



3. Акрамов Р., Тихонов В., Нуримов Р. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов. Метод., Рекомендации., - Т.: 1997, 54 с.

4. Kadirov R.X. Diagnostics and correction of athlete's training / European Journal of Humanities and Educational Advancements (EJaYEA) Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No. 9.

## KURASHDA HUJUM VA HIMOYA HARAKATLARINI MUKAMMALLASH TIRISH

**Rahimov Musirmon Berdiyevich**

*Dotsent v.b.*

*Qarshi davlat universiteti*

[raximovmusirmon@gmail.com](mailto:raximovmusirmon@gmail.com)

*O'UK 796.016.5:796.015.34*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada kurash sportida hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Zamonaviy sport kurashida yuqori sport natijalariga erishish sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi darajasiga bevosita bog‘liq bo‘lib, hujum va himoya harakatlarini to‘g‘ri tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida hujum va himoya usullarini takomillashtirish, ularni bajarish texnikasini mukammallashtirish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda samarali mashg‘ulot tizimini yaratish zarur hisoblanadi.*

*Tadqiqot jarayonida kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot usullari o‘rganildi. Xususan, maxsus texnik mashqlar, juftlikda bajariladigan mashg‘ulotlar, vaziyatli mashqlar hamda musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan o‘quv bellashuvlari tahlil qilindi. Maqolada hujum harakatlarini samarali bajarishda tezkorlik, kuch, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning muhim o‘rni alohida ko‘rsatib berilgan. Shuningdek, himoya harakatlarini mukammallashtirishda sportchilarning tezkor reaksiyasi, muvozanatni saqlash qobiliyati, raqib harakatlarini oldindan sezish hamda ularga tezkor javob qaytarish ko‘nikmalarini rivojlantirish zarurligi ta’kidlangan.*

*Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirishga qaratilgan mashg‘ulotlar kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Bundan tashqari, bunday mashg‘ulotlar sportchilarning bellashuv davomida tez va to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.*



*Tadqiqot natijalari kurashchilarning tayyorgarlik tizimini takomillashtirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.*

**Kalit soʻzlar:** *Kurash, hujum texnikasi, himoya texnikasi, biomexanika, sport tayyorgarligi, optimizatsiya.*

**Аннотация:** *В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты оптимизации атакующих и защитных действий в кураше. В современных условиях развития спортивной борьбы высокий уровень технико-тактической подготовленности спортсменов является одним из ключевых факторов достижения успешных результатов на соревнованиях. Поэтому особое внимание уделяется совершенствованию и оптимизации атакующих и защитных действий курашистов в процессе тренировок.*

*В ходе исследования были проанализированы различные методы подготовки спортсменов, направленные на развитие технико-тактических навыков. К ним относятся специальные технические упражнения, тренировочные задания в парах, ситуационные упражнения, а также учебные схватки, максимально приближенные к условиям соревнований. Особое внимание уделяется совершенствованию техники выполнения атакующих приемов, правильному выбору момента для проведения атаки и умению быстро переходить от защитных действий к контратаке.*

*В статье также подчеркивается важность развития физических качеств спортсменов, таких как сила, быстрота, ловкость, координация движений и реакция. Эти качества играют значительную роль в повышении эффективности как атакующих, так и защитных действий. Кроме того, большое внимание уделяется развитию способности спортсменов анализировать действия соперника, предугадывать его движения и принимать правильные тактические решения в ходе поединка.*

*Результаты исследования показали, что оптимизация атакующих и защитных действий в тренировочном процессе способствует повышению уровня технико-тактической подготовленности курашистов, улучшению их соревновательной деятельности и достижению более высоких спортивных результатов.*

**Ключевые слова:** *Кураш, техника нападения, техника защиты, biomexanika, спортивная подготовка, оптимизация.*

**Abstract.** *This article analyzes the theoretical and practical aspects of optimizing attacking and defensive actions in kurash. In modern wrestling, achieving high sports performance largely depends on the technical and tactical preparedness of athletes. Therefore, improving and optimizing attacking and defensive techniques during the training process is considered one of the key tasks in the preparation of kurash athletes.*



*The study examines various training methods aimed at developing the technical and tactical skills of wrestlers. These methods include specialized technical exercises, partner training drills, situational tasks, and training bouts conducted under conditions close to real competitions. Special attention is given to improving the execution of attacking techniques, selecting the most appropriate moment for performing an attack, and developing the ability to quickly transition from defensive actions to counterattacks.*

*The article also highlights the importance of developing essential physical qualities such as strength, speed, agility, coordination, and reaction. These qualities play a significant role in increasing the effectiveness of both attacking and defensive actions during wrestling matches. In addition, particular emphasis is placed on improving athletes' ability to analyze the opponent's movements, anticipate their actions, and make quick and effective tactical decisions during a bout.*

