YUNON-RIM KURASHCHILARINI TIK TURGAN HOLATDAN BELDAN OSHIRIB TASHLASH HARAKATINI KORREKTSIYALASH ASOSIDA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Tashnazarov Djasur Yuldashevich, Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlari institutining ilmiy kotibi, dotsent pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori, dotsent
e-mail: d.tashnazarov88@gmail.com

Anotatsiya. Mazkur maqolada yunon-rim kurashchilarini tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash harakatini o‘ng tomonga bajarishdagi hatolarni korrektsiyalash asosida kurashchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan aylanma harakatlar dasturi joriy etilishi va erishilgan natijalar to‘g‘risida.
Kalit so‘zlar: texnik tayyorgalik, taktik tayyorgarlik, turli omillar, ichki va tashqi omillar, ob’ektiv va sub’ektiv omillar;

Аннотация. В статье рассматривается реализация программы ротационных упражнений, направленной на совершенствование технической подготовки борцов греко-римского стиля на основе исправления ошибок при выполнении правостороннего выпада из положения стоя, и достигнутые результаты.
Ключевые слова: техническая готовность, тактическая готовность, различные факторы, внутренние и внешние факторы, объективные и субъективные факторы;

Annotation. This article describes the implementation of a rotational exercise program aimed at improving the technical training of Greco-Roman wrestlers based on correcting errors in performing the right-side takedown from a standing position and the results achieved.
Keywords: technical training, tactical training, various factors, internal and external factors, objective and subjective factors;

Kirish. Dunyo miqyosida sportning yunon-rim kurash turi asrlar davomida o‘zining yuqori darajada jismoniy sifatlarni rivojlanganligi talab etilmoqda, sababi, kurashchilarining mashg‘ulot jarayonlarida asosiy e’tibor psixologik, funksional tayyorgarliklardan tashqari jismoniy va texnik tayyorgarlikka katta ahamiyat berib kelinmoqda, sababi jismoniy va texnik tayyorgarlikning uzviy uyg‘unlashishi musobaqa bellashuvlaridagi natijalarning yuqori darajaga ko‘tarilishiga xizmat qiladi. Yunon-rim kurashi yakkakurash sport turlari turkumiga kiruvchi o‘ziga xos xususiyatlariga ega bo‘lgan sport turi bo‘lib, unda jismoniy sifatlarni yaxshi rivojlantirilishi talab etiladi, shu sababdan yunon-rim kurashchilarining jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirishda yakkakurash sport turlariga kiradigan barcha mashqlar bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayonini modellashtirish asosida tashkil qilish, sportchilarning texnik tayyorgarliklarini takomillashtirish dasturlarini ishlab chiqish joriy etish dolzarb mavzulardan biri bo‘lib qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi yunon-rim kurashchilarining tik turgan holatda beldan oshirib tashlash usulini bajarish texnik tayyorgarligini takomilashtrishda o‘rni va samaradorligi bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning ob’yekti Olimpiya va praraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazining yunon-rim kurashchilari bilan olib boriladigan mashg‘ulot jarayoni hisoblanadi.

Tadqiqotning predmeti yunon-rim kurashchilarining o‘quv mashg‘ulot jarayoni va musobaqa bellashuvlaridagi texnik harakatlarini me’yorlari va o‘rgatishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot mashqlar hajmi, shiddati hisoblanadi.

