

**O'QUV MASHG'ULOT GURUHIDAGI ERKIN KURASHCHILARNI
TEXNIK TAKTIK XARAKATLARINI KOMBINATSIYALASH USLUBLARI.**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10580415>

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

Vallamova Gulira'no O'ktamjonovna

Surxondaryo viloyati sportning yakka kurash turlariga ixtisoslashtirilgan

bolalar-o'smirlar sport maktabida trener

E-mail:adxamjon8397@mail.ru

**TECHNIQUES OF COMBINING TECHNICAL TACTICAL MOVEMENTS
OF FREESTYLE WRESTLERS IN THE TRAINING GROUP.**

A.U.Yuldashov

Termiz Branch of Tashkent Medical Academy

Work with youth, spirituality and enlightenment department, head

E-mail:adxamjon8397@mail.ru

Vallamova Gulira'no O'ktamjonovna

Surkhondaryo region is specialized in single combat sports

a trainer at a sports school for children and teenagers

E-mail:adxamjon8397@mail.ru

Annotatsiya

Ushbu maqola o'quv mashg'ulot guruhidagi erkin kurashchilarni texnik taktik xarakatlarini kombinatsiyalash uslublarini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqot natijalari muhokama qilinadi hamda murabbiylarga amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar

jismoniy tayyorgarlik, yoshlar, erkin kurash, sport, rivojlantirish, nazorat guruhi, tajriba guruhi, natija.

Annotation

This article discusses the results of the research on the study of the methods of combining technical tactical movements of freestyle wrestlers in the training group, and gives practical recommendations to coaches.

Key words

physical training, youth, freestyle wrestling, sports, development, control group, experimental group, result.

Kirish. Bugungi kunda bolalar sportini rivojlantirish va istedadli yoshlarni saralash, sohasida ta’lim tashkilotlarining ustuvor yo’nalishlaridan biri xisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlariga qiziqishini shakllantirish asosiy vazifalardan biri bo’lmoqda. So’nggi yillarda respublikada jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug’ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog’lom turmush tarzining keng targ’ib qilish.

Sport maktablari asosiy faoliyati bolalar, o’smirlar va yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug’ullanishga jalb etishga, sport zaxirasi va yuqori mahoratli sportchilar tayyorlash bo’yicha o’quv-mashq jarayonini tashkil etishga, shuningdek sport turlari bo’yicha sport tayyorgarligi mutaxassislari o’rtasida kasbiy tajribani almashishga yo’naltirilgan maktabdan tashqari sport-ta’lim muassasalari hisoblanadi. O’quv-mashq guruhi ixtisoslashuv va sportning tanlangan turi bo’yicha chuqurlashtirilgan mashq qilish Tayyorlash davri 5 yilgacha

Bolalar va o’smirlar sport maktabi

Ixtisoslashtirilgan bolalar va o’smirlar sport maktabi

olimpiya zaxiralari ixtisoslashtirilgan bolalar va o’smirlar sport maktabi

ushbu sport maktablarida o’quv-mashq guruhlarida sportchilar mashg’ulot olib boradi. Sportchilar bilan o’quv-mashq mashg’ulotlari belgilangan tartibda tasdiqlangan va sport turi bo’yicha tegishli sport o’quv guruhi uchun mo’ljallangan o’quv dasturlari va yillik o’quv rejasi bo’yicha o’tkaziladi. O’quv-mashq mashg’ulotlari jadvali bolalarning yosh xususiyatlari va belgilangan sanitariya-gigiyena normalari hisobga olingan holda mashqlarning qulayroq rejimini, o’quvchi-sportchilarning dam olishini, ularning ta’lim muassasalarida va boshqa muassasalarda o’qishini belgilash maqsadida trener-o’qituvchining taqdimnomasi bo’yicha sport maktabi ma’muriyati tomonidan tuziladi.

