

КУРАШНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ТАКТИК ЖИҲАТЛАРИ

Тўраев Фаррух Ҳаким ўгли

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти жисмоний тайёргарлик цикли

катта ўқитувчиси

farruxtorayev555@gmail.com

Аннотация: Мазкур мақолада курашда жисмоний ва тактик тайёргарликнинг аҳамияти таҳлил қилинади. Курашчилар учун зарур бўлган жисмоний қобилиятлар ва уларни ривожлантириш усуллари кўриб чиқилади. Шунингдек, самарали тактик усуллар, рақибнинг ҳаракатларини таҳлил қилиш ва галаба қозониш стратегияларини шакллантириш масалалари ёритилади. Курашчиларнинг юксак натижаларга эришиши учун жисмоний ва тактик тайёргарлик ўртасидаги ўзаро боғлиқлик таъкидланади.

Калит сўзлар: кураш, жисмоний тайёргарлик, тактик тайёргарлик, спорт методикаси, галаба қозониш стратегияси, рақиб таҳлили, техника, тезлик, чидамлилик, мувозанат.

ФИЗИЧЕСКИЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БОРЬБЫ

Тураев Фаррух Ҳаким угли

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

farruxtorayev555@gmail.com

Аннотация: В данной статье анализируется значение физической и тактической подготовки в борьбе. Рассматриваются необходимые для борцов физические способности и методы их развития. Также освещаются вопросы эффективных тактических приемов, анализа действий противника и формирования стратегий победы. Подчеркивается взаимосвязь между

физической и тактической подготовкой борцов для достижения высоких результатов.

Ключевые слова: борьба, физическая подготовка, тактическая подготовка, спортивная методика, стратегия победы, анализ соперника, техника, скорость, выносливость, равновесие.

PHYSICAL AND TACTIC ASPECTS OF 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 analyzes the importance of physical and tactical training in wrestling. Physical abilities necessary for wrestlers and methods of their development are considered. Issues of effective tactical methods, analysis of the opponent's actions, and the formation of winning strategies are also covered. The interrelationship between physical and tactical training for achieving high results is emphasized.*

Keywords: *wrestling, physical training, tactical training, sports methodology, winning strategy, opponent analysis, technique, speed, endurance, balance.*

КИРИШ

Кураш – нафақат жисмоний куч, балки ақл ва стратегия талаб қилувчи миллий спорт туридир. Унда юқори натижаларга эришиш учун спортчилар жисмоний қобилиятларини ривожлантириши, шу билан бирга, рақибнинг ҳаракатларини таҳлил қилиш ва самарали тактик усулларни қўллай олиши лозим. Жисмоний тайёргарлик курашда асосий омиллардан бири ҳисобланади. Курашчида қуйидаги асосий жисмоний хусусиятлар яхши ривожланган бўлиши лозим:

Куч – курашиш пайтида рақибни бошқариш, мувозанатни бузиш ва

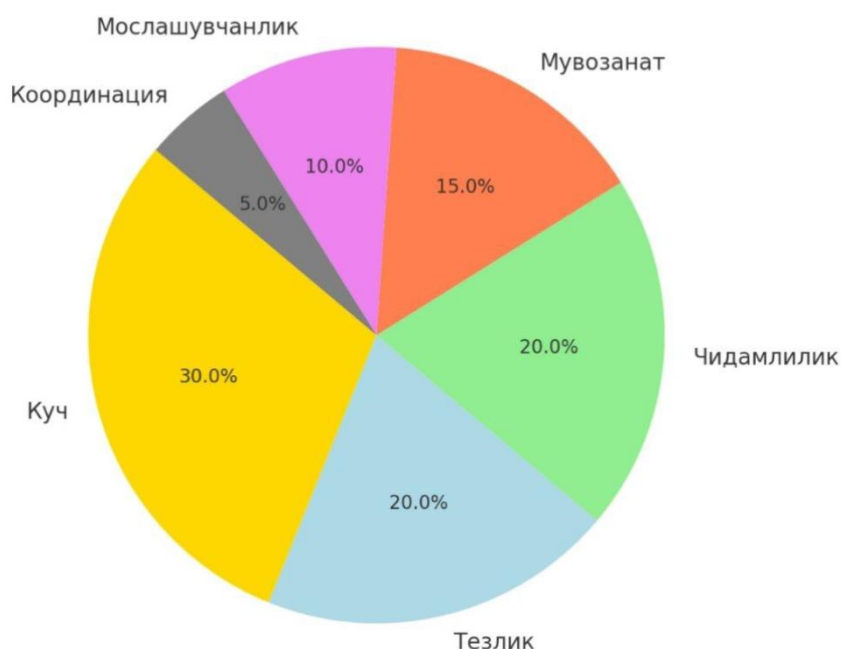
таъсирчан техник ҳаракатларни бажариш учун муҳим.

