KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISHDA MUSOBAQA FAOLIYATINI MODELLASHTIRISH METODIKASI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti
Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
Ashirboyev Ixtiyor Maxmudjon o‘g‘li
ashirboyevixtiyor41@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurashchilarning taktik tayyorgarligini shakllantirishda musobaqa faoliyatini modellashtirish metodikasining nazariy va amaliy ahamiyati keng yoritilgan. Kurash sportida taktik tayyorgarlik sportchining raqib harakatlarini oldindan sezishi, bellashuv vaziyatini to‘g‘ri baholashi, hujum va himoya harakatlarini oqilona tanlashi hamda musobaqa sharoitida tezkor qaror qabul qila olishi bilan belgilanadi.

Kalit so‘zlar: kurash, taktik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati, modellashtirish, taktik fikrlash, qaror qabul qilish, raqibni tahlil qilish, hujum va himoya, sport mashg‘uloti, yosh kurashchilar, sport pedagogikasi.

Kirish

Kurash sport turi nafaqat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni, balki chuqur taktik tafakkur, vaziyatni tez baholash va raqib harakatlariga mos ravishda harakat qilish qobiliyatini ham talab etadi. Zamonaviy kurash musobaqalarida sportchining faqat kuchli yoki texnik jihatdan mahoratli bo‘lishi yetarli emas. Yuqori natijalarga erishish uchun kurashchi bellashuv davomida raqibning niyatini anglay olishi, hujum uchun qulay vaqtni tanlashi, himoya harakatlarini o‘z vaqtida bajara olishi va bellashuvning umumiy borishini nazorat qila olishi zarur.

Kurashchilarning taktik tayyorgarligi sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, u texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik bilan uzviy bog‘liq holda shakllanadi. Texnik usulni mukammal bilish sportchiga ustunlik beradi, biroq ushbu usulni qachon, qanday vaziyatda va qaysi raqibga nisbatan qo‘llashni bilish taktik tayyorgarlik bilan belgilanadi. Shu sababli kurashchilarda taktik fikrlash va musobaqa vaziyatlariga moslashish qobiliyatini rivojlantirish mashg‘ulot jarayonining muhim vazifalaridan biridir.

Musobaqa faoliyatini modellashtirish kurashchilarni real bellashuv sharoitlariga yaqinlashtirishga xizmat qiluvchi samarali pedagogik-metodik vosita hisoblanadi. Modellashtirish orqali mashg‘ulot jarayonida raqibning turli uslubdagi harakatlari, vaqt cheklovi, hisobdagi ustunlik yoki ortda qolish holatlari, hakam signallari, charchoq sharoiti va psixologik bosim kabi musobaqa omillari qayta yaratiladi. Bunday yondashuv sportchini oddiy mashq bajarishga emas, balki murakkab bellashuv vaziyatida ongli harakat qilishga tayyorlaydi.

Kurashchilar tayyorgarligida modellashtirilgan mashg‘ulotlar ayniqsa yosh sportchilar uchun katta ahamiyatga ega. Chunki yosh kurashchilar ko‘pincha texnik usullarni mashg‘ulotda yaxshi bajargan bo‘lsalar-da, musobaqa sharoitida ularni to‘g‘ri qo‘llashda qiynaladilar. Buning asosiy sababi musobaqa vaziyatida vaqt bosimi, raqib qarshiligi, ruhiy hayajon va qaror qabul qilish murakkabligidir. Shu bois musobaqa faoliyatini mashg‘ulot jarayonida modellashtirish yosh

kurashchilarning taktik tayyorgarligini bosqichma-bosqich shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Taktik tayyorgarlik sportchining musobaqa sharoitida maqsadga muvofiq harakat qilishga tayyorligini ifodalaydi. Kurashda taktika raqibni o‘rganish, bellashuv rejasini tuzish, hujum va himoya harakatlarini tanlash, raqibni chalg‘itish, qulay vaziyat yaratish, qarshi hujumni amalga oshirish va hisobdagi holatga qarab bellashuv tempini boshqarish kabi jarayonlarni o‘z ichiga oladi.

