

Kurashchining Harakat Faoliyatiga O'rgatish Jarayonini Takomillashtirishda Texnik-Taktik Mahoratini Shakllantirish Tamoyillari

Safoyev Hasan Aminovich¹

Kirish. So'ngi paytlarda sport kurashi amaliyotida va adabiyotida "texnik-taktik mahorat" atamasi keng qo'llanilmoqda. Sport kurashi texnikasi deganda tor ma'noda kurashchiga g'alaba keltiradigan harakatlarni bajarishning eng oqilona uslublari tushuniladi. Bunda kurashchilarning alohida xususiyatlaridan qat'iy nazar, ularga xos bo'lgan biomexanik va fiziologik qonuniyatlarga tayanadigan harakatlar texnika asosini tashkil qiladi. Sportda taktika deganda yuqori sport natijasiga erishish va raqib ustidan g'alaba qozonishning hamma usullari hamda shakllari tushuniladi. Taktika bir qator omillar kompleksidan tashkil topadi: tayyorgarlikning kuchli tomonlari va raqib kamchiliklaridan foydalanish, texnikani egallashdagi alohida xususiyatlar, chalg'ituvchi harakatlar bilan raqibni aldash, bellashuvdagi qulay vaziyatlarda ta'sirli usullarni qo'llash, kuchni tejamkorlik bilan sarflash, qoidalarda belgilangan imkoniyatlarni, gilam maydonini, o'zining morfologik hamda fiziologik qobiliyatlarini aniq yuzaga chiqarish va h.k.

Yakkakurash sport turlarida, ayniqsa, sport kurashida, texnika va taktika bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ba'zi mutaxassislar kurashchi harakatlarini tabaqalashgan holda ko'rib chiqishda qaysi bir harakatlarni texnik, qaysilarini esa taktik harakatga ajratishda bir xil fikrga ega emaslar. Aslida esa ular dinamik butunlikni tashkil etadi.

Shaxsan texnik harakatlar - bu boshqa harakatlardan alohida, ajratilgan, odatda uning yordamida g'alabaga erishiladigan, lekin kurashchining musobaqa jarayonidagi murakkab harakatlari kompleksining faqat bir qismini tashkil etadigan tugallangan harakat tuzilmasidir.

Shaxsan taktika- bu kurashchining musobaqa jarayonidagi umumiy hatti-harakatidir. Alohida taktik harakat ma'lum bir texnik harakat bo'lib ham hisoblanadi. Masalan, raqibni muvozanatdan chiqarish va hujum uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishdan iborat taktik maqsadlarda bajariladigan siltash, itarish, harakatlanishlar. Ular ma'lum bir texnik harakatlar bo'lib (ular to'g'ri yoki noto'g'ri bajarilishi mumkin), hujumni tayyorlash usullari sifatida taktika maqsadlariga xizmat qiladi.

Bir vaqtning o'zida maxsus texnik harakatlar (usullar) taktik harakatlarning asosiy turlari (hujum, himoya, qarshi hujum) bo'lishi mumkin. Keyinchalik "texnik-taktik mahorat" yoki "texnik-taktik harakat" atamalaridan foydalanamiz.

Bunda texnik-taktik mahorat deganda yuqori toifadagi turli kurashchilarga xos bo'lgan harakatlarni bajarishning asosiy qonuniyatlari, tamoyillari tushuniladi. Ushbu tamoyillar yuqori sport mahoratining o'ziga xos modelini, andozasini yaratishga urinib ko'ramiz.

Asosiy qism. Ular qatoriga quyidagi tamoyillar kiradi: texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi; texnik-taktik mahorat va kurashchi alohida xususiyatlarining o'zaro bog'liqligi; optimal hajm, hujum harakatlarining turliligi va samaradorligi; hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati; qulay dinamik vaziyat paytida hujumni bajarish; qulay dinamik vaziyatdan hujum qilish uchun foydalanishga tayyorgarlik; bosh va kompensator omillardan foydalanish; texnik-taktik mahoratning ilg'or va qoloq tomonlariga birga ta'sir ko'rsatish.

