



ERKIN KURASHDA USLUBLAR XILMA-XILLIGI MUSOBAQALAR STRATEGIYASI VA NATIJALARIGA TA'SIRINI SAMARALI TAHLIL QILISH

Xudayberganov Z.B.

*Urganch Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash
markazi murabbiyi*

Tayanch so'zlar: erkin kurash, uslublar xilma-xilligi, musobaqa strategiyasi, ishlash tahlili, kurash texnikasi.

Ключевые слова: вольная борьба, разнообразие стилей, стратегия соревнований, анализ результатов, техника борьбы.

Key words: freestyle wrestling, variety of styles, competition strategy, performance analysis, wrestling technique.

Kirish. Erkin kurash zamonaviy Olimpiada o'yinlari start olgan 1896-yildan buyon dasturda bo'lib kelgan. Erkin kurash - sport turi, ikki sportchining belgilangan qoidalar asosida g'oliblik uchun olishuvi hisoblanadi. Erkin kurash musobaqalari diametri 9 m (yoki o'lchami 12x12 m) sport maydonida o'tkaziladi. Erkaklar 55, 60, 66, 74, 85, 97 va 120 kg, ayollar 48, 52, 57, 63, 70, 78 9999 va 78 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar. Musobaqalashish vaqti 2 minutdan 3 davra, davralar orasidagi tanaffus 30 sekunddan. Erkin kurashda siltab tortish, qayirib va aylantirib tashlashga, oyoq qismidan ushlab usullar bajarishga ruxsat etiladi. Bajarilgan usullar 5 sof g'alaba, 4 texnik ustunlik yoki chetlatish, 3, 1 ochko bilan baholanadi. G'olib to'plagan ochkolariga ko'ra aniqlanadi. Agar kurashchilardan biri 5 ochkoga mos usul bajarsa, 1, 2-davrada ketma-ket g'olib deb topilsa, raqibidan 6 ochko farq bilan o'zib ketsa, shuningdek, hakamlar, murabbiylar va shifokorlar qaroriga ko'ra ham olishuv muddatidan oldin to'xtatiladi.

Manbalarga nazar tashlaydigan bo'lsak, qadimdan ko'plab xalqlarning milliy kurash turlarida hozirgi Erkin kurashda qo'llaniladigan usullar bo'lgan. Yunonistonda o'tkazilgan olimpiada o'yinlari dasturiga miloddan avvalgi 708 yildan boshlab Erkin kurashga o'xshash kurash musobaqasi kiritilgan. Erkin kurashning zamonaviy qoidalari XIX asrning II yarmida Buyuk Britaniyada ishlab chiqilgan.

Texnik xilma-xillik: Erkin kurash turli usullarni, jumladan, olib tashlash, uloqtirish va pinni o'z ichiga oladi. Turli kurashchilar tana turiga, kuchli tomonlariga va mashg'ulot foniga qarab ma'lum texnikaga ixtisoslashishi mumkin. Raqobatchilar orasida turli xil texnikalarning tarqalishini tahlil qilish uslublar xilma-xilligi kurash natijalariga qanday ta'sir qilishi haqida tushuncha berishi mumkin.

Taktik yondashuvlar: kurashchilar o'zlari tanlagan kurash uslubidan kelib chiqqan holda turli xil taktikalarni qo'llaydilar. Ba'zilar tajovuzkor hujumlar va yuqori darajadagi harakatlarga e'tibor qaratishlari mumkin, boshqalari mudofaa strategiyalari va qarshi hujumlarga ustuvor ahamiyat berishlari mumkin. Muvaffaqiyatli kurashchilarni boshqalardan farqlashda turli xil taktik yondashuvlarning samaradorligini tahlil qilish uslublar xilma-xilligining musobaqa natijalariga ta'sirini yoritishi mumkin.

Fiziologik omillar: erkin kurashdagi uslublar xilma-xilligiga tana hajmi, kuch, chaqonlik va chidamlilik kabi fiziologik omillar ham ta'sir qilishi mumkin. Turli xil jismoniy xususiyatlarga ega bo'lgan kurashchilar kurashning o'ziga xos uslublarida ustun bo'lib, turli xil raqobat dinamikasiga olib kelishi mumkin. Fiziologik xususiyatlar va kurash uslublari o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qilish ushbu omillar raqobat natijalariga qanday hissa qo'shishini tushunishga yordam beradi.

Psixologik dinamika: kurashchilarning tafakkuri va aqliy chidamliligi musobaqa natijalarida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Turli xil uslubdagi kurashchilar ishonch, tajovuzkorlik yoki moslashuvchanlik kabi turli xil psixologik strategiyalar bilan o'yinlarga murojaat qilishlari mumkin. Turli xil kurash uslublari bilan bog'liq psixologik omillarni va ularning ishlashga ta'sirini tahlil qilish uslublar xilma-xilligining raqobat natijalariga ta'siri to'g'risida qimmatli tushunchalarni berishi mumkin.