O’quvchilarni tayyorlash va bosqichlari	O’qitish yili	O’quv guruhlari bilan o’quv-mashq ishlari rejimi dagi akademik soatlar)
O’quv-mashq mashg’uloti	Birinchi sh yili	12
	Ikkinchi sh yili	14

	Uchinchi sh yili	18
	Uch yildan o'qitish	20

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. 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 aldanchi harakat hisoblanadi.

Raqobatli kurashda taktika va texnika bir-biri bilan bog'lanib, har bir texnik harakat aniq taktik muammolarni hal qilish uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan yagona harakatlar to'plamini tashkil qiladi. Zamonaviy baxsovar sharoitlarda biron bir texnikani taktik tayyorgarliksiz amalga oshirib bo'lmaydi, shuning uchun bajarilgan texnik harakatlar taktik maqsadlar uchun ataylab tashkil etiladi. Kurashchining taktik-texnik mahorati (TTM) umuman sportning maxsus tayyorgarligining ajralmas ko'rsatkichi sifatida talqin qilinishi mumkin.

TTM asosiy strategik ko'rsatmalarni amalga oshirishga, kurashchini tayyorlashda asosiy vazifalarni hal qilishni ta'minlashga qaratilishi kerak: 1) harakatlarning hujum yo'nalishining ustunligi; 2) vosita harakatlarining yuqori sur'ati bilan uyg'unlashgan baxslarni o'tkazishda maqsadlilik; 3) dastlabki hujum harakatiga urg'u berib, pozitsion tashabbusni qo'lga olish; 4) raqobatbardosh baxslarni o'tkazishning butun jarayoni uchun optimal sozlamalarni ishlab chiqish

A. N. Lenz (1967) ta'rifiga ko'ra, kombinatsiya - bu tajovuzkorning ilgari amalga oshirilgan harakatlariga raqibning mudofaa reaksiyasi keyingisi uchun qulay bo'lgan usullar, qarshi texnikalar yoki ularning elementlarining kombinatsiyasi. Kombinatsiyaning biroz boshqacha ta'rifi V.V.Nelyubin (1995) tomonidan berilgan. Uning fikricha, texnikalar kombinatsiyasi raqibning mudofaa harakatlari bilan kesishgan avtomatlashtirilgan TTD hujumining

kombinatsiyasidir. Kombinatsiyalangan kurash uslubi tayyorgarlik harakatlari va hujum usullarining raqibning mudofaa yoki qarshi hujum harakatlari bilan bog'liqligiga asoslanadi. Barcha turdagi kombinatsiyalarni qurish tuzilishi bir nechta hujum usullarining mantiqiy kombinatsiyasiga asoslangan bo'lib, ularni amalga oshirish raqibning qarshiligidan faol foydalanishga asoslangan (A. N. Lenz, 1972; A. G. Levitskiy, 1989, 2003).

Kombinatsiyalarni yaratish uchun asosiy asos turli xil variantlarda qo'llaniladigan hujum texnikasi, mudofaa texnikasi, qarshi texnika va ulanishlardir. Kombinatsiyalangan kurash baxslar paytida yuzaga keladigan barcha vaziyatlar to'g'risidagi bilimlarni sezilarli darajada chuqurlashtiradi, sportchining mahorati va qobiliyatini kengaytiradi, ularga raqiblarning niyatlari va harakatlarini oldindan bilish va taxmin qilish imkonini beradi (S. N. Smolyar, 1983; A. G. Levitskiy, 1989, 2000). Karelin, B.V.Ivanyuzhenkov, V.V.Nelyubin, 2005).

Kombinatsiyalangan kurash uslubi butun sport karerasi davomida tayyorgarlikning mashg'ulotlari va raqobatbardosh bosqichlarida sayqallanadi. Shuning uchun kombinatsion orientatsiyaning taktik va texnik tayyorgarligini oshirishga katta ahamiyat beriladi. Yetakchi murabbiylar o'z shogirdlarining professional sport mahoratini oshirishning oqilona yo'llari, vositalari va usullarini tizimli ravishda izlaydilar.