Kurashchini harakat faoliyatiga o'rgatishda texnik-taktik mahorat va kurash qoidalarining o'zaro bog'liqligi

¹ BuxDU Jismoniy tarbiya va sport fakulteti "Sport faoliyati" kafedrasida dotsenti



Sport kurashi rivojlanishining boshida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikaga qarab texnik-taktik harakatlarni belgilab beradigan qoidalar yaratilgan edi. Shu tariqa har xil kurash turlari vujudga kelgan. Qoidalar keyinchalik xar bir kurash turi uchun o'zgartirilgan. Ularning yordamida ma'lum harakatlarni cheklash va boshqalarini rag'batlantirishga urinilgan. Qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlarning soni va sifatiga qarab, kurash turiga ta'sir ko'rsatish, uning sport hamda tomoshabop xususiyatini yaxshilash maqsadida, qoidalarni o'zgartirishga intilishgan.

Yuqori malakali kurashchilar har doim o'zgaradigan qoidalarga qarab, texnik-taktik harakatlardan optimal ravishda foydalanishi mumkin. Yangi qoidalarning yetakchi kurashchilar mahoratiga qanday ta'sir etishini taxmin qilish mumkin. Ularda ko'proq hujum harakatlarini qo'llash malakasi oshib boradi. Kurashchining harakat faoliyatiga o'rgatish jarayonini takomillashtirishda texnik-taktik mahorati va alohida xususiyatlari

Yuqori malakali ustalarning sport 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 (Ye.G.Martirosov, 1968; Y.A.Morgunov, 1974) shuni aniqladiki, gavdaning ma'lum bir total o'lchamlari va nisbatlariga ega bo'lgan kurashchilar ba'zi usullarni muvaffaqiyatliroq bajaradilar. Masalan, bilaklar qancha uzunroq bo'lsa, bukuvchi va yozuvchi mushaklarning nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Son va oyoq qancha uzun bo'lsa, sonni bukuvchi va yozuvchi mushaklarning mutlaq kuchi shuncha ko'p, nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Shu sababli, ehtimol, oyoq-qo'llari kaltaroq bo'lgan kurashchilar ko'tarishlarni osonroq bajaradi, chunki ushbu holda ish samarasi nisbiy kuch hajmiga bog'liq. Oyoq-qo'llari uzun bo'lgan kurashchilarga raqibni gilamdan ko'tarmasdan harakatlanish bilan bog'liq bo'lgan usullarni nomustahkam muvozanat sharoitlaridan (qulay dinamik vaziyatdan) foydalangan holda qo'llash qulayroqdir. Bundan tashqari, uzun oyoq-qo'llar yo'l va tezlikdan yutishga imkon beradi. Shu bilan birga texnik-taktik imkoniyatlar kuch tayyorgarligining alohida xususiyatlari bilan ham bog'liq. Raqibni yerdan ko'tarish bilan bajariladigan texnik harakatlarni orqani bukuvchi mushaklari yaxshi rivojlangan va nisbatan baland bo'yli sportchilar amalga oshirishi mumkin.

Sportchining alohida xususiyatlariga muvofiq bo'lgan texnik-taktik harakatlarni qo'llash tamoyili turli toifadagi kurashchilarni tayyorlashda boshchilik qilishi mumkin. Hujum harakatlarini optimal hajmi, turli-tumanligi va samaradorligi Yuqori malakali kurashchilar egallashi lozim bo'lgan hujum texnik-taktik harakatlari minimumi to'g'risida hozirga qadar yagona fikr yo'q. Shunday davrlar bo'lganki, bunda kurashchilar bitta "shoh" usulni egallaganlar va uni muvaffaqiyat bilan qo'llaganlar. Biroq bunday taktika takomillashib borgan va turli taktik harakatlar bilan boyib kelgan. "Shoh" usul turli dastlabki (start) holatdan turib har xil ushlar bilan hamda taktik tayyorgarlikning turli usullaridan so'ng amalga oshirila boshlandi.

Ayrim kurashchilar har doim bitta "shoh" usul bilan yakunlanadigan 30 ta taktik harakat usullarini ishlab chiqqanlar. Shu bilan birga hujumni muvaffaqiyatli yakunlashning bir qancha usullarini egallagan buyuk kurashchilar ham paydo bo'la boshladi.

Bunday kurashchilar, odatda, eng yaxshi texnika uchun sovrinlar bilan mukofotlangan. Biroq yirik musobaqalarda raqobatning o'sib borishi shunga imkon yaratdiki, yuqori malakali kurashchilar, o'z texnik-taktik harakatlari ichida "shoh" usulni saqlab qolgan holda, taktik imkoniyatlarini kengaytirib borganlar. Ayrim kurashchilar ikkita, ba'zan esa uchta "shoh" usullarni egallab oldilar.