Тезлик – ҳужум ва ҳимояда тез қарор қабул қилиш ҳамда ҳаракатларни бажаришда устунлик беради.

Чидамлилиқ – узоқ давом этадиган беллашувларда юқори темпни сақлаб қолиш имконини беради.

Мувозанат – рақибнинг ҳужумларига қарши тура олиш ва ўз ҳужумларини муваффақиятли амалга ошириш учун зарур.

Диаграмма №1. Курашда жисмоний қобилиятларнинг аҳамияти.



Ёнбошлиқ ва мускуллар пластикаси – техник ҳаракатларни самарали бажаришда муҳим аҳамият касб этади. Жисмоний тайёргарликка қўшимча равишда, тактик тайёргарлик ҳам юқори даражада бўлиши керак.

Курашда тактика – бу рақибнинг кучли ва заиф жиҳатларини таҳлил қилиш, жанг давомида самарали стратегия танлаш ва уни амалга ошириш санъатидир. Самарали тактик тайёргарлик қуйидаги жиҳатларни ўз ичига олади:

✓ Рақиб таҳлили – унинг кучли ва заиф томонларини ўрганиш, қайси услубда жанг қилишини олдиндан тахмин қилиш.

✓ Муайян ғалаба қозониш стратегиясини ишлаб чиқиш – ҳужум ва ҳимоя тактикаларини тўғри танлаш. Масалан, агар рақиб жуда тезкор бўлса, унинг ҳаракатларини чеклаш тактикалари қўлланилиши мумкин.

✓ Муваффақиятли техник ҳаракатларини танлаш – рақибга қараб қайси усуллар самаралироқ бўлишини аниқлаш ва уларни ўз вақтида ишга солиш.

✓ Рефлекс ва қарор қабул қилиш тезлигини ривожлантириш – беллашув пайтида тез ва тўғри қарор қабул қилиш кўникмасини шакллантириш.

Жисмоний ва тактик тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлиги жуда муҳим. Ҳатто энг кучли ва чидамли курашчи ҳам нотўғри тактик йўналиш танласа, рақибга имконият беради. Шунингдек, юқори даражадаги тактик билимларга эга бўлган спортчи жисмоний тайёргарлиги заиф бўлса, унинг самарадорлиги паст бўлиши мумкин.

ХУЛОСА

Курашчилар учун муваффақиятга эришишда жисмоний ва тактик тайёргарлик бир-бирига боғлиқ ва мукаммал ривожланган бўлиши лозим. Беллашувларда юқори натижаларга эришиш учун спортчилар жисмоний қобилиятларини доимий равишда ошириб боришлари ва рақибга мос равишда тактик стратегияни тўғри танлашни ўрганишлари зарур.

АДАБИЁТЛАР

1. Ашуров Х. Курашда жисмоний тайёргарлик асослари. Тошкент, 2020.
2. Қодиров Б. Курашда тактик тайёргарлик ва стратегиялар. Тошкент, 2019.
3. Назаров Ш. Миллий спорт турлари ва уларнинг жисмоний тарбиядаги ўрни. Самарқанд, 2021.
4. Жўраев М. Спорт психологияси: курашда ғалаба учун руҳий тайёргарлик. Бухоро, 2023.