



KURASH HARAКATLARI TEXNIKA VA TAKTIKASI O'RGATISH METODIKASI

Achilov T.S.

Jismoniy madaniyat fakulteti dekani dotsent p.f.f.d (PhD)

Tayanch so'zlar: kurash, gilam, harakat, usul, taktika, texnika, bellashuv, yaktak, masofa.

Ключевые слова: борьба, ковер, движение, прием, тактика, техника, соревнование, оди-
ночка, дистанция.

Key words: wrestling, mat, movement, method, tactics, technique, competition, single, distance.

Резюме:

Maqolada kurashchilarning texnika va taktika harakatlarni o'rgatish haqida qisqacha mazmuni bayon etilgan.

Резюме:

В статье изложены итоги тренировки борцов по технике и тактическим движениям.

Summary:

The article describes a summary of the training of wrestlers in technique and tactical movements.

Kurash harakatlari kurashchining turish holatlari, gilam bo'ylab siljish harakatlari, qo'l va oyoq hamda gavda bilan harakatlar va uloqtirish harakatlari texnikasidan iborat bo'lsa, bellashuv jarayonlarida kurash harakatlarini va uloqtirishlarni samarali bajara olish qobiliyati hujum va himoya taktikalari deb tushuniladi. Kurashchilarning turish shakllari: yaqin masofada turishlar, bunda kurashchilar bir biriga tegib turadilar. O'rta masofada turishlar bunda kurashchilar uzatilgan qo'l masofasida turadilar. Uzoq masofada turishlar kurashchilar 1 – 2 metrli masofa oralig'ida turadilar. Kurashchilarning turish shakllari baland, o'rta va past turish shakllarida bo'ladi. SHuningdek kurashchilar o'ng va chap yon tamonlama turish hamda to'g'ri turish holatlarida turadilar.

Kurashchilar bir biriga yaqinlashish va belbog'idan, qo'l va yaktagidan ushlab uchun gilam bo'ylab siljish harakatlarini bajaradilar. Kurashchining siljish harakatlari yurib, yugurib, qadamlab, juft qadam tashlab, bir oyoqni oldiga tashlab, yon tomonlarga harakatlanib bajariladi. Kurashchilarning siljish, usul qo'llash va bir birini ushlabga bo'lgan harakatlar jumlasini tayyorlov harakatlarga, asosiy harakatlarga va usullarga bo'linadi.

Kurashchilarning bir birlarini ushlab shakllari: belbog‘idan va qo‘lidan ushlab, belbog‘idan va yaktagidan ushlab, belbog‘idan va bo‘ynidan ushlab, belbog‘idan va gavda qismlaridan ushlab shakllarida bo‘ladi. SHu bilan birga ushlab shakllarida belbog‘idan ushlab va oyog‘idan ilish, yaktagidan ushlab va oyog‘idan ilish harakatlari ham bajariladi. Yaktakdan ushlab yaktak elkasidan, yaktak etagidan, yaktak yoqasidan ushlab shakllari uchraydi.

Kurashchilar dastlabki sport tayyorgarlik guruhida uloqtirish mashqlari oddiydan murakkabga qarab o‘rgatib boriladi. Kurash malakasi va maxorati ortib borishi bilan kurash usullarini xususiylashtirib borish imkoniyatiga erishishi mumkin. Kurashda asosan uloqtirish harakatlari: elkadan oshirib uloqtirish, orqadan oshirib uloqtirish, biron bir oyog‘i bilan raqibini ham xuddi shunday oyog‘ini tashqi tomondan ilib uloqtirish, elkadan ilib uloqtirish turlariga bo‘linadi. Uloqtirishning o‘tirib va egilib elkasidan oshirib uloqtirish: sonidan oshirib uloqtirish: ichki tomondan ilish, chap oyoq bilan raqibning chap oyog‘ini yoki o‘ng oyog‘ini ilish: ichki tomondan ilish, ichki tomondan qoqib yiqitish shakllari ko‘p qo‘llaniladi.

Uloqtirish va yiqitish usullarini bellashuv jarayonlarida samarali qo‘llashda taktik harakatlardan keng foydalaniladi. Taktik harakatlarga tezkor va qat‘iy hujum, qarshi hujum, sekin rejali bosim o‘tkazish, aldash va soxta harakatlar, manevr va razvedka hamda fint ishlatishlarni kiritish mumkin. Hujum harakatlarida raqibning nozik joylarini aniqlash, uning harakatlanish tezligi va kuchidan hamda inertsiyasida foydalanish yuksak sport mahorati talab etadi.

