



KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HAMDA JISMONIY TAYYORGARLIGI ORQALI JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH VA TAKOMILLASHTIRISH

Boymuradov Ismatilla Hasanovich
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
“Jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi
p.f.n., dotsent
e-mail: i_boymurodov77@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini yakka kurash vositalari asosida oshirishning ilmiy-uslubiy yondashish orqali ularning xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishlarini ta'minlash va mashg'ulotlar jarayonida kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uslublarining samaradorligini oshirish yuzasidan nazariy ma'lumotlari keltirib o'tilgan.

Tayanch so'zlar: kurash, kasbiy ko'nikmalar, jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, integratsiya.

Аннотация. В данной статье представлены теоретические сведения по улучшению физической подготовленности борцов на основе международного борцовского инструмента, обеспечению их высоких результатов на международных соревнованиях и повышению эффективности методов повышения технико-тактической подготовленности борцов в процессе тренировок.

Ключевые слова: борьба, профессиональные навыки, физические качества, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, интеграция.

Annotation: In this article, the theoretical information on improving the physical fitness of wrestlers on the basis of international wrestling tools, ensuring their high results in international competitions and improving the effectiveness of



methods of improving the technical and tactical fitness of wrestlers during training, is presented.

Key words: *struggle, professional skills, physical qualities, physical training, technical training, tactical training, integration.*

Kirish. Respublikamiz miqyosida jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan maqsadli tizimning shakllanishi, yoshlarga ayniqsa sportchilarga berilayotgan e'tibor, ommaviy sport turlarini rivojlantirishga qaratilgan bir qancha qaror va farmonlar ishlab chiqilib ushbu sohani tartibga solishda meyoriy-huquqiy asos hisoblanmoqda. "Kurash milliy sport turini aholi, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o'sib kelayotgan avlodda milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg'usini mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish" vazifasi belgilab berilgan. Milliy kurash sport turi bo'yicha respublika hamda jahon miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda bir qancha millat va elat vakillari orasida qiziqishning va raqobatning ortib borayotganligi ushbu sport turining rivojlanishini hisobga olgan holda kurashchilarimizni turli miqyosdagi musobaqalarga tizimli ravishda tayyorlab borish, texnik-taktik harakatlarning bajarish samaradorligini oshirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanishni talab etmoqda. Xalqaro kurash turlari vositalarining integratsiyasi asosida kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning modulli tizimini ishlab chiqishni talab qilmoqda. Shundan kelib chiqib, kurash sport turlariga oid qobiliyatlarni aniqlovchi testlari majmuasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Bugungi ilmiy tadqiqotlarda yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda kurash turlari vositalarining integratsiyasidan foydalanib jismoniy va texnik qobiliyatlarini rivojlantirish o'ziga xos ahamiyat kasb etmoqda.

Adabiyotlar tahlili. Mustaqillik yillarida Respublikamizda o'zbek xalqining ma'naviy merosi, madaniyati, axloqiy qadriyatlarini tiklash, shu jumladan milliy sport turlarini rivojlantirish bo'yicha keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi.



Bugungi kunga kelib Respublikamizda milliy sport turlarini rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Milliy sport turimiz bo'lgan kurash rivojlanayotgan sport turlarini anglatadi, chunki u maydonda yuzaga keladigan har xil o'zgaruvchan vaziyatlardan kelib chiqib, raqib bilan kurashishda faol munosabatda bo'lishni talab etadi. Bugungi kunda bir qator mutaxassis olimlar tomonidan yunon-rum kurashi, sambo, dzyudo, erkin kurash kabi sport turlari bo'yicha bir qator ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Bugungi kunda Respublikamizda milliy kurashning ikki turi mavjud: kurash hamda belbog'li kurash. Kurashimiz tarixiga nazar solsak ilgari Farg'onachga kurash va Buxorocha kurash turlariga bo'lingan edi. O'zbekistonning milliy kurash turlari bo'yicha birinchi tadqiqot olib borgan olimlardan N.P.Rudchenko [1959] va V.P.Gulyaev [1960], Buxoro va Farg'onacha kurash turlarida texnik-taktik harakatlar strukturasini ishlab chiqqan. [6,4].

