

**MASHG‘ULOTLARDA MUSOBAQA USULI ORQALI
KURASHCHILARNING HUJUM VA HIMOYADAGI TAKTIK
HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH**

**Mashrapova Shohsanam Shuxratjon qizi,
G‘ulomov Zafar Voxidjon o‘g‘li**
Namangan Davlat Universiteti magistrantlari

Annotatsiya: “Jismoniy tarbiya va sportning xususiy metodlari” tarkibiga kiruvchi “Musobaqa usuli” dan foydalanish kurashchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularning natijalarini yaxshilash, hujum va himoya taktikasini rivojlantirishda eng qulay vosita ekanligi haqida nazariy ma’lumotlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: taktik tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, xususiy metodlari, musobaqa usuli.

**THE IMPORTANCE OF DEVELOPING WRESTLING PLAYERS’ ATTACK
AND DEFENSIVE TACTICAL ACTIVITIES THROUGH
COMPETITION IN TRAINING**

Annotation: Theoretical information on the use of the "Competition Method", which is part of the "Special Methods of Physical Education and Sports", is the most convenient tool for improving the system of training wrestling players to improve their results, attack and defense tactics.

Keywords: tactical training, technical training, special methods, competition method.

Yurtimiz mustaqillikka erishgandan keyin jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga katta e’tibor qaratildi. Ma’naviy-marifiy qadriyatlar, milliy urf-odatlar va an’analar tiklandi, ayniqsa jismoniy tarbiya va sport bilan bog‘liq ko‘pgina tadbirlar amalga oshirildi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24- yanvardagi

“Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to‘g‘risidagi 5924-sonli farmoni² buning yorqin dalili sifatida keltirish mumkin. Hozirda barcha sport turlarida hujum va himoya taktik tayyorgarligi alohida ahamiyat ega hisoblanadi. Bunga sabab mashg‘ulotlarda o‘yinning texnik usullari va uni o‘zlashtirish, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi yuqori bo‘lishiga qaramasdan sportda yaxshi natija ko‘rsatish uchun sportchilarning taktik tayyorgarlikga ega bo‘lishi tabab qilinadi. Jismoniy tayyorgarlikning o‘rni, ayniqsa, musobaqalar bir necha kun o‘tkazilsa va musobaqa muhosasiz davom etadigan bo‘lsa, hamda taktik tayyorgarlik yetarli bo‘lmasa, sportchilar hujum va himoya texnikasini kutilgan darajada bajara olmasligi yaqqol namoyon bo‘ladi. Kurashchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish ularning natijalarini yaxshilash, hujum va himoya taktikasini rivojlantirishda “Jismoniy tarbiya va sportning xususiy metodlari” tarkibiga kiruvchi “Musobaqa usuli” dan foydalanish eng qulay vosita bo‘lib, hizmat qilishini quydagi malumotlarda bayon etiladi.

Sport mashg‘ulotlari jarayonida sportchilarni tayyorlashda ko‘pgina o‘rgatish usullaridan foydalaniladi. Albatta har bir usulni o‘ziga xos jihatli mavjud. Bizga tanish bo‘lgan usullardan biri musobaqa usuli hisoblanadi. Ushbu usuldan sport mashg‘ulotlarda ma’lum bir o‘yin yoki harakat texnikasini o‘rgatishda foydalaniladi. Musobaqa usulining o‘ziga xosligi shundaki u orqali o‘yin texnikasini kurashchilar maksimal namoyon etishga erishiladilar. Buning asosiy sababi o‘zaro raqobatlashuv hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sportning xususiy metodlari haqida so‘z yuritilganda albatta quydagi usullarni yodga olamiz.

Musobaqa usuli asosan mashg‘ulotlarda yangi o‘yin texnikasini o‘zlashtirilgandan so‘ng qo‘llaniladi natijada kurashchilari shu harakatlarni o‘zaro jamoalar o‘rtasida kichik musobaqa tashkillash orqali yanada mustaxkamlanadi. Bu musobaqa usulining o‘ziga xosligini to‘la yoritishga kamlik qiladi va uning yana bir

² O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24- yanvardagi “Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to‘g‘risidagi 5924-sonli farmoni

eng kerakli jihati uni mashg‘ulotlarda faqatgina o‘yin texnikasiga oid harakatlarni tarbiyalashgina bo‘lmay, u orqali kurashchilar hujum va himoya taktikasi rivojlantirish uchun asosiy usul hisoblanadi.

Ushu usulda mashg‘ulotni tashkillash va o‘tkazishni qanchalik kerkligini va taktik harakatlarni rivojlanishi haqida so‘z yuritayotganda biz aslida o‘yin taktikasi o‘zini nima uni vazifasi haqida qisqacha malumot keltirsak. Taktika ikki ko‘rinishda amalga o‘shirilib, ular a) hujum taktikasi, b) himoya taktikasiga bo‘linadi. Taktika – malum bir texnik harakatlar to‘plamini mahorat bilan qo‘llashni oldinda va musobaqa jarayonida murabbiy hamda jammo tomonidan rejalashtirish tushiniladi. Obrazli qilib aytganda, taktika bu – generallar o‘yinidir.

Chunki, mashg‘ulot va musobaqa jarayonida sportchilarning o‘yin faoliyati murabbiy tomonidan boshqariladi, barcha kerakli qarorlar qabul qilinadi. Ushbu usul yordamida mashg‘ulot tashkil etilsa, uning tub negizida o‘zaro musobaqalashuv o‘rin oladi va bu taktik tayyorgarlikni yo‘lga qo‘yish va rivojlantirish uchun keng yo‘l ochib beradi.

