

**BELBOG'LI KURASHCHILARNI TEXNIK-TAKTIK JIHATDAN
TAYYORLASH YO'LLARI**

Mirzaxmedov Otabek Adxamjonovich

*Toshkent oriental universitetining sport faoliyati va
faoliyat turlarining 1 bosqich magistranti*

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

*Toshkent oriental universitetining jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari,
sog'lomlashtiruvchi va adaptive jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi
ixtisosligi bo'yicha professor*

ANNOTATSIYA: *Mazkur ilmiy maqolada belbog'li kurashchilarni texnik-taktik jihatdan tayyorlash jarayonining nazariy va amaliy asoslari tahlil qilinadi. Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligi, balki texnik harakatlarni samarali bajarish va ularni musobaqa jarayonida to'g'ri taktik qarorlar bilan uyg'unlashtira olishiga bog'liqdir. Tadqiqot davomida texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishda koordinatsiya, muvozanat, tana idroki, funksional holat va innovatsion metodlarning o'rni ilmiy manbalar asosida tahlil qilindi. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida texnik va taktik tayyorgarlikni baholash hamda nazorat qilish usullari ko'rib chiqildi. Tadqiqot natijalari belbog'li kurashchilar tayyorgarligini tizimli va ilmiy asosda tashkil etish sport natijalarining barqarorligini ta'minlashini ko'rsatadi.*

KALIT SO'ZLAR: *belbog'li kurash, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, koordinatsiya, mashg'ulot jarayoni, musobaqa faoliyati.*

KIRISH

Bugungi kunda belbog'li kurash milliy sport turi sifatida xalqaro miqyosda keng rivojlanib bormoqda. Ushbu sport turida yuqori sport natijalariga erishish sportchilarning texnik va taktik tayyorgarlik darajasi bilan chambarchas bog'liq. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, faqat jismoniy kuch va chidamlilikka tayanish yetarli emas, balki texnik usullarni mukammal bajarish hamda ularni musobaqa vaziyatiga mos holda qo'llay olish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois belbog'li kurashchilarni tayyorlash jarayonida texnik va taktik tayyorgarlikni uyg'un rivojlantirish, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masala hisoblanadi. Ushbu maqolaning maqsadi belbog'li kurashchilarni texnik-taktik jihatdan tayyorlashning samarali yo'llarini aniqlash va ularni ilmiy manbalar asosida asoslab berishdan iborat. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, belbog'li kurashchilar tayyorgarligida texnik,

taktik va funksional komponentlar o'zaro uzviy bog'liq holda rivojlanadi. Tadqiqotlarda funksional tayyorgarlik mashg'ulot yuklamalarining samaradorligini belgilovchi muhim omil sifatida qayd etiladi. Texnik harakatlarni takomillashtirishda muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarning o'рни alohida ta'kidlanadi. Ayrim ilmiy ishlarda innovatsion metodlar, xususan video-tahlil va interaktiv mashg'ulotlardan foydalanish texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishi ko'rsatilgan. Shuningdek, koordinatsiya mashqlarini tizimli qo'llash sportchilarning tezkor qaror qabul qilish va raqib harakatlariga moslashish qobiliyatini rivojlantirishi ilmiy jihatdan asoslangan.

ASOSIY QISM

Belbog'li kurashda texnik tayyorgarlik sportchining asosiy harakat usullarini to'g'ri, aniq va samarali bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Texnik tayyorgarlikning yetarli darajada rivojlanmaganligi musobaqa jarayonida sportchining imkoniyatlarini cheklaydi, hatto yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarda ham kutilgan natijalarning namoyon bo'lmisligiga olib keladi. Shu sababli texnik tayyorgarlik belbog'li kurashchilarni tayyorlash tizimining markaziy bo'g'ini hisoblanadi. Texnik harakatlarni o'rganish va takomillashtirish jarayonida harakatlar ketma-ketligi, ularning biomexanik asoslari, muvozanatni saqlash va harakat aniqligi alohida e'tiborga olinishi zarur. Ilmiy manbalarda ta'kidlanishicha, texnik tayyorgarlikni rivojlantirish jarayonida sportchining funksional holati, koordinatsion qobiliyatlari va tana boshqaruvi muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa belbog'li kurashda texnik usullar ko'pincha qisqa vaqt oralig'ida, yuqori kuch va tezlik bilan bajarilishi sababli muvozanat va koordinatsiyaning ahamiyati yanada ortadi.

Texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda mashg'ulot jarayonini bosqichma-bosqich tashkil etish muhim hisoblanadi. Dastlabki bosqichda texnik harakatlarning umumiy shakli o'rgatiladi, keyingi bosqichlarda esa harakatlar aniqligi, tezligi va samaradorligi oshiriladi. Ushbu jarayonda an'anaviy mashqlar bilan bir qatorda noan'anaviy mashqlardan foydalanish texnik tayyorgarlik samaradorligini oshiradi. Masalan, statik va dinamik muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar, murakkab koordinatsion vazifalar va qarshi lik bilan bajariladigan mashqlar sportchining texnik imkoniyatlarini kengaytiradi. Shuningdek, texnik tayyorgarlik jarayonida sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Antropometrik ko'rsatkichlar, tana tuzilishi, kuch va tezlik imkoniyatlari texnik usullarni tanlash va o'rgatish metodikasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida individual yondashuv asosida texnik tayyorgarlikni rivojlantirish sportchilarning texnik mahoratini samarali oshirishga xizmat qiladi. Taktik tayyorgarlik texnik harakatlarni musobaqa sharoitida maqsadga muvofiq