Kurashchining taktik tayyorgarligi bir nechta tarkibiy komponentlardan iborat. Birinchi komponent — vaziyatni anglash qobiliyatidir. Sportchi bellashuv davomida raqibning ushlash uslubi, harakat tezligi, kuchli va zaif tomonlari, hujumga kirish odati va himoyadagi xatolarini kuzata olishi kerak. Ikkinchi komponent — qaror qabul qilish tezligi bo‘lib, u sportchining qisqa vaqt ichida eng maqbul harakatni tanlash qobiliyatini bildiradi. Uchinchi komponent — taktik moslashuvchanlikdir. Bu sifat sportchining bellashuv davomida rejasini o‘zgartira olishi va raqibning harakatiga mos strategiya tanlashini ta’minlaydi.

Taktik tayyorgarlikning yana bir muhim jihati raqibni psixologik va harakat jihatidan tahlil qilishdir. Har bir kurashchi o‘ziga xos uslubga ega bo‘ladi. Ba’zi sportchilar faol hujum qiladi, ayrimlari esa raqib xatosini kutib qarshi hujumga tayanadi. Ba’zi kurashchilar kuchga asoslangan usullarni ko‘p qo‘llasa, boshqalari tezkorlik va chalg‘ituvchi harakatlarga tayanadi. Taktik jihatdan tayyor sportchi raqibning uslubini tezda aniqlab, unga mos harakat rejasini tanlay oladi.

Musobaqa faoliyatini modellashtirish deganda mashg‘ulot jarayonida real musobaqa sharoitlariga yaqin pedagogik vaziyatlarni yaratish tushuniladi. Bu jarayonda sportchi musobaqada uchrashi mumkin bo‘lgan turli holatlarni oldindan boshdan kechiradi va ularga nisbatan mos harakat qilishni o‘rganadi. Modellashtirish sportchini bellashuvga nafaqat texnik, balki taktik va psixologik jihatdan ham tayyorlaydi.

Kurash mashg‘ulotlarida modellashtirishning bir necha shakllaridan foydalanish mumkin. Masalan, raqibning faol hujum qilish holatini modellashtirish, raqibning himoyaga o‘tib olishini modellashtirish, bellashuv oxirida hisobda ortda qolish holatini yaratish, qisqa vaqt ichida hujum qilish vazifasini berish, charchoq sharoitida qaror qabul qilishni talab etuvchi mashqlarni tashkil qilish shular jumlasidandir.

Musobaqa faoliyatini modellashtirishning asosiy afzalligi shundaki, sportchi mashg‘ulotning o‘zidayoq murakkab taktik vaziyatlarni hal qilish tajribasiga ega bo‘ladi. Bu esa musobaqa paytida ruhiy zo‘riqishni kamaytiradi, sportchining o‘ziga ishonchini oshiradi va taktik barqarorlikni shakllantiradi.

Taktik fikrlash kurashchining bellashuv vaziyatlarini tahlil qilish, raqib harakatlarini oldindan sezish, o‘z harakatlarini rejalashtirish va vaziyatga mos qaror qabul qilish qobiliyatidir. Ushbu sifat faqat nazariy tushuntirish orqali shakllanmaydi. Taktik fikrlash real yoki realga yaqin vaziyatlarda muntazam mashq qilish orqali rivojlanadi.

Modellashtirilgan mashg‘ulotlar taktik fikrlashni rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi. Masalan, murabbiy sportchiga “bellashuv tugashiga 30 soniya qoldi, sen bir ochko ortda qolayapsan” degan vaziyatni beradi. Bunday holatda sportchi vaqtni, hisobni, raqibning ehtimoliy harakatini va o‘z imkoniyatini hisobga olib qaror qabul qiladi. Bu oddiy texnik mashqdan farq qiladi, chunki sportchi harakatni mexanik bajarmaydi, balki vaziyatni fikran tahlil qiladi.

Yana bir misol sifatida raqibning bir xil usulga tayangan holda doimiy hujum qilishini modellashtirish mumkin. Bunda sportchi himoya qilish, usulni oldindan sezish va qarshi hujumga

o‘tish ko‘nikmasini rivojlantiradi. Bunday mashg‘ulotlar sportchining taktik kuzatuvchanligini oshiradi.

