



MALAKALI KURASHCHILARDA TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI INNOVATSION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH USULLARI

Komilov Azizjon Xoshimovich

Jizzax davlat pedagogika instituti Jismoniy
madaniyat fakulteti o'qituvchisi

Jumadurdiyev Bahodir Xolmamatovich

Jizzax davlat pedagogika instituti Jismoniy
madaniyat fakulteti o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20744949>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 14-iyun 2026 yil

Ma'qullandi: 16-iyun 2026 yil

Nashr qilindi: 18-iyun 2026 yil

KEY WORDS

*Musobaqa faoliyatini malakali
belbog'li kurash sport
morfologiyasi texnik va taktik
hujum harakat dinamik vaziyat.*

ABSTRACT

*Maqolada malakali kurashchilarning raqobat
faoliyatining ishonchliligini takomillashtirish
masalalari ko'rib chiqiladi. Raqobat kurashlarida
ishlatiladigan kurashchilarning texnik-taktik
harakatlarini takomillashtirishning turli usullari taklif
etildi. Maqola kurashaning turli turlari bo'yicha yuqori
malakali sportchilar bilan ishlaydigan innovatsion
pedagogik texnologiyalarni qo'llash usullari.
murabbiylar uchun mo'ljallangan..*

Musobaqa faoliyatini boshqarish kelgusi musobaqa bellashuvlarining rejasini ishlab chiqish hamda ularning amalga oshirilishini nazorat qilishni o'z ichiga oladi. Kelgusi musobaqa bellashuvi rejasini ishlab chiqishda raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida eng samarali taktik harakatlarni aniqlash uchun murabbiy raqib haqida ma'lumotga ega bo'lishi kerak. Musobaqa faoliyati nazorati va uning kelgusi tahlili u yoki bu sportchini tayyorlashda uning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash imkonini beradi. Bu ma'lumot mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritish uchun muhim hisoblanadi. Sport texnikasini o'rganish usullari kinematik va dinamik harakatlar xususiyatlarini qayd etishda harakat unsurlarini tahliliy tarzda ajratish imkonini beruvchi turli xil usullarni o'z ichiga oladi.

Agar sportchi tayyorgarligining innovatsion rivojlanish roli va maqsadi uning jahon va Osiyo chempionatlari kabi yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi bo'lsa, texnik va taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashda ushbu musobaqalardagi bellashuvlar bayonnomalarini tahlil qilish hamda asosiy e'tiborni yuqori malakali kurashchilar bilan bo'lgan bellashuvlarga qaratish lozim. SHunday qilib, ta'kidlash joizki, sport tayyorgarlik dasturining maqsadli vazifalari baholanayotgan ko'rsatkichlarning xususiyati va darajasini belgilaydi.

So'ngi paytlarda kurashi amaliyotia va adabiyotlarda "texnik va taktik mahorat" atamasi keng qo'llanilmoqda. Kurashi texnikasi deganda tor ma'noda kurashchiga g'alaba keltiruvchi harakatlarni bajarishning eng oqilona usullari tushiniladi. Bunda texnika asosini biomexanik va fiziologik qonuniyatlarga tayangan va, individual xususiyatlardan qat'i nazar, barcha kurashchilarga xos bo'lgan harakatlar tashkil qiladi. [4]

Sportda taktika deganda yuqori sport natijalariga erishish va raqib ustidan g'alaba qozonish shakllari va usullari majmui tushiniladi.

Taktika quyidagi omillar majmuidan yuzaga keladi: o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va raqibning kamchiliklari hamda texnika egallashning individual xususiyatlaridan foydalanish, raqibni chalg'ituvchi harakatlar bilan adashtirish, bellashuvda qulay fursat tug'ilgan paytda foyda keltiruvchi usullardan foydalanish, kuchni tejamgorlik bilan sarflash mahorati, qoidalarda belgilangan imkoniyatlar, gilam maydoni, o'zining morfologik va fiziologik xususiyatlaridan puxta foydalanish va boshqalar [3,4,5].

Yakkakurash turlarida, ayniqsa, sportni belbog'li kurashida texnika va taktika bir – biriga shunday chambarchas bog'langanki, ba'zi mutaxassislarining belbog'li kurashchi harakatlarini tabaqalashtirilgan tarzda ko'rib chiqayotganda, ularning qanday harakatlar texnik, qanday harakatlar esa taktik harakatlar ekanligi borasidagi qarashlari bir – biriga zid kelib qoladi. Aslida esa ular dialektik birlikni tashkil etadi [2].

