



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI ICHKI ISHLAR VAZIRLIGI AKADEMIYASI KURSANTLARINING JANGOVAR TAYYORGARLIGINI ERKIN KURASH SPORT TURI VOSITALARI ORQALI TAKOMILLASHTIRISH

Abdumutalipov A.B.

*O'zbekiston Respublikasi ichki ishlar vazirligi
Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik kafedrasida o'qituvchisi*

Tayanch so'zlar: тезкорлик жуфт жуфт бўлиб қўлга резина олиб ишлаш тезлик билан коптокни ушлаш резинка тўпчани бошга боғлаб кетма кетликда зарба бериш турникда силтаниб тортилиш қўлқоп билан ишлаш.

Ключевые слова: быстрота, работа в парах, поднятие камня, быстрая ловля мяча, удары резиновым мячом вокруг головы, раскачивание на турникете, работа в перчатках.

Keywords: bystrota, work in powder, podnyatie kamnya, bystraya lovlya macha, udary rezinovym myachom vokrug golovy, raskachivanie na tourniquet, work in gloves.

Kursantlarda erkin kurashda texnik-taktik xarakatlarning va usullarning tuzilmasi. Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'xtovsiz xujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat ximoyalangan bo'lsa ham unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashlik uchun ogohlantirilish oladi.

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg'armasiga bog'liq. Ko'pincha u kurashchining jismoniy qobilyatlari: kuchi, tezkorligi, chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg'u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

Bellashuvni olib boorish taktikasi, asosan, raqib tayorgarligidarajasiga bog'liq. Berlashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun birinchi navbatda raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi, qanday himoyalaniishi, uning jismoniy tayorgarligi qandayligini bilish lozim.

Taktikaning o'z tayorgarligini kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi

katta kuchga ega bo'lsa unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida kurash lozim. Agar raqib harakatlarini tez bajara olsa, unda uning haraktlarini ushlab olishlar bilan bo'g'ish va kuch bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa uning harakatlaridan ilgari harakatlanish va murakkab hujumlar bilan bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur. Baland bo'yli raqib bilan kurashishda MHHning hal qiluvchi usuli oyoqdan ushlab olish bo'lishi kerak. Past bo'yli raqibning oyog'idan ushlab olish qiyin, dhuning uchun hujum uning yelkasidan siltab muvozanatdan chiqarish hamda egilib yelkadan oshirib tashlash va oyoq harakatlari yordamida siltab parterga o'tkazish hisobiga qurish zarur.[//]

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilaadi. Nisbatan bo'sh raqib bilan bo'ladigan kurashda kurashchining maqsadi – sof g'alabaga; kuchli raqib bilan esa – ochkolar bo'yicha g'alabaga erishishdan iborat.

2. Texnik harakatlarni tanlash . Kurashchi o'z tayorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga to'liq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali bo'lgan texnik harakatlar hamda ularni tayorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

3. Bellashuvni tuzilishning umumiy yo'nalishi belashuvning birinchi davridanoq g'alabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega bo'lishga qaratiladi.

4. Bellashuv sur'ati. Yaxshi tayorgarlikka ega bo'lgan kurashchi yetarlicha chidamlilikka ega bo'lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo'lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori sur'atda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo'ladigan bellashuvda o'z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur'atda olib borishga yo'l qo'ymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab qo'yish o'zi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib “yaxshi ko'rgan” hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o'rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya'ni uni qanday olib borilganligini baxolash, raqibning bo'sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo'lishini belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi hatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g'alaba keltiradigan holatga erishgandan so'ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb



hisoblash mumkin emas. Arbitrning final hushtagi yangramaguncha, diqqatini jamlab turish e'tiborli bo'lish va raqibning hujum harakatlariga tayyor turish zarur. Chunki raqib, yutqaza turib, o'z kuchini safarbar etadi va har doim ham hujumni oqilona tashkil qilmaydi. Bu paytda manevr olib boorish, aldamchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo'llash zarur [].