Himoyalaniashda kurashchi o‘zini mudofa qilishga, raqibi harakatlariga qarshi turishga, engil sharoit tug‘ilganda qarshi hujumga o‘tishga shaylanadi. Kurashchi himoyalaniashda raqibning hujum harakatlariga tayyor turish, harakatlardan qochish yoki qarshi usullar qo‘llashdan iborat bo‘ladi. Kurashchining qarshi hujumi raqibining hujum harakatlariga javoban harakatlar bajarish, raqib hujumi harakatlarini oldindan bilib qarshi hujum harakatlarini bajarish hamda raqib hujum harakatlarini bartaraf etib, qarshilik ko‘rsatish va tashabbusni o‘z qo‘liga olib hujum harakatlariga o‘tish shakllarida bo‘lishi mumkin.

Kurash turlarida qo‘llar bilan himoyalaniashda siltanib ushlabdan chiqib ketish, raqib qo‘liga urish va uning ko‘kragida surib yuborish, qo‘llarini ushlab olish harakatlarini bajariladi. Oyoqlar bilan himoyalaniashda esa oyoqlarini surib tashlab, oyog‘ini tirab olib, bir oyog‘iga tiz cho‘kdirib, orqaga tortib yoki oldiga surib harakatlaniladi. Gavda bilan himoyalanganda orqaga tashlanib, gavdani yon tamonlarga olib qochib, orqaga va oldga engashib bajariladi.

Kurashchilarning bellashuv jarayonlaridaga asosiy maqsadi raqibini muvozanatdan chiqarish va usulni qo‘llay olishdan iborat. Kurashchi raqibni muvozanatdan chiqarishda qo‘l va yaktagidan tortish boshidan va bo‘ynidan egish



gavdasi bilan surish harakatlarini bajaradi. Oyoqdan chalish yoki ilib olib o‘ziga tortish kabi harakatlar bilan ham raqib muvozanatini yo‘qotish mumkin.

Muvozanatini yo‘qotgan raqibni o‘z harakatlariga bo‘ysundirish bilan, uloqtirish yoki yiqitish usulini samarali qo‘llashga sharoit yaratiladi. Kurash bellashuvlarida raqibni muvozanatdan chiqarishda o‘nga va chapga siltash, oldiga o‘ziga tortish va o‘zidan itarish harakatlari bajariladi.

Aldash va chalg‘itish kabi soxta harakatlarda qo‘llar harakati, gavda harakati, oyoqlar harakati shakllaridan foydalaniladi.

Uloqtirishga tayyorlanish harakatlarida kurashchi turish holatini o‘zgartirishi mumkin, masofani qisqartirib oldiga intilish mumkin, raqibni chalg‘itish, aldash uchun soxta harakatlar bajarish mumkin, kuch yordamida bosim o‘tkazishi mumkin. Tayyorlanish harakatlari siljishlar, ushlab olish, muvozanatdan chiqarish, quchoqlab olish shakllarida ham bo‘ladi.

Kurash turlarida uloqtirish harakatlari qo‘llar yordamida uloqtirish, oyoqlar yordamida uloqtirish va gavda yordamida uloqtirish usullariga bo‘linadi. Qo‘llar bilan uloqtirishda belbog‘dan, yaktakdan, raqib qo‘llaridan, gavdasidan ushlab uloqtiriladi. Ushlashlar turli shakllarda bo‘lishi mumkin. Oyoqlar bilan uloqtirishda esa oyoqlarga urib chalib, oyoqlarni ilib olib, oyoqlarda ko‘tarib olib uloqtirishlar qo‘llaniladi. Gavda yordamida uloqtirish harakatlari son va elkasidan tutib uloqtirish, qo‘llarni qo‘shib quchoqlab aylanib uloqtirish, belidan aylantirib ko‘tarib uloqtirish shakllarida bo‘lishi mumkin.