Sport kurashi rivojlanishining ilk davrlarida belbog'li kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikaga bog'liq holda texnik va taktik harakatlarni belgilovchi qoidalar yaratilgan. Shu tarzda kurashning yangi turlari vujudga kelgan. Keyinchalik esa kurashning har bir turi uchun qoidalar o'zgartirilgan. Ularning yordamida ba'zi harakatlarni cheklash, ba'zi harakatlarni esa rag'batlantirishga harakat qilishgan. Qo'llanilayotgan texnik va taktik harakatlarning hajmi va sifatiga bog'liq holda qoidalarni shunday o'zgartirishga harakat qilishganki, natijada kurashning ma'lum bir turiga ta'sir qilish, uning sport va tomoshabop xususiyatlarini yaxshilash imkoni paydo bo'lishi lozim bo'lgan.

Sport morfologiyasi sohasida o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar shuni aniqladiki, ma'lum bir total o'lcham va tana proporsiyasiga ega bo'lgan belbog'li kurashchilar ba'zi usullarni muvaffaqiyatliroq qo'llay olishadi. Masalan, bilak qanchalik uzun bo'lsa, bukuvchi muskullar va rostlovi muskullarning nisbiy kuchi shunchalik kam bo'ladi. Son va oyoq qanchalik uzun bo'lsa, sonning bukuvchi va rostlovchi muskullari mutlaq kuchi shunchalik ko'p, nisbiy kuchi esa shunchalik kam bo'ladi.

Shu munosabat bilan ko'tarishlarni bajarish qo'l – oyoqlari kalta bo'lgan belbog'li kurashchilar uchun osonroq bo'lishi ehtimoldan holi emas, chunki bu holda ish samaradorligi nisbiy kuch o'lchamiga bog'liq bo'ladi. Uzun oyoq – qo'llarga ega bo'lgan belbog'li kurashchilarga esa raqibini gilamdan ajratmasdan turib bajariladigan harakatlar bilan bog'liq usullarni noto'g'ri muvozanat sharoitidan (qulay dinamik vaziyatdan) foydalangan holda qo'llash osonroq bo'ladi. Bundan tashqari, uzun qo'l – oyoqlar yo'l va tezlikdan yutish imkonini ta'minlaydi. Shu bilan bir qatorda, texnik va taktik imkoniyatlar kuch ishlatiladigan tayyorgarlikning individual xususiyatlariga ham bog'liq. SHunday qilib, raqibni gilamdan ajratish bilan bog'liq texnik harakatlarni belining rostlovchi muskullari yahshi rivojlangan va nisbatan uzun bo'yli belbog'li kurashchilar bajara oladilar.

Shu paytgacha yuqori malakali belbog'li kurashchi ega bo'lishi lozim bo'lgan texnik va taktik hujum harakatlarni minimumi to'g'risida yakdil fikrlar mavjud emas. Shunday davrlar ham bo'lganki, unda mashhur kurashchilar o'zlarining bitta "shuh usullari" ga ega bo'lib, undan muvaffaqiyatli foydalanishgan. Biroq bunday taktika takomillashishda va turli xil taktik harakatlar bilan boyishda davom etgan. "Shoh usul" ni turli dastlabki (boshlang'ich) holatlardan turib turli tutib olish usullari, undan so'ng esa taktik tayyorgarlikning turli usullari bilan birgalikda qo'llashni boshlashgan. Ba'zi kurashchilar doimo bitta "shoh usul" bilan yakunlovchi taktik harakatlarning 30 ga yaqin usullarini ishlab chiqishar edi. Shu bilan bir vaqtda, hujumni muvaffaqiyatli yakunlashning bir necha variantlarini egallagan mashhur

kurashchilar ham yetishib chiqa boshlagan. Bunday kurashchilar musobaqalarda, odatda, eng yaxshi texnika uchun beriladigan sovrinlar bilan mukofatlanaganlar. Biroq yirik musobaqalardagi raqobatning o'sishi yuksak mahoratli kurashchilar texnik va taktik harakatlar qatorida o'zlarining "shoh usul" larini saqlab qolgan holda taktik imkoniyatlarini kengaytirib borishlariga imkon yaratdi.

Yuqori malakali belbog'li kurash texnikasi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, mahoratli kurashchilar bir musobaqa davomida turli xil texnik va taktik hujum harakatlarining 10 – 14 variantini qo'llamoqdalar. Bundan tashqari, eng kuchli kurashchilar yetarli darajada samarali va ishonchli tarzda hujumga o'tmoqdalar. Hujum taktik jihatdan puhta tayyorlangandagina, ular maksimal kuch va tezlikdan foydalanmoqdalar.

Katta kuchni talab qilmaydigan taktik harakatlarni qo'llagan holda ular kuchni tejab, ish qobiliyatini bellashuv so'ngigiga qadar saqlab qolmoqdalar. Hakamlar hujum harakatlarining 50 % ini ustunlik deb baholaydilar.

