

KURASHDA KOMBINATSION HUJUM HARAKATLARINING TIZIMI VA MAZMUNI

G'ulomov Nasillo Baxshullo o'g'li

*Buxoro davlat pedagogika instituti 2-bosqich magistranti,
O'zbekiston, Buxoro sh*

Anotatsiya. Ushbu maqolada kurashchilarning kombinatsion hujum harakatlarining tizimi va mazmuni haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: texnik — taktik harakat, mushak, funksional bog'lanish, tezlanish.

Kombinatsiya kurashchining murakkab texnik-taktik harakati hisoblanadi, kurashchi raqibiga nisbatan bir usulni ko'rsatganda uning himoyasi ikkinchi usulga qo'lay vaziyat yaratilgandagi hujum harakatidir.

Ma'lumki, insonning jamiyki xayotiy faoliyatida (mehnatda, turmushda, sportda) muayyan harakatni aniq, mukammal, tez va maqsadga muvofiq ijro etilishi to'g'ridan to'g'ri vestibulyar analizatorning funksional imkoniyatiga bog'liqdir. Turli yo'nalishda bajariladigan tezlanishlar (ayniqsa aylanma burchak tezlanishlari) vestibulyar retseptorlarga bevosita ta'sir etib, ko'z nistaglini vujudga keltiradi, ko'z soqqosi va boshni ixtiyorsiz tebranuviga sababchi bo'ladi, aylanma-burchak tezlanish tugagandan so'ng ham nistagim reaksiyasi ancha vaqtgacha davom etadi. Lekin, bu nistagima tebranishi mazko'r tezlanishning yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga harakat qiladi, tezlanish vaqtida va undan so'ng nistagimadan tashqari mushaklarning tonusi o'zgaradi. Ana shu holatlar vestibulyar apparatlari va boshqaruv organlari (bosh miya, miyacha, qizil yadro, orqa miya va hakoza) o'rtasidagi funksional bog'lanishni vaqtincha "uzilgan"ligini bildirish bilan bir qatorda to'g'ri yo'nalish bo'ylab harakatlanishni nihoyatda chegaralab qo'yadi, odam muvozanat saqlash imkoniyatini keskin kamaytiradi, harakatni aniq va samarali bajarilishiga yo'l qo'ymaydi. Sport amaliyotida harakat mukammalligini oshirish (aniqligi tezligi va yakuniy samarasi) turli ixtisoslashtirilgan mashqlarni musobaqa modeliga moslab muntazam qo'llash asosida amalga oshiriladi. Lekin, aksariyat xollarda tashqi ekstrimal ta'sirlar (to'g'ri va aylanma tezlanishlar, samolyotda uchish, kuchli va uzoq tebranishlar va x.k.) ushbu mukammal harakatning mustahkam emasligini oshkor qiladi.

Fikrimizcha, sport trenirovkasi jarayonida aylanma tezlanishlarga oid turli mashklar majmuasi bilan uzoq muddat davomida muntazam shug'ullanish harakat aniqligi, mukammalligi va samarasini oshirish imkoniyatini yaratadi. Agar, ushbu tezlanish mashqlari jismoniy sifatlar va texnik-taktik malakalarni shakllantirishga oid mashqlar bilan birgalikda (navbatma-navbat) qo'llanilsa kutilgan samara yanada yuqoriroq darajaga ko'tariladi.

YU.M.Chuyko, F.A.Kerimov (1987)lar kurashchilarni jismoniy sifatlarini baholash uchun quyidagi test mashqlarini tavsiya etishgan:

- baland startdan 30 metrga yugurish:
- qo‘l-elka va bel mushaklari kuchini aniqlash:
- joydan turib yuqoriga sakrash:
- 2 x 800 metrga yugurish:
- katta tezlikda (20s) manekenni tashlash:

