



KURASHCHILARNING JISMONIY HARAKATLARI VA TEXNIK TAYYORGARLIGI

Ergashev R.Q.

Qarshi muhandislik iqtisodiyot instituti dotsent v/b

Tayanch so'zlar: protsess, usul, kurash, taktika, texnika, kombinatsiya, raqib, g'alaba, ko'nikma, aktiv, passiv.

Ключевые слова: процесс, метод, борьба, тактика, прием, комбинация, противник, победа, умение, активное, пассивное.

Key words: process, method, struggle, tactic, technique, combination, opponent, victory, skill, active, passive.

Резюме:

Ushbu maqolada kurashchining texnik va taktik tayyorgarligi haqida qisqacha mazmuni bayon etilgan.

Резюме:

В данной статье представлен краткий обзор технико-тактической подготовки борца.

Summary:

This article provides a summary of the technical and tactical training of a wrestler.

Kurashda usullar texnikasi va harakatlar taktikasi bir butun holatda namoyon bo'ladi. Texnika-kurash usullarini bajarish uslubi, taktika esa kurash vaqtida turli xil vazifalarni hal etish uchun texnik harakatlarini qo'llash usulidir. Bunda o'zi hamda raqibining imkoniyatini hisobga olish kerak, albatta.

Kurashish usullari va harakatlariga o'rgatish, ularni takomillashtirishni quyidagi prinsip asosida ya'ni usul harakatlariga o'rgatish va ularni takomillashtirish har bir usul va harakatlarni ularni kombinatsiyalarini tushunish asosida olib borish lozim.

Texnik tayyorgarlik – o'quv-mashg'ulot protsessining eng muhim tomoni. O'quv yillari davomida takomillashtiriladi va individuallashtirib boriladi. Shuning uchun ham unga katta e'tibor beriladi. Sportchining texnikasi qanchalik boy bo'lsa, hamda u kurashdagi ayrim usullar va harakatlarning taktik ma'nosini qanchalik yaxshi tushunsa, uning taktik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Kurashchining texnik tayyorgarlik darajasining yuqori bo'lishligi bu texnik tayyorgarlikka, ya'ni kurash sohasidagi harakat ko'nikmalarini konkret ravishda

tarkib topdirish, ularni takomillashtirish, shu bilan birga eng muhim jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga bog‘liq ekanligiga asoslanishi kerak. Shu sababli kurash maktabi bilan belgilangan harakat usullari va ish ko‘rish usullarini tarkib topdirish va takomillashtirishda faqat usullar texnikasini egallab olish emas, balki turli raqiblar kurashganda, shu texnikani mohirona qo‘llash muhimdir. Bu – sportchi kurash texnikasini yuksak darajada egallangan bo‘lishi va kurash vaziyatida g‘alabaga erishish uchun mana shu texnikani mohirona qulay bilishi, ya‘ni rangba-rang taktikaga ega bo‘lishi kerak, degan gapdir. Bularning hammasi texnika va taktika bir-biri bilan o‘zaro chambarchas bog‘lanibgina qolmay, balki axloqiy va irodaviy tayyorgarlik jihatidan ham o‘zaro bog‘liq ekanligidan dalolat beradi.

Kurashchining texnik usullari haqida umumiy tasavvurga ega bo‘lish uchun tayyorlovchi va asosiy gruppalar berilgan. Usullarni tayyorlovchi gruppasida kurashchining asosiy holati va harakatlari, asosiy gruppada ulotqirish, himoya va qarshi usullar ochib berilgan. 1 va 2 gruppalarda turli xil kombinatsiyalashgan harakatlar bo‘lishi mumkin.

Kurash texnikasi usullari va harakatlar taktikasining o‘zaro bog‘liqligini tushunish uchun kurashdagi taktik harakatlar sxemasini o‘rganish zarur. Undan biz, harakatlarning 3 gruppasi borligini, ya‘ni birinchi tayyorlovchi harakatlar – bular asosiy harakatlar: razvedka, raqibining zaif tomonlarini qidirish, manyovr qilish, hiyla ishlatish, maskirovka, raqibini chalg‘itishlarning muvaffaqiyatini ta‘minlashi kerak. Ikkinchi asosiy taktik harakatlar – hujum va himoya harakatlari, qarshi hujum harakati, 3 ayrim usul va harakatlarini qo‘llab turlicha kurashish, mashg‘ulot kurashishi, turnir, musobaqa kurashlari va hokazo.