Kombinatsiyalangan kurash uslubi butun sport karerasi davomida tayyorgarlikning mashg'ulotlari va raqobatbardosh bosqichlarida sayqallanadi. Shuning uchun kombinatsion orientatsiyaning taktik va texnik tayyorgarligini oshirishga katta ahamiyat beriladi. Yetakchi murabbiylar o'z shogirdlarining professional sport mahoratini oshirishning oqilona yo'llari, vositalari va usullarini tizimli ravishda izlaydilar.

Zamonaviy kurashning mazmuni muttasil takomillashtirilib, sportchilarning harakat salohiyati yangi uslublar, himoya, kombinatsiya va birikmalar bilan jihozlanmoqda. Yuqori malakali sportchilar - Olimpiada chempionlari aka-uka Anatoliy va Sergey Beloglazovlar, Nikolay Balboshin, Valeriy Rezantsev, Ivan Yarygin, Arsen Fadzaev, Shamil Xisamutdinov, Deyv Shults va boshqalarning TTDning yangi texnikasi va nozikliklarini ixtiro qilish sohasida erishgan yutuqlari ko'pincha o'z bilimlarini oshirdi. Erkin kurash bo'yicha mutaxassis murabbiylar shuning uchun ko'p hollarda yangi materialning nazariy yoritilishi maxsus adabiyotlarga ma'lum bir kechikish bilan kirdi.

Kombinatsiyalangan kurashni yaxshi biladigan sportchi bir texnikadan ikkinchisiga tez o'tishga qodir. Hujumchi har doim o'z raqibidan haqiqiy ustunlikka ega, chunki raqib uchun bitta texnikadan ko'ra bir-birini kuzatib

borayotgan mantiqiy o'zaro bog'liq usullarning kombinatsiyasidan himoyalaniş ancha qiyin. Raqib o'zining mudofaa harakatlarida hujumchi kurashchining rejalashtirilgan kombinatsiyalangan harakatlariga ikki marta munosabat bildirishga majbur bo'ladi, bu esa ikkinchi hujumga javob berishning kechikishiga olib keladi. Bu hujumchi kurashchining yakuniy harakatni amalga oshirishdagi muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Jahon elita polvonlarining kombinatsion uslublarini o'rganish va erkin kurashda samarali kombinatsiyalar yasashning strukturaviy qonuniyatlarini aniqlash maqsadida maxsus tadqiqot o'tkazdik, musobaqa sharoitida biz 15 nafar erkin kurashchining 30 ta "toj" kombinatsiyasini suratga oldik, ulardan 7 nafari xizmat ko'rsatgan sport ustasi va 8 nafari xalqaro toifadagi sport ustasi videotahlil natijalari shuni aniqlashga imkon berdiki, baxsning kombinatsiyalangan uslubi hujum texnikasidan oldingi tayyorgarlik taktik harakatlarining o'ziga xos texnikasi va raqibning mudofaa harakatlari bilan kesishgan qarshi harakatlari bilan bog'liqligiga asoslanadi.

Quyidagi kurash usullari tasvirga tushirildi, tik turgan holatda oyoqlar raqibning oyoqlariga tegib bajarildi: uloqtirish - oyoq bilan o'ralgan holda qo'l va gavdani ushlab egilish; burilish, supurish bilan oyoq va torsonni ushlab; burilish, bosh va qo'llarni yuqoridan burilish bilan ushlab; egilish, ichki tomondan bir xil oyoqning ilgagi bilan yaqin son va bo'yinni yuqoridan ushlab; boshning tepasida iyagini va qarama-qarshi yelkani ichkaridan tortib olish bilan burilish bilan;

oldingi qadam bilan qo'lni yelkadan yuqoriga burish; burilish bilan, tashqi tomondan xuddi shu oyoqning kancasi bilan qo'lni yelkadan ushlab; tanani qo'l bilan ushlab, tepish orqali og'ish; burilish bilan, yuqoridan bosh va qo'lni ichkaridan olish bilan ushlab; egilish, tepada yelka bilan boshni ushlab; qo'l ostidagi sho'ng'in bilan egilib, yaqin kestirib, bo'ynini ushlab.

