

Erkin kurashchilarning texnik va taktik harakatlarini takomillashtirish

Arslanov Qahramon Polvonovich¹

Annotatsiya: Ushbu maqolada erkin kurash sporti, uning texnik va taktik harakatlanish usullari va qoidalari bayon etilgan. Shuningdek, erkin kurash sportining inson va jamiyat uchun ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: erkin kurash, erkin kurash qoidalari, jismoniy sifatlar, chidamlilik, kuchlilik va tezkorlik.

Respublikamiz mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berildi. Sportchilarimiz Osiyo hamda jahon miqyosidagi musobaqalarda yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Mustaqillik tufayli boshlangan buyuk tarixiy taraqqiyot yo'lidan og'ishmay olg'a rivojlanib borayotgan O'zbekiston Respublikasi oldida endilikda birqancha muhim vazifa va muammolar turibdi. Ana shulardan bir-O'zbekiston hudida yashovchi har bir fuqaroni, har bir millat va elat kishilarini, ayniqsa, yoshlarni, barkamol inson ma'naviy jismoniy mog'lom qilib tarbiyalash ishlarimizning asosiy mohiyat va yo'nalishlarini tashkil etadi.

Sportchilarni hozirgi zamon sharoitlarida tayyorlash jarayonining samarasi ko'p jihatdan bu jarayonlarda kompleks nazorat usullarini boshqarish vositasi sifatida qo'llanishga bog'liqdir. Zero, kompleks nazorat usullari murabbiy va sportchilar orasidagi qaytaruvchi aloqalarni amalga oshirib, ana shu asosida mashg'ulot ishtirokchilarini tayyorlashda ularning boshqaruv qarorlari darajasini oshirish imkoniyatini yaratadi.

Kelajagimiz bo'lmish, o'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning hamda ommaviy sportni rivojlantirishning muhim omillaridan biri bu, jismoniy tarbiya va sportdir. Sportning erkin kurash turi ham Jahon sport olamida alohida, rivojlanmoqda va buning uchun juda ko'p ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Bu borada olimlarimiz tomonidan hozirgi kunda anchagina ishlar olib borilmoqda, lekin bu qilinayotgan ishlar kamlik qilishi ko'zga tashlanib qolmoqda. Musobaqa qoidalarining keyingi yillardagi o'zgarishlari kurashchilarga yuqori talablarni qo'yimoqda. Bu esa yana yangi talablarni kurashchilar oldiga qo'yadi. Ya'ni, bellashuvni yuqori sur'atda, texnik xarakterlarni raqibdan oldin bajarishda kurashchining jismoniy tayyorgarligiga yangi talablarni vujudga keltiradi. Jismoniy tayyorgarlikda, ayniqsa texnik-taktik harakatlarni bajarishda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish dolzarb masala xisoblanadi.

Erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi tizimida alohidalash

tamoyili bajarilayotgan texnik-taktik harakatlarning kurashchi alohida xususiyatlariga qat'iy mos kelishini taqazo etadi. Texnik-taktik harakatlar tuzilmasi uning morfologik xossalari, jismoniy rivojlanganligi, funksional imkoniyatlari, ruhiy tayyorgarligiga javob berishi lozim.

Sport morfologiyasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar shuni aniqladiki, gavdaning ma'lum bir total o'lchamlari va nisbatlariga ega bo'lgan kurashchilar ba'zi usullarni muvaffaqiyatliroq bajaradilar.

¹ Buxoro davlat universiteti



Taktik tayyorgarlik usullari - kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi xujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi. Takroriy hujum - bir xil harakatlarni ketmaket bajarishdan iborat bo'lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Yosh erkin kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish yordamida texnik-taktik harakatlarni musobaqalarda amalga oshirish va yuqori natijalar ko'rsatish.

