

## KURASHDA QARSHI HUJUM HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH USHLARINING SAMARADORLIGINI O'RGANISH

Norov Olim Toshpo'latovich

Qarshi davlat universiteti, "Sport faoliyati" kafedrasi katta o'qituvchisi

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.04.1.041>

*Annotatsiya. Maqola kurashchilarning qarshi hujum harakatlarini yangi va innovatsion uslublar asosida samarali va unumli takomillashtirish uslubiyatiga bag'ishlangan.*

*Kalit so'zlar: Kurash, qarshi hujum harakatlari, takomillashtirish uslublari.*

## ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОНТРАТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В БОРЬБЕ КУРАШ

Норов Олим Тошпулатович

Старший преподаватель кафедры «Спорт фаолияти»

Каршинский государственный университет

*Аннотация. Статья посвящена методике эффективного и продуктивного совершенствования контратакующих действий борцов на основе новых и инновационных методов.*

*Ключевые слова: борьба кураш, контратакующие действия, методы совершенствования.*

## THE STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF METHODS FOR IMPROVING COUNTERATTACKING ACTIONS IN THE KURASH FIGHTING

Norov Olim Toshpulatovich

Senior lecturer of the department of «Sports faoliyati»

Karshi State University

*Abstract. The article is devoted to the methodology of effective and productive improvement of counterattacking actions of wrestlers based on new and innovative methods.*

*Keywords: kurash fighting, counterattacking actions, improvement methods.*

Kirish. Respublikamiz Prezidenti Sh.M.Miziyoyev tomonidan keyingi yillarda milliy sport turlarini rivojlantirish, jumladan asrlar davomida mardlik, bag'rikenglik, olijanoblik va halollikning timsoli sifatida e'zozlanib kelingan, o'zbek xalqining tarixiy merosi – "Kurash" milliy sport turini qayta tiklashga alohida e'tibor qaratilmoqda [1, 2].

Davlatimizning bevosita qo'llab-quvvatlashi natijasida kurash xalqaro sport turi sifatida keng e'tirof etildi, "kurash", "halol", "ta'zim", "to'xta" va "yonbosh" kabi atamalar esa xalqaro sport lug'ati tarkibidan mustahkam o'rin egalladi. 1998 yil 6 sentabrda ta'sis etilgan Kurash xalqaro assotsiatsiyasi bugungi kunda sayyoramizning beshta qit'asidagi 129 ta milliy federatsiyani birlashtirgan. 2010 yilda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish uchun buyurtma berishda muhim talab hisoblangan Jahon dopingga qarshi agentligining e'tirofiga sazovor bo'ldi. 2017 yil 20 sentabrda Ashxobod shahrida bo'lib o'tgan Osiyo Olimpiya kengashining 36-Bosh assambleyasida "Kurash" milliy sport turi tarixda ilk bor XVIII yozgi Osiyo o'yinlari dasturiga rasman kiritildi. Kurash xalqaro assotsiatsiyasi va O'zbekiston Respublikasi kurashni xalqaro sport musobaqalari va turnirlari dasturlariga, kelgusida esa Olimpiya o'yinlari dasturiga ham kiritish bo'yicha faol tadbirlarni amalga oshirmoqda.

Shundan kelib chiqib, "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 va jahon sport maydonida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashi lozim.

Zamonaviy kurash sportchida jismoniy, funksional texnik-taktik harakatlarni mukammal

bilishni tilab etadi. Bellashuv vaqtining qisqarib borishi kurashchilarning olishuv tezligining oshishiga olib kelmoqda. Har qanday hujumga tayyorlanish vaqti qisqaradi. Kelgusidagi ushbu sport mahoratining usuli uchun kurashchilar tomonidan musobaqalarda muvaffaqiyatli qo'llaniladigan qarshi hujumning texnik-taktik mahoratini rivojlanishidagi umumiy g'oyalarni puxta aniqlash va qarshi hujum faoliyatini chuqurroq o'rganish katta ahamiyatga egadir [3,4,5]. Shuningdek g'oliblikni saqlab qolish uchun raqibga qarshi samarali hujum qilish va qarshi hujum texnik-taktik harakatlarini unumli qo'llashni takomillashtirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

**Tadqiqot maqsadi.** Kurashda qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish uslublari samaradorligini o'rganish va tahlil qilish ishimizning maqsadidan iborat.

**Tadqiqot uslublari.** Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo'llash, uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo'llab, kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg'itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlash amaliy tajribalar asosida tahlil qilindi.