Kurash usullari va taktik harakatlar to‘g‘risida umumiy tasavvurga ega bo‘lgan usullar sistemasini va taktik harakatlar klasifikatsiyasini tahlil qilamiz. Bu klassifikatsiyada biz kurash usullari sistemasini o‘qish, ya‘ni jarayondagi o‘rganish izchilligida to‘zishga harakat qildik. Shubhasiz, usullar sistemasining bunday tuzilishi qat‘iy emas, albatta. Shu sababli ham bir trener ta‘lim izchilligini shug‘ullanuvchilar kontingentiga qarab o‘zgartirish va takomillashtirish mumkin.

Kurashchilarning bellashuvi tayyorlovchi va asosiy taktik harakatlardan iboratdir.

Tayyorlovchi harakatlar – ular musobaqa qoidalari tomonidan yo‘l qo‘yiladigan, hujum va himoya harakatlarining muvaffaqiyatini ta‘minlaydigan harakatlardir. Kurashish bellashuvida bular razvedka, raqibining zaif tomonlarini qondirish, manyovr qilish hamda o‘z rejalarini harakatlari va holatidan iborat.

Razvedka – kurashchining raqib to‘g‘risida, uning gavda tuzilishi, xususiyatlari, sifatlari imkoniyatlari va holati haqida: kurash olib borish uslubi – aktiv yoki passiv, hujumkor yoki himoyalanuvchi kurashchiligi to‘g‘risida: uning yaxshi



ko'rgan harakatlari, o'y-fikrlari va hokazolar haqida tashqi va ichki axborotlar olishga qaratilgan hatti-harakatlardir.

Razvedka bellashuvidan oldin va bevosita bellashuv vaqtida ham olib boriladi.

Bellashuv gacha sportchi raqibning familiyasi, millati, malakasi, unvoni haqida umumiy ma'lumot oladi: uning taxminiy bo'yini, tashqi ko'rinishini, holatini va hokazolarni aniqlaydi.

Bellashuv vaqtida sportchining eng sevimli turish holati qandayligini, qanday masofada turishini, qanday ushlab usulini qo'llashini va ularning kuchini, oyoqlari bilan qanday harakat qilishga intilayotganini, biror usulni bajarish uchun tayyorgarlikni qanday olib borishini, niyatlarini, qanday hujum qilishi, himoyalani va qarshi hujum qilishini, ularning kuchi qandayligini, chaqqonligi va chidamliligini aniqlash ayniqsa muhimdir. Razvedka ko'proq tayyorlovchi xarakterdagi haqiqiy va soxta harakatlar bilan hamda kurashish sevimli usullarini qo'llash bilan olib borilishi mumkin.

Kurashish vaqtida kurashchi psixolog bo'lishi – raqibining holatini bilishi; fiziolog bo'lishi – harakatlari, nafas olishi va ter chiqishiga qarab raqibining holatini bilishi; artist bo'lib, raqibni soxta harakatlar bilan aldab, to'g'ri usul qo'llashdan adashtirib o'ynashi, raqibga o'z kurash rejasini majbur etuvchi va bu bilan o'z rejasini qat'iy amalga oshiruvchi hamda g'alabaga erishuvchi mard, irodali sportchi bo'lishi kerak.

Hiyla ishlatish – yakka holda raqibini ushlab olish turli xilda siljish, qulay sharoitlar yaratish hamda usulni muvaffaqiyatli qo'llash, himoya va qarshi hujum uchun qulay payt tanlash maqsadlarida tayyorlovchi harakatlar qilishdir. Turli holatda va turli masofalarda turib, aldash harakatlari va soxta harakatlarni, undash, taklif qilish usulini qo'llab, shuningdek, tanlangan usulni yoki qarshi hujum harakatini o'tkazish uchun hujum va himoya harakatlaridan foydalanib hiyla ishlatish mumkin. Hiyla bilan sportchi tashabbusni o'z qo'lga olishga, faollik ko'rsatishga, kerakli harakat uchun to'shakdan qulay joyni tanlashga ba'zan esa raqibidan qochishga harakat qiladi.

