

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

3-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

G.Mirzaaxmedova, B.Sh.Shermuhammadov Xorij tadqiqotlarida bo'lajak o'qituvchilarda analitik tafakkurni rivojlantirish texnologiyasining yoritilishi.....	9
A.A.Tolametov Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida tadqiqot.....	15
I.R.Jumaniyazov Talabada musiqa ta'limi jarayonida kreativ qobiliyatni aniqlash va rivojlantirish.....	20
Sh.I.Allamuratov Kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishini pedagogik tahlil qilish.....	24
N.M.O'rinova, M.I.Muxammadjonova Xorijiy ta'limda tyutorlik dasturlarining mohiyati va ulardan foydalanish imkoniyatlari	30
N.M.Merganova Chet tili darslarida dialogik nutq turi va polilogdan foydalanish.....	36
A.A.Tolametov, M.M.Baxromov Kompyuterning inson hayoti va salomatligi uchun ta'siri.....	40
Y.U.Egamberdiyeva Boshlang'ich sinf o'qituvchisi va o'quvchisining ochiq qo'shma faoliyatini metodik rivojlantirish texnologiyalari	44
A.Abdulayev, J.Abdullayev Jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari mashg'ulotlarni bolalar va o'smirlar organizmning funksiyasiga ta'siri.....	52
Q.Y.Nazirov Yosh kurashchilarni dastlabki texnik va taktik tayyorlashning uslubiy asoslari.....	57
T.T.Yusupov Kurashchlarning texnik mahoratini oshirish yo'llarini o'rgatish mexanizmlari	61
B.B.Xaitbaeva, F.A.Alijonova Роль ритмической гимнастики в развитии координации движений у детей с нарушениями развития.....	64
O.N.Madaminov Jismoniy tarbiyani boshqa fanlar bilan bog'liqligi	71
S.Muzafarova Yangi O'zbekiston yoshlari tafakkurini rivojlanishda sharq mutafakkirlari va jadid ma'rifatparvarlarining san'at va madaniyat sohasiga doir qarashlarining estetik xususiyatlari	74
N.Sh.Urinova Boshlang'ich ta'limda ingliz tili fanini o'qitish jarayonida steam texnologiyasidan foydalanishning roli	78
D.D.Boymirzayeva Bo'lajak ta'lim menejerlarida ijtimoiy ijodkorlikni shakllantirishning nazariy jihatlar.....	83
I.Ikromov Gimnastika mashqlari komplekslarini tuzish va o'tkazishga qo'yiladigan talablar va ularni turli maktabgacha yoshdagilar uchun tuzish metodikasi.....	87
E.Rahimov O'zbek xalq qo'shiqlarining yoshlar ma'naviy-axloqiy tarbiyasidagi roli va vazifalari	94
Sh.B.Bekchonova Kiberpedagogikaning ilk rivojlanish davrlari va hozirgi kunda ta'lim samaradorligini oshirishga ta'siri	98
Z.Y.Xamraqulov Jinoyat huquqi rivojlanishining ijtimoiy-tarixiy asoslari	101
E.B.Nabiyev Tarix fanini o'qitishda mustaqil ta'lim topshiriqlaridan foydalanishning o'rni va ahamiyati	107
O.A.Василченко Профессиональное самосознание педагога - музыканта – хормейстера.....	111



UO‘K: 796.81

**KURASHCHLARNING TEXNIK MAHORATINI OSHIRISH YO‘LLARINI O‘RGATISH
MEXANIZMLARI****MECHANISMS FOR TRAINING WAYS TO IMPROVE THE TECHNICAL SKILLS OF
WRESTLERS****МЕХАНИЗМЫ ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО
МАСТЕРСТВА БОРЦОВ****Yusupov Toirjon To‘lanovich**

Farg‘ona davlat universiteti Sport faoliyati turlari kafedrasida katta o‘qituvchisi

Annotatsiya

Maqolada kurashchilarning texnik mahoratini oshirish yo‘llari, texnika va taktika haqida hamda texnik mahoratni o‘rgatish mexanizmlari, texnik tayyorgarlik kurashchining mahoratining asosi, har bir mashg‘ulot va mashg‘ulotlarning barqaror to‘plamlari, mavjud vaziyatlari, raqibning boshlang‘ich zarbasi haqida ma‘lumotlar berilgan.

