

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

**TA'LIM MUASSASALARIDA KURASHCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK
TAYYORGARLIGI**

10.53885/EDINRES.2022.22.92.019

**Hojiyev Sherali Suvonovich
NavoyiDPI Jismoniy madaniyat
kafedrasi mudiri, dotsenti 934358419**

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada kurashchi kurashdagi usullar texnikasi va taktika o'rgatish kurash bo'yicha ixtisoslashishi predmetiga aloqador harakat va faoliyatlarning biomexanik qonunlari bilib oladi, tegishli priyemdagi harakat malakalarini amalda o'zlashtirib, ularni mumkin qadar yuqori darajada mukammallashtira boradi va umumiy texnik tayyorgarligi oshib boradi.

Kalit so'zlar: , kurash, halol, ta'zim, to'xta, yonbosh

АННОТАЦИЯ

В данной статье борец изучает биомеханические законы движения и деятельности, связанные с предметом борьбы приемы и тактика, специализируется на борьбе, на практике осваивает двигательные навыки, максимально совершенствует их и повышает общую техническую подготовку.

Ключевые слова: борьба, честный, паклон, стоп, боком

ABSTRACT

In this article, a wrestler studies the biomechanical laws of movement and activity, techniques and tactics related to the subject of wrestling, specializes in wrestling, masters motor skills in practice, improves them to the maximum and increases general technical training.

Key words: wrestling, honest, paklon, stop, sideways

Mamlakatimiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoev "Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqyosida o'z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz" degan da'vatlari ta'limning sifatli va samarali tashkil etilishini, ayniqsa, talabalarni va o'quvchilarni mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega shaxs sifatida tarbiyalash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. [1]

Jamiyat hayotida jismoniy madaniyat ijtimoiy tizimning bir qismi sifatida qabul qilingan. Jismoniy madaniyat ta'lim sifatida jismoniy tarbiya orqali amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi yosh avlodni jismoniy tarbiya vazifalarini ketma-ket ravishda amalga oshirishga yunaltilgan.

2017 yil 2-oktyabr O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaroriga asosan keyingi yillarda asrlar davomida mardlik, bag'rikenglik, olijanoblik va halollikning timsoli sifatida e'zozlanib kelingan, o'zbek xalqining tarixiy merosi – "Kurash" milliy sport turini (keyingi o'rinlarda kurash deb yuritiladi) qayta tiklashga alohida e'tibor qaratilmoqda.

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.

Kurash – azal-azaldan olijanoblik, mardlik va halollik timsoli, xalqimizning bir necha ming yillik tarixga ega milliy-madaniy merosining bir qismi va bebaho boyligi hisoblanadi.

Kurash haqidagi ilk ma'lumotlar Surxon va Zarafshon vohalari, Farg'ona vodiysi, Sarmishsoy daralarida aniqlangan tasviriy san'at namunalari aks etgan osori-atiqalarda, qoyatoshlarda va g'orlarda uchraydi.

Mashhur antik tarixchi Gerodot o'zining "Tarix" asarida kurash qadimda yurtimiz hududida joylashgan xalqlar urf-odati va an'analarining bir qismi ekanligini ta'kidlab o'tgan.[1]

Kurashchining texnik tayyorgarligi deb, uning kurashda baxs yuritish vositasi yoki trenirovka bo'lib xizmat qiluvchi harakat va faoliyat texnikasini o'rgatishga aytiladi. «Texnika» so'zi yunoncha «mahorat» ma'nosini anglatadi.

Maxsus texnika tayyorgarlik jarayonida kurashchi kurashdagi usullar texnikasini o'rgana boradi, kurash buyicha ixtisoslashishi predmetiga aloqador harakat va faoliyatlarning biomexanik qonunlari bilib oladi, tegishli priyemdagi harakat malakalarini amalda o'zlashtirib, ularni mumkin qadar yuqori darajada

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

mukamallashtira boradi va umumiy texnik tayyorgarligi oshib boradi. Texnik tayyorgarlikdan maqsad kurashchining umumiy jismoniy tarbiya ma'lumotini, jismoniy mashqlarning umumiy texnik asoslari soxasidagi bilimni muntazam sur'atda kengaytirib borish va hayotda hamda kurashish amaliyotida foydali bo'lgan harakat qilish mahoratiga va malakalarni fondini to'ldirib borishdan iborat. Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarlik texnik progressiga erishish uchun yordam beradigan huddi ana shunday bilim, mahorat va malakalarni shakllantirishga qaratilgandir.

Zamonaviy kurashning texnikasi kurashchi o'z raqibini ma'lum harakatlar ta'siri bilan yengib, g'oliblikni qo'lga kiritish demakdir. Juda tez o'zgaruvchan kurash sharoitida yaxshi natijaga erishmoqchi bo'lgan kurashchi ko'p texnik usullarni egallagan bo'lishi «konret» sharoitga kerak bo'lgan usulni tanlay bilishi hamda ularni tez va aniq bajara olishi lozim.

Kurash texnikasini o'rganish uchun quyidagi qisqacha klasifikatsiyadan foydalaniladi.

Kurashchining ko'p yillik amaliyoti harakatlar effektivining strukturasi ishlab chiqishga yordam berib ularning quyidagi uchta: a) hujum texnikasi; b) himoya texnikasi; v) qarshi hujum etish texnikasi bo'limlariga bo'linishi ko'rsatdi.

Kurashchining texnik tayyorgarligida asosiy rol ni hujum etish holatlarini egallaydi. Kurash qoidasi buyicha hujum etish holatlarini qo'llagan kurashchi rag'batlantirilmog'i lozim.[3]

Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Kurashida texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan. [4]

Xulosa qilgan holda, kurash milliy sport turini butun dunyoda yanada rivojlantirish va ommalashtirish, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yoshlarni vatanparvarlik, milliy g'urur va Vatanga muhabbat ruhida tarbiyalash, o'sib kelayotgan avlodda mardlik, kuchli iroda, olijanoblik va raqibga hurmat kabi sifatlarni shakllantirishga kuchli turtki bo'lib xizmat qiladi.

Foydanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Mirziyoev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – T.: O'zbekiston, 2016. – 56b
2. Hojiyev Sh.S. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi - T. : Ilm-ziyo nashriyoti, 2021
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.- T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
4. N.A.Tastanov Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati| Toshkent-2015.
5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

6. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
7. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
8. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
9. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
10. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
11. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
12. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
13. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
14. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
15. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
16. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
17. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
18. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
19. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
- 20.
21. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
22. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
23. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
24. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
25. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.