

## KURASHDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI SHAKLLANTIRISH YO‘LLARI

**Mashxurbek Inomjon o‘g‘li Ne‘matov**

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutahassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

[mail@umail.uz](mailto:mail@umail.uz)

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada muallif tomonidan sportning kurash turi bo‘yicha o‘quv-mashq jarayonida texnika va taktikani o‘rganish, kurashdagi musobaqa faoliyatining o‘ziga xosligi va xususiyatlari, o‘qitish usullarida amalga oshiriladigan uslubiy tamoyillar, musobaqa faoliyatining zamonaviy talablari bilan bog‘liq holda kurashchilarni texnik-taktik tayyorlashning amaliy metodologiyasi, shuningdek, kurashda texnik-taktik harakatlarni shakllantirish haqida so‘z yuritiladi.

**Kalitso‘zlar:** texnika, epchillik, ko‘nikma, kurash, sport musobaqalari, ommaviy sport, o‘quv-mashq jarayoni, raqobat.

### ABSTRACT

In this article, the author deals with the study of techniques and tactics in the training process of wrestling, the uniqueness and characteristics of wrestling competition, methodological principles implemented in teaching methods, and the modern requirements of competition. The practical methodology of technical-tactical training of wrestlers, as well as the formation of technical-tactical movements in wrestling, are discussed.

**Keywords:** technique, dexterity, skill, wrestling, sports competitions, mass sports, training process, competition.

### KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4881-sonli qarori kurash sport turini isloh qilishning yangi davrini boshlab berdi. Mazkur qarorda yosh istiqbolli sportchilarni tanlab olish va tarbiyalash masalalari bo‘yicha bolalar-o‘smirlar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internatlari bilan uzluksiz hamkorlikni amalga oshirish, ularga o‘quv-uslubiy va me‘yoriy-axborot yordam ko‘rsatishni ta‘minlash, zarur sport anjomlari va uskunalari bilan

jihozlangan o'quv-mashg'ulot bazalarini yaratish hamda kurash bo'yicha respublika va xalqaro musobaqalarda g'oliblikni qo'lga kiritishga qodir bo'lgan sportchilarni tayyorlashda ushbu bazalardan samarali foydalanish, kurash mahorat maktablari bazasida milliy terma jamoalar va ularning zaxiralari ishtirokida o'quv-mashq yig'inlari, respublika va mintaqaviy sport bellashuvlarini tashkil etish hamda muntazam ravishda o'tkazib borish, xorijiy davlatlar trener va hakamlari bilan o'zaro tajriba almashish maqsadida chet elning kurash klublari bilan hamkorlikni rivojlantirish masalalari dolzarb etib belgilangan.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Texnika va taktikani o'rganish kurashda o'quv-mashq jarayonining asosiy vazifalaridan biridir. Bu jarayon, qoida tariqasida, kurashdagi musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi va xususiyatlarini aks ettirishi kerak bo'lgan xususiy o'qitish usullarida amalga oshiriladigan uslubiy tamoyillar asosida quriladi [1,3,5].