Ilmiy kuzatuvga jalb qilingan yosh erkin kurashchilarda texnik-taktik harakatlarni amalga oshirishdagi maxsus jismoniy tayyorgarligining o'sish dinamikasini aniqlash. Yo'naltirilgan jismoniy mashqlarni darsning tayyorgarlik va asosiy qismlarida birga qo'llash yordamida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish hamda ularni texnik maxoratga ta'sir etishini o'rganish. Olingan natijalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish va ularni yosh erkin

kurashchilarning o'quv-trenirovka jarayoniga tadbiq qilish.

1. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarda berilgan ma'lumotlarni tahlil qilish asosida masalaning holatini yoritish.

2. Erkin kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida o'z vazniga teng sherikni 60 sekund davomida qo'yidagi nazorat sinovlarini bajarish soni bilan aniqlandi:

1) Qo'l va belini ushlab beldan oshirib tashlashni bajarish (soni).

2) Qo'lidan tortib parterga o'tkazishni bajarish (soni).

3) Yelkalaridan oshirib tashlash usulini bajarish (soni).

4) Qo'l va belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlashni bajarish (soni).

5) Qo'lini ikki qo'l bilan ushlab zarb bilan yiqitishni bajarish (soni).

6) Qo'lini bo'yiga o'rab tashlashni bajarish (soni).

7) Parterda belini ushlab aylantirib to'ntarishni bajarish (soni).

8) Parterda belini teskari ushlab ko'krakdan oshirib tashlashni bajarish (soni).

Ushbu sinovlar standard xisoblanib, oltitasi tik turgan holatdagi va ikkitasi parter holatidagi usullar qator tadqiqot ishlarida o'z samarasi va mukamalligini oqlagan.

3. Tadqiqot davomida olingan natijalar matematik-statistika uslubida xisoblab chiqildi va taxlil etildi.

Erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga

yo'naltirilgan harakatlar samarasini oshirish uchun har bir usulni tezkor amalga oshirish uslubidan qo'llanildi. mart oyidan aprel oyigacha bo'lgan vaqt yillik siklning musobaqa davriga to'g'ri kelganligi uchun beriladigan vazifalarning tezligi va shiddati ham yuqori bo'lganligi sababli erkin kurashchilarga darsning asosiy qismida maksimal tezlikda usullarni amalga oshirish vazifasi berildi.

Maksimal tezlikda usullarni amalga oshirish uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni berilgan muddat ichida bajarishda maksimal tezlikdan foydalanib mashqlarni takrorlab bajaradi. Ushbu uslub maxsus yo'naltirilgan mashqni bajarishni nazarda tutadi. Har bir mashg'ulotda usullarning murakkabligiga qarab 2-3 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 6-8 minut. Har bir seriyada oltitadan sakkiztagacha yondoshuv, har bir yondoshuvda 60 sekund davomida usullarni maksimal sonini bajarish tavsiya etildi. Yondoshuvlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 4-6 minut.

Olib borilgan ilmiy ishlar va tadqiqot natijasiga ko'ra texnik harakatlarni amalga oshirishdagi erkin kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi rivojlantirish katta ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi va uning evaziga musobaqalarda va texnik mahoratni takomillashtirishda katta yutuqlarga erishish mumkin.