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi.** Qarshi usullar - bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi. Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kurashchi bir zumda to'g'ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Raqib muvozanatni yo'qotib quyishga asoslangan qarshi hujumning texnik-taktik harakatlarni yaxlit holda o'rganish usullarini o'zlashtirib olganidan keyingi holda boshlash kerak, raqibning muayyan tarzidagi himoyasi va qarshi hujumga tayyorgarlik jarayonining sifatini kuzatuvchi bir mezon bo'ladi deb hisoblanadi.

Kurashchilarga qarshi hujum uchun dinamik vaziyatlarning quyidagi besh guruhdan foydalanishi tavsiya etamiz.

-raqib gavdasini «barqarorlik burchagini yengib» uni ag'darishga nisbatan qulay tomon turib qolganda;

-harakat natijasida raqibning og'irlik markazi tayanch maydonining chetiga kelib, ag'darish, barqarorlik burchagi kichraygan paytda;

-raqibning og'irlik markazi tezlik bilan yuqoriga kuch boshlaganda;

-raqib tayanchini osonlik bilan yo'qotish mumkin bo'lganda;

-raqib «muallaq»da turib qolganida (raqib reaksiyasining latent davrida) qarshi hujumga o'tish mumkin.

Shuningdek, kurashchi o'zining harakatlari bilan turli xil dinamik vaziyatlarini tayyorlay bilish kerak. Raqib holati va ro'y bergan vaziyatni ko'rsatuvchi mavjud alomatlarni idrok etish va baholashni o'rganib, qarshi hujumning texnik-taktik harakatlarni mahoratini egallab olish jarayonini ancha tezlashtiradi.

Kurashda qarshi hujum uslubini qo'llash texnikasini o'zlashtirib olishning quyidagi tartibi mavjud:

-qulay usulni vaziyat yuz berganida bajarish;

-usulni bajarishning taktik imkoniyatlarini tanishib chiqish;

-qulay sharoit yaratish sirlarini o'zlashtirish;

-amalga oshiriladigan qarshi hujum texnik harakatlarning eng yaxshi variantini tanlash va uni bajarish jarayonida aniq vaziyatga muvofiq zarur o'zlashtirishlar kiritish lozim.

Qulay sharoit yaratish holatlarini o'rganish vaqtida kurashchilarning qo'llagan hiylaga oldindan tegishli qarshi hujum chorasini ko'rish kerak.

Bellashuvni turli usulda olib boradigan malakali kurashchilarning qarshi hujum harakatlarini qiyosiy tahlil qilishular mahoratining kuchli tomonlari va quyidagi qarshi hujum harakatlari ko'rsatkichlarining eng yaxshi qiymatlarini aniqlashga imkon berdi.

- texnik usuldagi kurashchilar qarshi hujum samaradorligi; texnik harakatlar uchun o'rtacha baho, qarshi hujum impulsi; usullarning xilma-xilligi darajasi yuqoriligi bilan ajralib turadi;

- tezkor-kuch tipidagi kurashchilar qarshi hujum samaradorligini; qarshi hujum harakatlari uchun o'rtacha baho; qarshi hujum impulsi; darajasi yuqoriligi bilan tavsiflanadi;

- funksional tipiga mansub kurashchilarda qarshi hujum usullari xilma-xilligining yetarligicha, texnik-taktik harakatlar uchun baho, qarshi xujum impulsi darajasining yuqori emasligi kuzatildi, lekin ularda himoya samaradorligi darajasi; qarshi xujum qilish faolligi yuqori; boy berilgan ballar soni kam.

Xulosa. Mashg'ulot jarayoni tahlili shuni ko'rsatdiki, qarshi hujum texnik usullarida kurashchilar boshqalarga qaraganda ko'proq yuqori koordinatsion murakkablikdagi yuklamalarni, tezkor-kuch tipidagilar ko'proq anaerob-alaktat va anaerob-glikolitik yo'nalishidagi yuklamalarni, funksional tipdagi kurashchilar esa maxsus chidamlikni rivojlantiruvchi yuklamalarni qo'llaydilar.

Adabiyotlar ro'yxati.

Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T., 2016.

«Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306-sonli Qarori (Toshkent sh., 2017 yil 2 oktabr).

Atoev A.K. Kurash. O'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari. Toshkent, 1993 y.

Kerimov F.A. «Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti» T., 2001 y.

Taymuratov A.R. O'zbek milliy kurashi. Toshkent, 1990 y. 126 b.