Musobaqa faoliyatining zamonaviy talablari bilan bog'liq holda kurashchilarni texnik-taktik tayyorlashning amaliy metodologiyasining asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: 1) "kurashni" (sevimli) uslublarni samarali amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini takomillashtirish; 2) faol kurash mahoratini oshirish va usullarni samarali amalga oshirish uchun qulay dinamik vaziyatlarni yaratish; 3) qattiq kuch bosimi sharoitida qattiq ushlab va gilamning butun maydoni bo'ylab raqibni ta'qib qilish ko'nikmalarini oshirish; 4) qirg'oqqa o'tish va oyoqlarni o'zaro bog'lash orqali ag'darilishdan himoya qilish ishonchliligini oshirish ; 5) kurashni faol boshlash mahoratini oshirish; 6) standart vaziyatlardan foydalanish samaradorligi va ishonchliligini oshirish; 7) kurash jarayonida ustunlikni saqlab qolish uchun ko'nikma va malakalarni oshirish jarayonida quyidagilar takomillashtirish; a) stend va stenddagi dinamik vaziyatlarning bo'laklari bo'yicha texnik harakatlar (ushlab turish uchun kurash, stenddan boshlang'ich vaziyatni amalga oshirish, hisoblagichni bajarish uchun dinamik vaziyatdan foydalanish). - hujum va boshqalar); b) turli darajadagi fiziologik yuk (katta va maksimal) fonida texnik harakatlar; v) kurashning faol fonini yaratishga qaratilgan taktik kombinatsiyalar. kamida 2 hafta oldin) asosiy raqobatchilarga qarshi kurashish usullarini tahlil qilish va izlash faol ravishda olib boriladi. Kurashchilarni tayyorlashda ularning mahoratini oshirishga qaratilgan o'quv topshiriqlari tizimi berildi. O'ziga xos tarzda, o'ziga xos texnik usullari (operatsiyalari) bilan hal qilishi hisobga olish kerak. Misol uchun, ustunlikni saqlab qolish uchun bog'lanish yoki manevr qilish yoki hujum tahdidi yoki murakkab

harakatlar, shu jumladan ushbu operatsiyalarning barchasi tanlangan [2,4,6,7].

Muvaffaqiyatli hujumdan (qarshi hujumdan) keyin kurashchilar jang san'ati mahoratini oshirdilar: 1) tezlikni pasaytirmaslik, bosim o'tkazish; 2) ishonchli himoya qilish, kishanlash, manevr qilish bilan ustunlikni saqlash; 3) raqibni xavfli holatga o'tkazish bilan, unga siqish qo'yish va tana go'shtida g'alaba qozonish; 4) ishonchli himoya bilan ustunlikni saqlab, tiklab olish, manevr qilish, keyin yana hujum qilish va ishonchli himoya, kishanlash, manevrlar yordamida ustunlikni saqlab qolishga o'tish; 6) yana hujum qilish, so'ng ishonchli himoya, kishanlash, manevr qilish bilan ustunlikni saqlab qolgan holda tiklanish, so'ngra raqibni xavfli holatga o'tkazish bilan yana hujum qilish, unga siqish va murdada g'alaba qozonish.

Texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida kurashchi muvaffaqiyatli hujum qilib, baho (ochko) qo'lga kiritgandan so'ng, qoidaga ko'ra, navbatdagi hujumga o'tishini eslatib o'tish zarur. Va u bunga tayyor bo'lishi kerak. Aks holda, u ochko yo'qotishi mumkin. Bundan tashqari, vazifaga qarab, sportchining ustunlikka erishgan harakatlari (hujum, qarshi hujum yoki faollik ko'rsatish va boshqalar) o'zgaradi. Raqobat faolligining o'tkazilgan tahlili shuni ko'rsatadiki, g'alaba qozonishda birinchi ballning roli quyidagi sabablarga ko'ra yanada kuchayadi: 1) bir davrning vaqti uch daqiqadan ikki daqiqaga qisqartiriladi, ya'ni o'yinni o'tkazish uchun yana ham kamroq vaqt bor. 2) har bir davr nol ball bilan boshlanadi, ya'ni har bir sportchi uch marta birinchi bo'lib ochko olish imkoniyatiga ega. Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, bizga kurashni faol boshlash, to'satdan hujumga o'tish, kurash boshida tashabbusni qo'lga olish uchun birinchi bo'lib taktik va texnik harakatlarni bajarish bo'yicha ko'rsatmalar beriladi.

Bu vazifani amalga oshirish quyidagicha amalga oshiriladi: kurashchilarga topshiriq e'lon qilindi - jangning debyutida g'alaba qozonish, ya'ni bir daqiqa ichida birinchi ochkolarni olib, raqiblardan ko'proq ochko to'plash. Shundan so'ng kurash to'xtatiladi, tahlillar o'tkaziladi va yana 3-5 daqiqadan so'ng topshiriq takrorlanadi. Uch-oltitagacha shunday seriyalar ijro etiladi. Sportchilarga vaziyatga qarab jang san'atlarini oqilona olib borish ko'nikmasi o'rgatiladi.

Texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish jarayonida raqiblarning fizika xususiyatlari (tana uzunligi, qo'llari, oyoqlari, tanasi), shuningdek, ularning tayyorgarligining kuchli va zaif tomonlari hisobga olindi. Shu bilan birga, ularning eng kuchli tomonlari maksimal darajada qo'llanildi, zaif tomonlari niqoblandi va kompensatsiya qilindi.

Raqobat faoliyatini samarali modellashtirish maqsadida jismoniy tayyorgarligi va texnik va taktik ko'nikmalarining turli xususiyatlariga ega bo'lgan sparring hamkorlar (individual vosita

fazilatlarini yoki ularning o'ziga xos kombinatsiyalarini rivojlantirishning yuqori darajasi, kurashning o'ziga xos texnikasi va taktikasi va boshqalar ) tanlandi. Davrali bahslarda navbatma-navbat bir nechta raqiblar bilan kurashgan sportchi – "maydonda" turli sparring sheriklari bilan tanlab oladi.

Biz hozirgi vaqtda yetakchi kurash maktablari vakillarining texnik arsenali deyarli bir xil bo'lganligi sababli, texnik va taktik mahoratning quyidagi asosiy tarkibiy qismlari takomillashtirildi: 1) himoya qilishga qaratilgan harakatlar: a) qirg'oqdan oshib ketish; b) oyoqlarni ushlab bilan bog'liq texnikalar; 2) kamdan-kam bajariladigan texnikalar o'zlashtirildi va takomillashtirildi, bu raqiblar uchun kutilmagan bo'lar edi. Sport mahoratini shakllantirishga individual yondashuvni amalga oshirishda tayyorgarlikning zaif qismlari ( jismoniy, taktik va texnik va boshqalar) tortib olindi va raqobatbardosh faoliyatning yetarli ishonchligi va barqarorligini ta'minlaydigan darajaga, kuchlilari esa sportchilar uchun ishlab chiqilgan. Yuqori malakali kurashchilarni tayyorlashning zamonaviy amaliyoti yutuqlarini inobatga olgan holda, o'rtacha 50% gacha vaqt individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga ajratilgan. Har bir darsda 2-3 ta harakat takomillashtiriladi. Haftalik mikrotsiklda ularning har biri kamida uch yoki to'rt marta qaytarilgan. Darsning asosiy qismining keyingi 35-40% vaqti texnik va taktik algoritmlarni takomillashtirishga bag'ishlangan bo'lib, ular muayyan kurashchining amaliy ehtiyojlari va sheriklarni to'g'ri tanlashdan kelib chiqqan holda tanlandi. Qolgan 10-15 % vaqt umuman jang taktikasini takomillashtirish bilan band bo'ldi. Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda aniq vazifalarga qarab bir nechta kurashchilar (6-12 kishi) bilan individual guruh mashqlari doirasida texnik va taktik mahoratni oshirish amalga oshirildi.

Texnik-taktik mahoratini oshirayotgan sportchilar o'zlarining janglari, asosiy raqiblari hamda mamlakatimiz va jahonning eng kuchli polvonlarining yirik musobaqalardagi janglari aks etgan videolavhalarni tomosha qilish asnosida tahlil qilish, tayyorgarligining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash ko'nikmalariga ega bo'ldilar. Bo'lajak musobaqalar shartlarini takrorlash uchun bir kunlik model mikrotsikl o'tkazildi, uning davomida sportchilar 2-5 ta jangda qatnashdilar (sportchining tayyorgarlik darajasiga va kutilgan janglar soniga qarab). Shu bilan birga, quyidagilar takrorlandi: a) texnik harakatlarni bajarish shartlari; b) janglarni o'tkazish shartlari; v) tanlovda umuman ishtirok etish shartlari; d) raqiblarning texnik va taktik xususiyatlari; e) raqobatbardosh yukning qiymati; e) psixologik stress; g) musobaqalarda qatnashishning xulq-atvor kompleksi va bo'lajak musobaqalarning o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadigan boshqa shartlar.