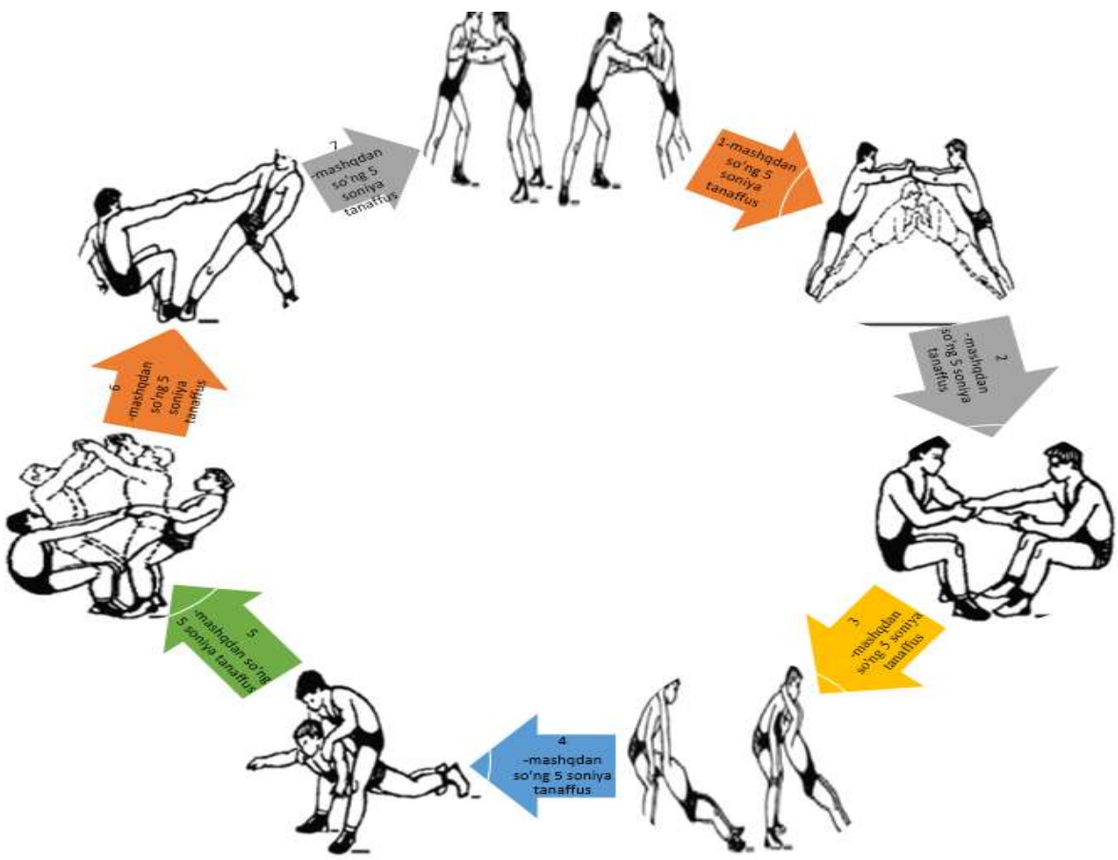
Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, so‘rovnoma, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik statistika tahlili usullaridan foydalanilgan.

Sportda biomexanik tahlil qilish aniq maqsadni ilmiy asoslashdan iboratdir. Biomexanik tahlillar asosida olingan natijalar keying ilmiy ishlarda xam asosi vazifalarni ochishga xizmat qiladi. Sport turlari ichida yakkakurash turlarini biomexanik tahlil qilish juda qiyin shunki, harakatlarni ketma-ketligi bir biridan tubdan farq qilishidadur.

