

**MALAKALI KURASHCHILARDA TEXNIK VA TAKTIK
TAYYORGARLIGINI INNOVATSION PEDAGOGIK
TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH USULLARI**

B.Q. Erimbetov

**Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, professor
Qoraqalpoq davlat universiteti**

Anotatsiya: Maqolada malakali kurashchilarning raqobat faoliyatining ishonchliligini takomillashtirish masalalari ko'rib chiqiladi. Raqobat kurashlarida ishlatiladigan kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishning turli usullari taklif etildi. Maqola kurashaning turli turlari bo'yicha yuqori malakali sportchilar bilan ishlaydigan innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash usullari. murabbiylar uchun mo'ljallangan.

Kalit so'zlar: Musobaqa faoliyatini malakali belbog'li kurash sport morfologiyasi texnik va taktik hujum harakat dinamik vaziyat.

Musobaqa faoliyatini boshqarish kelgusi musobaqa bellashuvlarining rejasini ishlab chiqish hamda ularning amalga oshirilishini nazorat qilishni o'z ichiga oladi. Kelgusi musobaqa bellashuvi rejasini ishlab chiqishda raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida eng samarali taktik harakatlarni aniqlash uchun murabbiy raqib haqida ma'lumotga ega bo'lishi kerak. Musobaqa faoliyati nazorati va uning kelgusi tahlili u yoki bu sportchini tayyorlashda uning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash imkonini beradi. Bu ma'lumot mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritish uchun muhim hisoblanadi. Sport texnikasini o'rganish usullari kinematik va dinamik harakatlar xususiyatlarini qayd etishda harakat unsurlarini tahliliy tarzda ajratish imkonini beruvchi turli xil usullarni o'z ichiga oladi.

Agar sportchi tayyorgarligining innovatsion rivojlanish roli va maqsadi uning jahon va Osiyo chempionatlari kabi yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi bo'lsa, texnik va taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashda ushbu musobaqalardagi bellashuvlar bayonnomalarini tahlil qilish hamda asosiy e'tiborni yuqori malakali kurashchilar bilan bo'lgan bellashuvlarga qaratish lozim. SHunday qilib, ta'kidlash joizki, sport tayyorgarlik dasturining maqsadli vazifalari baholanayotgan ko'rsatkichlarning xususiyati va darajasini belgilaydi.

So'ngi paytlarda kurashi amaliyotia va adabiyotlarda "texnik va taktik mahorat" atamasi keng qo'llanilmoqda. Kurashi texnikasi deganda tor ma'noda kurashchiga g'alaba keltiruvchi harakatlarni bajarishning eng oqilona usullari tushiniladi. Bunda texnika asosini biomexanik va fiziologik qonuniyatlarga tayangan va, individual xususiyatlardan qat'i nazar, barcha kurashchilarga xos bo'lgan harakatlar tashkil qiladi.

Sportda taktika deganda yuqori sport natijalariga erishish va raqib ustidan g'alaba qozonish shakllari va usullari majmui tushiniladi.

Taktika quyidagi omillar majmuidan yuzaga keladi: o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va raqibning kamchiliklari hamda texnika egallashning individual xususiyatlaridan foydalanish, raqibni chalg'ituvchi harakatlar bilan adashtirish, bellashuvda qulay fursat tug'ilgan paytda foyda keltiruvchi usullardan foydalanish, kuchni tejamgorlik bilan sarflash mahorati, qoidalarda belgilangan imkoniyatlar, gilam maydoni, o'zining morfologik va fiziologik xususiyatlaridan puxta foydalanish va boshqalar.