Ming yillik tarixga ega bo'lgan mamlakatimizning milliy sport turi "kurash" bugungi kunda dunyoning ko'plab mamlakatlarida ommalashmoqda. Bugungi kunda yakka kurash turlarini rivojlantirish bilan xalqaro federatsiyalar shug'ullanib kelmoqda. Hozirgi vaqtda Dunyoning deyarli barcha mamlakatlarda turli xil kurash turlari mavjud. Hozirgi vaqtda xalqaro kurash federatsiyasi (IKA) mazkur sport turini dunyoning 60 dan ortiq mamlakatlariga kirib borishini ta'minlamoqda.

Birlashgan Millatlar tashkilotining maorif, fan va madaniyat masalalari bilan shug'ullanuvchi tashkiloti – xalqaro hukumatlararo tashkiloti bo'lmish YUNESKO milliy sport turimiz bo'lgan kurashni qo'llab-quvvatlash va tarixiyligi saqlash bo'yicha hamkorlikni doimiy davom ettirib kelmoqda.

Hozirgi vaqtda Respublikamizda jadal rivojlanayotgan va ustuvor sport turlaridan bo'lgan milliy sport turimiz bu "kurash va belbog'li kurashdir". Ta'kidlash quvonarli Respublikamizning yetuk olimlari tomonidan nafaqat nazariy va amaliy ahamiyatga ega bo'lgan, balki xalqaro sport maydonida kurash imidjini oshirishga yordam beradigan bir qator tadqiqot ishlari amalga oshirildi [2,8,3,7,1,5].

B.A. Gilyjov avvalgi nashrlar tahliliga asoslanib, o'zbek kurashi dzyudo yoki samboga o'xshashligini ko'rsatadi. Darhaqiqat, milliy kurash turlarida



raqobatbardosh faoliyat turli xil jangovar sport turlaridan (erkin kurash, sambo, yunon-rum kurashi, dzyudo) birlashtirilgan turli xil usullaridan va harakat elementlaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Ushbu tadqiqotga bo'lgan talab shundan iboratki, tayyorgarlikning turli bosqichlarida kurashchilarning texnik va taktik mahoratini o'rganish bo'yicha ko'plab tadqiqotlar bilan bir qatorda kurash sportini takomillashtirishning yangi pedagogik vositalari va usullarini o'rganish va uni asoslashga qaratilgan tadqiqot ishlari nisbatan kam olib borilgan. Yuqoridagilardan kelib chiqib kurashchilarni o'zlarining milliy va xalqaro sport turlari vositalarining maqbul nisbati asosida oqilona foydalanish va o'quv-mashqlantirish tizimini izlash zarurligini ta'kidlaydi. Ushbu tizimni milliy kurash turlari vositalarining samarali integratsiyasidan foydalangan holda amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Kurash sport turini xalqaro kurash turlari bilan integratsiya asosida tadqiq etish bugungi kunning dolzarb muammolaridan sanaladi [9].

Yuqoridagi adabiyotlar tahlilidan ko'rinib turibdiki, bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlash sifatini sport ixtisosligi vositalari yordamida oshirish kam o'rganilgan muammolardan biri bo'lib qolmoqda: ularning o'quv faoliyati natijadorligini belgilab beruvchi ustuvor ko'nikma va malakalarni, shaxsiy sifatlarini shakllantirish, harakat va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari yetarlicha to'liq yoritilmagan.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotda mahalliy va xorijiy adabiyotlardagi ma'lumotlarni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik nazorat qilish, kurashchilarning antropometrik va funksional ko'rsatkichlari asosida jismoniy tayyorgarligi rivojlantirish, pedagogik eksperiment, ekspert baholash uslubi, matematik statistika kabi usullaridan foydalanilgan.