Erkin kurashning texnikasi va taktikasini rivojlanishini, musobaqa qoidalari va hakamlilik tizimning o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Kurashchi, bellashuvda yutqaza turib, oxirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi, o'z harakatlari bilan mag'lubiyatni tan olgandek ko'rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda "portlash" va bellashuv taqdirini o'z foydasiga hal qiluvchi murakkab hujumli amalga oshirishi zarur.

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida [28,29,32,114] birinchi marta kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratiladi:

- Razvedka qilish – harakat qo'shimchalarning katta "aldamchi" faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi minutlarida manevr olib boorish aldamchi harakatlar, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (ro'yobga chiqish yoki chiqmaslik) keying harakatning amalga oshirilish darajasi bo'yicha aniqlanadi;

- Hujumli amalga oshirish – ushbu harakat uchun oldindan aniq tayorgarlik ko'rmasdan hujumning texnik usulini o'tkazish xosdir. usulni bajarish vaqti, aks holda- shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli ko'rsatmaning o'zgarish vaqti qayd etiladi;

- Qarshi hujumni amalga oshirish – maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalaniish harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlarini amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalaniish harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

- Himoyalaniishni amalga oshirish – himoyalaniish harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalaniishni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

- Faollikni namoyish qilish –ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo'shilib ketgan hamda kurashchining o'zidn tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin

diqqat bilan tahlil qilganda ularni yetarlicha aniq ko'rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldanchi harakatlarning ko'pligi bilan tavsiflanadi.

Kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar;

- Ustunlikni ushlab qolish, ya'ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so'ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqizib qo'yilgan ballarni kamaytirishga halaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manevr olib boorish va hujum harakatlari keng qo'llaniladi, buning ustiga kurashchi asosan ushlab olishni amalga oshiradi. Hamda hakam bellashuvni to'xtatgunga qadar raqib harakatini cheklab qo'yadigan holatda turadi;

- Kuchni tiklash – kurashch, turtishlardan foydalanib harakatlarni cheklab, manevr olib borib, nafas olishni tiklashga va, mushaklarni to'liq bo'shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qilinadi. Bu holda ushlab olishlarga yo'l qo'ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlashga intiladi;

- Gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish – hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. Qoidalarda o'zgarishlar bo'lganligi sababli bu harakatlarni qo'llash mumkin bo'ladi. Bu yerda , agar kurashchi raqibni ushlab olib , gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq balli yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam hushtagi chalinguncha qadar qayd qilinadi.

- Xavfli holatni amalga oshirish – ushbu hrakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu havfli holat paydo bo'lish paytidan boshlab belgilanadi.va “tushe”holati yoki raqib tomonidan havfli holat bartaraf etilishi bilan tugallanadi;

- Xavfli holatni bartaraf etish - vazifaning vaqt parametrlari (xavfli holatni amalga oshirilishidan oldin bartaraf etish)oldingi harakatdagi kabi yengil qayd qilinadi.

Kursantlarda teskorlik va tezkor-kuch qobilyatlarining rivojlantirish omillari.

Kuchni tiklash – kursant, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manyovr olib borib, nafas olishni tiklashga va mushaklarni to'liq bo'shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga xarakat qiladi. Bu xolda ushlab olishlarga yo'l qo'ymastdan, raqibini uzoq masofada ushlashga intiladi;

-gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish – hujum usuli bilan bajariladi , bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi.



Qoidalarda o'zgarishlar bo'lganligi sababli bu harakatlarni qo'llash mumkin bo'ldi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa unga bu harakati uchun yutuq balli yozilladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam xushtagi chalunguncha qadar qayt qilinadi;

Xafl xolatni amalga oshirish – ushbu harakatni xal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo'lish paytidan boshlab belgilanadi va 'tushe' xolati yoki raqib tomonidan xavli xolat bartaraf etilishi bilan tuggalaniladi. Xafl xolatni bartaraf etish-vazifaning vaqt parametirlari (xafl xolatni amalga oshirilishidan oldin bartaraf etish) oldingi harakatdagi kabi yingil qayt qilinadi.