Yer holatida quyidagi otishlar va zarbalar tasvirga olindi: yuqoridan boshni iyagidan va yaqin sondan uzoq boldirning ilgagi bilan ichkaridan ushlab, egilish; iyagidan va sonning yaqin qismidan uzoq boldirda ilgak bilan ushlab bosh ustida ag'darish; uzoq sonning teskari tutilishi; yaqin yelka va sonni uzoq boldirda ilgak bilan ushlab orqali inqilob; yaqin oyog'ida qaychi bilan burama burama iyak tutmoq; yaqin oyoqning kancasi bilan uzoq yelkaning ostidan bo'yinni ushlab, uzaytirish orqali aylanish; kalitda qo'l ushlagichi bilan o'tish to'ntarishi, qarama-qarshi oyog'ini ichkaridan bog'lab, ikkinchi qo'l bilan iyagini ushlaydi; qo'lni ichkaridan va bilakdan ikkala yelkadan teskari ushlab, qo'lni bo'yniga qo'yib, ichkaridan yaqin oyog'iga o'rab qo'yish bilan kengaytmani o'girish.

Qo'lga kiritilgan kombinatsiyalar murakkab hujum harakatlaridir. Kombinatsiyalangan kurashda oyoqlarning raqibning oyoqlariga ta'sirini o'z ichiga olgan usullardan foydalanish hujumkor ta'sirni kuchaytirishga va tezda aniq g'alabaga erishishga imkon beradi. Qo'llar va oyoqlar tomonidan bir vaqtning o'zida amalga oshiriladigan qo'sh ta'sirning yaratilgan effekti tezda raqibni barqarorlikdan mahrum qiladi, uning muvozanatini yo'qotishi uchun zarur shart-sh Bunday vaziyatda raqib barqaror muvozanatni yo'qotish fonida o'z e'tiborini hujumchi kurashchining qo'sh harakatlarini nazorat qilishga ham qaratishi kerak. Raqibning muvozanatni yo'qotishi hujumdan oldingi taktik tayyorgarlik bilan ham ta'minlanadi (V.V. Nelyubin, I.S. Yarygin, 1994).

Kombinatsiyalarning texnik mazmunini pozitsiyada tahlil qilishga analitik yondashish ularning qurilish strukturasi aniqlash imkonini berdi: 1) hujum - mudofaa - hujum; 2) hujum - mudofaa - qarshi hujum - qarshi hujum; 3) hujum - qarshi hujum - qarshi hujum - himoya - hujum. Yerda esa asosan: 1) qarshi hujum - mudofaa - qarshi hujum; 2) qarshi hujum - mudofaa - hujum.

Kombinatsiyalarning konstruktiv konstruksiyalari hujumchi kurashchining quyidagi harakatlariga asoslanishini aniqladik: 1) taktik tayyorgarlik (STP), siltanish, surish usullari; 2) tanasining og'irlik markazining yuqori tezlikdagi harakatlari; 3) tutqichlar va tutqichlarni ushlab turish va tez o'zgartirish; 4) manevr qilish; 5) yolg'on hujum texnikasi; 6) himoyalanişlar (raqib tomonidan amalga oshiriladi); 7) yakuniy hujum texnikasi.

Hujumchi kurashchi tomonidan bajariladigan tutqichlarni dastlabki va asosiyga bo'lish mumkin. Ba'zan kombinatsiyalar boshidan oxirigacha tutqichni o'zgartirmasdan amalga oshiriladi (doimiy tutqich).

Kombinatsiyalarda pardoziash texnikasi turli tasniflash guruhlaridagi asosiy (toj) texnikasi bilan yakunlanishi mumkin, asosan: 1) aylanib o'tish; 2) burilish bilan uloqtirish; 3) rastalarni buzib tashlash; 4) burama stendlar; 5) oyoqlarni qo'llar bilan ushlab turishning turli xil variantlari bilan, oyoqlarning ta'siri bilan va ta'sirisiz tarjimalar (bosh ichkarida yoki tashqarida joylashgan).

