

КУРАШДА ТАКТИК ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ЎРНИ ВА ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ЙЎНАЛИШЛАРИ

Тўраев Фаррух Хаким ўғли

Ўзбекистон Республикаси ИИБ Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли катта ўқитувчиси

farruxtorayev555@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада миллий кураш спорт турида тактик ва жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти, уларни такомиллаштириш усуллари ҳамда турли ёшдаги спортчилар учун техник-тактик машғулотларни ташкил этиш масалалари ёритилган. Жисмоний ва психологик тайёргарликнинг моҳияти, курашдаги ўрни, спортчиларда рақобатбардошлик ва психологик барқарорликни шакллантиришдаги таъсири илмий ва услубий асосда таҳлил қилинган. Мақолада ёшга оид физиологик хусусиятлар инобатга олинган ҳолда машғулот жараёнларини самарали ташкил этиш бўйича тавсиялар берилган.

Калит сўзлар: кураш, жисмоний тайёргарлик, тактик машғулотлар, психологик барқарорлик, техник ҳаракатлар, ёшга оид хусусиятлар, спортчи тайёргарлиги, рақобатбардошлик.

РОЛЬ И НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОРЬБЕ

Тураев Фаррух Хаким ўғли

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

farruxtorayev555@gmail.com

Аннотация: В данной статье освещается значение тактической и физической подготовки в национальном виде спорта кураш, методы их совершенствования, а также вопросы организации технико-тактических тренировок для спортсменов разного возраста. На научно-методической основе проанализированы сущность физической и психологической подготовки, ее роль в борьбе, влияние на формирование конкурентоспособности и психологической устойчивости спортсменов. В статье даны рекомендации по эффективной организации тренировочных процессов с учетом возрастных физиологических особенностей.

Ключевые слова: борьба, физическая подготовка, тактические тренировки, психологическая устойчивость, технические действия, возрастные особенности, подготовка спортсмена, конкурентоспособность.

THE ROLE AND DIRECTIONS OF IMPROVING TACTICAL AND PHYSICAL TRAINING IN WRESTLING.

Turaev Farrukh Hakim ugli

Senior teacher of physical training cycle

Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

farruxtorayev555@gmail.com

Abstract: This article covers the importance of tactical and physical training in the national sport of kurash, methods for their improvement, and issues of organizing technical-tactical training for athletes of different ages. The essence of physical and psychological training, its role in wrestling, and its influence on the formation of athletes' competitiveness and psychological stability were analyzed on a scientific and methodological basis. The article provides recommendations for the effective organization of training processes, taking into account age-related physiological characteristics.

Keywords: wrestling, physical training, tactical training, psychological stability, technical actions, age characteristics, athlete preparation, competitiveness.

КИРИШ

Кураш – миллий спорт тури сифатида нафақат жисмоний куч, балки ақлий зехн, тезкор қарор қабул қилиш ва тактик фикрлашни талаб қиладиган спорт тури ҳисобланади. Замонавий спортда муваффақиятли иштирок этиш учун ҳар бир курашчида жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарликнинг мувозанатли ривожланган бўлиши зарур.

Жисмоний тайёргарлик курашчининг умумий фаоллиги, чидамлилиги, тезкорлиги ва ҳаракатларни аниқ бажариш қобилиятини белгиласа, тактик тайёргарлик рақиб ҳаракатларини олдиндан сезиш, унга жавоб қайтариш ва ўзига мос стратегияни тўғри қўллаш кўникмаларини шакллантиради.

Олимпиада чемпиони Александр Карелин таъкидлашича “Савияли курашчи ўзининг жисмоний ҳолатини тўлиқ ҳозирлайди. У ҳар бир техника ва ҳаракатни содда ва осон қиладиган даражада келтира олади.” А.Карелин жисмоний тайёргарликнинг аҳамиятини нафақат курашчига қувват бериши,

балки ҳар бир ҳаракатда мукамалликка эришишга ёрдам беришини таъкидлайди.

Жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш кураш спортчилари учун муваффақият калити бўлиб хизмат қилади. Машғулот жараёнида спортчининг асосий жисмоний сифатлари – статик ва динамик куч, тезлик, чидамлилик, ҳаракатларни мувофиқлаштириш ҳамда эгилувчанликни ривожлантиришга эътибор қаратилади. Бунинг учун умумий ва махсус жисмоний машқлар комплекси қўлланилади. Масалан, оғирлик билан машқлар, тезкор югуришлар, сакраш машқлари, мушакларни чидамли қилишга қаратилган интервал машқлар курашчилар учун самарали ҳисобланади. Шунингдек, махсус кураш ҳаракатларини такрорлаш орқали мушак хотираси ва ҳаракат автоматизми шакллантирилади.