Zamonaviy kurash texnikasini tadqiq qilish shuni ko'rsatadiki, buyuk kurashchilar bitta musobaqa davomida turli hujum texnik-taktik harakatlarining 16-20 ta variantini qo'llaydi. Bundan tashqari, kuchli kurashchilar yetarli darajada samarali va ishonchli hujum qiladilar. Hujum taktik jihatdan yaxshi tayyorlangan paytdagina, ular maksimal kuch va tezkorlikni ishlatadilar. Katta kuchni talab etmaydigan taktik harakatlarni qo'llayotib, kurashchilar kuchni tejaydilar va bellashuv oxirigacha ish qobiliyatini saqlab qoladilar. 50% dan ortiq hujum harakatlarini hakamlar ustunlik sifatida baholaydilar. Aldamchi haraktalar yordamida hujum havfini solish eng muhim taktik harakat



hisoblanadi. Aniq hujum harakatlarining aldamchi hujum harakatlariga 1:2 nisbati 0,5 koeffitsienti bilan hujum qilish ehtimolini beradi. Bunday ehtimollikni raqib qiyinchilik bilan tushunib yetadi va aniq hujumga qarshi himoyalaniishi qiyin bo'ladi.

Hujum harakatlari variantlari hajmining optimalligi kurashchi texnik-taktik mahoratining muhim tamoyilidir.

Hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati

Sport amaliyoti texnik-taktik harakatlarning hujum, himoya va qarshi hujum tuzilmalarini ishlab chiqdi. Yirik musobaqalarda 400 ga yaqin usullar variantlari qayd qilingan. Sport kurashining hozirgi zamonda rivojlanish darajasi kurashchidan hamma turdagi texnik-taktik harakatlarni egallashni, ularni qo'llashni va maqsadga muvofiq ravishda o'zaro uyg'unlashtirishni bilishni taqazo etadi. Biroq hujum texnik-taktik harakatlar eng asosiysi hisoblanadi, chunki ular sport kurashi tabiati bilan bog'liq.

Hujumkor taktika - g'alabaga bo'lgan eng to'g'ri yo'l, chunki u zamonaviy qoidalar hamda yirik musobaqalardagi hakamlik qilish uslubiga ko'proq mos keladi. Jahonning eng yaxshi kurashchilari - yorqin ifodalangan hujumkor uslubdagi sportchilardir. Hujumkor taktika kurashchidan yuqori faollikni talab qiladi. Bunday faollik a'lo darajadagi funksional va ruhiy tayyorgarlik, kombinatsion usuldagi texnik-taktik harakatlarning turli variantlarini qo'llash malakasi, to'xtovsiz aldamchi va hujum harakatlarini lahzali spurt hujumlari bilan almashtirib turilishiga bog'liq.

Hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati tamoyili yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblandi.

Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash

Texnik-taktik harakatlarni bo'sh egallagan kurashchilar odatda, asosan o'z raqibini qarshiligini yengib o'tishga mo'ljallangan foydasiz, nooqilona usullarni bajaradilar. Bunday harakatlar faqat hujum qilayotgan kurashchi kuch jihatdan ustunlikka ega bo'lgan hollardagina muvaffaqiyat keltirishi mumkin. Yuqori malakali kurashchilar oqilona texnik-taktik harakatlarni qo'llab (bunday harakatlar ular tuzilmasini "biomexanik andoza"ga yaqinlashtiradi), hattoki jismonan kuchli bo'lgan raqibni yengadilar. Ichki va tashqi kuchlar to'g'ri uyg'unlashtirilganda hamda ishga solinganda hujum texnik-taktik harakatlari tuzilmasi tashkil qilinadi. Ushbu tuzilma yoki kuchdan, yoki vaqtdan yutishni ta'minlaydi. Kurashchilar hujum harakatlari tuzilmasining tahlili raqibni uning gavdasining turli o'qi atrofida 90(dan 270(gacha burchak ostida 8 ta yo'nalishda orqasi bilan pastga ag'darish uchun kuchlar juftligini keltirib chiqaruvchi harakat mexanizmi birligini ko'rsatdi. Tashlash bilan hujum qilishda turli tomonga yo'naltirilgan va gavdaning umumiy og'irlik markazi yuqorisiga hamda pastiga burilgan (shu sababli raqib gavdasi lahzali aylanish markazlari atrofida buriladi) ikkita faol harakatlar bilan kuchlar juftligi tashkil qilinadi. Ag'darish va o'girish bilan hujum qilishda kuchlar juftligi tayanch reaksiyasi va ishqalanish kuchi bilan hosil bo'ladigan bir faol, boshqa sust kuch bilan yaratiladi, raqibgilamga tegib turgan nuqtalarida joylashgan o'qlar atrofida uning gavdasi o'giriladi.