Yakkakurash turlarida, ayniqsa, sportni belbog'li kurashida texnika va taktika bir – biriga shunday chambarchas bog'langanki, ba'zi mutaxassislarning belbog'li kurashchi harakatlarini tabaqalashtirilgan tarzda ko'rib chiqayotganda, ularning qanday harakatlar texnik, qanday harakatlar esa taktik harakatlar ekanligi borasidagi qarashlari bir – biriga zid kelib qoladi. Aslida esa ular dialektik birlikni tashkil etadi

Sport kurashi rivojlanishining ilk davrlarida belbog'li kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikaga bog'liq holda texnik va taktik harakatlarni belgilovchi qoidalar yaratilgan. Shu tarzda kurashning yangi turlari vujudga kelgan. Keyinchalik esa kurashning har bir turi uchun qoidalar o'zgartirilgan. Ularning yordamida ba'zi harakatlarni cheklash, ba'zi harakatlarni esa rag'batlantirishga harakat qilishgan. Qo'llanilayotgan texnik va taktik harakatlarning hajmi va sifatiga bog'liq holda qoidalarni shunday o'zgartirishga harakat qilishganki, natijada kurashning ma'lum bir turiga ta'sir qilish, uning sport va tomoshabop xususiyatlarini yaxshilash imkoni paydo bo'lishi lozim bo'lgan.

Malakali belbog'li kurashchilar o'zgarayotgan qoidalarga bog'liq holda innovatsion yondashuv texnik va taktik harakatlardan doimo oqilona foydalana oladilar. Yangi qoidalar yetakchi kurashchilarning mahoratiga qanday ta'sir ko'rsatishini taxmin qilish mumkin: ularning, asosan, xujum harakatlari, samarali usullar, real himoyalaniish va qarshi xujum harakatlarini qo'llash qobiliyati o'sib boradi.

Yuqori malakali sport ustalarini tayyorlash tizimi bajarilayotgan texnik va taktik harakatlar belbog'li kurashchining individual xususiyatlariga to'liq mos kelishini talab qiladi. Texnik va taktik harakatlarning tuzilishi ularning morfologik belgilari, jismoniy

rivojlanishi, funktsional xususiyatlari, ruhan tayyorgarligiga muvofiq bo'lishi lozim. Sport morfologiyasi sohasida o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar shuni aniqladiki, ma'lum bir total o'lcham va tana praportsiyasiga ega bo'lgan belbog'li kurashchilar ba'zi usullarni muvaffaqiyatliroq qo'llay olishadi. Masalan, bilak qanchalik uzun bo'lsa, bukuvchi muskullar va rostlovi muskullarning nisbiy kuchi shunchalik kam bo'ladi. Son va oyoq qanchalik uzun bo'lsa, sonning bukuvchi va rostlovchi muskullari mutlaq kuchi shunchalik ko'p, nisbiy kuchi esa shunchalik kam bo'ladi.

Shu munosabat bilan ko'tarishlarni bajarish qo'l – oyoqlari kalta bo'lgan belbog'li kurashchilar uchun osonroq bo'lishi ehtimoldan holi emas, chunki bu holda ish samaradorligi nisbiy kuch o'lchamiga bog'liq bo'ladi. Uzun oyoq – qo'llarga ega bo'lgan belbog'li kurashchilarga esa raqibini gilamdan ajratmasdan turib bajariladigan harakatlar bilan bog'liq usullarni noto'g'ri muvozanat sharoitidan (qulay dinamik vaziyatdan) foydalangan holda qo'llash osonroq bo'ladi. Bundan tashqari, uzun qo'l – oyoqlar yo'l va tezlikdan yutish imkonini ta'minlaydi. Shu bilan bir qatorda, texnik va taktik imkoniyatlar kuch ishlatiladigan tayyorgarlikning individual hususiyatlariga ham bog'liq. SHunday qilib, raqibni gilamdan ajratish bilan bog'liq texnik harakatlarni belining rostlovchi muskullari yahshi rivojlangan va nisbatan uzun bo'yli belbog'li kurashchilar bajara oladilar.

