

## KURASHDA “ELKADAN OSHIRIB TASHLASH” TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI FAZALARINING MORFO-BIOMEXANIK TAHLILI”

**Aliyev Nodirbek Kubayevich**

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiyava sport universiteti*

*E-mail: [alienvodirbek38@gmail.com](mailto:alienvodirbek38@gmail.com)*

**Annotatsiya.** Ushbu maqola kurash bo‘yicha istiqbolli sportchilarni aniqlashga imkon beradigan funktsional xususiyatlarni sportchining jismoniy holatining antropometrik ko‘rsatkichlari, ba'zi texnik va taktik harakatlarni bajarishning biomexanik parametrlari taxlili asosida o‘rganishga qaratiladi.

**Kalit so‘zlar:** kurash, texnika, faza, otish, simmetriya, assimetriya.

**Dolzarbliigi:** O‘zbekistonda kurashning milliy turlari jangovar san’atining yakka kurash turlaridan bo‘lib, vaziyatli sport turlariga tegishlidir, chunki olishuv jarayonida yuzaga keladigan vaziyatlarning tez o‘zgarib turishi, shuningdek, raqib bilan zich aloqaga kirish natijasida paydo bo‘ladigan buzuvchi omillarning ta'siri bilan tavsiflanadi. O‘zbekiston Respublikasining maqsadli siyosati tufayli muvaffaqiyatli rivojlanib borayotgan milliy kurashimiz bo‘yicha 2000-yildan boshlab mamlakatimiz tadqiqotchilarining nafaqat nazariy va amaliy ahamiyatga ega bo‘lgan, balki xalqaro kurash sport maydonlarida, shu jumladan, bugungi kunda kurashning milliy ko‘rinishidagi nufuzini oshirishga xizmat qiluvchi eng salmoqli ishlari bosma nashrlarda chop etilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-sonli “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori kurashning milliy turlarini rivojlantirishga turtki bo‘ldi.

**Muammoning o‘rganilganlik darajasi:** Kurashning milliy turlarini rivojlantirish konsepsiyasining asosiy tamoyillari kurashning ko‘plab turlarida, jumladan kurashda ham o‘z ifodasini topgan. Kurash sportini takomillashtirish muammosi so‘nggi paytlarda keskin tus olmoqda, chunki ko‘pchilik sportchilar turli xil usullarni bajarish texnikasini takomillashtirish uchun asossiz ravishda ko‘p vaqt sarflashmoqda. Nafaqat kurashning milliy turlarida, balki jangovar sportning boshqa turlari bo‘yicha ham kurashchilarni tayyorlashga biryoqlama yondashuvni ta’kidlash zarur, chunki sportchilarni tayyorlash vositalari va usullarini ishlab chiqishda ularning morfo-biomexanik ko‘rsatkichlarini hisobga olmasdan amalga oshirilmoqda. Shunday sport turlari mavjudki, bunda qo‘llaniladigan harakatlar simmetrik bo‘ladi, ya’ni tananing o‘ng va chap tomonlari tsiklik simmetrik

harakatlarni bajaradi, masalan, suzishda, biroq bir qator sport turlarida esa bajariladigan harakatlar assimetrikdir.

Istiqbolli sportchilarni aniqlashga imkon beradigan funktsional xususiyatlar sirasini ma'lum bir sport faoliyatining turi uchun qo'llaniladigan ko'rsatkichlar yoki qobiliyatlar orasida ko'pincha sportchining jismoniy holatining antropometrik ko'rsatkichlari, ba'zi texnik va taktik harakatlarni bajarishning biomexanik parametrlari qo'llaniladi. Bundan tashqari, ba'zi bir fiziologik ko'rsatkichlar nafaqat jismoniy ish qobiliyatini yoki aerobik imkoniyatlarni aks ettiradi, balki musobaqa faoliyati davomida paydo bo'ladigan ko'rsatkichlarning analog-o'xshashidir. Shuni nazarga olish kerakki, murabbiyning ixtiyorida tanlangan sport turi bo'yicha sportchining istiqbollarni aniq bashorat qilish imkonini beradigan deyarli hech qanday vosita va usullari amalda mavjud emas. Shundan kelib chiqqan holda, kurash sport turiga xos bo'lgan "beldan oshirib tashlash" kabi usulining biomexanik harakatlari tuzilishini o'rganish istiqbolli ko'rinadi.