Mualliflar (36,38,39,113) malumotlariga kura, kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalashlarini amalga oshirilishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga kura, sportchilar musobqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha razvetka harakatlarini, 60%-ushlab olishlarini, 60%- faolikni namoyish qilishni, 100% - hafl holatni amalga oshirishni, 60% qarshi hujum harakatlarini 80% - ustunlikni ushlab qolishni, 80% - kuchni tiklashni, 100% - hafl holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim (55,56,58) asosiy texnik harakatlarni samarali bajarishda tayyarlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular o'zviy bog'liqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashitirishda asosiy qiyinchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi (34,35,37). Mahort darajasi qancha yuqori bo'lsa, bunday bog'liqliklar kam kuzga tashlanadi (60,62,63,112). Majmuaviy shakillarga taaluqli bo'lgan holatlar;

Startda maksimal imkoniyatlarcha bo'lgan tezlikni olish qobilyati. (start tezlik qobilyati) sprinterga yugurishdagi start tezligini oshirish, qoniqida yugurish va eshkak eshish sportida, fudboldagi, sakrash, tenisdagi koptokni olish;

Masofa tezligida yuqori darajalarga erishish qobilyati (masofa tezlik qobilyati) yugurishda, suzishda.

Bir harakatdan boshqasiga tez o'tishi qobiluati.

Tezlik qobilyati darajasini rivojlantirish omillari;

1. Asab jarayonining harakatchanligi, yani asab markazining hayajonlanish holatida tormozlanish holatidagi o'tish tezligi.

2. Turli mushak to'qimalari egiluvchanligi va cho'ziluvchanligi o'zaro munosabati.

3. Ichki va o'rta mushaklarning muvofiqlash samaradorligi.

4. Harakat texnikasining mukammalligi.

5. Iroda fazilatlarining, kuchlarini, muvofiqlash qobilyatlari, egiluvchanligini rivojlantirish darajasi.

6. Mushaklardagi ATF ning miqdori, uning resintezi va parchalanish tezligi (tiklanish.)

Tezlik qobilyatlarining hosil bo'lishi tashqi muhitdagi haroratga ham bog'liq. Harakatning maksimal tezligi +20-22 gradus xaroratda kuzatiladi va +16 da gradus 6-9% ga tushib ketadi, shuning uchun inson tezlik qobilyatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega {12,14,15,110}. uncha baland bo'lmagan tezlik masofasida yaxshi start tezkorligini egalagan holda, bir harakatni boshqasiga nisbatan sekin bajarish yoki buning aksi bo'lishi mumkin. Bu bilimlarni o'rganish amalyot uchun foydalidir. Asosiy diqqatni masofa bo'ylab yugurishga emas, balki turli holatlarda start tezligining xarakat yonalishini tez o'zgartirishga qaratiladi.

Tezlik qobilyatlarining aloxida shakilari o'rtasidagi nisbi erkinlik harakat vazifalari yuqori tezlikka xatosiz erisha olmasligini ko'rsatadi. Tezlik qobilyatining to'gridan-to'g'ri ko'chish harakatlari muvofiqlash – o'xshashlikda kuzatiladi.

Mashg'ulotlardagi oyoqlarni bukush tezligi yaydro uloqtirishda, sprintercha yugurishda, joyidan turib sakarshda yaxshi natijalarni egallashda muhim ahamyatga ega, lekigin suzishda, bokisda bu harakat ahamyatsiz.

Tezlik qobilyatining turli muvofiqlash harakatlardagi ko'chishi jismonan zayif tayorlangan sportchilarda kuzatiladi [16,17,19,109,].

Harakatning sezish tezligi odiiy va murakab bo'ladi. Oddiiy sezish – avaldan malum bo'lgan xarakatni bajarish uchun kutilmagan xabar.

Masalan kutilgan xabar bo'yicha yugurishga start berish, tez otish, kokrakdan yoki boshdan oshirib to'p tashlash. Sezishning qolgan turi xammasi murakabdur.

Sezish harakatining uchta bosqichi bor

1. Sensorlik- xabar berilgan vaqitda boshlab mushak faoligining birinchi belgilarigacha.

2. Premo'to'rlik – harakat boshlangunga qadar mushakning elektr faoligining paydo bo'lishi .Bu bosqich barqarorlashgan va 25-60 m/c ni tashkil qiladi.