Kuch berish joyi va yo'nalishi (raqib gavdasining yuqori qismini ushlab olish va ushlab turish yoki uning oyog'idan qoqish) katta ahamiyatga ega. Muhimi shundaki, aynan shu joylar aylanish o'qidan uzoq turishi va to'g'ri burchak ostida turishi lozim. Parterdagi o'girishlarni uzunasiga o'q atrofida bajarish maqsadga muvofiqdir. Hujum harakatlari tuzilmasini qurishda maksimal amplitudali haraktlar ajralib turadigan elementlar harakatlar o'rtasida bog'lanishlarni yaratish lozim (biomexanikaviy andoza). Qo'llaniladigan hujum harakatlari tuzilmasining maqsadga muvofiqligi hujum qilingan raqib gavdasining aylanish tezligi bilan aniqlanadi. Hujum harakatlarining oqilona tuzilmasini egallash tamoyili - yuqori malakali kurashchilar texnik-taktik mahoratining muhim tomonidir.

Qulay dinamik vaziyatlarda hujumni bajarish

Oqilona hujum harakatlari tuzilmasini egallash va takomillashtirish hali kurashchiga yuqori sport mahoratini ta'minlamaydi. Ushbu tuzilmalarni raqib bilan olishuvda qo'llay bilish lozim. Raqib ko'pincha tik turish holatida bo'ladi va ma'lum darajada mustahkamlikka ega bo'ladi. Bundan tashqari, kurash jarayonida raqib ko'p hollarda harakatda bo'ladi. U vaqti-vaqti bilan muvozanatni



yo‘qotadi va tiklaydi (turli mustahkamlik darajasida bo‘la turib), hujum qilayotgan kurashchini muvozanat holatidan chiqarishga va uning harakatlarini bartaraf etishga intiladi. Hujum qilayotgan kurashchi, u yoki bu usulni qo‘llayotib, raqibning faol qarshiligiga duch keladi. Raqib, mushaklarini zo‘riqtirib va gavda holatini o‘zgartirib, hujum yo‘nalishiga qarab, yengib bo‘lmaydigan mustahkam burchakni hosil qiladi. O‘zaro ushlarida turgan holda kurashchilar ko‘pincha bir-biriga suyanadi va umumiy og‘irlik markazili ikkita gavdaning murakkab tizimini vujudga keltiradi. O‘z gavdasi va raqib gavdasining mustahkamlik darajasini hisobga olmaydigan kurashchida to‘g‘ri harakatlar har doim ham muvaffaqiyatli usulga olib kelmaydi. Yo‘nalishi bo‘yicha raqib mustahkamligining katta burchagi bilan mos keladigan usullarni qo‘llash maqsadga muvofiq emas.

Usulni raqib gavdasi mustahkamligining eng kichik burchagi tomonga bajarish lozim. Raqibning mustahkamlik darajasi amalda uning oyoqlari va gavda holati bilan aniqlanadi. Biroq kurash paytida raqib oyoqlar va gavda holatini juda ko‘p marta va tez o‘zgarib turadi. U yoki bu usulni bajarish uchun qulay bo‘lgan holatlarni raqib juda qisqa vaqt ichida egallab turadi. Bunday holatlardan foydalanish shart. Hujum qilayotgan kurashchi oldida shunday vazifa turadi: ma‘lum bir usul tuzilmasini (uning asosini) bajarish uchun qulay bo‘lgan ikkita gavda (hujum qilinayotgan - hujum qilayotgan) tizimining harakatlanish paytini tanlash hamda uni bajarishga ulgurish.

Shunday qilib, usul tuzilmasining ma‘lum bir asosini qo‘llash vaqt omili bilan uzviy bog‘liq. Usul shunday paytda va shunday yo‘nalishda bajarilgan bo‘lishi lozimki, bunda ikkala kurashchi gavdalari ag‘darib tashlash uchun qulay holatda turishi kerak. Kurashchilarning bunday holati qulay dinamik vaziyat, deb ataladi. Bellashuv paytida texnik harakatlarning turli tuzilmalari uchun ko‘p shunday vaziyat yaratiladi.