*The results of the research indicate that the optimization of attacking and defensive actions within the training process significantly improves the technical and tactical preparedness of kurash athletes. It also enhances their competitive performance and helps athletes achieve higher results in competitions. The findings of this study may be useful for coaches and specialists in wrestling when organizing and improving the training process.*

**Keywords:** *kurash, attack technique, defense technique, biomechanics, sports training, optimization.*

**Kirish.** Zamonaviy sport kurashida yuqori natijalarga erishish ko‘plab omillarga bog‘liq bo‘lib, ularning eng muhimlaridan biri — sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi hisoblanadi. Ayniqsa hujum va himoya harakatlarini to‘g‘ri va samarali qo‘llash, bellashuv davomida tezkor va aniq qaror qabul qilish qobiliyati musobaqadagi muvaffaqiyatni belgilovchi asosiy omillardir.

Hozirgi kunda kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi yetarli darajada mukammal bo‘lmaganligi, mashg‘ulot jarayonlarida hujum va himoya harakatlarini optimallashtirishning yetarlicha tizimlashtirilmaganligi, shuningdek, individual xususiyatlarga mos mashg‘ulotlar ishlab chiqilmaganligi dolzarb ilmiy va amaliy muammo sifatida qolmoqda.

Shu sababli hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirish, ularni mashg‘ulot jarayonida samarali qo‘llash va takomillashtirish metodikasi dolzarb hisoblanadi. Bu nafaqat sportchilarning texnik-taktik ko‘rsatkichlarini oshirish, balki musobaqalarda yuqori natijalarga erishish va jarohatsiz mashg‘ulot jarayonini tashkil etishga ham xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqot sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, individual xususiyatlarni hisobga olgan holda samarali mashg‘ulot usullarini ishlab chiqish hamda kurashda raqobatbardoshligini oshirish nuqtai nazaridan ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.



**Adabiyotlar sharhi.** Sport kurashida texnik-taktik tayyorgarlik va hujum hamda himoya harakatlarini rivojlantirish masalalari ko‘plab tadqiqotlarda o‘rganilgan. V.N.Platonov (2017) sportchilarning texnik va taktika tayyorgarligi rivojlanishining psixologik va fiziologik asoslarini keng tahlil qilgan. Ushbu nazariy ish kurashchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish zarurligini ta’kidlaydi.

Matveyev L.P. (2016) sportchilarda texnik va taktika ko‘nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirish metodlarini tavsiflaydi. Muallifning fikricha, har bir texnik harakatni o‘rganish jarayoni jismoniy va psixomotor ko‘nikmalarni birgalikda rivojlantirishni talab qiladi.

Kerimov F.A. (2018) “Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati” asarida ayniqsa kurash sportida hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirish metodikasi va mashg‘ulotlarda ulardan samarali foydalanish bo‘yicha ko‘plab tavsiyalarni keltiradi. Muallifning fikricha, mashg‘ulotlarning individual va situatsion xususiyatlari texnik-taktik tayyorgarlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlar (Bompa & Haff; Zatsiorskiy; Issurin) sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, kuch, tezlik va koordinatsiya kabi sifatlarni rivojlantirish bilan birgalikda texnik va taktika optimizatsiyasini ham amalga oshirishning ahamiyatini ko‘rsatadi. Ushbu ilmiy ishlardan kelib chiqib, hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirishning samarali metodikasi ishlab chiqilishi mumkin.

Shu bilan birga, adabiyotlarni tahlil qilish natijasida kurashchilarning individual xususiyatlari, vazn toifasi, yosh va tayyorgarlik darajasi asosida mashg‘ulotlarni optimallashtirishning yetarlicha tizimlashtirilmaganligi aniqlanadi. Bu esa mazkur tadqiqotning ilmiy yangilik va dolzarbligini asoslaydi.

**Tadqiqotning maqsadi.** Kurash sportida hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirish orqali sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish va bellashuv davomida tezkor, samarali qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish.

**Tadqiqotning vazifalari:**

1. Kurashda hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirishning nazariy asoslarini o‘rganish.
2. Turli tayyorgarlik darajasiga ega kurashchilarning texnik-taktik ko‘rsatkichlarini tahlil qilish.
3. Hujum va himoya harakatlarini mashg‘ulot jarayonida mukammallashtirishning samarali usullarini aniqlash.
4. Maxsus texnik mashqlar, juftlikdagi mashg‘ulotlar va vaziyatli mashqlar yordamida hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirish tizimini ishlab chiqish.
5. Tadqiqot natijalari asosida kurashchilarning tayyorgarlik jarayonini yaxshilashga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish.