Kurashda hujum taktikasi sportchining raqibga faol bosim o‘tkazishi, qulay ushlashni egallashi, raqib muvozanatini buzishi va texnik usulni bajarishi bilan bog‘liqdir. Hujum taktikasini modellashtirishda sportchiga turli vazifalar berilishi mumkin: qisqa vaqt ichida hujum qilish, faqat ma’lum usul orqali ochko olish, raqibni chalg‘itib keyin asosiy usulga kirish yoki raqibni gilam chetiga siqib borish.

Himoya taktikasini modellashtirish esa raqib hujumini oldindan sezish, ushlashdan chiqish, muvozanatni saqlash, qarshi harakat bajarish va bellashuv tempini pasaytirish kabi vazifalarni o‘z ichiga oladi. Yosh kurashchilar ko‘pincha himoya vaqtida faqat passiv qarshilik ko‘rsatishga odatlanib qoladilar. Aslida samarali himoya faol bo‘lishi, ya’ni himoyadan keyin darhol qarshi hujumga o‘tish imkonini yaratishi kerak.

Modellashtirilgan mashg‘ulotlarda hujum va himoya birgalikda o‘rgatilishi zarur. Chunki musobaqada ular bir-biridan ajralgan holda kechmaydi. Sportchi bir vaziyatda hujum qilsa, keyingi vaziyatda himoyalanishi yoki qarshi hujum bajarishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulotlarda “hujum — himoya — qarshi hujum” zanjiri asosida vazifalar berish samarali hisoblanadi.

Kurashchilar taktik tayyorgarligida raqib uslubini o‘rganish va unga moslashish muhim ahamiyatga ega. Musobaqalarda sportchi turli uslubdagi raqiblar bilan bellashadi. Shuning uchun mashg‘ulotlarda raqiblarning har xil harakat modelini yaratish sportchining taktik moslashuvchanligini oshiradi.

Masalan, faol hujum qiluvchi raqib modeli sportchini himoya va qarshi hujumga tayyorlaydi. Himoyaga tayanadigan raqib modeli esa sportchini hujumni bosqichma-bosqich tashkil etishga o‘rgatadi. Kuchli jismoniy bosim qiluvchi raqib modeli sportchidan muvozanat, chidamlilik va taktik sabrni talab qiladi. Tezkor va chalg‘ituvchi harakatlar bilan kurashuvchi raqib modeli esa sportchining diqqatini, reaksiya tezligini va qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Bunday modellashtirish sportchida raqibga nisbatan moslashuvchan strategiya tanlash ko‘nikmasini shakllantiradi. Natijada kurashchi musobaqada kutilmagan vaziyatlarga tayyor bo‘ladi.

Kurash musobaqalarida vaqt va hisob omili sportchining taktikasiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Agar sportchi hisobda oldinda bo‘lsa, u bellashuvni oqilona boshqarishi, ortiqcha tavakkal qilmasligi va raqibning keskin hujumlariga tayyor turishi kerak. Agar sportchi hisobda ortda qolayotgan bo‘lsa, u faolroq harakat qilishi, xavfliroq, lekin samarali hujum variantlarini tanlashi zarur.

Mashg‘ulot jarayonida bunday vaziyatlarni modellashtirish sportchilarning musobaqa sharoitidagi taktik barqarorligini oshiradi. Masalan, “bellashuv tugashiga 1 daqiqa qoldi, hisob teng”, “sen bir ochko oldindasan”, “sen ikki ochko ortda qolding” kabi vaziyatlar sportchini hisobga qarab harakat qilishga o‘rgatadi.

Vaqt bosimi ostida sportchi tezroq fikrlaydi, tavakkal darajasini baholaydi va harakatni tanlaydi. Bu esa taktik tayyorgarlikning muhim qismi hisoblanadi.

Yosh kurashchilar bilan ishlashda modellashtirilgan mashg‘ulotlar bosqichma-bosqich tashkil etilishi kerak. Dastlab sodda vaziyatlar beriladi. Masalan, raqib faqat himoyalanadi, sportchi esa hujum yo‘lini topadi. Keyinchalik vaziyat murakkablashtiriladi: raqib qarshi hujum qiladi, vaqt cheklanadi yoki ma’lum usulga ruxsat beriladi.