Shu paytgacha yuqori malakali belbog'li kurashchi ega bo'lishi lozim bo'lgan texnik va taktik hujum harakatlarni minimumi to'g'risida yakdil fikrlar mavjud emas. Shunday davrlar ham bo'lganki, unda mashhur kurashchilar o'zlarining bitta “shoh usullari” ga ega bo'lib, undan muvaffaqiyatli foydalanishgan. Biroq bunday taktika takomillashishda va turli xil taktik harakatlar bilan boyishda davom etgan. “Shoh usul” ni turli dastlabki (boshlang'ich) holatlardan turib turli tutib olish usullari, undan so'ng esa taktik tayyorgarlikning turli usullari bilan birgalikda qo'llashni boshlashgan. Ba'zi kurashchilar doimo bitta “shoh usul” bilan yakunlovchi taktik harakatlarning 30 ga yaqin usullarini ishlab chiqishar edi. Shu bilan bir vaqtda, hujumni muvaffaqiyatli yakunlashning bir necha variantlarini egallagan mashhur kurashchilar ham yetishib chiqq boshlagan. Bunday kurashchilar musobaqalarda, odata, eng yaxshi texnika uchun beriladigan sovrinlar bilan mukofatlanaganlar. Biroq yirik musobaqalardagi raqobatning o'sishi yuksak mahoratli kurashchilar texnik va taktik harakatlar qatorida o'zlarining “shoh usul” larini saqlab qolgan holda taktik imkoniyatlarini kengaytirib borishlariga imkon yaratdi.

Yuqori malakali belbog'li kurash texnikasi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, mahoratli kurashchilar bir musobaqa davomida turli xil texnik va taktik hujum harakatlarining 10 – 14 variantini qo'llamoqdalar. Bundan tashqari, eng

kuchli kurashchilar yetarli darajada samarali va ishonchli tarzda hujumga o'tmoqdalar. Hujum taktik jihatdan puhta tayyorlangandagina, ular maksimal kuch va tezlikdan foydalanmoqdalar.

Katta kuchni talab qilmaydigan taktik harakatlarni qo'llagan holda ular kuchni tejab, ish qobiliyatini bellashuv so'ngigiga qadar saqlab qolmoqdalar. Hakamlar hujum harakatlarining 50 % ini ustunlik deb baholaydilar. Eng muhim taktik harakat bu aldamchi xarakatlar yordamida ro'y beradigan hujum havfidir. Haqiqiy hujum harakatlarining aldamchi harakatlarga nisbati 1:2 bo'lishi 0,5 koeffitsientli hujum ehtimolini beradi. Bunday ehtimolni raqib keyinroq anglay oladi va unga haqiqiy hujumga qarshi himoyalani qiyinroq kechadi. Sport amaliyoti texnik va taktik harakatlarning hujum, himoya va qarshi hujum tuzilmalarini ishlab chiqdi. Yirik musobaqalarda usullarning 50 ga yaqin turi qayd etilgan. Belbog'li kurash rivojining zamonaviy darajasi belbog'li kurashchining barcha texnik va taktik harakatlarni egallashi, ularni qo'llay olishi va maqsadga muvofiq tarzda mujassamlantirishini talab qiladi. Biroq texnik va taktik hujum harakatlar sport kurashining tabiati bilan bog'liq bo'lganligi tufayli asosiy harakatlar sifatida qabul qilinadi.

Hujum harakatining oqilona tuzilishini egallash va takomillashtirish belbog'li kurashchi uchun hali yuksak sport mahoratini ta'minlamaydi. Bu tuzilishlarni ko'pincha turish holatida bo'lgan va ma'lum darajadagi turg'unlikka ega bo'lgan raqib bilan bellashuvda qo'llay olish zarur. Bundan tashqari, kurash jarayonida ko'p hollarda raqib harakatda bo'ladi. U vaqti – vaqti bilan (turli darajadagi turg'unlik holatida bo'lgan holda) muvozanatini yo'qotadi va qayta tiklaydi, hujum qilayotgan kurashchini muvozanat holatidan chiqarish va uning harakatlarini ta'sirsizlantirishga intiladi. Hujum qilayotgan kurashchi u yoki bu usulni qo'llagan holda raqibning faol qarshiligiga uchraydi. Raqib muskullarini zo'riqtirgan va tana holatini o'zgartirgan holda hujum yo'nalishida o'tib bo'lmas turg'unlik burchagini yaratadi.

