



## ЖАҲОН ВА ЎЗБЕКСТОН ЧЕМПИОНЛАРИДА ЭРКИН КУРАШ СПОРТ ТУРИ БЎЙИЧА МУСОБАҚА ДАВРИДА ПАРТЕР ХОЛАТИДАГИ ТЕХНИК УСУЛЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ

*Якупбаев А.А.*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали*

**Таянч сўзлар:** эркин кураш, партер, сўровнома, усуллар, яккакураш, мусобақа.

**Ключевые слова:** вольная борьба, партер, анкетирование, приёмы, единоборство, соревнование.

**Key words:** freestyle wrestling, parterre, questioning, techniques, martial arts, competition.

Долзарблиги. Мамлакатимиз мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш борасида Президент фармонлари ва Вазирлар Маҳкамаси қарорларининг қабул қилиниши соҳага берилётган эътиборнинг тасдиғидир. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2022 йил 29-июлдаги ПФ-336-сонли “Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони юртимизда жисмоний тарбия ва эркин кураш спорт турини юқори поғонага кўтариш учун қонуний асос бўлиб хизмат қилади [1].

Спорт тренировкаси педагогик жараён ҳисобланиб бунда машғулотларнинг турли жиҳатлари чамбарчас ўзаро боғлиқликда бўлиб, спортчининг юқори натижаларга эришиш учун тайёргарлигини белгилайди. Шу билан бирга, мусобақа қоидалари спортчи ва мураббийнинг мақсадли фаолиятини белгилаб берувчи асосий йўриқнома ҳисобланади. И.Р. Вардиашвили ва И.И. Алихоновнинг қайд этишича, мусобақа қоидаларининг кичик ўзгаришлари ҳам спортчиларнинг техник-тактик тайёрлигинида озгаришларни ишлап чиқишни талаб қилади. [2,3]

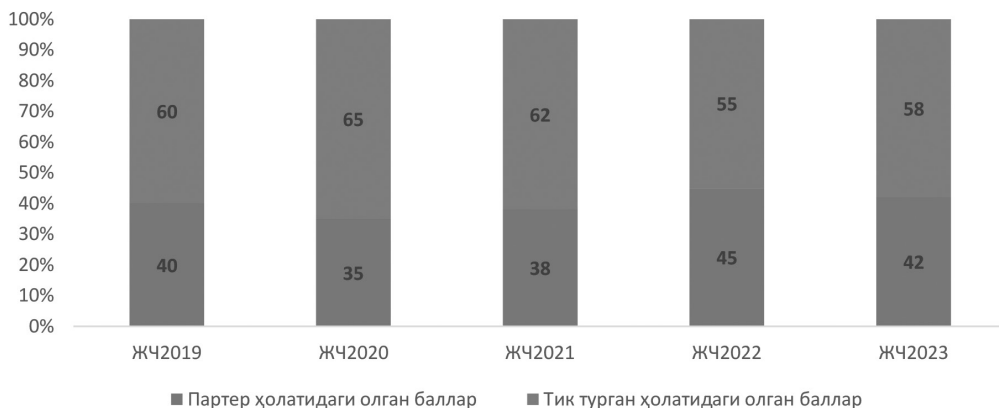
Мусобақа қоидалари барча турдаги мусобақаларни ўтказиш тизимини тартибга солувчи асосий ишчи ҳужжат бўлиб, бу албатта, уларга тайёргарлик хусусиятларини олдиндан белгилаб беради. Мусобақа қоидаларининг эволюцион ўзгаришлари жаҳонда эркин курашнинг ривожланиши, тако-



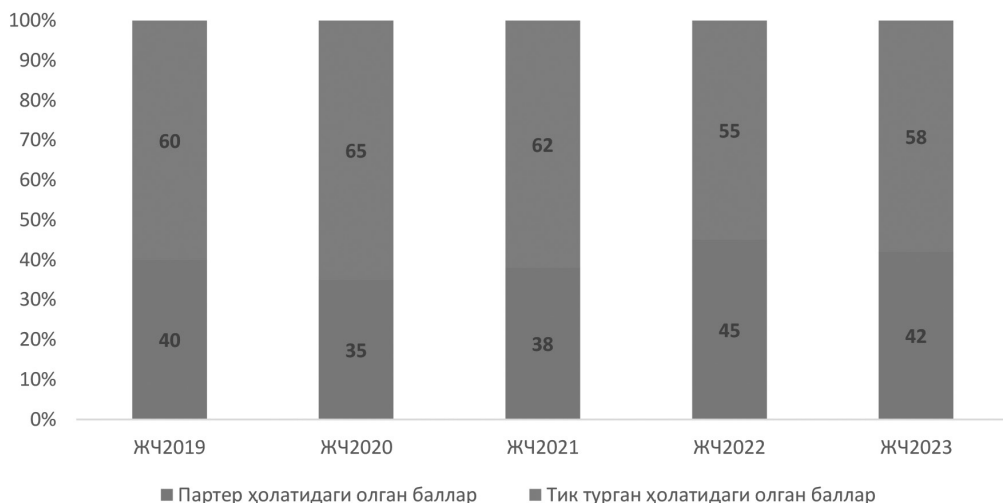
миллаштирилиши ва оммалашшига сезиларли таъсир кўрсатади. Бундан ташқари, қоидалар курашчиларнинг тайёргарлик жараёнининг ўзига хос хусусиятларини белгилайди. [4]

