



YOSH KURASHCHILARDA TEXNIK-TAKTIK KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

Xushvaqtov Shaxzod Mamatqul o'g'li

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
"Jismoniy madaniyat kafedrasi" o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh kurashchilarda texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirishning mazmuni va metodik asoslari yoritilgan. Kurashchilarni tayyorlash jarayonida texnik harakatlarni o'rgatish, ularni takomillashtirish, hujum va himoya harakatlarini uyg'unlashtirish hamda musobaqa sharoitida samarali qo'llash masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, yosh sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish, bosqichma-bosqich o'rgatish va o'yin-mashq usullaridan foydalanish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: kurash, yosh kurashchi, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, texnik harakat, hujum, himoya.

Kirish

Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida ularning jismoniy sifatlari bilan bir qatorda texnik va taktik ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Kurash mashg'ulotlarida sportchi raqibning harakatlarini kuzatishi, vaziyatni baholashi va unga mos ravishda texnik harakatni tanlay olishi kerak.

Texnik-taktik tayyorgarlik kurashchining musobaqadagi faoliyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Texnik tayyorgarlik orqali sportchi kurash usullarini to'g'ri va samarali bajarishni o'rgansa, taktik tayyorgarlik orqali ushbu usullardan qachon va qanday foydalanishni egallaydi.

Yosh kurashchilarda texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirish murakkab va uzoq davom etadigan jarayon bo'lib, unda murabbiyning metodik yondashuvi muhim o'rin tutadi.

Asosiy qism

Texnik-taktik tayyorgarlik tushunchasi. Kurashchining texnik tayyorgarligi — bu kurashga xos bo'lgan usullarni to'g'ri, tez va samarali bajarish qobiliyatini shakllantirish jarayonidir.

Taktik tayyorgarlik esa sportchining musobaqa vaqtida yuzaga keladigan vaziyatlarni to'g'ri baholashi, raqibning harakatlarini oldindan sezishi va tegishli texnik harakatni tanlay olish qobiliyatini rivojlantirishni nazarda tutadi.

Texnika va taktika bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Texnik harakatni bilishning o'zi yetarli emas. Kurashchi uni musobaqaning kerakli vaqtida, tegishli vaziyatda va samarali tarzda qo'llay olishi lozim.



Yosh kurashchilarga texnik harakatlarni o'rgatish bosqichlari. Yosh kurashchilarda texnik ko'nikmalarni shakllantirishda o'rgatish jarayonini bosqichma-bosqich tashkil etish maqsadga muvofiq. L.P. Matveyevning harakat ko'nikmalarini shakllantirish nazariyasiga ko'ra, ushbu jarayon quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

Birinchi bosqich — harakat haqida tasavvur hosil qilish. Bu bosqichda murabbiy texnik usulning mohiyatini tushuntiradi va uni amaliy tarzda namoyish etadi. Sportchi harakatning boshlang'ich holati, asosiy qismlari va yakuniy holati bilan tanishadi.

Ikkinchi bosqich — harakatni qismlarga ajratib o'rganish. Murakkab texnik harakatlar alohida elementlarga bo'linib, ketma-ket o'rgatiladi. Bu yosh sportchiga harakat tuzilishini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Uchinchi bosqich — harakatni yaxlit bajarish. Sportchi o'rganilgan elementlarni birlashtirib, texnik usulni to'liq bajarishga harakat qiladi. Ushbu bosqichda murabbiy xatolarni aniqlaydi va ularni tuzatishga yordam beradi.

To'rtinchi bosqich — texnik harakatni takomillashtirish.

O'rganilgan usul turli vaziyatlarda, turli tezlikda va sherikning qarshiligi sharoitida bajariladi. Natijada harakat asta-sekin avtomatlashadi.

Hujum harakatlarini shakllantirish. Yosh kurashchilarni tayyorlashda hujum harakatlariga alohida e'tibor qaratiladi. Hujumning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi sportchining texnik mahorati, tezkorligi va vaziyatni to'g'ri baholashiga bog'liq.

Hujum ko'nikmalarini shakllantirishda quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi:

- texnik usullarni sherik bilan takrorlash;
- harakatlarni turli yo'nalishlarda bajarish;
- usulga kirish mashqlari;
- raqibning muvozanatini buzish mashqlari;
- hujumdan hujumga o'tish;
- hujum va qarshi hujum kombinatsiyalarini bajarish.

Mashqlarni dastlab yengil sharoitda, keyinchalik esa raqibning faol qarshiligi ostida bajarish tavsiya etiladi.

Himoya va qarshi hujum ko'nikmalarini rivojlantirish. Kurashda faqat hujum qilish emas, balki raqibning hujumidan himoyalanih va qulay



vaziyatda qarshi hujumga o'tish ham muhimdir.

