

ERKIN KURASH SPORT TURIDA TEXNIKA-TAKTIK HARAKATLARNI SHAKLLANTIRISH

A.U. Yuldashov

Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali

Yoshlar bilan ishlash, ma'naviyat va ma'rifat bo'limi, boshlig'i

E-mail: adxamjon8397@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada muallif tomonidan sportning kurash turi bo'yicha o'quvmashq 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.

Kalit so'zlar: texnika, epchilik, ko'nikma, kurash, sport musobaqalari, ommaviy sport, o'quv-mashq jarayoni, raqobat.

KIRISH. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrda "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;

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‘shashadi. 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.