



KURASHCHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA TEXNIK TAKTIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI.

Xujomov B. X.

TDPU professori v/b

Tayanch so'zlar: kurash, taktika, texnika, musobaqa, hujum, ximoya, faoliyat, samaradorlik, yondashuv, sifat, istedod, iqtidor, tayyorgarlik, natija.

Ключевые слова: борьба, тактика, техника, соревнование, нападение, защита, активность, эффективность, подход, качество, талант, талант, подготовка, результат.

Key words: struggle, tactic, technique, competition, attack, defense, activity, efficiency, approach, quality, talent, talent, preparation, result.

Sport kurashining taktikasi - bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek, taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Asosiy usulni samarali bajarishda tayyorlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog'liqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiychilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi, Tastanov 2015. Mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, bunday bog'liqliklar kam ko'zga tashlanadi (A.V. Rodionov, 1971).

Hujum harakatini ma'lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo'lishi lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy ma'lumotlar bilan tanishgandan so'ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma'lum



Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur. Baland bo'yli raqib bilan kurashishda hal qiluvchi usul oyoqdan ushlab olish bo'lishi kerak. Past yo'yli raqibning oyog'idan ushlab olish qiyin, shuning uchun hujum uning yelkasidan siltab muvozanatdan chiqarish hamda egilib yelkadan oshirib tashlash va oyoq harakatlari yordamida siltab parterga o'tkazish hisobiga qurish zarur. Muayyan raqib bilan bellashuvni o'tkazish uchun kurashchi ma'lum bir taktika rejasini oldindan belgilab olishi lozim. Bunda, agar u ustunlikka erishishga olib kelsa, uni bellashuv oxirigacha ushlab turish lozim. Agar u muvaffaqiyatsiz bo'lsa, ehtiyot shart boshqa variantlari tuziladi.

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. 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 tayyorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga to'liq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali bo'lgan texnik harakatlar hamda ularni tayyorlash usullarini tanlaydi. Usullar raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

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

4. Yaxshi tayyorgarlikka 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 tanafslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya'ni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning bo'sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo'lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi xatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g'alaba keltiradigan holatga erishgandan so'ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas. Arbitrning final hushtagi yangramaguncha, diqqatni 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 borish, aldanchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo'llash zarur.

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 "portlashi" va bellashuv taqdirini o'z foydasiga hal qiluvchi murakkab hujumni amalga oshirishi zarur. Ko'pgina mutaxassislarning belgilashicha, amaliyotda sportchilarni o'rgatish texnik tayyorgarlik bilan cheklanadi, ba'zi hollardagina trenerlar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi bo'yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu bo'limini sportchilar asosan bevosita musobaqalarda o'rganadilar. Musobaqalar paytidagi trener ko'rsatmalari va musobaqadan so'ng bellashuvni tahlil qilish ko'p jihatdan sportchilarning nazariy bilimlari doirasini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o'zida ular muayyan o'rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy material bo'lib qoladi, xolos.

Shunday qilib, bevosita musobaqalarda ishtirok etish hozirgi kunda taktik mahoratga o'rgatish hamda takomillashtirishning yagona ta'sirchan uslubi hisoblanadi. Bellashuvning birinchi minutlarida manevr olib borish aldanchi harakatlari, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari keyingi harakatning amalga oshirilish darajasi bo'yicha aniqlanadi;

- hujumni amalga oshirish - ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik 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 davomida maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi.

Birinchi holatda kurashchi awal himoyalaniş harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi.

Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalaniş 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;

- himoyalanişni amalga oshirish - himoyalaniş harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan

boshlanadi va himoyalaniшни amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

- faollikni namoyish qilish - ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo‘shib ketgan hamda kurashchining o‘zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda ularni yetarlicha aniq ko‘rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi 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 yutqazib qo‘yilgan ballarni kamaytirishga xalaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manevr olib borish 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 - kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manevr olib borib, nafas olishni tiklashga va, mushaklarni to‘liq bo‘shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo‘l qo‘ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlashga intiladi;
- gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish - hujum usul bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq ball yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam xushtagi chalinguncha qadar qayd qilinadi;
- xavfli holatni amalga oshirish - ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko‘zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo‘lish paytidan boshlab belgilanadi va raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugullanadi;
- xavfli holatni bartaraf etish - vazifaning vaqt parametrlari oldingi harakatdagi kabi yengil qayd qilinadi.