Эркин кураш тактикаси - бу беллашувларда ва мусобақада ғалабага эришиш учун рақибнинг ўзига хос хусусиятларини ва аниқ вазиятни ҳисобга олган ҳолда техник, жисмоний ва иродавий имкониятлардан моҳирона фойдаланиш. Мусобақаларда қатнашиш тактикаси энг яхши натижага эришиш учун курашчининг имкониятларидан моҳирона фойдаланишдир. Мусобақаларда муваффақиятга эришиш жисмоний, техник ва тактик кураш воситаларидан энг оқилона фойдаланишга боғлиқ. Мусобақаларда ўз чиқишларини тўғри ташкил этишни билмаган курашчи ўз имкониятларини тўлиқ рўёбга чиқара олмайди, мусобақаларда энг яхши натижага эриша олмайди ва натижада қўзланган мақсадга эриша олмайди. [5,6]

Эркин кураш бўйича этакчи мутахассислар партер ҳолатидаги кураш техникаси тактика билан уйғунлашган ҳолда курашчиларнинг спорт маҳорати асоси ҳисоблади. Партер ҳолатида кураш олиб бориш қобилияти бугунги кунда ҳам долзарбдир. [7] Эркин кураш ривожланишнинг замонавий тенденциялари мониторинги сўнгги беш йил ичида дунёнинг энг яхши эркин курашчиларининг рейтинги ва ушбу маълумотларни таҳлилий ўрганиш бизга эркин кураш бўйича энг йирик халқаро мусобақалар мисолида тик турган ва партер ҳолатининг динамикасини график тарзда тақдим этиш имконини берди (1-2 расм). Тақдим этилган графиклардан кўриниб турибдики, халқаро мусобақаларнинг отиш бақсларида партер ҳолатидаги ютган баллар сони (35-45%) ва финал бақсларида партер ҳолатидаги ютган баллар сони (55-65%). Финал бақсларида спортчиларнинг партер ҳолатидаги спорт маҳорати ҳал қилувчи аҳамиятга эга.



1-Расм. Эркин кураш бўйича жаҳон чемпионатида отиш бақсларда тик турган ва партер ҳолатида қўлга киритилган баллар сони (%) да



2-Расм. Эркин кураш бўйича жаҳон чемпионатида финал баҳсларда тик турган ва партер ҳолатида қўлга киритилган баллар сони (%) да

Ҳар бир вазн тоифасидаги самарадорлик ва энг кўп қўлланиладиган усулларни аниқлаш мақсадида Нукус шаҳридаги “Олий спорт маҳорати” спорт мактаби ўқувчилари (n=20) ва “Республика якка кураш спорт турларига ихтисослашган” спорт мактаби ўқувчилари (n=20) шуғулланаётган 36 нафар юқори малакали эркин курашчилар ўртасида анкета сўровнома ўтказдик.

Анкета саволлари 5 та саволни ўз ичига олади ва улар қуйидагилардан иборат:

Тўлиқ исмингиз ва сизнинг мураббийингиз

- Сизнинг вазн тоифангиз
- Спорт унвонингиз
- Эркин кураш спорт тури билан неча йилдан бери шуғулланасиз
- Партер ҳолатидаги асосий бажарувчи усулингиз (коронный приём)

1-жадвал

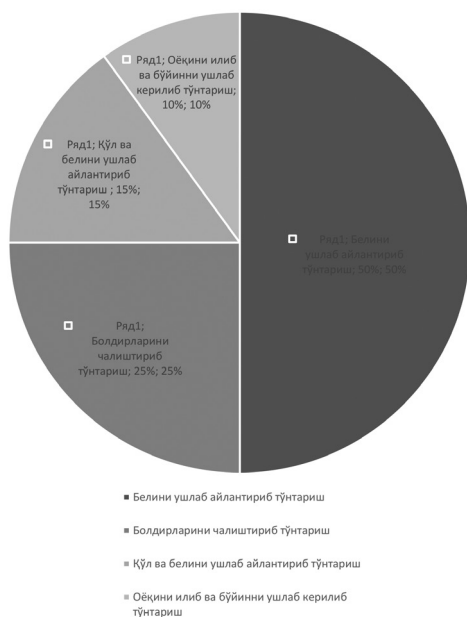
Эркин кураш бўйича 2022 илги Ўзбекистон чемпионатининг финал баҳсларда партер ҳолатидаги техник усулларнинг таҳлили

№	Техник ҳаракатлар (тх)	Бажарилган тх	Бажарилмаган тх	тх сони
1	Белини ушлаб айлантириб тўнтариш	2	6	8
2	Болдирларини чалиштириб тўнтариш	3	4	7



3	Қўл ва белини ушлаб айлан-тириб тўнтариш	2	4	6
4	Оёқини илиб ва бўйинни ушлаб керилиб тўнтариш	2	3	5
5	Қарши хужумлар	2	2	4
<b>Жами :</b>		11	19	30