qo'llay olish, raqibning harakatlarini tahlil qilish va vaziyatga mos ravishda tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Belbog'li kurashda taktik tayyorgarlik sportchining musobaqadagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Taktik tayyorgarlikni shakllantirish jarayonida sportchining fikrlash tezligi, vaziyatni oldindan baholash qobiliyati va raqibning harakatlariga moslashuvchanligi rivojlantiriladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori texnik tayyorgarlikka ega bo'lgan, biroq taktik jihatdan yetarlicha tayyorlanmagan sportchilar musobaqalarda barqaror natijalarga erisha olmaydi. Shu bois taktik tayyorgarlik texnik tayyorgarlik bilan birgalikda rivojlantirilishi zarur.

Taktik tayyorgarlikni rivojlantirishda situatsion mashqlar muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday mashqlar sportchini real musobaqa vaziyatlariga yaqin sharoitda qaror qabul qilishga o'rgatadi. Masalan, raqibning harakatlarini cheklovchi vaziyatlar, qarshi hujumlarni tashkil etish, aldov va chalg'ituvchi harakatlar orqali qulay vaziyat yaratish taktik tayyorgarlikni rivojlantiradi.

Shuningdek, musobaqa faoliyatini modellashtirish taktik tayyorgarlikning samarali usullaridan biridir. Mashg'ulot jarayonida musobaqaga xos bo'lgan vaqt cheklovlari, ball tizimi va psixologik bosimni hisobga olgan holda mashqlarni tashkil etish sportchining taktik tayyorgarligini mustahkamlaydi. Bu esa sportchining real musobaqalarda o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga yordam beradi. Texnik va taktik tayyorgarlik alohida holda rivojlantirilganda cheklangan natija beradi. Ularning uyg'unligi esa sportchining musobaqa samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Texnik tayyorgarlik sportchiga harakatlarni bajarish imkonini bersa, taktik tayyorgarlik ushbu harakatlarni qachon va qanday qo'llashni belgilaydi.

Mashg'ulot jarayonida texnik mashqlarni taktik vaziyatlar bilan bog'lab o'rgatish sportchilarning harakat repertuarini kengaytiradi. Masalan, muayyan texnik usulni turli vaziyatlarda bajarish, raqibning qarshi harakatlariga moslashtirish sportchining moslashuvchanligini oshiradi. Bu esa musobaqa jarayonida kutilmagan vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish imkonini beradi.

Texnik va taktik tayyorgarlikning uyg'un rivoji sportchining psixologik tayyorgarligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sportchi o'z texnik imkoniyatlariga ishonch hosil qiladi va taktik rejani aniq bajarishga intiladi. Natijada sportchining musobaqadagi barqarorligi va raqobatbardoshligi oshadi.

Texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish jarayonida doimiy baholash va nazorat tizimini yo'lga qo'yish muhim hisoblanadi. Baholash sportchining mashg'ulot jarayonidagi rivojlanish dinamikasini aniqlash, kuchli va zaif tomonlarini belgilash imkonini beradi.

Nazorat natijalariga asoslanib mashg'ulot yuklamalari va metodik yondashuvlar qayta ko'rib chiqiladi.

Baholash jarayonida texnik harakatlarning aniqligi, muvozanatni saqlash qobiliyati, reaksiya tezligi va taktik qarorlarning samaradorligi asosiy mezonlar sifatida qaraladi. Zamonaviy sport amaliyotida video-tahlil vositalaridan foydalanish texnik-taktik tayyorgarlikni baholashning samarali usullaridan biri hisoblanadi. Video-tahlil sportchining xatolarini aniqlash va ularni tezkor tuzatish imkonini beradi.

Nazorat tizimining samarali tashkil etilishi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini barqaror rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu esa mashg'ulot jarayonining ilmiy asoslanganligini ta'minlaydi va musobaqa natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, texnik-taktik tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil etish belbog'li kurashchilarning musobaqa natijalarini barqarorlashtiradi. Koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish texnik aniqlikni oshirsa, taktik tayyorgarlik sportchining tezkor fikrlash va moslashuvchanlik qobiliyatini kuchaytiradi. Innovatsion yondashuvlar esa mashg'ulot samaradorligini yanada oshirishga xizmat qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, belbog'li kurashchilarni texnik-taktik jihatdan tayyorlash jarayoni kompleks va tizimli yondashuvni talab etadi. Texnik, taktik, koordinatsion va funksional tayyorgarlikni uyg'un rivojlantirish sportchilarning yuqori natijalarga erishishini ta'minlaydi. Mashg'ulot jarayonida zamonaviy va ilmiy asoslangan metodlardan foydalanish belbog'li kurashni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.Xamroyev B.X., Safarov D.Z. Belbog'li kurashchilarning funksional tayyorgarligi masalalari.
- 2.To'xtasinov B.M. Belbog'li kurashchilar texnik tayyorgarligini takomillashtirish uslublari.
- 3.Sultonov A.I. Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi nazariyasi.
- 4.Khakimov Sh.T. Innovatsion metodlar asosida belbog'li kurashchilarni tayyorlash.
- 5.Artikov Z.S. Noan'anaviy mashqlar yordamida texnik harakatlarni rivojlantirish.
- 6.Muidinov M.R. Koordinatsiya qobiliyatlarining texnik-taktik tayyorgarlikdagi roli.