

ERKIN KURASHCHILARNING HUJUM REAKSIYASINI OSHIRISH

Anarbayev Temur Risbekovich

O'zDJTSU Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi

E-mail: temuranarbayev1993@gmail.com

O'zbekiston, Chirchiq shaxri

РАЗВИТИЕ АТАКУЮЩИЙ РЕАКЦИЯ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Старший преподаватель кафедры Теории и методики международной выводов
борьбы*

Анарбаев Темур Рисбекович

E-mail: temuranarbayev1993@gmail.com

Узбекистан, г. Чирчик

Kalit so'zlar: *erkin kurash, reaksiya tezkorligi, himoya, hujum reaksiyasi, sport vazirligi, yoshlar sporti.*

Ключевые слова: *вольная борьба, скорость реакции, защита, атакующий реакция, министерство спорта, молодежный спорт*

KIRISH

Erkin kurash – Olimpiya sport turlaridan biri bo'lib, bu mashg'ulot orqali o'sib kelayotgan yosh avlod qalbida Vatanparvarlik va milliy iftixor tuyg'ularini mustahkamlash, jismonan sog'lom va ma'nan barkamol qilib tarbiyalash muhim o'rin tutadi. Aynan shu jihatlarni inobatga olgan holda sportning barcha turlariga yurtimizda davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, 2022 yil 29-iyuldagi PQ-336-sonli O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori qabul qilindi.[1]

Erkin Kurashda hujum reaksiyasining ahamiyati. Erkin kurash — bu nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham yuqori darajadagi tayyorgarlikni talab qiladigan sport turi. Bu sportda muvaffaqiyatga erishish uchun kurashchi jismoniy kuchdan tashqari, tezkor fikrlash, shoshib qolmaslik va hujum reaksiyasini to'g'ri boshqarish muhim ahamiyatga ega. Hujum reaksiyasini oshirish nafaqat raqibni sindirish, balki o'z imkoniyatlarini maksimal darajada foydalanish uchun ham zarur. Shu sababli, hujumni kuchaytirish uchun kurashchi jismoniy tayyorgarlikdan tashqari psixologik o'quv jarayonlarini ham mustahkamlashi kerak.

Hujum reaksiyasi nima? Hujum reaksiyasi — bu raqibga nisbatan tajovuzkor xatti-harakatlarning tezkor amalga oshirilishidir. Erkin kurashda bu reaksiya, asosan, kurashchining jismoniy va psixologik holatiga bog'liq bo'ladi. Kurashchi raqibning himoyasini buzib, hujumga o'tishga qaror qilganda, o'zining texnikalarini va jismoniy kuchini maksimal darajada ishlatadi.

Erkin kurashda hujum reaksiyasini oshirish uchun zarur bo'lgan jismoniy tayyorlik. Erkin kurashda hujum reaksiyasini oshirishda jismoniy tayyorgarlik asosiy rol o'ynaydi. Kurashchining tezligi, kuchi, chidamliligi va reaksiya vaqtining qisqarishi hujumni samarali amalga oshirish uchun muhimdir. Bunday jismoniy tayyorgarlikni oshirishda quyidagi elementlar e'tiborga olish kerak:

Tezlik va reaksiya vaqti. **Tezlik erkin kurashda eng muhim komponentlardan biridir. Kurashchi raqibni oldindan ko'ra olish va uning hujumlariga javob berish uchun tezkor reaksiya vaqtiga ega bo'lishi zarur. Bu maqsadda maxsus tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlarni bajarish kerak. Masalan, tezkor oyoq ishlashlari, yengil yasalishlar va raqibni aniqlab olishdagi tezkor reaksiyalarni rivojlantirish kurashchiga hujumda yaxshiroq imkoniyatlar yaratadi.**

Kuch va chidamlilik. **Erkin kurashda hujumni davom ettirish uchun kurashchi katta kuch va chidamlilikka ega bo'lishi kerak. Kuchni oshirish uchun og'irlik ko'tarish, sprintlar va boshqa jismoniy mashqlarni bajarish kerak. Shuningdek, chidamlilikni oshirish uchun uzoq masofali yugurish va izchil ishlash mashqlari foydalidir. Chidamli kurashchilar raqibni engib o'tishda uzoq vaqt davomida yuqori darajadagi hujumni davom ettirishi mumkin.**

Erkin kurashchi talabalardan tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlaridan olingan hujum reaksiyasini aniqlash va oshirish ko'rsatgichlari. (n=12)

1-jadval

/r	Test mashqlari	Tajriba guruhi \bar{X}	Nazorat guruhi \bar{X}	P
1	Tik turgan holatda signalga rangli fishkalarga qo'l tekkazish (s)	0.70	0.65	>0,001
	Joyida yugurib signalga rangli fishkalarga qo'l tekkazish (s)	0.83	0.72	>0,001
3	Tik turgan holatda tennis koptogini ushlab (s)	1.40	1.45	<0,001
4	Kuraklarga yotgan holda signalga yelkadan oshirib tashlash (s)	1.78	1.80	<0,001
	Kuraklarga yotgan holda signalga qo'l va bo'yundan ushlab beldan oshirib tashlash (s)	1.80	1.78	>0,001
6	Kuraklarga yotgan holda signalga ikki oyoqqa o'tib zarb bilan yiqitish (s)	1.86	1.90	<0,001
	Joyida yugurib signalga	0.90	1.0	<0,001

7	yelkadan oshirib tashlash (s)			
	Joyida yugurib signalga qo‘l va bo‘ynidan ushlab beldan oshirib tashlash (s)	0.90	0.60	>0,001
9	Joyida yugurib signalga ikki oyoqqa o‘tib zarb bilan yiqitish (s)	1.20	1.15	>0,001
10	Joyida yugurib signalga yelkalardan oshirib tashlash (s)	1.05	1.25	<0,001
1	Qo‘llarga tayangan holda oyoqlarni orqaga tashlash (s)	0.80	0.99	<0,001

Talabalar uch oy davomida bu mashqlar bilan muntazam shug‘ullanib keldilar. Tajribaning boshida tajriba va nazorat guruhi yosh kurashchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarining natijalariga ta’siri o‘rganildi.