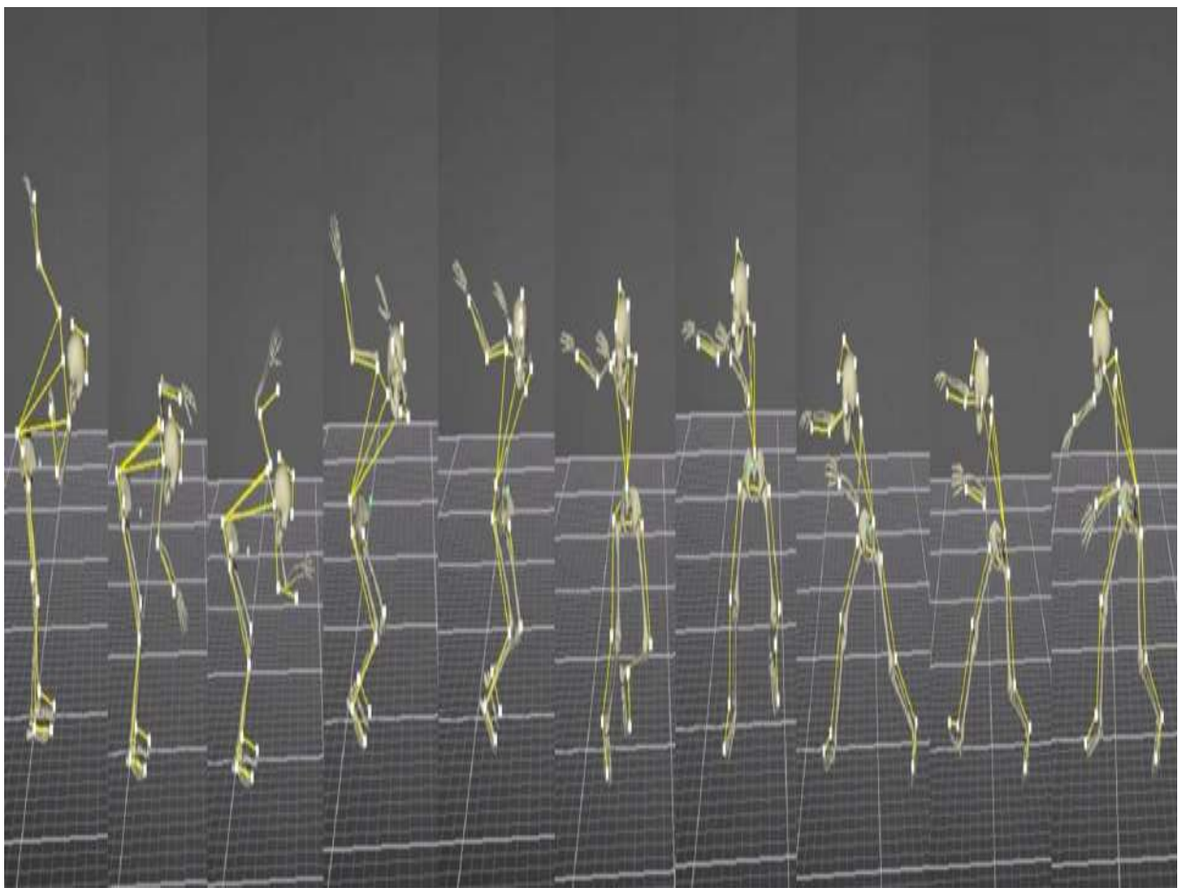
Qachonki sport kurash turlari bilan shug‘ullanmoqchi ekansan, unda o‘zining jismoniy kuch ko‘rsatkich darajalarini rivojlanganligiga e’tibor qaratish asosisi emasdir, bu faqat kuch sifatiga taluqli emas, balki barcha jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga urg‘u beradi.

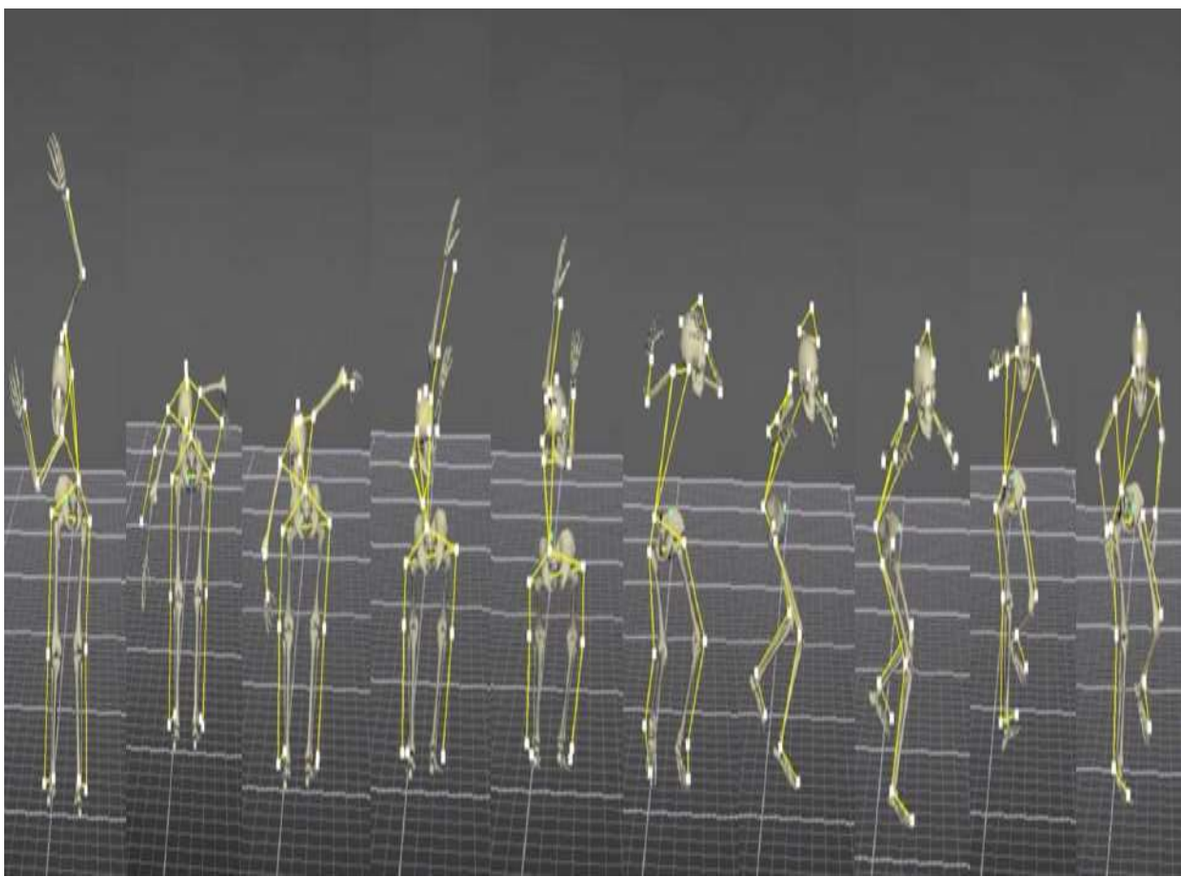
Kinoga olish yoki videomagnitofon yozuvlari qimmatga tushadigan usullar bo‘lganligi uchun har doim ulrdan foydalanishning iloji bo‘lavermaydi. Texnologiyaning o‘rganilgan elementlarini ko‘p marta takrorlashga umumiy munosabat nafaqat ko‘p yillik texnik tayyorgarlikni malakali qurishda, ya’ni barcha texnologiyani umumlashtirilgan holda o‘rganishda, balki texnologiyaning har bir birligini to‘g‘ri o‘rgatishda ham amalga oshiriladi.