Mualliflar o‘z tadqiqotlari natijalariga asoslanib, kurashchilarni 3 ta shartli guruhga ajratganlar, «tezkor-kuch xususiyatli kurashchilar maxsus chidamkorlik xususiyatiga ega kurashchilar va universal» kurashchilar. F.A.Kerimov (2001) uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega kurashchilar ustida tadqiqotlar o‘tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik maxoratga va musobaqa (olishuv) jarayoniga to‘g‘ridan to‘g‘ri aloqador ekanligini ta’kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlar qanchalik yuqori darajada shakllangan bo‘lsa, sport maxorati shunchalik makammal o‘sib boradi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy adabiyotlarning tahliliy sharhi tanlangan mavzuning qanchalik dolzarb ekanligidan dalolat berib turibdi. Darhaqiqat, kombinatsion harakatlarni amalga oshirishga qaratilgan jismoniy tayyorgarlikdagi chidamlilik sifati malakali kurashchilarni tayyorlashda muhim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakllanishda asosiy omildan biri bo‘lib hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ilmiy ma’lumotlarning tahliliga ko‘ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham chidamlilik sifatini samarali rivojlanishga olib kelavermaydi va texnik-taktik maxoratni shakllanishga ijobiy ta’sir etmasligi mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga salbiy ta’sir etishi ham ehtimoldan holi emas. Haddan tashqari foydalanilgan chidamlilikka yo‘naltirilgan mashqlar sportchi organizmining toliqishiga olib kelishi mumkin. O‘quv-trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo‘llash har bir kurashchining yoshi, kurash turining xususiyati va sportchining malakasi hamda irsiy imkoniyatlarini e’tiborga olishni taqazo etadi. SHuning uchun malakali kurashchilarni tayyorlash masalasi sport trenirovkasi jarayonida muayyan maqsadga yo‘naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo‘lishiga undaydi.

Tanlangan mavzu va uning maqsadiga asoslangan holda shuni aytish joizki, yunon-rim kurashida jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish va bu sifatlarni texnik mahoratga ijobiy ta’sir etishiga erishish uchun kombinatsion harakatlarni amalga oshirishdagi chidamlilikka yo‘naltirilgan jismoniy mashqlar bilan mashg‘ulotning tayyorgarlik, asosiy qismlariga qo‘shib qo‘llash kutilgan natijani beradi deb hisoblaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev M. DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF ATHLETES AGED 17-18 YEARS ENGAGED IN SCHOOL ATHLETICS CLUBS //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – T. 2. – №. 2.
2. Junaydullayevich A. M. CONTENT AND CHARACTERISTICS OF TRAINING WITH YOUNG BOXERS //American Journal of Interdisciplinary Research and Development. – 2022. – T. 3. – С. 128-140.
3. Rasulovna S. N. The Coach's Role in Organizing Training //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – T. 2. – №. 4. – С. 468-471.
4. Rasulovna S. N. et al. STRUCTURE OF TRAINING LOADS OF MIDDLE DISTANCE RUNNERS //Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies. – 2023. – T. 2. – №. 4. – С. 511-514.
5. Sabirova N. Basketbol bilan bog'liq o'quv va tarbiya jarayonida o'yin texnikasining o'ziga xosligi: Basketbol bilan bog'liq o'quv va tarbiya jarayonida o'yin texnikasining o'ziga xosligi //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – T. 1. – №. 1.
6. Rasulovna S. N. Stages of modeling and age indicators in the optimization of the process of sports activities //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 05. – С. 75-86.
7. Rasulovna S. N., Rasulovna S. M. BASKETBOL SPORTINI O'RGATISHDA TA 'LIM PRINSIPLARI //Journal of new century innovations. – 2022. – T. 11. – №. 8. – С. 51-56.
8. Rasulovna S. N., Rasulovna S. M. Advantages of Using Action Games in Teaching the Sport of Basketball //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – С. 44-48.
9. Sabirova N., Turayeva S. PEDAGOGICAL-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PREPARING YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS FOR SPORTS SCHOOLS //International Conference on Multidisciplinary Research. – 2023. – T. 1. – №. 1. – С. 23-25.
10. Rasulovna S. N. MASHG'ULOTLARNI BOSHQARISHNING ASOSIY SHARTLARI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – T. 18. – №. 5. – С. 60-63.