Abstract

The article provides information about ways to improve the technical skills of wrestlers, about techniques and tactics, and about the mechanisms for training technical skills, technical training is the basis of the skill of the wrestler, stable sets of each training and training, available situations, the initial kick of the opponent.

Аннотация

В статье дается информация о путях повышения технического мастерства борцов, технике и тактике, а также о механизмах обучения техническому мастерству, технической подготовке как основе мастерства борца, стабильных комплексах каждой тренировки и тренировки, текущих ситуациях, стартовом ударе соперника.

Kalit so‘zlar: FILA, kurash, tezlik, texnika, taktika, hujum, izometrik, kuchlanish, mashg‘ulotlar, taktik tayyorgarlik, himoya.

Key words: FILA, fight, speed, technique, tactics, attack, isometric, tension, training, tactical training, protection.

Ключевые слова: тип, борьба, скорость, техника, тактика, атака, изометрия, напряжение, обучение, тактическая подготовка, защита.

KIRISH

Darhaqiqat, sport kurashining mohiyatini tushunishda to‘siq “texnik tayyorgarlik” va “taktik tayyorgarlik” tushunchalarini “texnika” va “taktika” tushunchalarining aniq ta’riflarisiz yanada murakkab “texnik va taktik tayyorgarlik” tushunchalariga birlashtirishdir. Shu munosabat bilan biz “texnika” va “taktika” deganda nimani tushunishimiz haqida batafsilroq to‘xtalib o‘tish va nima uchun sport kurashida mahoratning ushbu jihatlarini o‘qitish jarayoni o‘tishini tushuntirish zarur deb hisoblaymiz.

Texnik tayyorgarlik kurashchining mahoratining asosidir. Shu bilan birga, har bir mashg‘ulot va mashg‘ulotlarning barqaror to‘plamlari, mavjud vaziyatga qarab, har xil ma’noga ega bo‘lishi mumkin. Bu holda, raqibning boshlang‘ich zarbasi-bu raqib qanday munosabatda bo‘lishini, uning niyatlari nima ekanligini aniqlashga qaratilgan texnika ya’ni razvedka maqsadida amalga oshiriladi. Boshqa holatda, surish raqibni muvozanatdan chiqarish uchun, ya’ni hujumni amalga oshirish uchun amalga oshiriladi. Uchinchisida raqibni o‘ziga yaqinlashtirmaslik uchun himoya qilish uchun. Bir so‘z bilan aytganda, har bir texnik mahorat, texnik mohiyatdan tashqari (uning bajarilishi avtomatizmga olib keladi), taktikaga ham ega ma’no. Xuddi shu narsani texnikalarning barqaror to‘plamlari haqida ham aytish mumkin. Masalan, hujum qilish, himoya qilish usullari va boshqalar. Ular to‘g‘ridan-to‘g‘ri va chalg‘ituvchi ma’noga ega bo‘lishi mumkin. Bundan tashqari, yetarlicha tajribali raqib bilan kurashda hujum usullarini (otish, tarjima qilish, to‘xtash, to‘ntarish va boshqalar)

umuman amalga oshirish mumkin emas, agar siz ularni taktik tayyorgarlik usullari bilan kuzatib bormasangiz va raqibning xususiyatlariga qarab bir emas, balki bir nechta holatiga qaratilganda amalga oshirish mumkin. Faqat bu holda qabul qilish to'liq texnik va taktik harakatga aylanadi. Bularning barchasi har bir texnikani o'quvchilarga o'rgatishda murabbiydan nafaqat uni mustahkamlashga, avtomatizmga olib kelishga, balki taktik ma'noda batafsil to'xtalishni talab qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Hujumkor harakatlar misolida kurashchilarda "jangovar" Arsenalni shakllantirishning dastlabki bosqichini ko'rib chiqish kerak, chunki samarali hujum muvaffaqiyatli kurashning asosidir. Muayyan hujum harakati mahoratini shakllantirishning dastlabki va juda mas'uliyatli bosqichi bu haqda yaxlit g'oyani yaratishdir. Shu bilan birga, juda muhim bo'lgan sportchi harakatning motor tuzilishi haqidagi vizual g'oyalar, uning fazoviy, dinamik va boshqa parametrlari to'g'risidagi ma'lumotlar bilan bir qatorda o'rganilayotgan texnikaning taktik mohiyati, shuningdek uni keyinchalik raqobat sharoitida qo'llash imkoniyatlari to'g'risida birinchi ma'lumotlarni oladi. Shunday qilib, kurashchining kuchli vosita mahoratini shakllantirishga ongli va faol munosabati uchun zarur shart-sharoitlar yaratiladi. O'zgaruvchan sharoitda hujum harakatlarini takroriy takrorlash jarayonida mavjud dastur va harakatlarni tashkil etishning tegishli mexanizmlari yanada sifatli rivojlanadi ular murakkablashadi, takomillashtiriladi va avtomatlashtiriladi. O'z navbatida, bu kurashchiga harakatni amalga oshirishda asosan uning semantik tuzilishiga e'tibor qaratish imkonini beradi. Shunday qilib, vosita mahoratini shakllantirishda jangovar kurashning simulyatsiya qilingan holatlarida taktik foydalanish variantlarini, masalan, uloqtirishni amaliy o'zlashtirish uchun haqiqiy imkoniyatlar yaratiladi, bu kurashchining texnik va taktik tayyorgarligining asosiy pedagogik vazifasini muvaffaqiyatli hal qilishni ta'minlaydi qabulni harakatga aylantirish, ikkinchisi esa sport yutuqlariga.