Raqibni qulay dinamik vaziyat lahzasida tutib olish uchun unga hujum qilishga imkoniyat berish havfli va maqsadga muvofiq emasdir. Raqibning o'ylangan usulni bajarish uchun qulay holatni egallashiga umid bog'lash ham to'g'ri kelaymaydi. Ayniqsa, tajribali kurashchining hato harakatni amalga oshirishi va turg'unlikni yo'qotishini kutishdan umidni uzsa ham bo'laveradi. Binobarin, bir-birni ushlab turish holatida yuqori mahoratli belbog'li kurashchi o'zining texnik va taktik harakatlari bilan qulay dinamik vaziyat lahzasini tayyorlay bilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – T.: «Zar qalam», 2014.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T.: O'zDJTI, 2011.

3. Matveev L.P. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. - M.: FiS, 2018.
4. Mindiashvili D.G., Podlivaev B.A. Erkin kurash: tarixi, voqealari, odamlari. - M.: "Sovet sporti", 2017 yil.
5. Tursynbaevich, A. B., Kizi, U. A. S., & Kizi, A. G. B. (2022). Wind Mill and Solar Energy. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 15, 178-180.
6. Аметов, Б. Т. (2021). Возникновение И Распространение Ударной Волны В Твердом Теле. *IJTIMOY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMY JURNALI*, 1(6), 42-44.
7. Аметов, Б. Т., Султанбаев, А. П., & Жангабаев, А. К. (2021). ВОЗМОЖНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОЗОБНОВЛЯЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ ЭНЕРГИИ. In *КОНКУРС МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ* (pp. 72-74).
8. Разикова, И.С., Айдарова, Н.П., Байбекова, В.Ф., Низамов, К.Ф., & Ишмухамедова, Ш.Б. (2023). ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕВОЦЕТИРИЗИНА У ПАЦИЕНТОВ С КРАПИВНИЦЕЙ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3 (2), 27-32.
9. Разикова, И. С., Аликулова, Д. Я., & Уразалиева, И. Р. (2015). Особенности иммунного статуса подростков с атопической бронхиальной астмой. *Молодой ученый*, (19), 297-299.
10. Аликулова, Д. Я., Разикова, И. С., Уразалиева, И. Р., Мирпайзиева, М. А., & Джураева, Н. К. (2015). Организация работы «Астма школы» в Республике Узбекистан. *Современная медицина: актуальные вопросы*, (10-11 (43)), 88-92.
11. Разикова, И. С., & Аликулова, Д. Я. (2016). ИММУНОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ КЛИНИЧЕСКИХ ВАРИАНТАХ АТОПИЧЕСКОЙ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ У ПОДРОСТКОВ. In *Материалы VII международной (XIV итоговой) научно-практической конференции молодых ученых* (pp. 67-70).
12. РАЗИКОВА, И., АЙДАРОВА, Н., БАЙБЕКОВА, В., & ДУСТБАБАЕВА, Н. (2022). Сывороточноподобный Синдром Как Осложнение Вакцинации. *Central Asian Journal of Medical and Natural Science*, 3(2), 176-183.
13. Разикова, И. С., Айдарова, Н. П., Байбекова, В. Ф., Дустбабаева, Н. Д., Ишмухамедова, Ш. Б., & Шорустамова, С. С. (2023). Сенсibilизация К Грибковым Аллергенам У Пациентов С Респираторной Аллергией. *Central Asian Journal of Medical and Natural Science*, 4(1), 31-37.
14. Аликулова, Д. Я., Маматкулов, Б. М., Разикова, И. С., & Аvezова, Г. С. (2015). Выявление особенностей иммунного статуса у подростков при

атопической бронхиальной астме. *Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области*, (3 (10)), 9-14.

15. Уринов, А. М., Отожонов, И. О., & Ахмедова, Д. Б. (2022). Роль пробиотиков в лечении цирроза печени. *ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ*, 37.

16. Отажонов, И. О. (2011). Заболеваемость студентов по материалам углубленного медосмотра студентов, обучающихся в высших учебных заведениях. *Тошкент тиббиёт академияси Ахборотномаси.–Тошкент*, (2), 122-126.

17. Islamovna, S. G., Komildjanovich, Z. A., Otaboevich, O. I., & Fatihovich, Z. J. (2016). Characteristics of social and living conditions, the incidence of patients with CRF. *European science review*, (3-4), 142-144.