Oqilona texnik-taktik harakatlar tuzilmasini (“biomekanik andoza”) qulay dinamik vaziyat paytlarida qo‘llash malakasi yuqori malakali kurashchilar uchun xosdir. Ushbu tamoyil kurashda texnik-taktik tayyorgarlik va yuqori sport mahoratini egallashda muhim hisoblanadi.

Hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash va ulardan foydalanish

Yuqori malakali kurashchilar kurashda mustahkamlikni mohirlik bilan saqlab turadilar, shuning uchun usulni bajarish uchun qulay dinamik vaziyat paytini tutib olish qiyin. Ular yo‘qotilgan muvozanatni tez tiklab oladilar va faqat ikkita holdagina: o‘z hujumi boshida, ya‘ni tik turish holatidan qandaydir usulni bajarishga o‘tayotgan paytda hamda muvaffaqiyatsiz hujumdan so‘ng, ya‘ni dastlabki holatga (tik turishga) qaytayotgan paytda o‘z tashabbuslari bilan nomustahkam holatga tushib qoladilar. Raqibni qulay dinamik vaziyat paytida tutib olish maqsadida o‘ziga hujum qilish uchun unga imkon berish juda xatarli va maqsadga muvofiq emas. Shuningdek raqibning o‘zi o‘ylagan usul uchun qulay bo‘lgan holatni egallashga umid qilmaslik lozim. Buning ustiga, mohir va tajribali kurashchi tomonidan xatoli harakatlarni hamda muvozanat yo‘qotilishini kutish samarasizdir. Demak, yuqori malakali kurashchi tik turishda parterda kurash olib borish davomida o‘zining texnik-taktik harakatlari bilan qulay dinamik vaziyat paytini tayyorlay olishi lozim.

Hozirgi zamonda kurashda oddiy hujum harakatlari (OHH) emas, balki murakkab hujum harakatlari (MHH) ko‘pincha muvaffaqiyat keltiradi. Zamonaviy kurash texnikasini o‘rganish shuni aniqlashga yordam berdiki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to‘g‘ridan-to‘g‘ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlashda va hujum usuli tuzilmalari bitta harakatga, ya‘ni - “harakat ansambliga” birlashtirilgan paytda bunday hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. Murakkab hujum harakatlari (“harakat ansambllari”) hujum harakatlarining maxsus tuzilma guruhlaridan iborat. Hujum harakatlari eng oddiy tuzilma guruhlariga kiradi. Bunday harakatlarda kurashchi raqib gavdasiga kuch bilan ta‘sir ko‘rsatish orqali uni qulay dinamik vaziyat holatiga tushiradi hamda natijaga erishish maqsadida bitta harakat bilan undan foydalanib qoladi. Ushbu holda murakaab hujum harakati tayyorlov kuch ta‘siri hamda hujum usuli tuzilmasidan tashkil topadi.

Yanada murakab tuzilma guruhlar hujum qiluvchining ma‘lum bir harakatlariga javoban qulay dinamik vaziyatni yaratadigan raqib reaksiyasidan foydalanishni ko‘zda tutuvchi hujum harakatlaridan tashkil topadi. Demak, kurashda usullarni, ayniqsa, murakkab hujum harakatlarini muvaffaqiyatli qo‘llash uchun kurashchi qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash usullarini egallashi va maxsus hujum



hamda “harakatlar ansamblini” yarata olishi lozim. Bellashuv jarayonida qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash uchun manevrlar, aldamchi harakatlar va kombinatsiyalar qo‘llaniladi. Manevrlar - bu hujum qilish uchun qulay holatni egallash va usulni amlaga oshirishga (qulay dinamik vaziyatni yaratishga) yordam beradigan harakatni bajarishga raqibni majbur qilish maqsadida qo‘llaniladigan turli xildagi harakatlanishdir. Biroq raqib qulay dinamik vaziyatni yaratmasligi ham mumkin. Bunday hollarda uni aldamchi xarakatlar bilan tayyorlash mumkin.

Aldamchi harakatlar, hujum harakatlariga o‘xshash bo‘lib, raqibni himoyalanihga va aldamchi harakat yo‘nalishiga qarab mustahkamlik burchagini oshirish maqsadida o‘z gavda holatini o‘zgartirishga majbur qilish lozim. Agar aldamchi harakatni bajarishda raqibning, himoyalanih, egallashi mumkin bo‘lgan holatiga eng munosib bo‘lgan usulni bajarish oson bo‘lishi uchun bir vaqtning o‘zida o‘z gavadasi holatini tayyorlasa va ushbu usulni darhol amalga oshirsa, bunday harakatlar birikmasi kombinatsiya deb ataladi. Kombinatsiyalar ko‘pincha ikkita ketma-ket bajariladigan usullardan tashkil topadi, ulardan birinchisi aldamchi, ikkinchisi haqiqiy (yakunlovchi) bo‘ladi.