Mashg‘ulot jarayonida murabbiy sportchilarga ortiqcha ko‘rsatma bermasdan, ularni mustaqil fikrlashga yo‘naltirishi zarur. Taktik tayyorgarlikda tayyor javobdan ko‘ra vaziyatni tahlil

qilish muhimroqdir. Murabbiy mashg‘ulotdan keyin qisqa tahlil o‘tkazib, sportchining qaysi qarori to‘g‘ri, qaysi holatda boshqa variant samaraliroq bo‘lishini tushuntirishi lozim.

Yosh sportchilarning psixologik xususiyatlarini ham hisobga olish zarur. Juda murakkab vaziyatlar ularda ishonchsizlik tug‘dirishi mumkin. Shu sababli vazifalar sportchining tayyorgarlik darajasiga mos tanlanishi va muvaffaqiyat hissi bilan mustahkamlanishi kerak.

Musobaqa faoliyatini modellashtirishda murabbiy asosiy tashkilotchi va yo‘naltiruvchi shaxs hisoblanadi. Murabbiy sportchilarning texnik imkoniyatlarini, jismoniy holatini, taktik tajribasini va psixologik tayyorgarligini hisobga olgan holda mashg‘ulot vazifalarini belgilaydi.

Murabbiy modellashtirilgan mashg‘ulotlarda quyidagi vazifalarni bajaradi: musobaqaga yaqin vaziyat yaratadi, sportchiga aniq taktik topshiriq beradi, bellashuv jarayonini kuzatadi, xatolarni tahlil qiladi, sportchining qaror qabul qilish jarayonini baholaydi va keyingi mashg‘ulotlar uchun yangi vazifalarni belgilaydi.

Eng muhimi, murabbiy sportchining mustaqil taktik fikrlashini rivojlantirishi kerak. Agar sportchi har doim murabbiy ko‘rsatmasi bilan harakat qilsa, musobaqada mustaqil qaror qabul qilishda qiynaladi. Shu sababli modellashtirilgan mashg‘ulotlarda sportchiga tanlash imkoniyati berilishi zarur.

Xulosa

Kurashchilarning taktik tayyorgarligini shakllantirishda musobaqa faoliyatini modellashtirish samarali metodik vosita hisoblanadi. Ushbu yondashuv sportchilarni real bellashuv sharoitlariga yaqinlashtiradi, taktik fikrlashni rivojlantiradi, raqib harakatlarini oldindan sezish, hisob va vaqt bosimi ostida qaror qabul qilish hamda hujum-himoya harakatlarini oqilona tashkil etish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Modellashtirilgan mashg‘ulotlar yosh kurashchilarning musobaqa tajribasini oshirish, psixologik barqarorligini mustahkamlash va texnik usullarni real vaziyatda qo‘llash imkoniyatini kengaytiradi. Ayniqsa, raqib uslubini modellashtirish, bellashuvning turli hisob va vaqt holatlarini yaratish, hujum va himoya zanjirlarini mashq qilish sportchilarning taktik tayyorgarligini samarali rivojlantiradi.

Xulosa qilib aytganda, kurash mashg‘ulotlarida musobaqa faoliyatini modellashtirishni tizimli qo‘llash sportchilarning taktik mahoratini oshirish, ularni musobaqa sharoitiga tayyorlash va yuqori sport natijalariga erishish uchun muhim pedagogik shartlardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – Москва: Астрель, 2004.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Советский спорт, 2013.
5. Kerimov F.A. Kurash nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
6. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. – Toshkent: O‘zDJTI, 2007.
7. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.

8. Yusupov K.T. Kurash musobaqalari qoidalari va uslubiy asoslari. – Toshkent, 2019.
9. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Champaign: Human Kinetics, 2015.
10. Issurin V. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – Ultimate Athlete Concepts, 2010.
11. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 2020.
12. Harre D. Principles of Sports Training. – Berlin: Sportverlag, 1982.