Yuqorida aytib o'tganimizdek, sport kurashida sportchilarning texnik arsenalini kengaytirish va murakkablashtirish tendentsiyasi aniq ko'rinib turibdi, bu quyidagilar tufayli davom etmoqda: birinchidan, taniqli kurashchilar va murabbiylar tomonidan yangi samarali texnikalar va harakatlar topilishi; ikkinchidan, tobora murakkab hujum kombinatsiyalarini yaratish. Shunday qilib, erkin kurash bo'yicha xalqaro musobaqalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, janglarda yetakchi kurashchilar tomonidan yangi samarali texnik-taktik harakatlar va ularning kombinatsiyalaridan foydalanish ularning raqiblari uchun kutilmagan hodisadir, ya'ni sportchilar va murabbiylar doimo yangi shakllar va variantlarni izlaydilar.

Kurash texnikasi va taktikasi haqida bunda kurashchi unga moslashish juda qiyin bo'lgan raqiblar uchun sir bo'lib qoladi. Gilam ustalarimiz A.Fadzayev, S.Beloglazov, B.Saytiyev bunga yaqqol misol bo'la oladi. Yillar davomida ular Yevropa, jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etib, kurash texnikasi va taktikasini doimiy ravishda takomillashtirib borishdi. Bu ularning FILA tomonidan yuqori baholangan yuqori sport mahorati haqida gapiradi. 1986-yilda FILA birinchi marta A.Fadzaevga "Oltin kurashchi" maxsus mukofotini berib, dunyodagi eng yaxshi kurashchini aniqladi. 1987 yilda S.Beloglazov ushbu mukofotga sazovor bo'ldi. Bunday muvaffaqiyatga I.S.Yarigin, D.G.mindi-ashvili, AA faol kurashchilari, murabbiylari jamoasi olib keldi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Hech kimga sir emaski, texnik va taktik takomillashtirishda-bu o'zaro bog'liq elementlar majmuasini o'zlashtirish jarayoni, ularning har biri yuqori darajada avtomatizmga yetkazilishi kerak. Kurashchi ushbu elementlarning soni qancha ko'p bo'lsa, uning potentsial imkoniyatlari shunchalik yuqori bo'ladi. Bundan tashqari, barcha holatlarda elementlarning o'zaro bog'liqligi kuchli, moslashuvchan va ishonchli bo'lishi kerak. Shundagina sportchi raqibning harakatlariga o'z vaqtida javob berib, texnikaning bir variantidan ikkinchisiga osongina o'tishi mumkin. Biroq, amalda bu munosabatlarga unchalik ahamiyat berilmaydi va savol hali ham kurashchiga o'zining texnik arsenalida ularni mustaqil tushunish va maqsadli tanlash emas, balki eng texnik elementlarni (texnikalar, qarshi choralar va himoya) qanday o'rgatishdir.

Alohida texnikalar va ularning barqaror populyatsiyalari. Kurashchining asosiy qoidalari haqida so'z yurutilganda raqib bilan aloqa qilishning dastlabki davrida u tomonidan bajariladigan dastlabki texnikalardir. Kurashchilar o'rtasidagi raqobat doimiy o'zaro aloqada bo'lib turadi. U asosan kurashchilarning pozitsiyasini belgilaydi.