Yuqoridagi mashqlar to‘plamini tayyorgarlik davrining mikrosiklida (haftalik) rejalashtirilishi 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

/r	Hafta kunlari					
	Dush anba	Sesha nba	Chorsha nba	Paysha nba	Juma	Shanba
	MJT UJT	TTT, O‘quv mashg‘ulot bellashuvi	Kross, tiklanish	MJT UJT	TTT, MJT	Sport o‘yinlari UJT

Izoh: MJT-maxsus jismoniy tayyorgarlik, UJT-umumiy jismoniy tayyorgarlik, TTT-texnik taktik tayyorgarlik

Erkin kurashchi talabalardan tadqiqot oxirida tajriba va nazorat guruhlaridan olingan hujum reaksiyasini aniqlash va oshirish ko‘rsatgichlari. (n=12)

3-jadval

/r	Test mashqlari	Tajriba guruhi \bar{X}	Nazorat guruhi \bar{X}	P
	Tik turgan holatda signalga rangli fishkalarga qo‘l tekkazish (s)	0.48	0.40	>0,001
	Joyida yugurib signalga rangli fishkalarga qo‘l tekkazish (s)	0.57	0.69	<0,001

	Tik turgan holatda tennis koptogini ushlab (s)	1.30	1.42	<0,001
	Kuraklarga yotgan holda signalga yelkadan oshirib tashlash (s)	1.57	1.78	<0,001
	Kuraklarga yotgan holda signalga qo'l va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash (s)	1.42	1.53	<0,001
6	Kuraklarga yotgan holda signalga ikki oyoqqa o'tib zarb bilan yiqitish (s)	1.72	1.98	<0,001
	Joyida yugurib signalga yelkadan oshirib tashlash (s)	0.82	0.98	>0,05
	Joyida yugurib signalga qo'l va bo'ynidan ushlab beldan oshirib tashlash (s)	0.78	0.59	>0,001
	Joyida yugurib signalga ikki oyoqqa o'tib zarb bilan yiqitish (s)	1.04	1.10	<0,001
0	Joyida yugurib signalga yelkalaridan oshirib tashlash (s)	0.77	0.95	<0,001
1	Qo'llarga tayangan holda oyoqlarni orqaga tashlash (s)	0.52	0.71	<0,001

Xulosa. Jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati bilan birga, erkin kurashda psixologik yondashuv ham katta ahamiyatga ega. Kurashchining o'zini his qilish, raqibni tahlil qilish, tashvishlarni yengib o'tish va o'z ustida ishlash orqali hujum reaksiyasini oshirish mumkin. Erkin kurashda muvaffaqiyatga erishish uchun motivatsiya juda muhim. Kurashchi o'zining maqsadlariga erishish uchun zarur bo'lgan energiya va iroda bilan to'ldirilishi kerak. Ijobiy psixologik holat kurashchiga hujumni amalga oshirishga yordam beradi, shuningdek, ruhiy va jismoniy charchoqni yengib o'tishda ham qo'llaniladi. Erkin kurashda stressni boshqarish juda muhim. Kurashchilar ko'pincha katta stress ostida baxs olib boradilar. Agar kurashchi stressni boshqarishni o'rganmasa, bu uning hujum reaksiyasiga ta'sir qilishi mumkin. Stressni boshqarish uchun nafas olish mashqlari, meditatsiya yoki tasavvur qilish usullari yordam berishi mumkin. Bu usullar kurashchining to'g'ri qarorlar qabul qilishiga va raqibga qarshi hujumni samarali amalga oshirishiga yordam beradi.

Erkin kurashda hujum reaksiyasini oshirish — bu murakkab jarayon bo'lib, unda jismoniy va psixologik omillar o'zaro uyg'unlashgan bo'lishi kerak. Jismoniy tayyorgarlik va psixologik o'quv jarayonlari birgalikda kurashchiga hujumni muvaffaqiyatli amalga

oshirishga imkon beradi. To‘g‘ri psixologik holat, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik va yaxshi rejalashtirilgan taktika orqali erkin kurashda hujum reaksiyasini oshirish va yengilishning oldini olish mumkin.

Yuqoridagi maxsus mashqlar va texnik xarakatlar kurashchini tezkor qaror qabul qilishini, hujum reaksiyasining oshirishini ko‘rsatdi. Mashqlar kompleksi yosh kurashchilar va yengil vazndagi sportchilarda ko‘proq reaksiya tezkorligining oshishi kuzatildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. PQ-336-sonli O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori
2. <https://lex.uz/docs/-5080074>
3. Anarbayerov T.R. Sport kurashlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun aylanma mashqlardan foydalanish samaradorligi. Academic Research in Educational Sciences. “Multidisciplinary Scientific Journal”. 2022- T. 2. – №. 4. – С. 846-851 s.
4. T.R.Anarbayerov, O.N.Kurganov, X.M.Qayumov. Yosh erkin kurashchilarni texnik tayyorgarligini rivojlantirish xususiyatlari.// «кураш спорт турини ривожлантириш истикболлари» халқаро илмий-амалий анжумани 2022 йил 8-9 апрел, 297-299
5. Berdiyev F. O. Erkin kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 61-67.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent. 2017
7. T.R.Anarbayerov “Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta’limni rivojlantirish yo‘llari” xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya 2024 yil 22 noyabr 142-145b.