Жадвалда мусобоқа беллашувларида партер ҳолатидаги техник ҳаракатларни қўллаш рейтингига кўра қуритилган. Тадқиқот натийжаларга кўра, партер ҳолатидаги техник ҳаракатлардан “белини ушлаб айлантириб тўнтариш”, “болдирларини чалиштириб тўнтариш”, “қўл ва белини ушлаб айлантириб тўнтариш”, “оёқини илиб ва бўйинни ушлаб керилиб тўнтариш”, “қарши хужумлар” энг самарали усуллар ҳисобланади. Партер ҳолатида энг кўп бажариладиган техник усул бу “белини ушлаб айлантириб тўнтариш” дир. Бу усул ҳар ҳил ҳолатларда бажарилади. Белини иккала қўл билан ушлаб айлантириб тўнтариш, Узоқдаги қўлини калитсимон ушлаб айлантириб тўнтариш, қўл ва белини ушлаб айлантириб тўнтариш.



3-Расм. Эркин кураш бўйича 2022 йилги Ўзбекистон чемпионатининг партер ҳолатидаги техник усулларнинг таҳлили

Эркин кураш бўйича 2022 йилги Ўзбекистон чемпионати мусобақа даврида партер ҳолатида бажарилган техник усуллар таҳлили натижаларига кўра, 50% эркин курашчилар “белини ушлаб айлантириб тўнтариш” усулини, 25% эркин курашчилар “болдирларини чалиштириб тўнтариш” усулини, 15% эркин курашчилар “қўл ва белини ушлаб айлантириб тўнтариш”, усулини 10% эркин курашчилар “оёқини илиб ва бўйинни ушлаб керилиб тўнтариш” усулларини бажардилар.

Хулоса. Эркин кураш спорт турида партер ҳолатида техник ҳаракатларнинг кенг арсеналига эга. Бундан ташқари, мусобақаларда партер ҳолати бўйича юқори малакали курашчиларнинг спорт маҳорати даражаси



беллашувнинг натижасига сезиларли таъсир кўрсатмоқда. Тадқиқот натижаларига кўра биз машғулотлар жараёнида партер ҳолатидаги белини ушлаб айлантириб тўнтариш усулини қўллаш мақсадга мувофиқ деган хулосага келдик, чунки муваффақиятли бажарилган усул беллашувни муддатидан олдин ғалаба билан яқунлашга ва кейинги беллашувлар учун энергияни тежаш имноини беради. Мусобақа даврида курашчиларнинг техник усулларини бажариш вазн тоифасига боғлиқ. Ҳар бир курашчи беллашувни ўтказишнинг индивидуал динамикасига эга бўлиб, беллашувни тик турган ва пратер ҳолатида маълум бир техникани бажариш қобилиятини яратиши мумкин.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2022 йил 29-июлдаги ПФ-336-сонли “Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони.
2. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. -М. : ФиС, 2008. - 303 с.
3. Лавриченко, К.С. Формирование спортивно-педагогического мастерства студентов в партерной борьбе в учебно-тренировочном процессе спортивного вуза : дис ... канд. пед. наук : 13.00.04 / К.С. Лавриченко. - Красноярск, 2008.- 173 с.
4. Морозов, А.К. Исследование техники выполнения основных приемов и процесса обучения им в вольной борьбе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.К. Морозов. - Москва, 2007. - 139 л.
5. Тастанов Н.А. – Юнон-рим кураши назарияси ва услубияти Тошкент 2015 й. – 70-72 Б
6. Керимов Ф.А – Спорт кураши назарияси ва услубияти Тошкент 2018 й. -118-120 Б
7. Jarilkarov U.B Musobaqa davrida erkin kurashchilarning parter holatidagi texnik usullarini tahlili “Sportda ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-nazariy jurnal. 2023/3 № В. 24-26.

#### РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада эркин курашчиларнинг мусобақа жараёнида партер ҳолатидаги техник ҳаракатларининг аҳамияти муҳокама қилинади. Халқаро мусобақалар таҳлил асосида эркин курашчиларнинг пратер ҳолатидаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш бўйича тавсиялар берилган. Муаллиф томонидан жаҳон чемпионати ва Ўзбекистон чемпионатидаги мусобақаси давомида эркин курашчилар томонидан бажарилган барча партер ҳолатидаги усуллар таҳлил қилинган.

#### РЕЗЮМЕ

В данной статье рассмотрена важность технических действие в партере во время соревнования борцов вольного стиля. На основании анализа международных соревнованиях предложены рекомендации по совершенствованию технических действий борцов вольного стиля в партере. Автор проанализировал все приемы, применяемые борцами вольного стиля на чемпионатах мира и Узбекистана.

#### SUMMARY

This article discusses the importance of technical actions in the stalls during freestyle wrestling competitions. Based on the analysis of international competitions, recommendations are proposed for improving the technical actions of freestyle wrestlers in the stalls. The author analyzed all the techniques used by freestyle wrestlers at the world and Uzbekistan championships.