



KURASHCHILARDA TEXNIK TAYYORGARLIK SIFATINI OSHIRISH

Mirhomidova Umidaxon Oribjon qizi

O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti 2-bosqich
51-21 guruh magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7565243>

ARTICLE INFO

Received: 14th January 2023

Accepted: 23th January 2023

Online: 24th January 2023

KEY WORDS

Kurash sport turi, kurash texnikasi, kurashchi, texnik-taktik harakat, qulay dinamik vaziyat, yuqori malakali kurashchi, texnik-taktik mahorat.

KIRISH

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy shug'ullanish orqali aholi, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlar bo'sh vaqtining faol shakllanishini ta'minlovchi amaliy choralar bosqichma-bosqich amalga oshirildi. Mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, sog'lom avlodni tarbiyalash masalalari O'zbekiston davlat siyosatida birinchi darajali ahamiyatga ega bo'ldi.

Bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning majburiy tizimida bolalar va o'smirlarning salomatligi va asosiy jismoniy shayligida yuqori darajaga erishish, maktab o'quvchilari jismoniy imkoniyatlarining yosh xususiyatlariga qarab rivojlanishiga asoslanib sport tayyorgarligi texnologiyasidan foydalanish, iste'dodli sportchilarni namoyon qilish va rivojlantirishning yanada takomillashgan usullaridan foydalanish va sport turini individual tanlashda ilmiy asoslangan yo'naltirish sermazzmun asos hisoblanadi [1].

ADABIYOTLAR SHARHI

Hozirgi zamonda dunyoda aholining keng ko'lamlı sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga ehtiyojning shakllanganligiga hech qanday shubha yo'q. Turli mamlakatlar hukumatlari tomonidan ushbu sohada maxsus dasturlarning ishlab chiqilishi va amaliyotga joriy etilishi bunga isbot bo'ladi. Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ahloqiy takomillashuvida muhim omil hisoblanib, mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishidagi ustun yo'nalishlardan hisoblanadi. Bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiya va sport sohasi davlat va jamiyat faoliyati samaradorligining mezoni bo'lib, mamlakatimizning hozirgi va bo'lajak avlodining madaniy va hayotiy faoliyatida ahamiyatligi jihatidan birinchi darajali ekanligi aholi jismoniy va axloqiy sog'lig'ining jadal taraqqiyotidan darak beradi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

ABSTRACT

Ushbu maqola kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalalariga bag'ishlangan bo'lib, unda kurashchilar murakkab texnik-taktik harakatlarini shakllantirishning o'ziga xos tomonlari ochib berilgan.



Keyingi paytlarda kurashning sport turi amaliyotida «texnik-taktik mahorat» atamasi keng qo'llanilmoqda. Kurash texnikasi deganda, tor ma'noda, kurashchiga g'alaba keltiradigan harakatlarni bajarishning eng oqilona uslublari tushuniladi. Bunda texnika asosini kurashchilarning individual xususiyatlariga bog'liq bo'lmagan holda, ularning barchasiga xos bo'lgan biomexanik va fiziologik qonuniyatlarga asoslangan harakatlar tashkil qiladi. Sportda taktika deganda, yuqori natijalarga erishishning shakl va usullari hamda raqib ustidan g'alaba qozonishning hamma usullar va shakllari tushuniladi [2].

Taktika o'zining kuchli tomonlari va raqibning kamchiliklari, texnikadan foydalana bilishdagi individual xususiyatlardan foydalanish, chalg'ituvchi harakatlar bilan raqibni chalg'itish, bellashuvning qulay lahzalarida ta'sir ko'rsatuvchi usullarni qo'llash, kuchni tejagan holda sarflash, qoidalar bilan belgilangan imkoniyatlar, gilam hajmi, o'zi haqidagi morfologik va fiziologik ma'lumotlar va boshqalarni aniq ishga solish kabi omillar majmuidan tuziladi.

Yakkakurash turlarida, ayniqsa kurashda, texnika va taktika shunday chambarchas bog'liq bo'ladiki, bunda kurashchi harakatlarini farqlab ko'zdan kechirishda ba'zi bir mutaxassislar qaysi harakatlar texnik, qaysilari taktik ekanligi borasida turlicha fikrda bo'ladilar. Haqiqatda esa ular dialektik birlikni tashkil qiladi.