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma‘lum bir maqsadli ko‘rsatmaning yo‘qligi bilan tavsivlanadigan maqsadsiz sarflangan vaqt oraliqlari ko‘p sonli ortiqcha haraktalar bilan ajralib turadi.



Odatda, bu paytda sportchilar, raqibidan faol harakatlarni kutayotib, uning texnik rejasiga bog‘liq holda bo‘ladi.

Mashg‘ulot jarayoni mazmunining tahlili shuni ko‘rsatadiki, kiirash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik harakatlarga yetarlicha ahamiyat berilmaydi. Mashg‘ulotlarda hujum, qarshi hujum va himoyalaniş harakatlariga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi katta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar mashg‘ulotlarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o‘tkazilgan usuldan so‘ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalaniş va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko‘nikmalarini takomillashtiradilar. Turli malakali kurashchilar tomonidan olib boriladigan kurash xususiyatlarini tavsiflovchi va alohida harakatlarning bellashuv minutlari bo‘yicha taqsimlanishi bilan bog‘liq bo‘lgan ko‘rsatkich bellashuv davomida kuchning to‘g‘ri taqsimlanganligi to‘g‘risida fikr yuritishga imkon beradi.

Yanada yuqori malakaga ega bo‘lgan kurashchilarda alohida harakatlarning minutlar bo‘yicha taqsimlanishida ma‘lum bir qonuniyat kuzatiladi.

Bellashuvning birinchi minutlarida - razvedka, hujum, himoyalaniş; ikkinchi minutida - hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida - kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalaniş, qarshi hujum; to‘rtinchisida - hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalaniş; beshinchisida - hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalaniş; oltinchisida - ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum.

Xulosa qilib kurashchilar musobaqa bellashuvlari yuzasidan o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali sportchilarga qo‘llaniladigan usullarning turli-tumanligi hamda ularni bellashuv davomida oqilona almashtirib turilishi yuqori malakali sportchilar uchun xosdir. Ushbu aytilgan fikr kurashchilar taktik tayyorgarligini individualiashtirish muammosiga boshqacha yondashishga imkon beradi. Buning uchun sportchining jismoniy va ma‘naviy kuch sarflab g‘alabaga erishishga yordam beradigan harakatlar to‘plamini egallashi asos bo‘lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Хужамов, Б. Х. (2016). Воспитание детей с помощью подвижных игр. Молодой ученый, (11), 1576-1577.
2. Xaytmurodovich, X. B. (2023). Yillik trenerovka siklining tayyorgarlik davrida malakali qo‘l to‘pi o‘yinчилaring maxsus jismoniy tayyorgarligini tashkil etish metodikasi. PEDAGOGS jurnali, 26(3), 28-31.
3. Raxmatullayev, T. A., & Xujomov, B. X. (2023). O‘zbekistonda basketbol o‘yininig rivojlanishi. Scientific progress, 4(6), 7-13.



4. Bobomurod, X. (2022). Scientific and methodological problems of the development of the national sport of wrestling. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 10, 194-201.

5. Хужомов, Б. (2022). Научно-методические проблемы развития спортивной борьбы. Инновации в педагогике и психологии, 5(6).

6. Хужомов, Б. Х. (2020). Мустақил таълим жараёнини такомиллаштиришнинг замонавий усуллари. Fan-Sportga, (2), 15-16.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada muallif tomonidan kurash turlari bo'yicha taktikalarning ko'rinishi hamda ularni sportchi o'z faoliyati davomida to'g'ri va oqilana qo'llay olishi shuningdek to'xtalib o'tilgan ko'rsatmalar orqali musobaqalarda yo'qori natijalarga erishish haqida faktlar keltirilgan.

РЕЗЮМЕ

В данной статье автор показывает тактику видов борьбы и то, как их может правильно и разумно использовать спортсмен в течение своей карьеры, а также даются подробные указания для достижения высоких результатов в соревнованиях, приводятся факты о достижениях.

SUMMARY

In this article, the author shows the tactics of the types of wrestling and how they can be used correctly and intelligently by the athlete during his career, as well as the detailed instructions for high results in competitions. facts about achievement are presented.