Tahlil va natijalar. Zamonaviy Kurash sport turining dolzarb muammolari bu jismoniy va texnik-taktik, metodik usularini sport turiga xos bo'lgan umumiy rivojlanish va maxsus mashqlarga muvofiqlashtirishni taminlashdir. Tayyorgarlikning sport-sog'lomlashtirish bosqichi davomida mashg'ulotlarni yangi



boshlagan yosh sportchilar bir necha turdagi sport mutaxassisliklari texnikasi bilan tanishishlari talab etiladi: yengil atletika, akrobatika, sport o'yinlari va yakka kurash turlari. Hozirgi vaqtda bolalar maktablarda haftasiga ikki soat majburiy jismoniy tarbiya darslari bilan cheklangan. Ushbu hajm bilan jismoniy rivojlanish deyarli o'smaydi. bolalarning sog'lig'i va tanasining jismoniy faoliyatga moslashishida Sport-sog'lomlashtirish guruhlaridagi faqat to'ldirilgan vosita rejimi ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, ularning sportga bo'lgan qiziqishini sezilarli darajada oshiradi, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi uchun o'quv-mashg'ulot jarayonida yagona yo'nalishni yaratadi. Jismoniy rivojlanish samaradorligini (jismoniy va aqliy) yuqori darajada oshirish, salomatlikni mustahkamlash uchun ishonchli shart-sharoitlarni yaratish talab etiladi. Jismoniy faoliyatni cheklovchi omillarni hisobga olgan holda bolalar haftasiga kamida olti soat mashg'ulotlarga qatnashishi kerak. Yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholash muammosi quyidagi savollarni o'z ichiga oladi: maqsadlarni shakllantirish, sportchining individual jismoniy sifatlarnilarini rivojlanish darajasini to'liq aks ettiradigan ko'rsatkichlarni tanlash, mezonlarni aniqlash va baholash metodologiyasini ishlab chiqish, sportchining tayyorgarlik darajasini aniqlash o'quv jarayonini rejalashtirish, o'quv jarayonining turli bosqichlarida natijalarini tahlil qilish, o'qitish vositalari va usullarini tanlash va ish faoliyatini tiklash, istiqbolli sportchilarni tanlash va h.k. Kurashda sport mahorati, birinchi navbatda, sportchining jismoniy, psixofiziologik va funktsional tayyorgarligiga asoslangan bo'lib raqobatbardosh sportchini tayyorlash jarayonida muvaffaqiyatga erishishni ta'minlaydigan motorli harakatlarning yaxshi texnik va taktik arsenal bilan belgilanadi. Shuni ta'kidlash kerakki, jangovar sport turlarida organizmning motorli harakatlarning shakllanishi jadal rivojlanadi. Xususan, kurash sport turi ham organizmning samarali rivojlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

O'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy vazifasi tanlangan sport turida texnik va taktik ko'nikmalar asoslarini o'zlashtirish bilan bir qatorda sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini barqaror rivojlantirishdir. O'quv va sport



ishlarining butun jarayoni tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi kerak. Sportchilarni xulq-atvorning umumiy qabul qilingan odoq-axloq qoidalari me'yorlariga bo'y singdirish, o'z-o'zini tarbiyalashni o'rgatish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Yosh kurashchilarni sport-sog'lomlashtirish tayyorgarligi vazifalariga quyidagilar kiradi:

- yosh sportchilar organizmining barcha tarkibiy qismlarining sog'ligini mustahkamlash va uyg'un rivojlanishi: yaxlit organizm darajasida, tizimlar, a'zolar, to'qima va hujayra darajasida;

- jismoniy mashqlarning keng majmuasini bajarish texnikasi asoslarini o'zlashtirish va ochiq maydonda o'tkaziladigan sport o'yinlari texnikasini takomillashtirish;

- psixologik motivatsiya: umumiy sportga doimiy qiziqishni shakllantirish;

- jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish (tezlik, kuch, epchillik) va moslashuvchanlikni rivojlantirish;

- ijtimoiy faoliyatga tayyorgarlik ko'rish zarur bo'lgan yuqori darajadagi sog'lik va jismoniy ishlchanlikga erishish uchun foydali mashg'ulotlarni takomillashtirish;

- istiqbolli kurashlarni aniqlash tanlovini o'tkazish va ularni jamoada shakllantirish.

