YUNON-RUM KURASHCHILARINING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI

Turayev Nodirjon Najmiddinovich
Navoiy davlat universiteti
"Jismoniy madaniyat" kafedrasi o'qituvchisi
nodirjon199116@icloud.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.23165989

Annotatsiya

Mazkur tezisda yunon-rum kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Yunon-rum kurashida sportchining yuqori natijaga erishishi uning jismoniy sifatlari, texnik mahorati, taktik fikrlashi, psixologik tayyorgarligi hamda musobaqa faoliyatini samarali tashkil eta olish qobiliyatiga bevosita bog'liq. Tadqiqotda kurashchilarning texnik harakatlarini shakllantirish, hujum va qarshi hujum usullarini takomillashtirish, mashg'ulot jarayonida individual yondashuvdan foydalanish hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: yunon-rum kurashi, kurashchi, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, hujum, qarshi hujum, mashg'ulot, musobaqa faoliyati, sport mahorati.

Abstract

This paper addresses issues related to improving the technical and tactical preparation of Greco-Roman wrestlers. Achieving high-level results in Greco-Roman wrestling depends directly on an athlete's physical attributes, technical proficiency, tactical thinking, psychological readiness, and ability to effectively manage their competitive performance. The study focuses specifically on developing wrestlers' technical movements, refining offensive and counter-offensive techniques, employing an individual approach during training, and utilizing modern pedagogical technologies.

Keywords: Greco-Roman wrestling, wrestler, technical preparation, tactical preparation, physical preparation, attack, counter-attack, training, competitive activity, athletic mastery.

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы совершенствования технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля. Достижение высоких результатов в греко-римской борьбе напрямую зависит от физических качеств, технического мастерства, тактического мышления, психологической готовности и способности спортсмена эффективно управлять своей соревновательной деятельностью. Особое внимание в исследовании уделяется развитию технических действий борцов, совершенствованию приемов атаки и контратаки, применению индивидуального подхода в процессе тренировок, а также использованию современных педагогических технологий.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Ключевые слова: греко-римская борьба, борец, техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, атака, контратака, тренировка, соревновательная деятельность, спортивное мастерство.

Kirish

Yunon-rum kurashi sportchidan yuqori darajadagi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni talab qiladigan sport turlaridan biridir. Mazkur kurash turida raqibning oyoqlaridan foydalanmasdan, asosan gavdaning yuqori qismi orqali turli texnik harakatlarni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega. Shu sababli kurashchining kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, texnik harakatlarni tez va aniq bajarish ko'nikmalarini shakllantirish zarur.

Bugungi kunda sport natijalarining yuqori darajaga ko'tarilishi yunon-rum kurashchilarini tayyorlash metodikasini takomillashtirishni talab qilmoqda. Ayniqsa, mashg'ulot jarayonida sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish, texnik harakatlarni musobaqaga yaqin sharoitlarda takrorlash, raqib faoliyatini tahlil qilish va tezkor taktik qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Asosiy qism

Yunon-rum kurashida sportchining texnik tayyorgarligi uning musobaqadagi samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Texnik tayyorgarlik deganda kurashchining turli usullarni to'g'ri, tez, aniq va samarali bajarish qobiliyati tushuniladi. Texnik mahoratni shakllantirish jarayoni oddiy harakatlardan murakkab kombinatsiyalargacha bosqichma-bosqich tashkil etilishi lozim.

Kurash texnikasini o'rgatishda dastlab harakatning tuzilishi va bajarilish ketma-ketligi o'zlashtiriladi. Keyingi bosqichlarda esa usulni tezkorlik bilan bajarish, qarshilik ko'rsatayotgan raqib sharoitida qo'llash va boshqa texnik harakatlar bilan uyg'unlashtirishga e'tibor qaratiladi. Bunda takroriy mashqlar, juftlikda ishlash, shartli kurashlar va musobaqa elementlaridan foydalanish samarali hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun turli vaziyatli mashqlardan foydalanish mumkin. Masalan, sportchiga ma'lum vaqt davomida faol hujum qilish, raqibning ma'lum bir usuliga qarshi himoyalanish yoki ochko jihatidan ustun holatda kurashni to'g'ri boshqarish vazifasi beriladi. Bunday mashqlar sportchining tezkor fikrlashi va musobaqa sharoitida mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Kurashchining texnik-taktik mahoratini oshirishda jismoniy tayyorgarlik ham muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, maksimal va tezkor kuch, kuch chidamliligi, chaqqonlik hamda koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanganligi murakkab texnik harakatlarni samarali bajarish imkonini beradi. Biroq jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashg'ulotning boshqa tarkibiy qismlaridan ajratilgan holda emas, balki texnik-taktik mashqlar bilan uyg'unlashtirilgan holda olib borilishi maqsadga muvofiq.