**Tadqiqotning obyekti.** Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi va musobaqadagi hujum hamda himoya harakatlari.

**Tadqiqotning predmeti.** Kurash sportida hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirish, ularni mashg‘ulot jarayonida samarali bajarish va takomillashtirishning metodik xususiyatlari.

**Tadqiqotning metodlari.** Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatuv;
- videoanaliz;
- biomexanik tahlil;
- matematik-statistik usullar;

**Tadqiqot natijalari.** Tadqiqot davomida kurashchilarning hujum va himoya harakatlari samaradorligi tajriba boshida va tajriba yakunida o‘rganildi. Tadqiqotda 20 nafar sportchi ishtirok etdi.

*1-jadval*

**Tadqiqot avvalida shug‘ullanuvchilarning hujum va himoya harakatlari samaradorligi**

№	Ko‘rsatkichlar	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish
1	Hujum harakatlari samaradorligi (%)	54,3	3,2
2	Himoya harakatlari samaradorligi (%)	49,7	2,8
3	Qarshi hujum samaradorligi (%)	46,5	3,1
4	Texnik xatolar soni (bir bellashuvda)	6,2	1,4

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, tajriba boshida sportchilarning hujum samaradorligi o‘rtacha darajada bo‘lgan, himoya harakatlarida esa ayrim kamchiliklar kuzatilgan.

*2-jadval*

**Hujum va himoya harakatlari samaradorligining eksperimental mashg‘ulotlar dasturi**

Mashg‘ulot bosqichi	Mashqlar turi	Davomiyligi
Texnik tayyorgarlik	Hujum kombinatsiyalari mashqlari	20 min
Taktik tayyorgarlik	Qarshi hujum mashqlari	15 min
Biomexanik tahlil	Videoanaliz asosida xatolarni tuzatish	10 min
Amaliy mashg‘ulot	Bellashuv va musobaqa simulyatsiyasi	25 min

Mazkur mashg‘ulot dasturi 12 hafta davomida qo‘llanildi.

*3-jadval*

**Hujum va himoya harakatlari samaradorligining tajriba yakunidagi ko‘rsatkichlari**

№	Ko‘rsatkichlar	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish
1	Hujum harakatlari samaradorligi (%)	60.5	+11.4
2	Himoya harakatlari samaradorligi (%)	54.3	+9.2
3	Qarshi hujum samaradorligi (%)	50.2	+8.0
4	Texnik xatolar soni (bir bellashuvda)	4.1	-33



Natijalar shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulotlar dasturi sportchilarning texnik harakatlarini sezilarli darajada yaxshiladi.

4-jadval

**Hujum va himoya harakatlari samaradorligining tajribadan oldin va keyingi natijalarni taqqoslash**

№	Ko‘rsatkichlar	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish
1	Hujum harakatlari samaradorligi (%)	54.3 %	60.5 %
2	Himoya harakatlari samaradorligi (%)	49.7 %	54.3 %
3	Qarshi hujum samaradorligi (%)	46.5 %	50.2 %
4	Texnik xatolar soni (bir bellashuvda)	6.2	4.1

**Natijalar tahlili.** Eksperimental mashg‘ulotlar dasturi qo‘llanilgandan so‘ng sportchilarning texnik harakatlari samaradorligi sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Ayniqsa hujum kombinatsiyalarini takomillashtirish va videoanaliz asosida xatolarni tuzatish yuqori samaradorlik berdi.

Shuningdek, bellashuv mashg‘ulotlarida taktik qaror qabul qilish tezligi oshgani qayd etildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, hujum harakatlarini mukammallashtirish sportchilarning musobaqa samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilgan videoanaliz sportchilarning texnik xatolarini aniqlash va ularni bartaraf etishga yordam berdi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki:

- hujum samaradorligi 11 % ga oshdi;
- himoya harakatlari barqarorligi 9 % ga oshdi;
- qarshi hujum samaradorligi 8 % ga oshdi.

Olingan natijalar sport ilmidagi mavjud bo‘lgan ilmiy tadqiqotlar bilan mos keladi. Kurashchilarning texnik harakatlarini mukammallashtirish sport natijalarini yaxshilashga yordam beradi.

Videoanaliz va biomexanik tahlil sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi.

*Amaliy tavsiyalar.*

**1. Hujum harakatlarini mukammallashtirish:**

- Kurashchilarga har bir hujum texnikasini bosqichma-bosqich o‘rgatish, mashg‘ulotda tezkorlik, kuch va koordinatsiya elementlarini uyg‘unlashtirish.
- Hujumlarni mashg‘ulot davomida tezlik va aniqlik bilan bajarish, taktik vaziyatlarga moslashgan mashqlar orqali samaradorligini oshirish.