Психологик тайёргарлик ҳам курашчи учун жуда муҳим. Таникли спорт психологи Роберт Мейерс ўз қўлёзмаларида “Психологик тайёргарлик курашчи учун кураш вақтида ўзини ва юқори шиддатдаги вазиятларда кучли бўлишга ёрдам беради. Курашчи ўз ҳаяжон ва қобулиятларини бошқариш учун энг яхши вариантни топиш керак.” - деб ёзади. У психологик тайёргарликнинг эмоционал назоратни сақлаш ва бошқаришдаги аҳамиятини таъкидлайди. Ўзига ишонч, рақобат муҳитида руҳий барқарорликни сақлаш, асабий ҳолатларга қарши туриш қобилияти спортчи муваффақиятига катта таъсир кўрсатади. Машғулотлар давомида медитация, автотренинг, мусиқа орқали руҳий бўшлаш, ўйинли симуляция машғулотлари каби усуллар қўлланиши мумкин. Яқинда ўтказилган тадқиқотларда кўрсатилишича, психологик тайёргарлиги юқори бўлган курашчилар мусобақада хато қилиш эҳтимоли камроқ бўлади ва вазиятни тўғри баҳолай олади.

Тактик тайёргарлик машғулотлари спортчининг рақиб ҳаракатларини таҳлил қилиш, ўз ҳаракатларини мослаштириш ва жангда устунликка эришиш стратегиясини ишлаб чиқишга қаратилган. Курашда тактик ҳаракатлар нафақат техник жиҳатдан устун бўлиш, балки вақтни тўғри тақсимлаш, рақибни чарчатиш, камчиликларини фойдаланиш каби жиҳатларни ҳам ўз ичига олади. Машғулотларда шогирдларга турли вазият моделлари орқали ҳаракат қилиш, рақибнинг услубини таниш ва унга жавоб стратегияларини ишлаб чиқиш ўргатилади.

Ёшга оид хусусиятлар машғулот жараёнини ташкил этишда муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Масалан, 10–12 ёшли ёш курашчиларда асосан умумий жисмоний тайёргарлик ва техник ҳаракатларнинг элементларига асосланган машғулотлар ўтказилиши мақсадга мувофиқ. Бу даврда уларда ҳаракатларнинг аниқлиги ва мувофиқлашуви ривожланади. 13–15 ёшдаги ўсмирларда эса мураккаброқ техник ҳаракатлар, партердаги кураш, ҳужум ва

ҳимоя комбинацияларига ўтиш мумкин. 16–18 ёшли спортчилар учун эса жисмоний юклама ва тактик тайёргарлик даражаси оширилиб, махсус симуляция машғулотлар, жуфтликда ишлаш, рақобат муҳитида ҳаракат қилиш каби машқлар амалга оширилади.

Курашчиларнинг жисмоний сифатларини такомиллаштиришда даврийлик ва мунтазамлик муҳим ҳисобланади. Машғулотлар тўғри режалаштирилган бўлса, организмда юкламага мослашиш, функционал кўрсаткичларнинг яхшиланиши ва техник ҳаракатларнинг самарадорлиги ортиб боради. Машғулот жараёнида жисмоний тайёргарлик ва техник тайёргарлик бир-бири билан боғлиқ ҳолда олиб борилиши талаб этилади.

Масалан, юклама остида техник ҳаракатларни бажариш, чарчоқ ҳолатида тўғри қарор қабул қилиш қобилиятини шакллантиради.

ХУЛОСА

Курашда тактик ва жисмоний тайёргарлик спортчининг умумий муваффақиятини белгилайдиган асосий омиллардан ҳисобланади. Жисмоний сифатлар ва психологик барқарорлик юқори бўлган курашчи рақобат муҳитида ўзини эркин ҳис қилади, рақиб устидан устунликка эришади ва техник ҳаракатларни аниқ ҳамда самарали бажаради. Турли ёшдаги курашчилар учун машғулот жараёнини тўғри ташкил этиш, уларнинг физиологик ва психологик хусусиятларини инобатга олиш, машғулотларда инновацион ёндашувлардан фойдаланиш кураш спортини янада ривожлантириш ва юқори натижаларга эришишда муҳим аҳамият касб этади.

АДАБИЁТЛАР

1. Ҳамидов Ш. Курашда жисмоний ва тактик тайёргарлик асослари. Тошкент, 2020.
2. Қурбонов А. Миллий курашда ёш спортчиларни тайёрлаш методикаси. Тошкент, 2021.
3. Назаров Ш. Жисмоний ва психологик тайёргарликнинг спортдаги роли. Тошкент, 2019.
4. Исмоилов Б. Техник ва тактик машғулотлар тизими. Самарқанд, 2022.
5. Matsumoto D. Psychology and Martial Arts. New York, Oxford University Press, 2018.