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. D.D.Safarova. Sport morfologiyasi. "VNESHINVESTPROM" nashriyoti. Toshkent 2015.
2. Safarov, D. Z. O. G. L., Nazarova, N. E., & Sadriddinova, D. H. Q. (2021). Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari. *Scientific progress*, 2(1), 1498-1505.
3. Абдуллаев, Ш. Д., & Садриддинова, Д. (2021). Применение инновационных технологий в спорте. In *Инновации и традиции в современном физкультурном образовании* (pp. 8-11).
4. Dilobar, S. (2023). The Importance of Physical Activity in Improving Population Health. *JOURNAL OF SCIENCE, RESEARCH AND TEACHING*, 2(2), 19-21.
5. Dilobar, S. (2023). TALABA QIZLARDA AN" ANAVIY BO" LMAGAN SPORT TURLARI BILAN SHUG" ULLANISHNING BUGUNGI KUNDAGI AHAMIYATI. In *Uz-Conferences* (Vol. 1, No. 1, pp. 783-786).
6. Akmal, M. (2023). ZAMONAVIY PROFESSIONAL SPORT MENEJMENTINING XUSUSIYATLARI VA UNI RIVOJLANTIRISH OMILLAR. In *Uz-Conferences* (Vol. 1, No. 1, pp. 921-924).
7. Dilobar, S. (2023). The Importance of Physical Activity in Improving Population Health. *JOURNAL OF SCIENCE, RESEARCH AND TEACHING*, 2(2), 19-21.
8. Rahim, S., & Dilobar, S. (2022). The development of a culture of healthy lifestyle in student girls through physical education and sports as a pedagogical problem. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(2), 69-73.
9. Abdullayev, S. D., & Sadriddinova, D. H. (2021). Health-saving approach in physical education lessons in primary school. In *Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики* (pp. 9-16).
10. Shukurov, R. (2022). SOG'lom turmush tarzi MADANIYATINI RIVOJLANTIRISH. Jismoniy tarbiya VA SPOR ORQALI TALABA QIZLAR PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 12(12).
11. Шукуров, Р. С., & Садриддинова, Д. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОК средствами физического воспитания И СПОРТА как педагогическая проблема. *ISBN 978_5_6049494_2_9*, 277.
12. Salimovich, S. R. (2024). PEDAGOGICAL BASIS OF THE QUALIFICATION SYSTEM IN THE FIELD OF SPORTS ACTIVITY EDUCATION. *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION*, 4(4), 189-196.
13. Dilobar, S. (2023). The Importance of Physical Activity in Improving Public Health. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies* (2993-2599), 1(1), 16-18.
14. Dilobar, S. (2023). TALABA QIZLARDA AN" ANAVIY BO" LMAGAN SPORT TURLARI BILAN SHUG" ULLANISHNING BUGUNGI KUNDAGI AHAMIYATI. In *Uz-Conferences* (Vol. 1, No. 1, pp. 783-786).
15. Шукуров, Р. С. (2022). ТАЛАБА ҚИЗЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВОСИТАСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ПЕДАГОГИК МУАММО СИФАТИДА. *Results of National Scientific Research International Journal*, 1(1), 105-114.



16. Садриддинова, Д. Х. (2022). ЗНАЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. In *ИННОВАЦИИ И ТРАДИЦИИ В СОВРЕМЕННОМ ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ* (pp. 200-202).
17. Sadriddinova, D., Qurbonov, F., & Abdullayev, S. D. The role of mass forms of physical culture among students. *Редакционная коллегия*, 250.
18. Mamurov, B., Mamanazarov, A., Abdullaev, K., Davronov, I., Davronov, N., & Kobiljonov, K. (2020, March). Acmeological approach to the formation of healthy lifestyle among university students. In *III International Scientific Congress Society of Ambient Intelligence 2020 (ISC-SAI 2020)* (pp. 347-353). Atlantis Press.
19. Anvarovich, M. A. (2023). PHYSICAL FITNESS OF A TEENAGE WRESTLER. *TA'LIM VA INNOVATSION TADQIQOTLAR*, 10, 54-57.
20. Akmal, M. (2023). ZAMONAVIY PROFESSIONAL SPORT MENEJMENTINING XUSUSIYATLARI VA UNI RIVOJLANTIRISH OMILLAR. In *Uz-Conferences* (Vol. 1, No. 1, pp. 921-924).
21. Ostonov J. S., Ibragimov M. M. Bokschi sportchilarda psixologik muhofazaning ijtimoiy psixologik xususiyatlari // *Science and Education*. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1534-1539.
22. Saliyev S. A., Ibragimov M. M. WAYS TO DEVELOP BOXERS' PHYSICAL SKILLS // *International Scientific and Current Research Conferences*. – 2022. – С. 98-102.
23. Sattorov A. E., Ibragimov M. Methods and tools for the formation of special skills in the process of conducting individual lessons for boxing coaches // *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1302-1307.
24. Ибрагимов М. БОКСДА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ: 10.53885/edinres. 2022.26. 82.028 Ибрагимов М. Бухоро давлат университети 2 босқич магистранти // *Научно-практическая конференция*. – 2022. – С. 90-92.
25. Муниров Н. А. ZAMONAVIY YONDASHUVLAR ASOSIDA UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA KURASH DARSLARINI TASHKIL ETISH: Munirov Nurali Alisherovich, o'qituvchi, Vuxoro davlat universiteti // *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*. – 2022. – №. 3. – С. 173-178
26. Alisherovich M. N. Health and physical education in educational institutions technology of development measures // *Konferentsii*. – 2020. – 2020.
27. Azimov T. L. A., Munirov N. A. FUNCTIONAL ADAPTATION OF STUDENTS' ORGANISMS IN DISTANCE EDUCATION CONDITIONS // *NeuroQuantology*. – 2022. – Т. 20. – №. 22. – С. 1590-1594.
28. Садриддинова Д. Х. ЗНАЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ // *ИННОВАЦИИ И ТРАДИЦИИ В СОВРЕМЕННОМ ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ*. – 2022. – С. 200-202.
29. Dilobar S. TALABA QIZLARDA AN" ANAVIY BO" LMAGAN SPORT TURLARI BILAN SHUG" ULLANISHNING BUGUNGI KUNDAGI AHAMIYATI // *Uz-Conferences*. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 783-786.