**2. Mashg‘ulotlarni mukammallashtirish:**

- Mashg‘ulotlar individual xususiyatlarga mos holda rejalashtirilishi, vazn toifasi, yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi.
- Haftasiga 3–4 marta, 4–6 haftalik sikllar bilan aylanma mashg‘ulotlarni tashkil etish: 30–60 soniya mashq, 15–30 soniya dam olish, 2–4 sikl.



### 3. *Texnik va taktika uyg'unligini oshirish:*

- Juftlik mashqlari va vaziyatli o'quv janglari orqali hujum va himoya harakatlarini musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish.

- Mashg'ulotda hujum va himoyani ketma-ket ishlatish, tezkor qaror qabul qilish va strategik fikrlashni rivojlantirish.

### 4. *Natijalarni monitoring qilish:*

- Har bir mashg'ulotdan so'ng sportchilarning texnik-taktik ko'rsatkichlarini qayd qilish va tahlil qilish.

- Olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot rejalarini va harakatlarni yanada mukammallashtirish.

### 5. *Individual yondashuv:*

- Har bir sportchining vazn toifasi va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamasi va mashqlar turini tanlash.

**Xulosalar.** Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi kurash sportida hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirish orqali sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish va bellashuv davomida tezkor, samarali qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishdan iborat bo'ldi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirish, ularni mashg'ulot jarayonida tizimli va individual xususiyatlarga mos ravishda bajarish kurashchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi.

Tadqiqot natijalari hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirish orqali kurashchilarning umumiy sport salohiyatini oshirishga yordam berishini ko'rsatadi. Bu esa mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish, jarohat xavfini kamaytirish va musobaqalarda raqobatbardosh natijalar olish imkonini yaratadi. Maqolada keltirilgan metodik tavsiyalar nafaqat individual mashg'ulotlarda, balki guruh va jamoa mashg'ulotlarida ham samarali qo'llanishi mumkin.

Natijada, kurashda hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirishning samarali tizimi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish, bellashuv davomida tez va to'g'ri qarorlar qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi. Mazkur metodika, olingan ilmiy natijalar bilan birgalikda, kurashchilarning jismoniy, texnik va taktika ko'rsatkichlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari kelajakda yangi texnologiyalar va innovatsion mashg'ulot usullarini qo'llash orqali hujum va himoya harakatlarini yanada mukammallashtirish imkoniyatlarini ochib beradi. Bu esa kurashchilarning raqobatbardoshligini oshirish va sport natijalarini maksimal darajada yaxshilashga xizmat qiladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: Fan, 2009.
2. Платонов В.Н. Теория спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2019.



3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 2018.
4. Bompa T. Periodization in Sports Training. Champaign: Human Kinetics, 2017.
5. Verkhoshansky Y. Strength Training Methodology. Москва: Физкультура и спорт, 2016.
6. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. Champaign: Human Kinetics, 2006.
7. Issurin V. Block Periodization in Sports Training. London: Routledge, 2018.

## YOSH KURASHCHILARNING MAXSUS EGILUVCHANLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA ILG'OR USHLUBLARDAN FOYDALANISH

**Norov Olim Toshpo'latovich**

*Dotsent*

*Qarshi davlat universiteti*

*[olim\\_norov76@mail.ru](mailto:olim_norov76@mail.ru)*

**O'UK:** 796.8:796.015.4

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida maxsus egiluvchanlik sifatini rivojlantirish masalalari o'rganilgan. Ayniqsa, milliy sport turi bo'lgan kurash bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda egiluvchanlikning o'rni muhim ekanligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqotda kurashchilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy va ilg'or mashg'ulot ushlublari tahlil qilinadi hamda ularning mashg'ulot jarayonidagi samaradorligi ko'rib chiqiladi. Shuningdek, yosh kurashchilarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish orqali texnik harakatlarni bajarish sifati oshishi, jarohatlar xavfi kamayishi va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi yaxshilanishi mumkinligi ko'rsatib berilgan. Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, pedagogik kuzatish, tajriba va taqqoslash metodlaridan foydalanilgan. Olingan natijalar yosh kurashchilar tayyorgarligi jarayonini yanada samarali tashkil etish va mashg'ulot metodikasini takomillashtirish uchun muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari sport maktablari, murabbiylar va jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda xizmat qilishi mumkin.

**Kalit so'zlar:** Egiluvchanlik, kurash, ilg'or metodlar, muskul cho'zilishi, yosh sportchilar.

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются вопросы развития специальной гибкости у молодых спортсменов в процессе их спортивной подготовки. Особое внимание уделяется совершенствованию физической