

KURASH TEXNIKASI VA TAKTIKASI ASOSLARI**Xomudjonova Feruza***Shaxrisabz davlat pedagogika instituti**Jismoniy madaniyat kafedra mudiri, dotsent.***Pardayeva Marjona***Shaxrisabz davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat yunalish 4-kurs sirtqi bo'lim talabasi.***Annotatsiya**

Kurash texnikasi bu - sportchining raqibni yiqitish, muvozanatdan chiqarish va ustunlikka erishish uchun qo'llaniladigan harakatlar majmui hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Kurash, asos, taktika, texnika, musobaqa, fazilat, mashg'ulot

Kirish

Kurash asosan xalqimizning ko'p asrlik tarixiga ega bo'lgan sport turi hisoblanadi. Kurash sporti bugungi kunda nafaqat O'zbekistonda balki butun dunyoda ham rivojlanib kelmoqda. Sababi kurash nafaqat epchillik, chaqqonlik bilan bir qatorda aql zakovatni ham o'z ichiga olgan sport turi hisoblanadi. Azal azaldan xalqimiz kurash sporti bilan turli bayramlarda sayllarda shug'ullanar va musobaqa tarzida uyishtirishar edi.

Asosiy qismi

Kurash texnikasi bu asosam turli harakatlar majmui hisoblanib, bu harakatlarni yaxshi egallagan kurachi, musobaqadan oldin yarim ustunlikka ega degani hisoblanadi. Texnika sportchining jismoniy tayyorgarligi, kuchi, jismoniy sifatlari hamda ruhiyati bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi. Texnikaning ham o'z uslubi, qonun qoidalari hamda turlari mavjud hisoblanadi. Masalan:

- oyoq bilan bajariladigan usullar
- bel bilan bajariladigan usullar
- qo'l va yelkaga tayanadigan usullar

Bu kabi usullar harakat texnikasining asosi hisoblanadi. Texnik harakatlar qanchalik mahorat bilan bajarilishi sportchi mashg'ulot davomida egallagan bilim va olgan yuklamasiga ham bog'liq hisoblanadi. Kurashda faqatgina harakatlarni uzini bilishgina muhim emas, balki unga oldindan tayyorlov harakatlari ham muhim hisoblanadi. Texnika turlari vaqti vaqti bilan almashinib turadi va bu esa raqibdan kelayotgan zarba yoki raqibga beriladigan zarba hisobiga boradi. Masalan, himoya texnikasi raqib zarba oldi qo'llaniladigan uslub hisoblanadi. Bu texnika orqali raqib zararsizlantiradi yoki raqib zarbasidan himoyalanaadi. Kurash texnikasida nafaqat

usullarni bilib, balki ularni to'g'ri bajarish, o'z vaqtida qo'llay olish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Kurashda aosiy omillardan yan biri sportchining ruhan tayyorligidir. Trenir har bir mashg'ulot jarayonoda sportchiga yuklama berish bilan bir qatorda uning ruhiyati bilan ham ishlashi lozim, ya'ni psixologik jixatdan sportchiga yondashishi lozim hisoblanadi. Musobaqaga chiqqan kurashchi texnik va taktik vazifalarni mukammal o'rganishi bilan ruhiyat chihatdan tayyor bo'lmasa raqigining oddiy ko'z qarashi orqali taslim bulib qolishi mumkin.

Kurashda texnika bilan bir qatorda taktika ham muhim ahamiyatga ega. Taktika asosan, kurash jarayonida sportchining raqibga nisbatanustunlikka erishish maqsadida qo'llaydigan fikr va stratefiyalar majmui hisoblamadi. Kurash davomida portcho texnik usullar bilan bir qataorda taktik mahoratga ham ega bulishi kerak. Taktika asosan texnik usullarni raqibga yo'naltirilgan rrja asosida o'llay olish hisoblanadi.

Xulosa

Kurash texnika va taktikasi aportchining mahoratini belgilaydi. Muhim omil hisoblamadi. Texnima bu usullar majmui taktika esa ularni qamday va qay tarzda qo'llay oliah strategiyasi hiaoblanadi. Kurash texnikasi va taktikasini chuqur o'rganish va ularda qo'llay olish sportchining mahoratiga bo'v'liq hidoblanadi. Texnik chihatdan puxta harakatlar majmuini sportchi o'ziga reja asosida bajara olishi raqibni ham gangitib quyadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

- 1) Karimov U. ,, Kurash asoslari"
- 2) Nabiev A ,, Milkiy kurash texnikasi va taktikaai"
- 3) Rasulov Sh, Rashidov ,, Sport kurashi nazariyasi. "