Yuqori malakali kurashchilar ma‘lum bir tuzilmadan iborat kombinatsiyalarni murakkab hujum harakatlarini qo‘llaydilar. Birinchi (aldamchi) harakat shu qadar aniq hujum qilish xavfi bo‘lib ko‘rinadiki, deyarli har doim raqibning ma‘lum bir himoyalanih reaksiyasini keltirib chiqaradi, hujum qiluvchi bunday reaksiyadan foydalanadi.

Xulosa. Usullar kombinatsiyalariga asoslangan tuzilma guruhlaridan tashqari, taktik tayyorgarlikning bitta yoki bir nechta usullari bilan asosiy usulning boshqa murakkab xujum harakatlarini ham qo‘llash mumkin. Shuni nazarda tutish kerakki, tayyorlov harakatlari (aldamchi usullar va boshq.) MHN lar samaradorligida katta ahamiyatga ega. Boshlang‘ich harakatlar va hujum harakatining asosiy tuzilmasi turlicha uyg‘unlashganda harakat malakasining butunlay yangi tuzilmasi harakat ansamblini yaratiladi. Bunda eskisi ancha o‘zgaradi. Bunday texnik-taktik harakatning asosiy qiyinchiligi dastlabki harakatdan asosiysiga o‘tish joyida harakatlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rnatishdan va kuch berish yo‘nalishi hamda hajmiga ko‘ra harakatlarni unisidan bunisiga o‘tkazishni bilishdan iborat. Shuning uchun harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish malakasi, uning qat‘iy izchilligi, uzluksizligi hamda aynan harakatning bir turidan ikkinchisiga o‘tish paytida kuchning shunga qaratilishga e‘tibor berish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. «Кураш» миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПҚ-3306-сонли Қарори (Тошкент ш., 2017 йил 2 октабр). (*Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 03.10.2017 й., 07/17/3306/0046-сон*).
2. «Кураш» миллий спорт турини янада ривожлантириш ва оммалаштириш бўйича комплекс чора-тадбирлар дастури тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 7 ноябрдаги 893-сон Қарори (*Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 07.11.2017 й., 09/17/893-сон*).
3. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонуни (2015 йил янги таҳрири қабул қилинган).
4. Aminovich, S. H. 5-6 YOSHDAGI BOLALAR UCHUN O ‘YIN FAOLIYATINING O ‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *EDAGOGIK AHORAT*, 101.
5. Aminovich, S. H., & Bakhshulloyevich, M. B. Technologies for Assessing the Psycho-emotional State of Athletes during Physical Development: Literature Review. *International journal of health sciences*, 6(S1), 13705-13711.
6. Сафоев, Х. А. (2021). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИХАТЛАРИ: Сафоев Ҳасан Аминович, Бухоро Мухандислик-технология институти жисмоний маданият кафедраси доценти. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (5).



7. Сафоев, Х. (2022). ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОК В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ. *Involta Scientific Journal*, 1(4), 275-281.
8. Aminovich, S. H., & Baxshulloyevich, M. B. (2023). JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING IJTIMOY-TARBIYAVIY ANAMIYATLARI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(18), 651-655.
9. Aminovich, S. H., & Baxshulloyevich, M. B. (2023). O 'ZBEKISTONNING IQLIM SHAROITIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG 'ULOTLARINING XUSUSIYATLARI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(18), 661-665.
10. Сафоев, Х. А. (2020). Некоторые вопросы планирования спортивной подготовки. *Academy*, (3 (54)), 82-84.
11. Aminovich, S. H. (2019). Jismoniy tarbiya va sport.
12. Сафоев, Х. (2020). Физическая культура и спорт как факторы развития человеческого капитала фирмы. *Тенденции развития науки и образования*, (62-6), 84-86.
13. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Болалар спортини ривожлантириш» жамғармасини тузиш ҳақидаги Фармони (2002 йил, 24 октябр) . Ма`рифат газетаси, 2002 йил, 31 октябр 2 б.
14. Азизов Н.Х. Белбоғли Туркистон кураши. Тошкент 1998 й. 102 б.
15. Атоев А.К. Кураш. Ўсмир ва ёшларни курашга ўргатишнинг метод ва воситалари. Тошкент, 1993 й.