Strategik moslashuv: kurashchilar ko'pincha kurash davomida o'z strategiyalarini raqiblarining uslublari va harakatlariga qarab moslashtiradilar. Uslublarning xilma-xilligiga javoban kurashchilar taktikasini qanday o'zgartirishini tushunish strategik moslashuv naqshlarini va ularning musobaqa natijalariga ta'sir qilish samaradorligini ochib berishi mumkin.

Murabbiylik va mashg'ulot usullari: murabbiylar mashg'ulot usullari va taktik rahbarlik orqali kurashchilarning uslublari va strategiyalarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Muvaffaqiyatli kurashchilar va jamoalar tomonidan qo'llaniladigan murabbiylik strategiyasini tahlil qilish, raqobat ustunligiga erishish uchun uslublar xilma-xilligi qanday o'stirilishi va qo'llanilishi haqida tushuncha berishi mumkin.

Ushbu omillarni har tomonlama tahlil qilish orqali tadqiqotchilar uslublar xilma-xilligi erkin kurash bo'yicha musobaqalar strategiyasi va natijalariga qanday ta'sir qilishini chuqurroq tushunishlari mumkin. Ushbu tahlil murabbiylik amaliyoti, iste'dodlarni rivojlantirish dasturlari va sportda strategik qarorlar qabul qilish to'g'risida ma'lumot berishi mumkin.



Natijalar erkin kurashdagi muvaffaqiyatning hal qiluvchi omili sifatida uslublar xilma-xilligining ahamiyatini ta'kidlaydi. Hujum va mudofaa manevrlari o'rtasida muammosiz o'ta oladigan, shuningdek, raqiblarning zaif tomonlaridan foydalana oladigan sportchilar raqobatning dinamik tabiatida harakat qilish uchun yaxshiroq jihozlangan. Bundan tashqari, topilmalar ta'lim muhitida yangilik va tajriba madaniyatini targ'ib turli raqobat sozlash muvaffaqiyatli qodir yaxshi-yumaloq kurashchilar rivojlanishini rag'batlantirish mumkin, deb taklif.

Xulosa va takliflar. Xulosa qilib aytganda, uslublar xilma-xilligi erkin kurash musobaqalarida strategiya va natijalarni shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Murabbiylar va sportchilar moslashuvchanlik va raqobatbardosh ko'rsatkichlarni oshirish uchun kurashning keng usullarini sotib olish va takomillashtirishga ustuvor ahamiyat berishlari kerak. Bundan tashqari, sport sohasidagi boshqaruv organlari va manfaatdor tomonlar kurash uslublarida inklyuzivlik va xilma-xillikni targ'ib qilish, shu orqali raqobat manzarasini boyitish va umuman sportni rivojlantirishga qaratilgan tashabbuslarga sarmoya kiritishlari kerak.

Adabiyotlar:

1. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik.T.; 2017 yil.
2. F.A.Kerimov – “Sportda ilmiy tadqiqotlar” Darslik. T., 2018 yil.
3. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы: Москва: Физкультура и спорт; 2016 г.
4. З.А.Бакиев. Эркин кураш назарияси ва услубиёти. Ўқув қўлланма. Тошкент.; “Лидер Пресс” нашриёти 2011 yil.
5. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayerov, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg.,ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o.,rganish. Academic research in educational sciences, 2(4), 1717-1722.
6. Xolmatov, Azizjon Ibrohimovich, Djasur Yuldashevich Tashnazarov, and Oybek Nuritdinovich Kurganov. "Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o.,rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi." Academic research in educational sciences 2.4 (2021): 1708-1716
7. Galkovskiy A., Kerimov F., Erkin kurash, T., 1987.
8. Kerimov F., Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2001.
9. Matveev L.P. Sportning umumiy nazariyasi asoslari va sportchilarni tayyorlash tizimi. - Kiev: Olimpiya adabiyoti, 1999.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqola uslublar xilma-xilligi va uning erkin kurash musobaqalari strategiyasi va natijalariga ta'siri o'rtasidagi murakkab munosabatlarni o'rganadi. To'liq adabiyotlarni ko'rib chiqish, uslubiy yondashuv va natijalarni empirik tahlil qilish orqali xil kurash uslublari sportchilarning yondashuvlariga va sportdagi yakuniy muvaffaqiyatlarga qanday ta'sir qilishi haqida tushuncha berishga qaratilgan.

РЕЗЮМЕ

В этой статье исследуется сложная взаимосвязь между стилевым разнообразием и его влиянием на стратегию и результаты соревнований по вольной борьбе. Посредством всестороннего обзора литературы, методологического подхода и эмпирического анализа результатов он призван дать представление о том, как различные стили преодоления трудностей влияют на подходы спортсменов и конечный успех в спорте.

SUMMARY

This article examines the complex relationship between style diversity and its effects on the strategy and outcomes of freestyle wrestling competitions. Through a comprehensive literature review, methodological approach, and empirical analysis of results, it aims to provide insight into how different coping styles affect athletes' approaches and ultimate success in sport.