3. Moto'rli – harakat boshlanishidan to tugaguncha davom etadi. Sensor va premotorli bosqich yashirin tasirning tarkibi qismlarini xosil qiladi, motorlisi esa harakatni tashkil qiladi. Oddiiy harakat sezgisining butunlay qisqarish vaqti mashg'ulot vaqtida motorli tarkibiy qisimlar xisobiga sodir bo'ladi. Persektiv va harakatli jarayonlar mustaqil hisoblanadi, lekin latent tarkibiy qismlarning harakatlarida farqlar ko'p.

Latent vaqt sezish fiziologik tasavurlarga ko'ra besh qisimdan iborat.

1. Retseptor'dagi xayajon qo'zg'atuvchidan sezuvchi azolar orqali, yani ko'z, quloq, sezgi xissi, vestibulyar asboplar orqali qabul qilinadi.



2. Xayajonning markaziga intilma asablaridan Matga uzatilishi.
3. Xayajonning asab tarmoqlari bo'yicha o'tish va elektr xabarning shakilanishi.
4. Xayajonning Matdan mushaklarga uzatilishi.
5. Mushaklarning qo'zg'alishi va unda mexanik xarakatning paydo bo'lishi.

Retsept o'rdan xayajonning paydo bo'lishiga sarf qilinadigan vaqt bo'lgan qo'zg'atuvchining jismoniy tabiyatiga va qabul qiluvchi retsept o'ring xususiyatiga bog'liq.

Qo'zg'atuvchining ko'rish resepsiyasidagi tovush va xislarni qabul qilish vaqti ancha qisqardi, shuningdek, asab impulslaridagi yorug'lik energiyalarini hosil qiluvchi fotokiyo'vmiy jarayon oxirgi holatlarda sezilarli vaqtni egalladi.

Xayajonning markaziga intilma asabdan MAT ga uzatilish vaqti asab jarayonining harakatiga bog'liq. Bu omillar ko'p darajada mashqlar tasirida o'zgaradi. Qo'g'alish vaqtida asab tolallarining uzunligi uning qalinligiga bog'liq. Asab impluslarining tezligi 50-120 m/s teng. Aniqlanishicha, mashg'ulotlar natijasi yoshga bo'liq emas va sportchi g'oliblik cho'qqisini 9-10 yoshdan 25-28 yoshgacha egalashi mumkin.[18,20,21,108].

Latent va motorli tarkibiy qismlarning o'zaro munosabatlari vaqtning umumiy natijasidagi tavsif sezgilariga yoshga, sport turiga, sportchi mutaxassisligiga, organizimning charchash jarayoniga bog'liq. Odiy sezish tezligining ko'rinarli yaxshilanishi murakab vazifa, chunki onlab, bazida yuzlab sekuntlarni yutish xaqida ketmoqda. Latent tarkibiy qismlarning umumiy vaqtiga 20 25%, motorliga 75 80%, ketadi. Masalan, oily malakali sprinterlarning startiyor otilgandagi umumiy vaqti 0-30-0,40 s, bunda latent davri 0,06-0,10s, mato'r 0,24-0,30. Element startining amalga oshishi tufayli springdagi umumiy natija 0,05-0,08s ga yaxshilandi. Oddiy sezgida tezlikning yuqori ko'chishi kuzatiladi.. birdan berilgan xabarga sportchining biror organi tez javoberadi va gavdaning shu qismi boshqa qismlarga nisbatan tez qabul qiluvchi xisoblanadi. Masalan xabarni qo'li bilan tez sezgan sportchi oyog'I bilanxam tez qabul qiladi. Sportchining etibori ko'proq, xabar qabul qilishga (sezishning sensor turi) yoki bo'ladigan xarakatga (sezishning motorli turi) qaratiladi, bu esa oddiy sezish vaqtiga bog'liq.

Sezish tezligining oshishi mushaklarni ham qo'zg'atadi, shuning uchun past startga yanaham undash taklif qilinadi. Tezlik sezgisi kutilayotgan xabarga bog'liq. Boshlovchi va ijro etuvchi jamoa o'rtasidagi eng qulay vaqt 1,5 s. [22,23,25,107].