18. Отажонов, И. О. (2020). Кам оксилли пархез самарадорлигини баҳолаш.

19. Отажонов, И. О., & Шайхова, Г. И. (2020). Фактическое питание больных с хронической болезнью почек. *Медицинские новости*, (5 (308)), 52-54.

20. Отажонов, И. О. (2020). Оценка психологического состояния больных с хронической болезнью почек. *Главный редактор–ЖА РИЗАЕВ*, 145.

21. Отажонов, И. О. (2021). Сурункали буйрак касаллиги бўлган беморлар ҳаёт сифати кўрсаткичлари.

22. Отажонов, И. (2011). *Ҳозирги тараққиёт даврида талабалар овқатланишини гигиеник асослаш* (Doctoral dissertation, Тошкент тиббиёт академияси).

23. Akhmadaliev, N. O., Salomova, F. I., Sadullaeva, K. A., Abdukadirova, L. K., Toshmatova, G. A., & Otajonov, I. O. (2021). Health State Of Teaching Staff Of Different Universities In The Republic Of Uzbekistan. *NVEO-NATURAL VOLATILES & ESSENTIAL OILS Journal/ NVEO*, 15954-15967.

24. Шайхова, Г. И., Отажонов, И. О., & Рустамова, М. Т. (2019). Малобелковая диета для больных с хронической болезнью почек. *Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология*, (12 (172)), 135-142.

25. Алишерова, Қ. С., Сейткаримова, Г. С., & Юнусходжаева, Х. С. (2022). ЭФФЕКТИВНАЯ ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ПРИ НЕВРОТИЧЕСКОМ РАССТРОЙСТВЕ. *ЖУРНАЛ НЕВРОЛОГИИ И НЕЙРОХИРУРГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ*, 3(1).

26. Karakhonova, S. (2019). Psychocorrection and optimal pharmacotherapy in anxiety-phobic syndrome. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 4(1), e0401175-e0401175.

27. Ибодуллаев, З. Р., Карахонова, С. А., & Сейткаримова, Г. С. (2021). Значение использования методов психокоррекции при лечении тревожно-фобического синдрома. *ЖУРНАЛ НЕВРОЛОГИИ И НЕЙРОХИРУРГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ*, (SPECIAL 1).
28. Ибодуллаев, З. (2022). EFFECTIVE PSYCHOCORRECTION IN NEUROTIC DISORDER.
29. Karakhonova, S. A. (2022). The Significance of the Application of Psycho-Correction Methods in the Treatment of Psycho-Emotional Disorder. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 2(12), 59-64.
30. Махмудова, Д. А., & Карахонова СА, Х. К. (2015). Неврозларда фобия ва кўркүв. *Психиатрия журналы*, (1-Б), 82.
31. Karakhonova, S. A., & Ishanhodjaeva, G. T. (2016). Cognitive disorders in Parkinsonism. *Parkinsonism & Related Disorders*, 22, e59.
32. Solidjonov, D., & Arzikulov, F. (2021). WHAT IS THE MOBILE LEARNING? AND HOW CAN WE CREATE IT IN OUR STUDYING?. *Интернаука*, (22-4), 19-21.
33. Solidjonov, D., & Arzikulov, F. (2021). WHAT IS THE MOBILE LEARNING. AND HOW CAN WE CREATE IT IN OUR STUDYING, 22-4.
34. Abror, Q. (2020). Development of Magnetic Characteristics of Power Transformers. *Fazliddin, A., Tuymurod, S., & Nosirovich, OO (2020). Use Of Recovery Boilers At Gas-Turbine Installations Of Compressor Stations And Thyristor Controls. The American Journal of Applied sciences*, 2(09), 46-50.
35. Dilmurod, R., & Fazliddin, A. (2021). Prospects for the introduction of artificial intelligence technologies in higher education. *ACADEMICIA: an international multidisciplinary research journal*, 11(2), 929-934.
36. Akhmedovich, M. A., & Fazliddin, A. (2020). Current State Of Wind Power Industry. *The American Journal of Engineering and Technology*, 2(09), 32-36.