30. Dilobar S. The Importance of Physical Activity in Improving Public Health //Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599). – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 16-18.
31. Azimov T. L. A., Munirov N. A. FUNCTIONAL ADAPTATION OF STUDENTS'ORGANISMS IN DISTANCE EDUCATION CONDITIONS //NeuroQuantology. – 2022. – Т. 20. – №. 22. – С. 1590-1594.
32. Munirov N. JISMONIY TARBIYA MASHG 'ULOTLARIDA BOLALAR RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK YOSH XUSUSIYATLARI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 1. – №. 1.
33. Alisherovich M. N. THEORY AND METHODOLOGY OF TYPES OF WRESTLING //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 15-3 (118). – С. 54-57.
34. Polvonovich A. Q. Improvement of Technical and Tactical Movements of Free Wrestlers //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2024. – Т. 4. – №. 4. – С. 77-80.
35. Polvonovich A. Q. Historical roots of the national wrestling sport of the history of the creation of wrestling in ancient sources// Miasto Przyszlosci Kielce 2024. – 2024. – Т. 4. – №. 4. – С. 365-367.
36. Polvonovich A. Q. THE PLACE OF THE SPORT OF WRESTLING TODAY //Journal of Innovation in Education and Social Research. – 2023. – Т. 1. – №. 4. – С. 75-77.
37. Arslonov Q. P. FUNCTIONAL ADAPTATION OF STUDENTS'ORGANISMS IN DISTANCE EDUCATION CONDITIONS //NeuroQuantology. – 2022. – Т. 20. – №. 22. – С. 1590.
38. Arslonov Q. P. How to use interactive methods in didactic process in teaching the subject of “The teaching techniques of the types of national wrestling” //Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities. – 2022. – Т. 12. – №. 1. – С. 366-371.
39. Arslanov Q.P ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ ВОСПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
40. Arslanov Q.P THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF THE PARALYMPIC MOVEMENT //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
41. Арслонов К. П. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 17-2 (120). – С. 93-96.
42. Arslanov Q.P ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СПОРТСМЕНА (НА ПРИМЕРЕ КУРАША) //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8..
43. Polvonovich A. K. The history of the development of the paralympic movement //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 5-3 (118). – С. 87-89.
44. Арслонов К. П., Джураев Ж. Р. Роль физкультуры и спорта в содействии личностному и социальному развитию учащихся //Academy. – 2020. – №. 10 (61). – С. 44-46.