Zamonaviy mashg'ulot jarayonida video tahlildan foydalanish ham samarali vositalardan biridir. Kurashchining mashg'ulot va musobaqalardagi harakatlarini videoga olish orqali texnik xatolar, taktik kamchiliklar va samarali bajarilgan harakatlarni tahlil qilish mumkin. Bunday tahlil sportchining o'z faoliyatini obyektiv baholashiga hamda kelgusi mashg'ulotlar uchun aniq vazifalarni belgilashiga yordam beradi.

Shuningdek, mashg'ulotlarda individual yondashuv prinsipiga amal qilish zarur. Har bir kurashchining antropometrik ko'rsatkichlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, texnik imkoniyatlari va

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

psixologik xususiyatlari turlicha bo'ladi. Shu sababli barcha sportchilarga bir xil mashg'ulot yuklamasini berish o'rniga, ularning individual imkoniyatlariga mos mashqlar va yuklamalarni tanlash yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Yunon-rum kurashchilarini tayyorlashda mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish ham muhim ahamiyatga ega. Yuklamaning hajmi va shiddati sportchining tayyorgarlik bosqichi, yoshi, malakasi va musobaqalar taqvimiga mos ravishda belgilanadi. Mashg'ulot yuklamalarini haddan tashqari oshirish sportchining tiklanish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun yuklama va tiklanish jarayonlarining optimal nisbatini ta'minlash zarur.

Tadqiqot natijalari va muhokama

Yunon-rum kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg'ulot jarayonini quyidagi ketma-ketlik asosida tashkil etish maqsadga muvofiq:

1.Texnik harakatlarni o'rganish – usulning tuzilishi va bajarilish mexanizmini o'zlashtirish.

2.Texnik harakatlarni mustahkamlash – takroriy va juftlikdagi mashqlar orqali harakat malakasini barqarorlashtirish.

3.Vaziyatli mashqlar – texnik harakatlarni turli kurash vaziyatlarida qo'llash.

4.Qarshi hujumni shakllantirish – raqib harakatiga tezkor javob qaytarish ko'nikmasini rivojlantirish.

5.Musobaqa modeli – mashg'ulotlarni musobaqa sharoitiga maksimal darajada yaqinlashtirish.

6.Video va pedagogik tahlil – bajarilgan harakatlarni tahlil qilish va xatolarni tuzatish.

7.Individual dasturlash – sportchining imkoniyatlariga mos mashg'ulot vazifalarini belgilash.

Mazkur yondashuvlar kurashchining nafaqat texnik mahoratini, balki musobaqa davomida vaziyatni tez baholash, raqib faoliyatini oldindan sezish va optimal qaror qabul qilish qobiliyatini ham rivojlantiradi.

Xulosa

Yunon-rum kurashchilarining sport mahoratini oshirishda texnik-taktik tayyorgarlikni kompleks tashkil etish muhim pedagogik shartlardan biridir. Texnik harakatlarni o'rgatish jismoniy tayyorgarlik, taktik fikrlash va psixologik barqarorlik bilan uyg'unlashtirilgandagina yuqori samaradorlikka erishish mumkin.

Mashg'ulot jarayonida individual yondashuv, vaziyatli mashqlar, juftlikdagi kurashlar, musobaqa modeli va video tahlildan foydalanish kurashchilarning texnik-taktik imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, mashg'ulot yuklamalarini sportchining individual imkoniyatlariga mos ravishda rejalashtirish va tiklanish jarayonlarini hisobga olish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi.

Shunday qilib, yunon-rum kurashchilarini tayyorlashning zamonaviy metodikasi sportchining har tomonlama rivojlanishiga yo'naltirilgan kompleks yondashuvga asoslanishi, texnik mahoratni taktik fikrlash va jismoniy tayyorgarlik bilan birgalikda rivojlantirishga qaratilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Москва: Спорт, 2010.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2015.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва: Советский спорт, 2014.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. - Toshkent: Ilmiy-texnika axboroti, 2001.
5. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid me'yoriy-huquqiy hujjatlar.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.