Yosh kurashchilarga himoya harakatlarini o'rgatishda raqibning harakatini oldindan sezish, muvozanatni saqlash, hujum yo'nalishini o'zgartirish va xavfsiz chiqish usullariga e'tibor beriladi.

Qarshi hujumni o'rgatishda esa sportchi raqibning xatosidan foydalanish va uning hujum harakatini o'z foydasiga aylantirishni o'rganadi.

Buning uchun mashg'ulotlarda "hujum — himoya — qarshi hujum" ketma-ketligidagi mashqlardan foydalanish yaxshi samara beradi.

Taktik fikrlashni shakllantirish. Yosh kurashchilarda taktik fikrlashni rivojlantirish texnik tayyorgarlik kabi muhimdir. Sportchi raqibning imkoniyatlari va harakatlarini kuzatishi, uning kuchli va zaif tomonlarini aniqlashi hamda o'z harakatlarini vaziyatga mos ravishda rejalashtirishi kerak.

Taktik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun:

- shartli kurashlardan;
- vaziyatli mashqlardan;
- turli topshiriqlar asosidagi bellashuvlardan;
- hujum va qarshi hujum mashqlaridan;
- musobaqaga yaqin sharoitdagi mashg'ulotlardan foydalanish

mumkin [3; 6].

Masalan, sportchiga ma'lum vaqt davomida faqat bitta usul orqali hujum qilish yoki raqibning muayyan harakatiga qarshi javob usulini topish vazifasi berilishi mumkin. Bunday mashqlar sportchining tez fikrlashi va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

O'rgatish metodlari. Yosh kurashchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini shakllantirishda turli metodlardan foydalanish mumkin. Umumpedagogik jismoniy tarbiya nazariyasida asoslab berilgan quyidagi metodlar kurash amaliyotida ham keng qo'llaniladi:

Tushuntirish va ko'rsatish metodi. Murabbiy texnik harakatni tushuntiradi va amalda namoyish etadi. Yosh sportchilar uchun ko'rgazmali namoyish ayniqsa muhim.

Takrorlash metodi. Texnik harakatni ko'p marotaba takrorlash orqali harakat ko'nikmasi mustahkamlanadi.

Vaziyatli mashq metodi. Sportchi oldiga ma'lum kurash vaziyati qo'yiladi va u mustaqil ravishda eng maqbul harakatni tanlashi kerak bo'ladi.

Musobaqa metodi. Mashg'ulotlarda kichik bellashuvlar tashkil etilib,



sportchining o'rgangan texnik-taktik ko'nikmalari amaliy sharoitda sinab ko'riladi.

O'yin metodi. Yosh sportchilarning qiziqishini oshirish va faol ishtirokini ta'minlash maqsadida turli harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish

Yosh kurashchilar bilan ishlashda ularning yoshiga, jismoniy rivojlanishiga, harakat tajribasiga va individual imkoniyatlariga alohida e'tibor berish kerak.

Mashg'ulotlarda murakkab texnik usullarni birdaniga o'rgatish o'rniga, oddiy harakatlardan boshlab asta-sekin murakkab kombinatsiyalarga o'tish maqsadga muvofiq.

Shuningdek, barcha yosh sportchilarga bir xil yuklama berish to'g'ri emas. Murabbiy har bir sportchining tayyorgarlik darajasini hisobga olib, individual topshiriqlar berishi kerak.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yosh kurashchilarda texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirish sport mashg'ulotlarining muhim yo'nalishlaridan biridir. Texnik usullarni to'g'ri o'rgatish va ularni turli kurash vaziyatlarida qo'llashni shakllantirish yosh sportchining kelajakdagi sport mahorati uchun mustahkam asos yaratadi.

Texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida tushuntirish, ko'rsatish, takrorlash, vaziyatli va musobaqa metodlaridan kompleks foydalanish samarali natija beradi. Mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich tashkil etish, texnik harakatlarni muntazam takrorlash va ularni o'zgaruvchan sharoitlarda qo'llash sportchining harakat ko'nikmalarini mustahkamlaydi.

Shuningdek, yosh kurashchilarning individual va yosh xususiyatlarini hisobga olish, mashg'ulotlarda xavfsizlikni ta'minlash va sportchilarning mustaqil taktik fikrlashini rivojlantirish muhimdir.

To'g'ri tashkil etilgan texnik-taktik tayyorgarlik natijasida yosh kurashchilar raqib harakatlarini tez baholash, maqbul texnik usulni tanlash va musobaqa jarayonida undan samarali foydalanish ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Каримов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Тошкент: Ўзбекистон, 2001.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2005.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004.



4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Маткаримов Р.М. Кураш назарияси ва услубияти. – Тошкент.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4 кн. – М.: Советский спорт, 2000.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.