Faqatgina ushbu modelni aniqlash va kinematik bog‘lanishga erishish orqali uni dinamik aspektda, o‘z mushaklarining kuchi va inertial omillardan foydalangan holda amalga oshirish mumkin.



1-rasm. Yunon-rim kurashchilarini bellashuv jarayonlarida samarali harakatlanish imkoniyat darajalarini oshirishga qaratilgan dastur





2-rasm. Yunon-rim kurashida tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash usulining yondan va oldindan o‘ng tomonga bajarilishdagi tananing bel va bosh qismlarining burilishdagi graduslar farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bel qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi bajarishga – 16 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarish – 72 gradusni ko‘rsatdi. Umumiy bajarishdagi burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi –o‘ng 55 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash usulini bajarishda belning Y o‘qi bo‘yicha harakatlanish jarayoni bir xil xolatda takomillashganligi kuzatildi. Bu o‘z navbatida texnik harakati faqatgina belning Y o‘qi bo‘yicha takomillashganligi holati bir xil ekanligi aniqlandi.

Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bel qismi X o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi bajarishga – 62 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarish – 60 gradusni ko‘rsatdi. Umumiy bajarishdagi burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi o‘nga – 122 graduslarni tashkil etganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash usulini bajarish vaqtida 1 marotaba yani bajarilayotgan tomonga egilish harakatini bajarish bilan texnik usulni amalga oshirganligi aniqlandi. Bu o‘z navbatida texnik harakatni bajarishda X o‘qi bo‘yicha kurashchilarni mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi.

Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi bajarishga – 6 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarish – 31 gradusni ko‘rsatdi. Umumiy bajarishdagi burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi o‘nga - 24 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash usulini o‘ng tomonga texnik usulni bajarish vaqtida boshni Y o‘qi bo‘yicha 1 marotaba orqaga egilish harakatini gradusda bajarilganligi aniqlandi. Bu o‘z navbatida texnik harakatni bajarishda boshni Y o‘qi bo‘yicha kurashchilarni mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi.

Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o‘qi bo‘yicha tebranishidagi umumiy farqi bajarishga – -3 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarish – 63 gradusni ko‘rsatdi. Umumiy bajarishdagi burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi o‘nga - 65 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash usulini bajarish vaqtida boshni X o‘qi bo‘yicha asosan ikki marotaba o‘ng tarafga egilish harakatini katta graduslarda bajarilganligi aniqlandi. Bu o‘z navbatida texnik harakatni bosh bilan xujum va himoya harakatlarini qay darajada bajish mahoratiga ega ekanligini aniqlash imkonini beradi.

Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o‘qi bo‘yicha burilishdagi umumiy farqi shuni aniqlash imkonini berdiki yani bajarishga – -9 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarish – 51 gradusni ko‘rsatdi. Umumiy bajarishdagi burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig‘idagi farqi chapga – 77 o‘nga - 59 graduslarni tashkil etganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash usulini bajarish vaqtida boshni X o‘qi bo‘yicha o‘ngga burilishi 59 gradusga tengligi bu juda kattaligi aniqlandi. Bu o‘z navbatida texnik harakatni bajarishdagi mahorati yaxshi rivojlanganligi bilan baholanadi.

Texnik harakatni bajarishda kurashchi qo‘llarining oldingi tomondan tepaga va pastga harakatlanishining umumiy farqi shuni aniqlash imkonini berdiki yani bajarishda – chap qo‘l -41 gradusga ko‘tarilganligi, o‘ng qo‘l esa -55 gradusda turganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarishda – chap qo‘l 109 gradusgacha o‘ng qo‘l esa undan farqli ravishda 106 gradusni ko‘rsatdi. Umumiy bajarishdagi qo‘llarni oldinga ko‘tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi o‘ng tomonga bajarilganda - chap qo‘l 150 gradusga, o‘ng qo‘l esa 161 gradusga farqlanishi aniqlandi. Kurashchilar

tomonidan tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash usulini bajarishda o‘ng va chap qo‘llarni harakatlar kombinatsiyasining qisman farqlanishi kuzatildi.

Texnik harakatni bajarishda kurashchi qo‘llarining yon tomondan tepaga va pastga harakatlanishining umumiy farqi bajarishda esa – chap qo‘l -45 gradusga, o‘ng qo‘l -10 gradusga ko‘tarilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarishda – chap qo‘l 59 gradusgacha o‘ng qo‘l esa undan farqli ravishda 27 gradusni ko‘rsatdi. Umumiy bajarishdagi qo‘llarni oldinga ko‘tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi o‘ng tomonga bajarilganda - chap qo‘l 103 gradusga farqlangan bo‘lsa, o‘ng qo‘l 36 gradusga farqlanishi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash usulini bajarishda o‘ng va chap qo‘llarni harakatlar kombinatsiyasining farqlanish kuzatilmadi. Beldan oshirib tashlash texnik usulini bajarishda qo‘llar kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.

Texnik harakatni bajarishda kurashchi bilaklarini bukilishining umumiy farqi shundaki bajarishda esa – chap qo‘l 68 gradusga, o‘ng qo‘l 41 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarishda – chap qo‘l 112 gradusgacha o‘ng qo‘l esa 0 gradusga bukilganini ko‘rsatdi. Umumiy bajarishdagi bilaklarni oldinga bukilishi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi o‘ng tomonga bajarilganda esa - chap qo‘l 43 gradusga farqlangan bo‘lsa, o‘ng qo‘l -42 gradusga farqlandi, texnik usul bajarilganda bilaklarni bukilish holatlari bir biriga mutanosib kelmaganligi kuzatildi. Mazkur texnik usulni bajarishda bilaklarining harakatlanish graduslari aniqlandi. Texnik usulini bajarishdagi bilaklarning harakat motorikasi juda yaxshi takomillashganligi aniqlandi.

Texnik harakatni bajarishda kurashchi oyoqlarining oldinga va ortga harakatlanishining umumiy farqi shundaki bajarishda esa – chap oyoq -4 gradusga ortga qaytganligi bilan isbotlansa, o‘ng oyoq 40 gradusga oldinga ko‘tarilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarishda – chap oyoq 56 gradusgacha o‘ng oyoq esa undan farqli ravishda 51 gradusgacha oldinga o‘tganligini ko‘rsatdi. Umumiy bajarishdagi oyoqlarni oldinga ko‘tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi o‘ng tomonga bajarilganda esa - chap oyoq 60 gradusga, o‘ng oyoq 10 gradusga farqlanishi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash usulini bajarishdagi harakatlar kombinasiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.