Sprintercha yuguruvchining <<diqqat>> buyrug'i bilan pisto'letdan otilgan o'q o'rtasidagi vaqtda nafas ushlab turish start sezishini kamaytiradi. 25-30 daqiqali badan qizdirishdan keyin esa sezish vaqti qisqaradi. Agar bir nechta

start bajarilsa (1,5 2 daq. Interval bilan), 7-8 urinishda vaqtning yaxshilanishi kuzatiladi [24,26,27,106].

Oddiy sezish tezlikni kuchaytirish uchun bir qancha mashqlarni taklif qiladi va bu mashqlarni bajarishda oldindan ko'nikkan xabarida harakatlantiradi. (tovushli, ko'z bilan ko'rilgan, xis etilgan.)

Masalan. triner buyrug'i bilan past startdan yugurish;

*aylana bo'lib yurganda, trenirning kutilmagan tez qisqa xabaridan keying (kaftiga urish, xushtak chalish) bajariladigan (yuqoriga sakrash, yonga sakrash, o'tirish, harakat yo'nalishini 180 gradus yoki 360 gradusga o'zgartirish) harakatlari;

*trenirning xabari bilan ko'ptokni tashlash (ko'krakdan yoki boshdan oshirib).

<<tezlikni sezish>> mashqlari ancha yengil sharoitlarda, yani musoboqaga vaqt juda oz qolganda bajariladi.

Masalan; harakatni sezish tezligini rivojlantirish uchun sprinli startda mashqlar boshlanishidagi turli holatlarni, yani start berilishida, o'tirganda, tizzalab o'tirganda, orqa bilan yotganda qo'llash mumkin. Bu mashqlarning bajarilishi tovushlarga bog'liq bo'lgan holatlardagina, yani baland xabarlardan (otish, xushtak cholish) tortib to sekn xabarlargacha (barmoqlarni shiqillatib) ishlatiladi.

Tezlikka tasirning keng tarqalgan yo'llaridan biri takrorlash usuli bo'lib, kutilmagan xabarda mashqlarning ko'p marta bajarilishining nazorat qiladi. Bu usulda sensorlik va motorli sezgilarning bosqichini yaxshilanishiga yordam beradi.

Mashg'ulotlarda endi boshlovchilar uchun ijobiy natijalarni beradi, lekin tezlik sezgilarida keying qo'llanilishida mustaxkamlanib, yaxshilanishi qiyinchilik bilan o'tadi.

Oddiy sezgining o'ta mustaxkamlanib ketishidan saqlanish uchun mashg'ulotlarda, asosan, bolalarda, o'yin usullari qo'laniladi. Bu usulda vazifani bajarishdagi sharoitning doimiyligi yoki o'zgari qolishi, sheriklarning bir-biriga o'zaro munosabati yoki qarshi munosabatlari xisobga olinadi. Bunday holatlardagi mashqlar kutilmagan xabarga tez tasir qiluvchi harakat elementlari bo'lgan sport o'yinlarida qo'llanadi.

Sensor usul bu tezlikni sezish va qobilyat orasidagi uncha katta bo'lmagan vaqt oralig'ini (o'nlab, yuzlab sekundlar) farqlashga asoslangan. Bu usul tezlikni sezish va boshqarish qobilyatini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, harakatlantiruvchi tasirning sensor tarkibiy qisimlarini yaxshilaydi. Bu usul sensor tarkibiy qisimlarining harakat tasirini yaxshilashga asoslangan. Masalan uch bosqichni ko'rib chiqamiz: Birinchi bosqichda o'quvchi xabarni eshitib, maksimal tezlikda harakatni bajaradi. Har bir urinishdan keyin o'qituvchi belgilagan vaqtni aytib



turadi. Ikkinchi bosqichda ham harakatlar shunday yuqori tezlikda bajariladi lekin o'qituvchi o'quvchidan qaysi vaqtda harakatni bajarganini so'raydi. Javobni eshitib, o'zi aniq dalillar asosida belgilagan vaqtni ko'rsatadi. Uchinchi bosqichda o'qituvchi o'quvchiga avval o'zi o'rgangan tezlikni sezishni vazifa qilib topshiradi.

