

YAKKA KURASH VA QO'L JANGI O'QUV-SHUG'ULLANISH MASHG'ULOTLARINING ASOSIY JIHATI

XOJIYEV NODIR MAXMUDJONOVICH

*O'zbekiston Respublikasi IIB Akademiyasi
Jangovar va jismoniy tayyorgarlik kafedrası o'qituvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada IIB Akademiyasi kursantlari bilan o'tkaziladigan yakka kurash va qo'l jangi mashg'ulotlari asosiy jihatlari ochib berildi, xususan, kurash davomida shaxsiy harakatlarning eng maqbul taqsimoti aniqlandi. Xususan, yakka kurash va qo'l jangida qo'llaniladigan taktika va metodlar atroflicha yoritildi.

Kalit so'zlar: qo'l jangi, yakka kurash, manvior, modellashtirish, o'quv-taktik mashg'ulotlar, akrobatika elementlari, taktik g'oya, himoya usullari.

KIRISH.

Yakkakurashning turli holatlarini modellashtirish va shu bilan birga ularning xarakterli xususiyatlarini ochib berish, biz ixtisoslashuvning dastlabki bosqichidan boshlab yosh kurashchini motiv mahoratining asta-sekin yuklanishi va murakkablashuviga, keyinchalik motiv mahoratiga o'tishga tayyorlaymiz. yakka kurashning turli holatlarini modellashtirish, birinchidan, yosh kurashchining qobiliyat va mahoratini faoliyat sifatida kurashishni o'zlashtirish qonuniyatlariga asoslanib diversifikatsiya qilish; ikkinchidan, shox usulni qabul qilish va ularni yana taktik tayyorgarlik va qulay dinamik vaziyatlardan foydalanish yo'llarini o'zlashtirish asosida takomillashtirish imkonini beradi. Mashg'ulotlarda bunday yondashuv, bizningcha, boshlang'ich ta'lim va oliysport mahorati o'rtasida organik munosabatni ta'minlaydi. shox hujum harakatlari yakka kurash uslubining asosini tashkil etadi, deb aytishimiz mumkin. Bundan tashqari, kurashchining texnik-taktik tayyorgarligi katta darajada o'zgarib, shox texnikasining takomillashuvi va ular bilan yangi bog'lamlar va birikmalarning rivojlanishi munosabati bilan murakkablashib boradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ushbu maqolani yozish davomida har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sportda qarshi kurashish asoslarini o'rgatish, kombinatsiyalarni takomillashtirish metodlaridan va bu metodlarga oid ilmiy manbalardan foydalanildoli. Qolaversa, mashg'ulotlar o'tkazish metodikasining shartlovchi mashqlar (anjomlar bilan, sherik bilan, trenajorlarda) usullariga oid ma'lumotlarga murojaat qilindi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR.

Kurashchining texnik-taktik tayyorgarligini individuallashtirish uning yakkakurashda kelib chiqadigan barcha muammolarni hal qilish qobiliyatiga asoslanadi. Uning ma'nosi har bir sportchining bir xil muammoni o'ziga xos tarzda,

uning texnik texnikasi (operastiyalari) bilan hal qilishiga to'g'ri keladi. Masalan, ustunlikni ushlab turish kabi vazifani ham raqibni kishanlash, yoki manevrlash, yoki hujumga tahdid qilish yoki bu operastiyalarning barchasini o'z ichiga olgan murakkab harakat bilan hal qilish mumkin. Shuning uchun yakkakurash o'tkazish taktikasini shaxsiy takomillashtirishni taqozo etadi.

Qo'l jangi — bu zarba texnikasi va kurashning maxsus usullarini qo'llagan holda jismoniy kuchni maqsadli qo'llash. IIB kursantlari qo'l jangi —yakka kurashning turli ko'rinishlari, (qo'l bilan, oyoq bilan bosh bilan zarba berish texnikasi. og'riqli usullar), usullari va amalga oshirish taribini o'z ichiga olgan, himoya va hujum texnikalarini o'rgatuvchi universal sistemadir . Asosiy tayorgarlik vositalari:

-umumrivojlantiruvchi mashqlar (umumiy xarakat ko'nikmalarini va tajribalarni shakllantirish maqsadida);

- xarakatli o'yinlar va o'yinli mashqlar;
- akrobatika elementlari (umboloq oshish, matda mashq bajarish.);
- sakrash va sakrash mashqlari;
- yengil snaryadlarni uloqtirish;
- kuch mashqlari

IIB kursantlari mashg'ulotlari sistemasi o'z ichiga quyidagi to'rt bo'limni oladi:

- 1) Tayorgarlik usullari;
- 2) Hujum usullari;
- 3) Himoya usullari;
- 4) Maxsus usul va xarakatlar.