Maqsad: kurashchilarning hujum va himoyadagi taktik harakatlarini rivojlantirishda musobaqa usulidan foydalanish bilan ushbu harakatlarni tez o‘zlashtirishga imkon berishini ilmiy asoslashdir.

Vazifa: 1. Kurashchilarni mashg‘ulot jarayonida rejalashtirilgan taktik harakatlarni musobaqalarda qo‘llash hamda kamchiliklarni bartaraf etish .

2. bolchilarni hujum va himoyadagi taktik tayyorgarlik jarayonini optimallashtirishga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarni va musobaqa jarayonini o‘rganish hamda tahlil qilish;

Kurashchilarning mashg‘ulot jarayonidaga mos bo‘lgan usulni tanlash va unga hujum va himoyadagi taktik harakatlarni joylashtirish, bu jarayonga biz kurashchilar tomonidan o‘yinda qo‘llanilishi kerak bo‘lgan hujum yoki himoya taktikalarni qay darjada o‘zlashtirilganligini bevosita nazortaga olish imkoni tug‘iladi hamda ulardan qay biri yuqori darajada bajarilyotgani yoki qaysidir taktik harakatni bajarishda kurashchilar muammoga uchrayotganligini ham aniqlab olamiz. Odatda o‘yin usuli yordamida shug‘ullanuvchilarni faoliyatga ijodiy yondoshuvni shakllantiriladi ammo,

musobaqa usuli esa sportchilarni texnik va taktik harakatlarni maksimal darajada namoyon qilishga majbur qilib qo‘yadi. Bunga asosiy sabab bu har bir mashg‘ulotda musobaqalashuv, o‘zaro raqobat va g‘oliblikka intilish borligi hisoblanadi. Olib borgan kichik tadqiqotimizda shuni ko‘rishimiz mumkinki, shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligida sezilarli darajada o‘zgarish ko‘zga tashlandi.

Maktab o‘quvchilarning (10-11 yosh) tajribadan keyin bo‘lgan jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

<i>No</i>	<i>Sinov turlari</i>	<i>Sinaluvchilar Soni</i>	<i>Tajriba</i>	<i>Nazorat</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
<i>1</i>	<i>Yuqori startdan yugurush (30m)</i>		<i>5,7 ± 0,09</i>	<i>6,3 ± 0,05</i>	<i>1,23</i>	<i>>0.05</i>
			<i>6,4 ± 0,06</i>	<i>6,8 ± 0,04</i>	<i>1,02</i>	<i>>0.05</i>
<i>2</i>	<i>3x10 mokisimon yugurish</i>		<i>7,7 ± 0,15</i>	<i>8,3 ± 0,06</i>	<i>1,23</i>	<i>>0.05</i>
			<i>7,9 ± 0,16</i>	<i>9,0 ± 0,07</i>	<i>1,02</i>	<i>>0.05</i>
<i>3</i>	<i>Arg‘amchidan sakrash (30 soniya)</i>		<i>38,3 ± 1,46</i>	<i>32,6 ± 0,71</i>	<i>1,38</i>	<i>>0.05</i>
			<i>45,5 ± 1,19</i>	<i>39,2 ± 0,84</i>	<i>1,25</i>	<i>>0.05</i>
<i>4</i>	<i>Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)</i>		<i>143,4 ± 0,72</i>	<i>137,3 ± 0,77</i>	<i>2,43</i>	<i>>0.05</i>
			<i>133,5 ± 1,63</i>	<i>126,6 ± 1,66</i>	<i>2,04</i>	<i>>0.05</i>
<i>5</i>	<i>150 gr koptokni uloqtirish (sm)</i>		<i>26,7 ± 0,51</i>	<i>22,5 ± 0,34</i>	<i>1,79</i>	<i>>0.05</i>
			<i>23,2 ± 0,49</i>	<i>18,8 ± 0,33</i>	<i>0,94</i>	<i>>0.05</i>

Xulosa

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish hamda amaliyotda kurashchilarning tayyorgarligi jarayonini kuzatish natijasida olib borilayotgan mashg‘ulotlarda aynan musobaqa faoliyatiga xos bo‘lgan taktik harakatlarini rivojlantirishga yetarli darajada e‘tibor berilmasligi hamda tayyorgarlik davrining bosqichlarida mana shunday harakatlarga oid metodik jihatdan yondoshuvning yetishmasligi yosh sportchilarda hujum va himoyadagi taktik harakatlarni rivojlantirishni samarali tashkil etish imkonini bermay kelayotganligi ma’lum bo‘ldi.

Kurash mashg‘ulotlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi shakllangandan so‘ng, kurashchilarning mashg‘ulot jarayonlarini musobaqa usuli orqali tashkil etilishi sezilarli darajada ta‘sir ko‘rsatishini hisobga olgan holda nazariy jihatdan musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kurashchilarning hujum va himoyadagi taktik tayyorgarligini amalga oshirishda yuqorida tavsiya etilgan ro‘yxatdagi taktik usullarni musobaqa usulidagi mashg‘ulotlarda bajarilishi taktik harakatlarni o‘zlashtirish, mustaxkamlash va takomillashtirish jarayonlari tez va samarali hal etiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. A.I Talipdjanov Yuqori malakali kurashchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O‘quv qo‘llanma. - T.: 2012. 366 b.
2. A. Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, Farg‘ona -2016 372 b.
3. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati, Toshkent-2014