Murakkab tasir quyidagilarga bo'linadi:

*Harakatlanayotgan abektga ta'sir;

*Tanlash tasiri.

Tasirining bu turlari ko'proq o'nyinlarda va yakka kurashlarda uchraydi, tezlikni sezish harakat qilayotgan obektga nisbatan 0,18-1.00s ni tashkil etadi. Latent bosqichi bu tasirda oddiyga nisbatan ko'proq, yani 300 m sekundga yetishi mumkin.

Sezining yashirin davri harakat qilayotgan jisimga nisbatan to'rt elementdan tuziladi.

1. Odam harakatlanayotgan jisimni ko'rishi kerak (to'pni, o'yinchini);

2. Harakat tezligi yo'nalishini baholash kerak;

3. Harakat rejasini tanlash;

4. Amalga oshirish.

Vaqtning asosiy qismi (80%) ko'z bilan kuzatishga ketadi, yani katta tezlik bilan harakatlanayotgan jisimni kuzatadi.

Ko'rish qobilyatini mashq qildirish, mashg'ulotlarga alohida etibor berish, shuningdek harakat qilayotgan obektning mashqlarda ishlatish kerak.

Ularni boshqarishda:

*obektning tezlik harakatini asta- sekn ko'paytirib boorish kerak;

*obekt bilan shug'ulanuvchilar o'rtasidagi masofani qisqartirib boorish kerak;

*harakatlanayotgan obekt o'lchovini kichiraytirish kerak.

Bu qobilyatlarni rivojlantirish usullaridan biri basketbol, futbol qo'l to'pi kabi sport turlaridagi kopto'klardir, yani odatdagiga ko'ra kichkinaroq koptoklar ishlatiladi.

Vaqt tasirini qisqartirishda sportchi tomonidan otilgan futbo'l ko'ptogi yoki shaybaning harakatlanish yo'nalishini oldindan bila olish qobilyati muhim ro'l o'ynaydi. Zamonaviy xokkey turida shaybaning uchish tezligi 50 m/c. demak, darvozabon 10 m oraliqdan otilgan shaybani tutishga ulgura olmaydi. Lekin harakatlanish yo'nalishini oldindan bilish qobilyati bo'lgani uchun darvozabon undanham yaqin masofadagi shaybani tutib oladi [28,29,32,107] Tanlash tasiri sherikning, raqibning yoki atrof muxitning o'zgarishiga mos ravishda qator imkoniyatlardan kerakli harakat javobini tanlash bilan bog'liq, tanlash tasiri

tasirining juda murakkab turidir. Bu erda vaqtni sezish uzoq mashg'ulotlar mobaynida to'plangan taktik hodisalarni va texnik usullarni ajrata olishga bog'liq.

Ular quyidagilarga bo'linadi.

1. Harakatning javob xususiyati va uning bajarilish shartlarini asta-sekn murakablashtirish. Masalan, dastlab sportchini oldidan o'zi bilgan sanchish yoki urishdan himoya qilishga o'rgatiladi (himoyalanuvchi hujumning qachon va qaysi tomonga qaratilishini bilmaydi), keyn o'quvchiga ikkita yoki uchta hujumdan bittasiga javob berish taklif qilinadi. Bora-bora u haqiqiy kurashga aylantirib yuboradi.

2. Raqib harakatini oldindan bilish qobiliyatini rivojlantirish, yani faqat raqibning o'ziga etibor berish emas, balki ko'zga tashlanmaydigan, tayyor bo'lmagan harakatlari va ko'rinishiga (qomatiga, mimikasiga, xayajonlanishiga) ham qarash kerak. Masalan; ko'chilik bo'kschilar raqibining fintini uning zarbalaridan, oyoqlarining boshlang'ich holatidan, yuz va ko'zlaridan, oyoqlari harakatidan, gavda burilishidan, qo'llarining holatidan bilib oladilar [30,31,33,105].

Kursantlarda texnik va taktik tayyorgarligining asoslari. Kursantlarda texnik tayyorgarligi deb, uning kurashda baxs yuritish vositasi yoki trenirofka vositasi bo'lib xizmat qiluvchi harakat usullari va faoliyat texnikasini o'rgatishga aytiladi. "Texnika" so'zi "Mahorat" manosini anglatadi.