Eng muhim taktik harakat bu aldamchi xarakatlar yordamida ro'y beradigan hujum havfidir. Haqiqiy hujum harakatlarining aldamchi harakatlarga nisbati 1:2 bo'lishi 0,5 koeffitsientli hujum ehtimolini beradi. Bunday ehtimolni raqib keyinroq anglay oladi va unga haqiqiy hujumga qarshi himoyalaniish qiyinroq kechadi.

Sport amaliyoti texnik va taktik harakatlarning hujum, himoya va qarshi hujum tuzilmalarini ishlab chiqdi. Yirik musobaqalarda usullarning 50 ga yaqin turi qayd etilgan. Belbog'li kurash rivojining zamonaviy darajasi belbog'li kurashchining barcha texnik va taktik harakatlarni egallashi, ularni qo'llay olishi va maqsadga muvofiq tarzda mujassamlantirishini talab qiladi. Biroq texnik va taktik hujum harakatlar sport kurashining tabiati bilan bog'liq bo'lganligi tufayli asosiy harakatlar sifatida qabul qilinadi.

Hujum taktikasi g'alabaga olib boruvchi yo'l hisoblanadi, chunki u eng yirik musobaqalardagi hakamlikning zamonaviy qoidalari va uslubiga ko'proq mos keladi. Jahonning eng yahshi belbog'li kurashchilari bu yorqin ifodalangan hujum uslubiga ega sportchilardir.

Hujum taktikasi belbog'li kurashchidan yuqori faollikni talab qiladi, ammo buning uchun a'lo funktsional va ruxiy tayyorgarlik, kombinatsion uslubdagi texnik va taktik harakatlarning turli variantlarini qo'llash mahorati, uzluksiz aldamchi va hujum harakatlarning almashinuvi bilan birga onda – sonda shiddatli va tajovuzkor hujumlarni uyushtirish qobiliyati talab qilinadi.

Texnik va taktik harakatlarni sust o'zlashtirgan belbog'li kurashchilar, odatda, raqibining qarshiligini yengib o'tishga mo'ljallangan foydasiz, nooqilona usullarni bajaradilar. Bunday harakatlar hujum qiluvchida kuch ustunligi bo'lgan taqdirdagina muvaffaqiyat keltiradi.

Ko'pincha yuksak mahoratli belbog'li kurashchilarning tuzilishini "biomekanik namuna" ga yaqinlashtiruvchi oqilona texnik va taktik harakatlarni qo'llagan holda o'zlaridan jismonan kuchliroq raqibni ham yengishadi. Ichki va tashqi kuchlar to'g'ri mujassamlashganda va ishga solinganda, texnik va taktik hujum harakatlarining kuch yoki vaqt bo'yicha yutishni ta'minlovchi tuzilishi shakllanadi.

Yuqori malakali belbog'li kurashchilarning hujum harakatlari tuzilishini taxlil qilish shuni ko'rsatdiki, raqib tanasining turli o'qlar bo'yicha sakkiz yo'nalishda 90-270° burchak ostida beli bilan pastga ag'darish uchun juft kuch chaqiruvchi harakat mehanizmi mavjuddir.

Hamlali hujumda juft kuch ikki faol harakat bilan yaratilishi va bu harakatlar turli tomonlarga yo'naltirilgan hamda tana og'irligining umumiy markazidan yuqorida va pastda ishlatilishi zarur bo'ladi. Buning natijasida raqibning tanasi bir onli aylanish markazlari atrofida aylanadi. Ag'darish va aylantirish bilan bog'liq hujumlarda juft kuch bir faol va tayanch reaksiyasi va ishqalanish kuchi bilan paydo qilinadigan bir sust kuch yordamida hosil qilinadi, raqibning tanasi esa u gilamga tegib turgan naqtalarida joylashgan o'qlar atrofida ag'dariladi.

Kuchlarning joyi va yo'nalishi katta ahamiyatga ega (raqib tanasining yuqori qismidan ushlab olish va tutib turish yoki uning pastki qismida urib yiqitish). Bu joylar aylanish o'qidan uzoqroqda bo'lishi va aylanayotgan tanaga nisbatan to'g'ri burchak ostida hamda urinma bo'ylab joylashgan bo'lishi zarur. Partretidagi aylanma haratlarni kamroq inertsiya momentiga ega bo'lgan bo'ylama o'qlar atrofida bajarish maqsadga muvofiqroqdir, hujum harakatlarining tuzilishini ishlab chiqishda elementar harakatlar orasida shunday bog'lamalarni yaratish kerakki, ularda maksimal amplitudali urg'u berilgan kuchlanish va harakatlar ajralib turishi kerak (biomehanik namuna). Hujum harakatlarida qo'llanilayotgan tuzilishning amaliy jihatdan maqsadga muvofiqligi hujumga uchragan rahib tanasi aylanish tezligi bilan belgilanadi.