Kurash sport turining rivojlanishi boshida kurashchilar qo'llaydigan texnikaga bog'liq ravishda texnik-taktik harakatlarni aniqlovchi qoidalar yaratilgan. Kurashning har xil turlari shunday yuzaga kelgan. Keyinchalik kurashning turlari uchun bu qoidalar alohida o'zgartirildi. Ularning yordamida ba'zi bir harakatlarni cheklab, boshqalarini rag'batlantirishga harakat qilindi. Qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlarning soni va sifatiga bog'liq ravishda, qoidalarni shunday o'zgartirishga harakat qilindiki, bu o'zgarishlar kurashning sport va tomoshaviy tavsiflarini yaxshilashga ta'sir qildi.

Yuqori malakali kurashchilar qoidalar o'zgarishiga bog'liq ravishda texnik-taktik harakatlardan doimo maqsadga muvofiq foydalanishlari mumkin. Yetakchi kurashchilarning mahoratiga yangi qoidalar qanday ta'sir qilishini ularda hujum harakatlarini qo'llash ko'nikmalarining ortishida kuzatish mumkin.

Yuqori sport tayyorgarligi tizimi bajarilayotgan texnik-taktik harakatlar kurashchining o'ziga xos individual xususiyatlariga qat'iy mos kelishini talab qiladi. Texnik- taktik harakatlarning tuzilishi uning morfologik belgilari, jismoniy rivojlanishi, funksional xususiyatlari, psixologik shayligiga aniq javob berishi lozim.

Sport morfologiyasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlarda aniqlanishicha, muayyan umumiy o'lchamlar va gavda mutanosibligiga ega bo'lgan kurashchilar ba'zi bir usullarni muvaffaqiyatliroq qo'llaydilar. Masalan, bilak qancha uzun bo'lsa, egiluvchi va yoziluvchi mushak nisbiy kuchlari shuncha katta bo'ladi. Son va oyoq qanchalik uzun bo'lsa, son egiluvchi va yoziluvchi mushaklarining absolyut kuchlari shunchalik katta, nisbiy kuchlari esa shunchalik kam bo'ladi.

Shunga ko'ra, ehtimol, qo'l-oyoqlari kalta bo'lgan kurashchilar ko'tarishlarni ancha yengilroq bajaradilar, chunki bu holda ish samarasi nisbiy kuch kattaligiga bog'liq bo'ladi. Qo'l-oyoqlari uzun kurashchilar uchun esa turg'un bo'lmagan muvozanat (qulay dinamik vaziyat) shartlaridan foydalanib, raqibni gilamdan uzmagan holda bajariladigan harakatlar bilan bog'liq usullarni qo'llash qulayroqdir. Bundan tashqari, uzun qo'l-oyoqlar yo'l va tezlikdan yutishni ta'minlaydi. Shu bilan bir vaqtda, texnik-taktik imkoniyatlar kuch tayyorgarligining



o'ziga xos individual xususiyatlariga ham bog'liqdir. Shunday ekan, raqibni gilamdan uzish bilan bog'liq bo'lgan texnik harakatlarni yaxshi rivojlangan yoziluvchi yelka mushaklariga ega va nisbatan bo'yi baland kurashchilar nisbatan yengilroq bajarishlari mumkin.

Kurashning zamonaviy texnikasi tadqiqotining ko'rsatishicha, mashhur kurashchilar bir musobaqa davomida turli texnik-taktik hujum harakatlarining 16–20 variantlaridan foydalanadilar. Bundan tashqari, eng kuchli kurashchilar yetarlicha samarali va ishonchli hujum qiladilar. Hujum taktik jihatdan yaxshi tayyorlangandagina ular eng yuqori kuch va tezlikdan foydalanadilar. Katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan taktik harakatlarni qo'llab, ular bellashuv oxirigacha kuchni tejaydilar va ish qobiliyatini saqlaydilar. 50%dan ortiq hujum harakatlarini bellashuv hakamlari ustunlik sifatida baholaydilar [3].

Eng muhim taktik harakat qilish aldov harakatlari yordamida amalga oshiriladigan hujum harakati hisoblanadi. Amaldagi hujum harakatlarini bajarish aldov harakatlarini bajarishga nisbatan 1:2 bo'lsa, bu 0,5 koeffitsientli hujum ehtimolligini ko'rsatadi. Bunday ehtimollikni raqib bilib olishi qiyinroq bo'lib, uning amaldagi hujumdan himoyalaniishi qiyin kechadi.