Maxsus texnik tayyorgarlik jarayonida erkin kurashchi usullar texnikasini o'rgana boradi – Erkin kurashi bo'yicha ixtisoslashish predmetiga aloqador harakat va faoliyatlarning bio'mexanik qonuniyatlarini bilib oladi, tegishli usuldagi harakat malakalarini amalda o'zlashtirib, ularni mumkin qadar yuqori darajada mukammallashtira boradi va umumiy texnik tayyorgarligi oshib boradi. [90,91,92,93,94,95].

Texnik tayyorgarlikdan maqsad kurashchining umumiy jismoniy tarbiya ma'lumotini, jismoniy mashqlarning umumiy texnik asoslari soxasidagi bilimini muntazam suratda kengaytirib boorish va hayotda hamda kurashish praktikasida foydali bo'lgan harakat qilish mahorati va malakalari fondini to'ldirib borishdan iborat.

Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o'rtasida uzviy bog'liqlik bo'lib, unda umumiy texnik tayyorgarlik texnik pro'gressga erishish uchun yordam beradigan huddi ana shunday.

Adabiyotlar:

1."Ta'lim to'grisidagi "gi O'zbekiston Respublikasining qonuni.// O'zbekiston respublikasi Oliy Majlisining Axboratnomasi 1997 yil, 9 –son 225-modda.

2.Kadrlar tayyorlash milliy dasturi // O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axboratnomasi, 1997-yil , 11-12 son 295-modda.



3. Каримов И.А. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т., Ўзбекистон, 1997.
3. Karimov I.A. Barkamol Avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T. 1998.
4. Karimov I.A. /Barkamol avlod orzusi /Toshkent "Sharq", 1998.
5. Мухторжон Етмишбоев. Спорт соҳасидаги шартномавий муносабатларни фуқаролик-ҳуқуқий жиҳатдан тартибга солишни такомиллаштириш. Общество и инновации журнал. Т.2022. С.343-347.
6. Abdullayev SH.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy uslubiy asoslari. –Toshkent, 2012. -32-38 b.
7. Абдиев Н.А. Борьба (ОРганизация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе). Монография. Т.,1997.
8. Алиханов Н.И. Техника-тактика вольной борьбы.Изд. 2-ое перераб. М,ФиС,1986.
9. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.,ФиС,1978.
10. Атаев.А.К. Кураш.Ўсмирлар ва ёшларни курашга ўргатишнинг методикаси ва воситалари. Т.,1987.
11. Атаев А.К. Средства и методы подготовки подростков и юношей по борьбе кураш.Т.,1982.
12. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Изд. 2-е перераб. и доп.-М. Физкультура и спорт, 1986.-304 с.
13. Белякова Н. Т. Юровский С.Ю. Дневник самоконтроля для юношей, - М Физкультура и спорт 1984-40 с.
14. Верхашаинский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Изд. 2-е, перераб. И доп. –М.: Физкультура и спорт, 1977. -215 с.
15. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М: Физкультура и спорт, 1985. -176 с.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolamda O'zbekiston Respublikasida bor mavjud Harbiylashtirilgan oliy t'almilardagi kursantlarning jangovar tayyorgarligini Erkin kurash sport turi vositalari orqali takomillashtirib va yosh sportchilargaxam o'rgatib O'zbekiston bayrog'ini jaxon arenalarida olimpiyada o'yinlarida yuqori cho'qilarga ko'tarish maqsad va vazifa bo'lib xizmat qiladi.

РЕЗЮМЕ

В данной статье поставлена цель - поднять флаг Узбекистана на высшую высоту в Олимпийских играх на мировых аренах путем совершенствования боевой подготовки курсантов военных высших учебных заведений Республики Узбекистан средствами вольной борьбы и обучения их. для молодых спортсменов также является задачей.

SUMMARY

In this article, the goal is to raise the flag of Uzbekistan to the highest heights in the Olympic Games in the world arenas by improving the combat training of cadets of military higher education in the Republic of Uzbekistan through the means of freestyle wrestling and teaching them to young athletes as well. serves as a task.