YOSH KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA MUSOBAQAVIY VAZIYATLARDAN FOYDALANISH

Ergashev Jamshid Sobir o'g'li
Andijon davlat universiteti
Yakka kurash sport
turlari kafedrasi o'qituvchisi
https://doi.org/10.5281/zenodo.23121471

Annotatsiya: Maqolada yosh kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda musobaqaviy vaziyatlardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Mashg'ulotlarda real musobaqa sharoitlarini modellashtirish orqali sportchilarning texnik harakatlarni amaliy vaziyatlarda qo'llashi, raqib faoliyatini baholashi va tezkor taktik qaror qabul qilishi masalalari tahlil qilingan. Musobaqaviy vaziyatlardan tizimli foydalanish yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi va musobaqaga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qilishi asoslangan.
Kalit so'zlar: yosh kurashchilar, kurash, texnik-taktik harakatlar, musobaqaviy vaziyat, taktik tayyorgarlik, vaziyatli mashqlar, sport mashg'uloti.

Аннотация В статье рассматриваются возможности использования соревновательных ситуаций для совершенствования технико-тактических действий юных борцов. Анализируется применение в тренировках ситуаций, приближенных к реальным условиям соревнований, для развития способности спортсменов выполнять технические действия, оценивать действия соперника и принимать тактические решения. Обоснована роль систематического использования соревновательных ситуаций в повышении технико-тактической подготовленности юных борцов.
Ключевые слова: юные борцы, борьба, технико-тактические действия, соревновательная ситуация, тактическая подготовка, ситуационные упражнения, спортивная тренировка.

Abstract: the article examines the use of competitive situations to improve the technical and tactical actions of young wrestlers. It analyzes the application of training situations that simulate real competitions to develop athletes' ability to perform technical actions, assess opponents' actions, and make tactical decisions. The systematic use of competitive situations is considered an effective way to improve young wrestlers' technical and tactical preparation.
Keywords: young wrestlers, wrestling, technical and tactical actions, competitive situation, tactical training, situational exercises, sports training.

Bugungi kunda yosh kurashchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida ularning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Kurashchining musobaqadagi natijasi faqat texnik usullarni bilishi bilan emas, balki ularni bellashuvning konkret vaziyatiga mos ravishda tanlashi va o'z vaqtida qo'llay olishi bilan ham belgilanadi. Shu sababli mashg'ulotlarda texnik harakatlarni o'rgatish bilan bir qatorda,

ularni turli musobaqaviy vaziyatlarda qo‘llash ko‘nikmasini shakllantirish zarur. Musobaqa jarayonida sportchi qisqa vaqt ichida raqibning harakatini baholashi, hisob holatini hisobga olishi, hujum yoki himoya usulini tanlashi va tezkor qaror qabul qilishi kerak. Bunday ko‘nikmalarni faqat an’anaviy mashqlar orqali shakllantirish yetarli bo‘lmasligi mumkin. Shu jihatdan mashg‘ulotlarda musobaqaga xos vaziyatlarni sun’iy ravishda yaratish va ularni takroriy amaliy mashqlar orqali mustahkamlash samarali yondashuvlardan biri hisoblanadi.

Musobaqaviy vaziyatlardan foydalanish sportchiga real bellashuv sharoitiga yaqin holatda harakat qilish imkonini beradi. Masalan, hisobda ortda qolish, vaqtning qisqarishi, raqibning faol hujum qilishi yoki himoyaga o‘tishi kabi vaziyatlar mashg‘ulot davomida modellashtirilishi mumkin. Bunday topshiriqlar yosh kurashchining texnik harakatlarini vaziyatga moslashtirish, taktik fikrlash va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Shuningdek, musobaqaviy vaziyatlarni qo‘llash orqali sportchining individual kamchiliklarini aniqlash va ularni bartaraf etishga yo‘naltirilgan mashqlarni tanlash imkoniyati kengayadi. Shu sababli yosh kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda musobaqaviy vaziyatlardan maqsadli va tizimli foydalanish mashg‘ulot samaradorligini oshiruvchi muhim pedagogik vosita sifatida qaraladi.

Yosh kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda musobaqaviy vaziyatlardan foydalanish mashg‘ulot jarayonini real bellashuv sharoitiga yaqinlashtirish imkonini beradi. Oddiy mashqlarda sportchi muayyan usulni takrorlashga e’tibor qaratsa, musobaqaviy vaziyatlarda undan mavjud sharoitni baholash, raqibning harakatini kuzatish va mos texnik usulni tanlash talab etiladi. Shu jihatdan vaziyatli mashqlar texnik tayyorgarlik bilan taktik tayyorgarlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni kuchaytiradi.