Stend kurashchining gilamga faqat oyoqlari bilan tegishi bilan tavsiflanadi. Parter holatida u gilamga kamida uchta nuqta bilan tegadi. Stenddagi kurashchilarning o'zaro to'qnashuvi ularning tanasining balandligi va oyoqlarning bir-biriga nisbatan joylashish xususiyatlariga sezilarli ta'sir

PEDAGOGIKA

qiladi. Raqobat qoidalari kurashchilarning kurashda faol faoliyatini rag'batlantirishi va passiv harakatlar uchun jazolanishi sababli, bizning fikrimizcha, boshlang'ich ta'lim bosqichida past va frontal pozitsiyalarni qabul qilishning samarasiz usullari sifatida egallashni istisno qilish kerak. Eng keng tarqalgan tutqichlardan foydalangan holda o'rta, baland, chap va o'ng qo'l ustunlariga ko'proq e'tibor berilishi kerak, parterda esa yuqori va past. Yuqori parter bilan kurashchi tiz cho'kib, qo'llari bilan gilamga suyanadi, past parterda esa oshqozonida yotgan holda to'xtash joyini oladi. Hujumchining qo'lga olishiga qarab, hujum qiluvchi eng qulay pozitsiyani egallaydi. Pozitsiyaning o'zgarishi yuqori parterdan pastgacha va aksincha kurashchiga, birinchidan, himoya pozitsiyasini qabul qilishga imkon beradi, ya'ni raqibning faol harakatlarini tartibsizlashtirish; ikkinchidan, uning chalkashliklaridan foydalaning va qarshi hujum qiling. Himoya pozitsiyasini qabul qilish-bu partiya kurashidagi vaziyatga qarab faol yoki passiv himoyadan foydalanish demakdir.

Shunday qilib, parter janglarida hujumchining qo'lga olinishi hujum qilayotgan kurashchining pozitsiyasiga, ya'ni tanasining gilam ustidagi balandligiga va gilam bilan aloqa qiladigan tana qismlarining holatiga sezilarli ta'sir qiladi.

XULOSA

Kurashchilarning texnik arsenalini kengaytirish va murakkablashtirish murabbiylar va boshqa mutaxassislar uchun sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini tashkil etish va boshqarish bo'yicha bir qator muammolarni keltirib chiqaradi. Ushbu muammolarning mohiyati shundan iboratki, kurashchilar tomonidan tobora ko'payib borayotgan harakatlar va texnikalar arsenalini o'zlashtirish zaruratidir

Ko'pincha, tashqaridan qarab, murabbiy talabalar tomonidan texnikaning bajarilishini juda qoniqarli baholaydi. Biroq, u hujum qilingan odamning o'rnini egallashi bilan, u o'quvchining say-harakatlari umuman kutilgandek emasligini, kurashchilardan biri harakatning tashqi tomonini nusxalashini, ikkinchisi esa zaif qarshilik ko'rsatishini aniqlaydi. Bunday holda, murabbiy ikkala kurashchi ham buni his qilishi uchun harakatni o'zi namoyish qilishi kerak. Ba'zan bu hatto og'riq hissi bo'lishi mumkin, masalan, boshni old tomondan-yuqoridan yelka bilan ushlashda, burilish.

Orqadan hujum qilgan kurashchi uchun qaysi hujumni, qaysi yo'nalishda va qaysi vaqtda kutishi kerakligini tushunish juda muhimdir. Shuning uchun, u raqibning tirsaklar, orqa, sonlar, yon tomonlarga tegishi tuyg'usidan ma'lumot olishni o'rganishi va hatto o'z vaqtida javob choralari ko'rish uchun vaqt topish uchun nafas olish ritmidagi o'zgarishlarni masalan, kurashdan oldin kuchlarni safarbar qilish uchun hisobga olishi kerak.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Мамадова, Ф. (2023). BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI VA KOMPETENSIYASINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MODEL. *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences.*, 3(7), 266-272.
2. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.
3. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.
4. Mehmonov, R., & Parpiev, O. (2020). PEDAGOGICAL REQUIREMENTS FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. *Theoretical & Applied Science*, (5), 758-761.
5. Меҳмонов, Р. Н. (2023). КУРАШЧИНИНГ УМУМ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВОСИТАЛАРИ ВА УСУЛИЁТЛАРИНИ ЎРГАНИШ. *О'ЗБЕКISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(18), 1302-1311.