Raqibidan o'zining haqiqiy niyatlarini yashirish, uning xushyorligini yo'qotish, chalg'itish va o'zi o'ylagan rejasini amalga oshirish maqsadida harakatlari va holati maskirovka qilinadi. Maskirovka harakatlarida tajribali sportchilar raqiblariga o'zlarini bamaylixtir, sustkash qilib ko'rsatadilar, ba'zilar bo'sh shashgan bo'lib, to'satdan butun kuchlarini ishga soladilar, ba'zi birlari iste'dodli artist kasbiylikni ifodalaydilar – u yoqdan bu yoqqa yuradilar, muskullarini silkitadilar, boshqalari esa kurashish oldidan bamaylixtir, bo'shang yoki o'ziga ishonch bilan o'tiradilar va hokazo.

Har bir kurashchi o'ziga xos maskirovka uslubiga ega bo'ladi. Shuning uchun ba'zan uning niyati chin yoki soxtaligini aniqlash juda qiyin bo'ladi.



Qat'iy hujumkorlik harakatlari, mudofaa-himoya va qarshi hujum harakati asosiy taktik harakatlardir. Hujum qilishdagi oddiy ataka usuli va harakatlariga ko'proq bir sur'atda bajariladigan va bir taktik vazifani hal qiladigan ayrim uloqtirishlar kiradi. Ular poypechak, qoqma usullari bilan va ko'tarib uloqtirish; bir siltab ko'tarib olib, engashib yelkadan oshirib uloqtirish usullaridir.

Hujum qilishdagi murakkab ataka usuli va harakatlari–bular ikki tempda aldash, soxta harakatlar bilan birgalikda bajariladigan uloqtirish hamma turli xil kombinatsiyalar-usullar majmuidan iborat.

Mudofaa usul va harakatlari – bular himoya va qarshi hujum harakatlardir. Himoya harakatlariga quyidagilar kiradi: raqibning hujumda qo'laydigan usullari, qarshi usul ishlatish bilan hujumdan qutulish yoki undan qochish.

Qarshi hujum harakatlari – bu raqibning hujumiga qarshi hujumni tayyorlayotganda tashabbusni o'z qo'liga olish va qarshi hujum usulini oldinroq qo'llash uchun hujum qilish yoinki qulay himoyalani olib, keyin qarshi hujum qilishdan iborat. Qarshi hujumlar bu o'z nomi bilan raqib hujumning yakunlovchi vazifasiga qarshi javob hujumi bo'lishi mumkin.

Taktik tafakkur va harakatlar tezligini tarbiyalash uchun o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlari jarayonida kurashni endi o'rganuvchilar, razryadli sportchilar va masterlar bilan turli xil o'quv, kontrol va kalendar musobaqalarini doimo rejalashtirish va o'tkazib borish kerak. Kontrol musobaqalarida vaqtni qisqartirib va oshirib hamda musobaqa qoidalari bo'yicha bellashuvlar o'tkazish lozim. Turnir bellashuvini esa huddi klassifikatsion va kalendar musobaqalaridek o'tkazish zarur.

Taktik harakatlarini turlicha klassifikatsiyalash mumkin. Mazkur klassifikatsiyada kurashchi uchun muhim bo'lgan harakatlar taktikasining asoslari ochib berilgan.

Adabiyotlar:

1. Yusupov K. Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. – T.: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot -matbaa ijodiy uyi, 2005.
2. P.Xo'jayev, T.Achilov, Kurash va yakka kurash. Davr nashriyoti (O'rta maxsus kasb hunar ta'limi o'quv muassasalari uchun o'quv qo'llanma)-T.:2013
3. Achilov T.S, Xudoyberganov J.S. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari uchun «Zebo prints» nashriyot O'quv qo'llanma T.2022.
4. Kurash sport pedagogik mahoratni oshirish. A.Taymurodov, S.Atajanov. Toshkent, 2018
5. Yunon-rim va erkin kurash sport pedagogik mahoratni oshirish. N.Tastanov, Sh.Abdullayev, Sh.Tursunov, S.Adilov. Toshkent, 2018
6. Теория и методика спортивной борьбы. Ф.А. Керимов. - Ташкент, 2018.
7. Греко-римская борьба . И.А. Турсуналиев. - Ташкент, 2018
8. Дзюдо . Л.П. Югай., Д.Е. Нурышов. -Ташкент , 2018