Kombinatsiyalarning strukturaviy-texnik tahlili shuni ko'rsatdiki, ularni qurish quyidagi operativ harakatlarga asoslangan: noto'g'ri qabul qilish; raqibning mudofaa harakatlaridan foydalanish; bir tomonlama yoki ko'p yo'nalishli tugatish texnikasini amalga oshirish.

Texnikalar kombinatsiyasi hujum, mudofaa yoki qarshi hujum usullari va ularning o'zgaruvchan kombinatsiyalaridan iborat bo'lishi sharti bilan tuziladi; boshidan oxirigacha tajovuzkor-hujumkor orientatsiyaga ega. Birinchi (yolg'on) hujumning harakati - hujumga uchragan kurashchining barqarorlik burchagini

kamaytirish orqali hujumchining ikkinchi (haqiqiy) hujumini amalga oshirishi uchun optimal sharoitlarni (qulay dinamik vaziyat) yaratishga imkon beradi.

Kombinatsiyalarning barcha strukturaviy elementlari o'zaro bog'liq bo'lib, qarama-qarshilik paytida yaratilgan vaziyatga qarab, turli xil ketma-ketlik va kombinatsiyalarda ishlatilishi mumkin. Tadqiqot natijalari shuni ta'kidlashga imkon beradi:

- kurashchilarning yuqori, barqaror natijalarga erishishiga sezilarli yordam beradigan va individual kurash uslubini shakllantirishga yordam beradigan individual, yaqqol ko'zga tashlanadigan tayyorgarlikning namoyon bo'lishi asosida kombinatsiyalangan kurash uslubi shakllanadi;

- o'rganilayotgan kombinatsiyalarning yuqori samaradorligi va samaradorligi dunyoning eng yaxshi kurashchilari tomonidan jahon, Yevropa va Olimpiya o'yinlari chempioni unvonlarini qo'lga kiritgan eng yuqori darajadagi musobaqalarda isbotlangan. Dunyodagi eng kuchli kurashchilarning kombinatsiyalash texnikasini amaliyotda tatbiq etish maqsadida, USPda u individual kurash uslubini professional takomillashtirishga imkon beruvchi mos yozuvlar texnikasi namunalarini shaklida qo'llanilishi mumkin;

- ko'pchilik sportchilar musobaqali baxslarda mashg'ulot sharoitida oldindan jilolangan kombinatsiyalardan foydalanadilar. Rejadan tashqari kombinatsiyali harakatlar ularda ilgari o'rganilgan usullarga asoslangan baxslarda yuzaga keladi va raqobatbardosh baxslarda kamdan-kam qo'llaniladi. Ular faqat yuqori darajada rivojlangan vosita qobiliyatlari va katta harakatni muvofiqlashtirish salohiyatiga ega kurashchilar uchun xosdir;

- individual kombinatsiyalarning o'rganilayotgan tarkibi kurashchilar va mutaxassislar uchun amaliy va nazariy ahamiyatga ega bo'lib, malakasi past sportchilar uchun o'quv dasturiga kiritilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Dashinorboyev V.D. Qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish asosida erkin kurashchilarning texnik mahoratini oshirish: V. D. Dashinorboev. L., 1986. - 185 b.
2. Abdullaev A.A, Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Toshkent 2006 y.
3. Tastanov N.A.- "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik.T.; 2017 yil.
4. F.A.Kerimov - "Sportda ilmiy tadqiqotlar" Darslik. T., 2018 yil.

5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва. 1991
6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T.2005. 2. F.A.Kerimov - "Sportda ilmiy tadqiqotlar" Darslik. T., 2018 yil.
7. З.А.Бакиев. Эркин кураш назарияси ва услубиёти. Фқув кўлланма. Тошкент.; "Лидер Пресс" нашриёти 2011 yil.
8. Tastanov N.A.-"Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik.T.; 2017 yil.
9. Usmonxo'jaev T. S. Maktabda jismoniy tarbiya darslari. // Fan sportga. Toshkent. 1998. № 1. 42-44 b.
10. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы: Москва: Физкультура и спорт; 2016 г.
11. Internet ma'lumotlari.