Qarshi hujum harakatlari arsenalini shakllantirishda biz reaksiya tezligi va sportchilarning fikrlash samaradorligini hisobga olindi. Mashg'ulotlar jarayonida palatalar raqiblarining tayyorgarligidagi zaif tomonlardan foydalanishga o'rgatilgan, ya'ni: 1) jismoniy kuchning yetarli emasligi; 2) bashorat qilinadigan va kutilgan qabul qilish orqali hujumlar; 3) qabulni samarali dastlabki tayyorlashning yo'qligi; 4) raqiblarning texnik arsenalini bilish; 5) raqib tomonidan noqulay vaziyatdan hujumni amalga oshirish; 6) noaniqlik tufayli hujumning tugallanmaganligi; 7) hujumning oxirgi bosqichida o'z vaqtida (erta yoki kech) bo'shshish; 8) harakatdagi qisqa kechikish (pauza); 9) harakatning biomexanik tuzilishini qo'pol ravishda buzish. Qarshi hujumlar to'g'ridan-to'g'ri hujum paytida ham, himoya harakatlaridan so'ng ham raqibning hujumi uchun sharoit yaratish (chaqiriq, ochish, aldamchi harakatlar, charchoqni ko'rsatish) va raqibning hujum harakatlaridan o'zib ketish yo'li bilan tayyorlanmasdan amalga oshirildi [1,2,8].

## XULOSA

Kurash samaradorligini oshirish uchun sportchilarga kurash bo'yicha yetakchi mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan moslamalar berish kerak.

1. Hujumchi bor kuch va chidamliligini texnikaga sarflab, qattiq harakat qilishi kerak. Bundan tashqari, raqibga ixtiyoriy bosim o'tkazish. Bu unga himoyani tezda bo'shatish va hujum harakatlarini muvaffaqiyatli yakunlash;

2. Bu nafaqat hujumga taqlid qilish, balki uni sifatli amalga oshirish uchun texnikaga bir necha bor haqiqatdan ham harakat qilishi kerak. Raqib yaxshi himoyalanganiga ishonch hosil qilgandan keyin ham, uni tinimsiz hujumlar bilan charchatishda davom etish kerak. Raqib birinchi hujum harakatlaridan o'zini himoya qilib, tinchlanib, biroz bo'shshadi. Bundan foydalangan kurashchi oldindan tayyorlangan harakatiga to'satdan o'tishi va muvaffaqiyatga erishish;

3. Duel holatlarida, hujumga uchragan, yerga urilganda, barqaror pozitsiyani egallashga ulgurmagan va himoyaga tayyorlanmagan bo'lsa, kechiktirmasdan yana hujum qilish.

4. Texnik-taktik mashg'ulotlar jarayonida sportchilar raqibni muvozanatdan chiqarish harakatlari va vertikal o'qda faol aylanish hosil qilish uchun taqillatish texnikasini takomillashtirdilar. Otishning ishonchliligi va samaradorligini ta'minlash uchun sportchilar ushlagichga kirishning turli usullarini (taktik tayyorgarlik usullari va turli tutqichlar), asosiy qismning texnikasini (otishning o'zi) va yakuniy qismning texnikasini (ushlab turish va bosish) takomillashtirdilar.

## REFERENCES

1. Bakiev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. T.: O‘zDJTI 2012.
2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. T.: O‘zDJTI 2005.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T.: O‘zDJTI 2009.
4. Kerimov F.A. Sport soxasida ilmiy tadqiqotlar. T.O‘zDJTI 2004.
5. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T.: Ibn Sino 1990.
6. Kerimov F.A., Nurullayev A.K. Вольная борьба. T.: 2007.
7. Atayev A.K. “ Вухоро polvonlari” Toshkent 2000.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов олимпийском спорте. Киев.-1997.