Texnik harakatni bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining umumiy farqi shundaki bajarishda esa – chap oyoq 22 gradusga, o‘ng oyoq -14 gradusga qayrilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarishda – chap oyoq 40 gradusgacha o‘ng oyoq esa undan farqli ravishda 37 gradusga qayrilganini ko‘rsatdi. Umumiy bajarishdagi oyoqlarni oldinga ko‘tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi o‘ng tomonga bajarilganda - chap oyoq 17 gradusgacha qayrilgan bo‘lsa, o‘ng oyoq 51 gradusgacha qayrilganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash usulini bajarishdagi oyoqlarning tizza qismini yon tomonlarga harakatlanishi tupdan farqda ekanligi aniqlandi.

Texnik harakatni bajarishda kurashchi bilaklarini bukilishining umumiy farqi shundaki bajarishda – chap oyoq -6 gradusga, o‘ng oyoq 8 gradusgacha oldinga ko‘tarilgani kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarishda – chap oyoq 95 gradusgacha, o‘ng oyoq esa 89 gradusga oldinga ko‘tarildi. Umumiy bajarishdagi oyoq boldirining oldinga va orqaga bukilishi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig‘idagi farqi o‘ng tomonga bajarilganda esa - chap oyoq 100 gradusga farqlangan bo‘lsa, o‘ng oyoq 81 gradusga farqlandi, texnik usul

bajarilganda oyoq boldirini bukilish holatlari bir biriga mutanosib kelmaganligi kuzatildi.

Texnik harakatni bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining umumiy farqi shundaki bajarishda – chap oyoq uchi -6 gradusga, o‘ng oyoq -1 gradusga chap tomonga burilganligi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni bajarishda – chap oyoq 29 gradusdan o‘z joyini o‘zgartirmagan bo‘lsa, o‘ng oyoq uchi esa undan farqli ravishda 27 gradusga qayrilganini ko‘rsatdi. Umumiy bajarishdagi oyoqlar uchlarining yon tomonlarga burilish harakatlarining minimum va maksimumlardagi oralig‘ farqlari o‘ng tomonga bajarilganda - chap oyoq uchi 35 gradusgacha burilgan bo‘lsa, o‘ng oyoq uchi 27 gradusgacha qayrilganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash usulini bajarishdagi oyoqlarning tizza qismini yon tomonlarga harakatlanishi bir xil ekanligi aniqlandi.

Xulosalar. Biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari yunon-rim kurashida U20, U23, kattalar va yosh malakali murabiylar tomonidan holatdan beldan oshirib tashlash texnik xarakating kinematik asoslari bajarish mahorati o‘rganilib quydagi texnik harakatlar kinematikasi asosida tananing harakatlanishdagi gradus meyyor o‘lchamlari aniqlandi. Unga ko‘ra:

Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan U20 dagi yunun-rim kurashchilari tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhidagi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo‘yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayt etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o‘ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 4% ga o‘sgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa bu holat bajarish mahorati 8% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan U 23 dagi yunun-rim kurashchilari tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhidagi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo‘yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayt etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o‘ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 3% ga o‘sgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa bu holat o‘ng tomonga bajarish mahorati 8% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan kattalardagi yunun-rim kurashchilari tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo‘yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayt etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o‘ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 4% ga o‘sgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa bu holat o‘ng tomonga bajarish mahorati 8% ga chap tomonga 7% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Донской Д. Д. Биомексаника с основами спортивной техники. Издателъство “Физкулътура и спорт”. – Москва, 1971. – С. 287.

2. Донской Д. Д. Спортивная техника. Брошюра. Издателъство “Физкулътура и спорт” Москва, 1962. – С. 40.

3. Kerimov F. A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. – Toshkent: “Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti” 2023. – B. 111-114.

4. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. – Москва: Советский спорт, 2006. – С. 494.

5. Комарова Н. А., Кокурин А. В., Трескин М. Ю., Акамов В. В. Биомеханика единоборств : учебное пособие. – Саранск, 2019. – С. 188.

6. Шулики Ю. А., Иванов И. И., Кузницов А. С., Самургашев Р. В., Борьба Греко-римская. Учебникдля СДЮШОР, спортивныхфакультетов педагогических институтов, / Серия “Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте” – Ростов н/Д: “Феникс”, 2004. – С. 800.