Sport amaliyoti texnik-taktik harakatlarning hujum, himoya va qarshi hujum tuzilmalarini ishlab chiqdi. Yirik musobaqalarda turli usullarning taxminan 400 ta varianti qayd qilingan. Kurashni rivojlantirishning hozirgi darajasi kurashchi texnik-taktik harakatlarning barcha turlarini egallab olishi, ularni qo'llay bilishi va maqsadga muvofiq o'zaro birga olib borishini talab qiladi. Lekin texnik-taktik hujum harakatlari kurashning tabiatiga bog'liq bo'lganligi uchun asosiy hisoblanadi.

Hujumkor taktika – bu g'alabaga bo'lgan ishonchli yo'ldir, chunki u eng yirik musobaqalarda hakamlar qoidalarini va uslubiga mos keladi. Dunyoning eng yaxshi kurashchilari yorqin ifodalangan hujumkor uslubdagi sportchilar hisoblanadilar.

Hujumkor taktika kurashchidan yuqori faollikni, buning uchun a'lo darajadagi funksional va psixologik shaylik, texnik-taktik harakatlar jamlangan uslublarning turli variantlarini qo'llash mahorati, uzluksiz aldov va hujum harakatlarining tasodifiy sport hujumlari bilan almashinib turishini talab etadi.

Odatda, texnik-taktik harakatlarni bo'sh egallagan kurashchilar, asosan, o'z raqiblarining qarshiligini yengishga yo'naltirilgan foydasiz, noto'g'ri usullarni bajaradilar. Hujum qiluvchi kuch ustunligiga ega bo'lgan vaziyatlardagina bunday harakatlar g'alaba keltiradi. Yuqori sinfdagi kurashchilar ko'pincha tuzilishi bo'yicha «biomekanik namuna»ga yaqinlashuvchi oqilona texnik-taktik harakatlarni qo'llab, hatto jismoniy jihatdan kuchliroq raqibni ham yengadilar. Ichki va tashqi kuchlarning to'g'ri birikuvini va sarflanishi kuch yoki vaqtdan yutishni ta'minlaydigan hujum qiluvchi texnik-taktik harakat tuzilmasini vujudga keltiradi [4].

XULOSA VA MUNOZARA

Yuqori malakali kurashchilar kurashda turg'unlikni mohirona saqlay oladilar va shu sababli bunday raqiblar bilan uslubni bajarishda qulay dinamik vaziyat paytini payqab olish og'ir kechadi. Ular yo'qotilgan muvozanatni tez tiklaydilar va turg'un bo'lmagan holatda o'z tashabbuslari bilan faqat ikki holatda: tik turish holatidan birorta uslubni bajarishga o'tayotgandagi hujum boshidagi va dastlabki (tik turish) holatiga qaytayotgandagi muvaffaqiyatsiz hujumdan keyingi holatlarda bo'ladilar.

Qulay dinamik vaziyat paytida raqibni ushlab olish maqsadida unga o'zini hujum qilishga imkon berish xavfli va maqsadga muvofiq emasdir. Shuningdek, o'ylab qo'yilgan uslub uchun



qulay holatni raqibning o'zi egallaydi, deb hisoblash kerak emas. Ayniqsa, tajribali kurashchi tomonidan xato harakatlar va turg'unlikni yo'qotishni kutmasa ham bo'ladi. Shunday qilib, yuqori malakali kurashchi kurash paytida tik turish va gilamga tiralishda o'z texnik-taktik harakatlari bilan qulay dinamik vaziyat paytini tayyorlashni bilishi shart.

Yuqori taktik tayyorgarlikka ega bo'lish kurashchining shohsupaga ko'tarilishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

References:

1. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – T.: «Zar qalam», 2014.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T.: O'zDJTI, 2011.
3. Matveev L.P. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. - M.: FiS, 2018.
4. Mindiashvili D.G., Podlivaev B.A. Erkin kurash: tarixi, voqealari, odamlari. - M.: "Sovet sporti", 2017 yil.
5. Platonov V.N. Olimpiya sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi. - Kiev: "Olimpiya adabiyoti", 2017 yil.
6. Tumanyan G.S. Sport kurashi. Qo'llanma. - M.: "Sovet sporti", 2010 yil.