Hujum harakatining oqilona tuzilishini egallash va takomillashtirish belbog'li kurashchi uchun hali yuksak sport mahoratini ta'minlamaydi. Bu tuzilishlarni ko'pincha turish holatida bo'lgan va ma'lum darajadagi turg'unlikka ega bo'lgan raqib bilan bellashuvda qo'llay olish zarur.

Bundan tashqari, kurash jarayonida ko'p hollarda raqib harakatda bo'ladi. U vaqti – vaqti bilan (turli darajadagi turg'unlik holatida bo'lgan holda) muvozanatini yo'qotadi va qayta tiklaydi, hujum qilayotgan kurashchini muvozanat holatidan chiqarish va uning harakatlarini ta'sirsizlantirishga intiladi. Hujum qilayotgan kurashchi u yoki bu usulni qo'llagan holda raqibning faol qarshiligiga uchraydi. Raqib muskullarini zo'riqtirgan va tana holatini o'zgartirgan holda hujum yo'nalishida o'tib bo'lmas turg'unlik burchagini yaratadi.

Bir – birini tutib turish holatida bo'lgan belbog'li kurashchilar ko'pincha bir – birlariga tayanishadi hamda umumiy og'irlik markaziga ega bo'lgan ikki tanali murakkab tizimni yaratishadi. O'z va raqibi tanasining turg'unlik darajasini hisobga olmaydigan kurashchi tomonidan bajarilgan harakatlar har doim ham usuldan muvaffaqiyatli foydalanishni ta'minlamaydi. Raqibning katta turg'unlik burchagi bilan bir yo'nalishda bo'lgan usullarni qo'llash maqsadga muvofiq emasdir. Usulni raqib tanasining eng kichik turg'unlik burchagiga yo'naltirib bajarish lozim. Raqibning turg'unlik darajasi amaliy jihatdan uning oyoqlari va gavdasi holatiga qarab belgilanadi. Biroq kurash vaqtida raqib o'z oyoqlari va gavdasining holatini tez – tez va tezlik bilan o'zgartirib turadi. U yoki bu usulning bajarilishi uchun qulay bo'lgan holatlarni raqib juda qisqa lahzalar davomida egallab turadi. Aynan ushbu lahzalardan foydalanishga to'g'ri keladi. Hujum qilayotgan belbog'li kurashchi oldida ikki tana (hujumga uchrovchi – hujum qiluvchi) tizimi harakatining shunday lahzalarini tanlash vazifasi turadiki, natijada usulning ma'lum tuzilishini (asosini) bajarish va uni bajarishga ulgurish qulay bo'lishi kerak.

Shunday qilib, usul tuzilishining ma'lum asosini qo'llash vaqt omili bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Usul shunday lahzada va shunday yo'nalishda bajarilishi kerakki, ikkala belbog'li kurashchining tanasi ham ag'darish uchun qulay holatda bo'lishi kerak. Belbog'li

kurashchilarning bunday holati qulay dinamik vaziyat deb ataladi. Bellashuv vaqtida texnik harakatlarning turli xil tuzilishi uchun bunday vaziyatlar ko'p yuzaga keladi.

Qulay dinamik vaziyatlarda texnik va taktik harakatlarning oqilona tuzilishini ("biomexanik namuna"ni) qo'llash qobiliyati yuksak mahoratli belbog'li kurashchilarga hosdir.

Yuqori malakali belbog'li kurashchilar kurashda turg'unlikni ustalik bilan saqlay olishadi, shuning uchun ham bunday raqibga nisbatan usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat lahzasini payqash qiyin kechadi. Ular yo'qotilgan muvozanatni tezlik bilan tiklay olishadi va noturg'un holatlarga o'z tashabbusi bilan faqatgina ikki holda – o'z hujumini boshlayotganda turish holatidan biror usulni bajarish holatiga o'tayotgan paytda, shuningdek, muvaffaqiyatsiz hujumdan so'ng boshlang'ich holatga (turish holatiga) qaytayotgan paytda tushib qolishadi.

Raqibni qulay dinamik vaziyat lahzasida tutib olish uchun unga hujum qilishga imkoniyat berish havfli va maqsadga muvofiq emasdir. Raqibning o'ylangan usulni bajarish uchun qulay holatni egallashiga umid bog'lash ham to'g'ri kelaydi. Ayniqsa, tajribali kurashchining hato harakatni amalga oshirishi va turg'unlikni yo'qotishini kutishdan umidni uzsa ham bo'laveradi. Binobarin, bir-birni ushlab turish holatida yuqori mahoratli belbog'li kurashchi o'zining texnik va taktik harakatlari bilan qulay dinamik vaziyat lahzasini tayyorlay bilishi kerak.

References:

1. Abdullaev Sh.A., Agzamov A.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. T. 2016.
2. Bayturaev E.I. "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati" Toshkent-2016.
3. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009.
4. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati., T. 2013.
5. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015.
6. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T. 2014.