Tayorgarlik usullari quyidagilardan iborat:

- 1) Holat (Turish – front o'quv, front jangovar, yonbosh; hamda janga tayorlanish – qurolsis, qurol bilan, kichik lopatka va pichoq bilan).
- 2) xarakatlanish (yurish, sakrash, yugurish).
- 3) o'zini himoya qilish usullari (oldinga, orqaga, yelka orqali umboloq oshish; oldinga, orqaga va yonga yiqilish). Qo'l bilan zarba berish texnikasi.

Qo'l bilan zarba berish kaft-yelka oldi-yelka-tananing uzviy bog'liqligi bilan ajralib turadi va tananing o'z oqi atrofida aylanishi hisobiga amalga oshiriladi, bu esa kuchli zarba berish imkonini yaratadi. To'g'ridan berilgan zarbalar – qo'ni to'g'ri chiziq bo'ylab yo'naltirish hisobiga beriladi — tananing siltanishi, o'z o'qi atrofida aylanishi orqali amalga oshiriladi. Bunda kaft hujum holatiga o'tadi va yakuniy bosqichda qo'l zarba berish holatiga o'tkaziladi. Rasm

XULOSA

O'quv-shug'ullanish bellashuvida kurashchi xujum usulari, kontrxujum usulari, himoya usullarini har tomonlama takomillashtiradi. U turli jangovor vaziyatlarda bo'lishga intilishi va ulardan to'g'ri chiqib keta olishi kerak, harakatlarni turli holatlardan turib bajara olishi, turli raqiblar bilan bellashuv o'tkazayotganida taktik

g'oyalar va manyovrlarni amalga oshirishga mashq qila olishi kerak. Agar kurashchilarning himoyani takomillashtirishga maxsus vazifasi bo'lmasa, ular usul va kontrusullarni bajarishlari zarur, hamda imkoniyat qadar keskin vaziyatlarni yaratib, xujum ,kontrxujumlarni o'tkazishda ulardan foydalanishlari kerak. Agar o'quv-shug'ullanish bellashuvi vaqtida o'tkazilgan usul natijasida kurashchilardan biri gilamga nisbatan orqasi bilan bo'lsa, u ko'prikcha holatida turishi kerak, xujum qilayotgan esa uni oxirigacha bosish uchun to'g'ri yakuniy holatni egallashi lozim.

O'quv-shug'ullanish bellashuvlari turli formulalar bo'yicha tuziladi. Ular turli xil tempda o'tkazilishi mumkin. O'quv-shug'ullanish bellashuvini, o'quv kabi, zaruriyat bo'lganda kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarni ko'rsatish uchun to'xtatish mumkin, ammo bundan suiste'mol qilmaslik kerak. Mashg'ulotning asosiy vazifasiga muvofiq, o'quv-shug'ullanish bellashuvlari mashg'ulot asosiy qismining boshida yoki oxirida o'tkaziladi, asosan tayyorlov davrida, dastlabki tayyorgarlik bosqichlarida va musobaqa davrida musobaqaga bevosita tayyorgarlik qilayotganda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Азизов Н.К. Белбоғли Туркистон кураши, - Т., “Ўқитувчи”, 1998.
2. Атаев А.Қ. – Кураш. (Ўсмирлар ва ёшларнинг курашга ўргатишнинг методикаси ва воситалари).-Тошкент,2004.
3. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Тактика вольной борьбы. В сб. «Спортивная борьба», М., ФиС, 1985.
4. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М, ФиС, 1986.
5. Анохин П.К. Опережающее отражение действительности. Вопросы философии. 1962, №7.
6. Балдаев К.В. Содержание и методика преподавания базовой техники вольной борьбы в институтах физической культуры. Канд.дисс. М., 1989.
7. Бернштейн НА. Предисловие к кн. К.С. Тринчера «Биология и информация». М., Наука, 1965.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М, ФиС, 1988.
9. Воловик А.Е. Некоторые вопросы тактики в классической борьбе. Теор.и практ.физ.культ., 1958, т. XXI, вып.
10. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. М., 1956.