Aniqlovchi tanlov asosida sportchining holatini vaqtning ma'lum bir bosqichi jarayonida foydalanilsa, u holda bashoratli tanlov ushbu ixtisoslashuv talablariga mos keladigan ma'lum jismoniy fazilatlarni rivojlantirishning irsiy moyilligiga asoslanadi. Sportda mavjud bo'lgan ta'lim texnologiyalari, shu jumladan interfaol ta'lim shakllari fanini o'zlashtirishni ta'minlaydi. Mashg'ulot jarayonlarini faol va interaktiv metodlardan foydalangan holda o'tqazish, an'anaviy holda amaliy mashg'ulotlarni uslubiy materiallardan foydalangan holda va innovatsion ta'lim texnologiyalaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Yangi texnologiyalarni yaratish va boshqarish uchun professional dasturlar va vositalardan foydalangan holda bir qator amaliy vazifalarni bajarish nazarda tutiladi. Bundan tashqari elektron



ma'lumotlar bazalarini yaratish; sportchilarni oraliq attestatsiyaga tayyorlashni o'z ichiga olgan multimedia dasturlarni qo'llash xam zarur. Kurashchini tarbiyalash uzoq muddatli rejalashtirilgan jarayon bo'lib, asta-sekin oddiydan murakkabgacha, yoshlikdan katta yoshgacha rivojlanish qonuniyatlarga ahamiyat berish lozim.

Xulosa. Malakali kurashchilarni tayyorlashda jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish masalasida musobaqalarga tayyorlaydigan maxsus tayyorgarlikning asosiy bazasi bo'lib hisoblanadi va sport natijalarining jiddiy ko'tarilishini ta'minlab beradi. Adabiyotlarda keltirilgan qiyosiy tahlillar, hozirgi kunda kurash sporti amaliyotida, ayniqsa qo'llanilayotgan texnologiyalar standart uslublardan iborat bo'lib, kurashchilarning qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish borasida maqsadli ishlar nisbatan kam amalga oshirilgan yoki unga yaqin bo'lgan ilmiy-tadqiqotlar yetarli darajada o'tkazilmaganligi ko'rishimiz mumkin. Biz o'tkazayotgan tadqiqotlar ushbu muammolarni yechimini topishga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Artiqov Z.S. Yuqori malakali belbog'li kurashchilarda statik va dinamik harakatlar ta'sirida muvozanat saqlash imkoniyati //Fan – sportga, 2018, №3 , str. 54 -60.
2. F.A.Kerimov Sport kurashi nazariyasi va usuliyati /–T: UzDJTI. Nashriyot bo'limi, 2005-y. 45-47-b.
3. Mirzanov Sh. Belbog'li kurashga xos kuch qobiliyatini maxsus trenajerlarda rivojlantirish samaradorligi va uni kompyuterlashtirilgan o'lchov uskunasi yordamida baxolash afzalligi g' Fan – sportga, 2019, №3, 27-30-b.
4. Гуляев В.П. Систематика техники узбекской национальной борьбы «кураш»: по бухарским правилам // Рефераты и тезисы докладов 4-й итоговой научной конференции. Ташкент, 1960. С. 49–50;
5. Киргизбоев М.М. Эффективность распределения тренировочной нагрузки в микроциклах с преимущественной направленностью в



подготовительном периоде годичного цикла спортсмена по белбогли кураш в возрасте 18-21 года //Фан – спортга, 2019, №4, стр. 37-42.;

6. Рудченко Н.П. Узбекская спортивная борьба «кураш» : автореф. дис.... канд. пед. наук. М., 1959. 14 с.; Его же. Узбекская спортивная борьба «кураш» // Теория и практика физической культуры. 1959. Т. 22, Вып. 6. С. 509–511 ;

7. Хамиджонов А.У. - Белбогли кураш спорт турига болаларни сралаш тизими ва мазмунини такомиллаштириш//Автореф. 13.00.04. пед. Фанлари бўйича фалсафа д-р (PhD), Чирчик, 2021, 58 б.

8. Холмухамедов Р.Д., 2008, Mirzakulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiylati. -Т., 2014 у.

9. Гылыжов Б.А. Взаимовлияние и взаимообогащение национальных и спортивных видов борьбы (на материалах Средней Азии и Казахстана). СПб., 1992, 54 с.