**Tadqiqotni tashkil qilish uslublari:** Kurashda eng keng tarqalgan "Elkadan oshirib tashlash" texnik-taktik harakat turini morfo-biomexanik tahlilini o'tkazdik. Tadqiqot ob'ekti sifatida sport takomillashuvi bosqichidagi kurashga ixtisoslashgan 18-20 yoshli, sport ustaligiga nomzod bo'lgan, 18 nafar kurashchi tashkil etdi. Kurash assimetrik harakatlar amalga oshiriladigan, bir tomonlama jismoniy faollik bilan tavsiflanadigan sport turlarini anglatadi. Otish harakatlarining fazalarini bajarishda tayanch-harakat apparatining ishtiroki tahlil qilindi (Safarova D.D., 2021).

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi:** "Elkadan oshirib tashlash" texnik harakatini 4 fazaga bo'lish mumkin: 1-faza – tik turish (stoyka); 2-faza – raqibni ushlash; 3. – raqibni ko'tarish; 4 faza- beldan oshirib tashlash orqali yerga qo'ndirish.

**I- faza.** Stoyka (jangovor turish) holatini tanlashda sportchi himoya va hujum harakatlarini amalga oshirish uchun qulayroq tomonni tanlaydi. Qo'l va oyoq ustuvorlik berilgan tomonda bir nechta funktsiyalarni bajaradi: dushmanni nazorat qilish, keyingi hujum harakatlarini hisoblash, energiya resurslarini (akkumulyatsiyasi) to'plash va qayta taqsimlash hamda kurashchining keyingi harakatlarni amalga oshirishga tayyorgarligi sodir bo'ladi.

**II- faza.** Raqibni ushlash: Tana tayanch maydonda ratsional holatni saqlab turadi. Tananing barqarorligini nisbiy muvozanat tufayli saqlab turish mumkin, ammo raqib va raqib tana qismlarining gorizonta va vertikal harakati tufayli muvozanatni buzish mumkin bo'ladi. UOMning joylashishidagi o'zgarishlar - tananing umumiy og'irlik markazi tayanch maydoniga nisbatan oyoqlarning

ko'tarilishiga, xususan, oyoqning tayanchdan ajralishiga olib keladi. Yelka-qo'l kamari mushaklari tarang kuchlanish holatida bo'ladi, ammo ushlashni ta'minlaydigan qo'l mushaklariga esa eng katta yuklama tushadi.

**III- faza.** Ko'tarib otish . Sportchilar, qoida tariqasida, ustuvorlik berilgan tomondagi mushaklarga kuchlanishni oshirish orqali uloqtirish texnikasini bajaradilar. Biz ko'rib chiqayotgan "Elkadan oshirib tashlash" harakati bunga misol bo'lishi mumkindir. Ustivor qo'li bilan kurashchi raqibning yoqasidan ushlab oladi, so'ngra og'irlik markazi va ustuvor tomon mushaklarining faol ishi tufayli raqib muvozanatdan chiqariladi, shundan so'ng raqib ostiga burilib- kirib, otish amalga oshiriladi. Shu bilan birga, yetakchi qo'lning katta sa'y-harakatlari tufayli otishning doimiy nazorati va manzilli kuzatuv ta'minlanadi. Otish texnikasining umumiy sxemasi shuni ko'rsatadiki, harakatda ishtirok etadigan yetakchi tomon mushaklari ko'proq jismoniy yuklamaga bardosh berishiga to'g'ri keladi.