Mashg‘ulotlarda hisobdagi farq bilan bog‘liq vaziyatlarni yaratish samarali usullardan biridir. Masalan, sportchi shartli ravishda hisobda ortda qolgan holatda bellashuvni davom ettiradi. Bunday vaziyatda u hujumni kuchaytirish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va imkoniyatga mos texnik harakatni tanlashga harakat qiladi. Aksincha, hisobda oldinda bo‘lgan sportchiga natijani saqlab qolish, raqibning hujumlarini bartaraf etish va xavfsiz taktik harakatlarni tanlash vazifasi beriladi. Vaqt cheklovi asosida tashkil etiladigan mashqlar ham yosh kurashchilarning tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Bellashuvning yakuniy qismiga xos vaziyatni yaratish orqali sportchidan qisqa vaqt ichida samarali hujum yoki qarshi hujumni amalga oshirish talab etiladi. Bu jarayonda sportchi texnik harakatni tez tanlash, uni aniq bajarish va vaziyat o‘zgarganda o‘z taktikasini moslashtirishni o‘rganadi. Raqibning turli uslubdagi harakatlarini modellashtirish ham texnik-taktik tayyorgarlik uchun muhimdir. Mashg‘ulotlarda faol hujum qiluvchi, himoyaviy uslubdan foydalanadigan yoki qarshi hujumga moyil raqiblar shartli ravishda tasvirlanishi mumkin. Natijada yosh kurashchi bir xil texnik harakatga tayanib qolmasdan, raqibning xatti-harakatiga qarab o‘z taktikasini o‘zgartirishga odatlanadi.

Musobaqaviy vaziyatlardan foydalanishda bosqichma-bosqich murakkablashtirish tamoyiliga amal qilish maqsadga muvofiq. Dastlab sportchiga sodda vaziyatlar berilib, muayyan texnik harakatni tanlash va bajarish o‘rgatiladi. Keyingi bosqichda raqibning qarshiligi, vaqt cheklovi va hisobdagi farq kabi qo‘shimcha shartlar kiritiladi. Yakuniy bosqichda esa bir nechta omil birgalikda qo‘llanilib, real bellashuvga yaqin sharoit yaratiladi. Bunday mashqlarni videoanaliz bilan birgalikda tashkil etish ham samarali natija beradi. Bellashuv yoki mashg‘ulot jarayonida bajarilgan harakatlar qayta ko‘rib chiqilib, sportchining

vaziyatni baholashi, texnik usulni tanlashi va uni bajarish sifati tahlil qilinadi. Aniqlangan xatolar asosida keyingi mashg‘ulot uchun individual topshiriqlar belgilanadi. Bu esa sportchining o‘z faoliyatini anglash va takomillashtirishiga yordam beradi.

Musobaqaviy vaziyatlar yosh kurashchilarning nafaqat texnik va taktik, balki psixologik tayyorgarligini ham mustahkamlashga xizmat qiladi. Mashg‘ulotlarda musobaqaga yaqin sharoitlarning muntazam yaratilishi sportchining bosim ostida harakat qilish, diqqatni jamlash va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shu sababli vaziyatli mashqlarni mashg‘ulotning turli bosqichlariga kiritish maqsadga muvofiq.

Umuman olganda, musobaqaviy vaziyatlardan foydalanish yosh kurashchiga o‘zlashtirilgan texnik usullarni amaliy sharoitda sinab ko‘rish va ularni turli taktik holatlarda qo‘llash imkonini beradi. Yosh kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda musobaqaviy vaziyatlardan foydalanish mashg‘ulot jarayonining amaliy samaradorligini oshiradi. Hisobdagi farq, vaqt cheklovi, raqibning hujumkor yoki himoyaviy harakatlari kabi vaziyatlarni modellashtirish orqali sportchilarning texnik usullarni to‘g‘ri tanlashi, vaziyatni tez baholashi va taktik qaror qabul qilishi rivojlanadi. Shu bois musobaqaviy vaziyatlarni mashg‘ulotlarga muntazam va bosqichma-bosqich kiritish yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishning samarali vositalaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005.
2. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005.
3. Achilov T.S. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (milliy kurash). – Toshkent: Ishonchli hamkor, 2021.
4. Xudayberganov O.E. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. – Toshkent: Dimal, 2024.
5. Raximov M.M., Masharipov F.T. Kurash texnikasi va o‘qitish metodikasi. – Xiva: Xorazm Ma’mun akademiyasi, 2021.
6. Xudayberganov O.E., Masharipov R.M. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (Kurash). – Toshkent: Lesson Press, 2022.