**IV- faza.** Otish va yerga tushirish (qo'ndirish): Raqibni yerga tushirish muhim bosqich bo'lib, chunki unda noto'g'ri bajarilgan harakat jarohatga olib kelishi mumkin. To'g'ri bajarilgan harakat raqib tanasini uloqtirishning texnik jihatdan to'g'ri bajarilishini ko'rsatishi mumkin. Qo'ndirish- bu "Elkadan oshirib tashlash" sport texnik harakatini bajarishdagi muxim palladir. Kurashchi yarim o'tirgan holatda cho'kkalaydi, boldir va sonning burchagi 140-145 gradusni tashkil etgan holda, gavdani polga nisbatan og'diriladi (oldingi - son va boldir - 160-165 daraja tutiladi). Tana umumiy og'irlik markazining tayanchga nisbatan aloqasi tezligini oshirish, tana qismlari harakati ko'chishi bilan kuzatiladi. Shuni ta'kidlash kerakki, murakkab muvofiqlashtirilgan texnik harakatlar uzoq muddatli sport mashg'ulotlarining barcha bosqichlarida takomillashtirilishi kerak. Biroq, murabbiylarning fikriga ko'ra, sport va texnik tayyorgarlik hajmi jihatidan farq qilishi mumkin; Shunday qilib, tayyorgarlikning dastlabki bosqichida texnik tayyorgarlik 20% gacha, asosiy bosqichda 50% gacha va sportni takomillashtirish bosqichida - 30% gacha bo'lishi mumkin. Shunday qilib, kurashda uloqtirish harakatlarining sport texnikasini takomillashtirish fazaviy xususiyatga ega bo'lib, ularning har biri biomexanik xususiyatlar bilan tavsiflanadi. Quvvat olish nuqtai nazaridan birinchi fazani barqaror muvozanat holati, ya'ni boshlang'ich faza deb hisoblash mumkin, 2-faza – esa qo'lga olish bosqichi, sportchi beqaror muvozanat holatida bo'lib, tananing qismlari va bo'g'inlari joylashuvi boshqa nuqtaga ko'chgan, ammo tana tayanchda bo'lishi yoki tayanch bilan aloqani yo'qotishi mumkin. Uchinchi fazani asosiy deb hisoblash mumkin, keyingi mashqlar to'plamini bajarish uchun samarali amallar ta'minlangach, so'ngi harakatlarni bajarishda yerga to'g'ri qo'ndirishga qaratiladi.

**Xulosa:** Sport takomillashuvining barcha bosqichlarida, xususan maxsus texnik tayyorgarlikka turli xil hajmdagi o‘quv materiallaridan vaqt ajratiladi, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, texnik harakatlar, aynan, uloqtirish harakatlarini o‘zlashtirish uchun ajratiladi. Katta ehtimollik bilan uloqtirish harakatlarining fazaviy elementlarini to‘g‘ri bajarishni o‘zlashtirish kurashchilarning nafaqat tayyorgarlik darajasini, balki tanlagan sport turi bo'yicha istiqbollari ham oshiradi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Адиллов С.Қ. Малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг қиёсий таҳлили //Фан – спортга №3 2021. - стр.24-26.
2. Мирзакулов Ш.А. Белбоғли кураш назарияси ва услублари //Ўқув кўлланма Т.: 2014. - 216 б.
3. Муродов К.Н. Технология развития силовой выносливости борцов на основе использования специальных тренажеров и упражнений в вольной борьбе. /13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки. /Автореферат диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам - Чирчик-2021. – 55 с.
4. Кабанов А.Л., "Опорность" как принцип развития координации движений в борьбе / Теория и практика физической культуры. 2002. № 9. С. 36–38;
5. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы. Учебник. Т., 2001.- 245 с.
6. Сафарова Д.Д. Спортивная морфология /учебник Т. «Ilmiy texnika axborotli press nashriyoti - 2021, 248 с.
7. Хайдаров Р.М. Юқори малакали эркин курашчи кизларнинг мусобақа фаолияти кўрсаткичлари таҳлили //Фан-спортга №3 2019. – стр. 40-43.