Kurashchining qarshi hujumga o‘tish jarayonlari uch hil ko‘rinishda bo‘lishi mumkin. Birinchi ko‘rinishda kurashchi raqibini usul qo‘llash harakatidan avval qarshi hujumni uyushtiradi, ikkinchi ko‘rinishda raqib hujum harakati jaryonida kurashchi qarshilik ko‘rsatib, qarshi hujumga o‘tadi va raqib usulni yakunlayotganda qarshi hujum amalga oshiriladi. Qarshi hujumga o‘tish malakalari kurashchilar sport maxorati ortib borishi bilan takomillashtib boradi. Kurash turlarida qarshi usullar raqibning har bir harakatlariga qarshi harakatlar bajarish bilan amalga oshiriladi. Qarshi usullarda uloqtirishga qarshi va uloqtirishga urinishga qarshi usullar hamda himoyalash jarayonida qarshi usullar keng qo‘llaniladi.

Shunga qaramay kurashchilar o‘zlarining shaxsiy xususiyatlariga muvofiq bellashuvlar olib borish strategiyasiga ega bo‘ladilar. Masalan ba’zi kurashchilar faqat qarshi hujumga asoslangan bellashuv strategisi bo‘yicha kurashadilar. Ba’zi kurashchilar esa faqat g‘alabaga tezkor va qat’iy hujum bilan erishadilar. SHuningdek aralash strategiyaga ega kurashchilar ham bo‘lib ular sharoitga muvofiq bellashadilar, raqibi hujumkor kurash namoyon qilsa qarshi hujumlar bilan kurashadi, raqib mudofaani afzal ko‘rsa hujumkor kurash olib boradi.

Kurashchilarning texnik tayyorgarligida oddiydan murakkabga intilish uslubi samarali hisoblanadi. Yosh kurashchilar dastlabki sport tayyorgarlik

mashg'ulotlarida kurashchiga xos bo'lgan turish holatlari, kurashchining gilam bo'ylab yurib, yugurib, sakrab, qadamlab harakatlanishlari, harakatlarni bajarishda egilish, o'tirish, qayrilish, aylanish harakatlarni o'rganadilar. Bu harakatlar takomilashib borishi bilan kurashchilarning uloqtirish harakatlari shakllarib o'rganib boriladi. Uloqtirish va kurash tushish usullari yosh kurashchilar maxorati va o'rganish malakasiga muvofiq murakkablashtirilib, takomillashtirib boriladi.

Kurashchilar dastlabki sport tayyorgarlik mashg'ulotlarida bajara bilish tamoyili bilan bir qatorda xususiylashtirish tamoyili talablariga amal qilish ham muhim ahamiyatga ega. Xususiylashtirish tamoyiliga muvofiq kurash harakatlari va usullarning ba'zi bir shakllari kurashchining jismoniy qobiliyati, shaxsiy xususiyatlari hamda tana tuzilishi ko'rsatkichlariga muvofiq xususiylashtirilishi ya'ni shaklan o'zagartilishi va kurashchi harakatlariga muvofiqlashtirilishi mumkin. Bu tamoyilga binoan kurash usullari shaklan o'zgarsada uning maqsadi raqibni yiqitish va usulni ijobiy yakunlash jarayoni o'zgarmay qoladi.

Shuningdek kurashchilarning texnik va taktik maxoratlarini takomillashtirishda ta'lim va tarbiyaning izchillilik va ketma ketlilik tamoyili ham muhim ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotlarga muntazam qatnashish, usullar texnikasi va taktikasini maxorat bilan egallash, kurash harakatlarini bajarishdagi xatolar va kamchiliklarni uslubiy ko'rsatmalar yordamida muntazam bartaraf etib borish, jismoniy yuklamalardan texnik va taktik mahoratni ortirib borishda samarali foydalanish kurashchilar ta'lim va tarbiya tamoyillarining mazmuni bo'lib sanaladi.

Kurashchilar hujum va himoya taktikalarga o'rgatishda, ularda g'alabaga bo'lgan ishonch va tirishqoqlikni tarbiyalashda ma'naviy ruhiy iroda tayyorgarligining ahamiyati katta bo'lib hisoblanadi. Ruhiy iroda tarbiya jarayonlarida axloqiy sifatlardan mardlik, dovyuraklik, qat'iyatlilik va puxtalik bilan bir qatorda bellashuv "sarosimasi" kabi salbiy ko'rinishlar barham etiladi. Bellashuv "sarosimasi" hosil bo'lishi Kurashchining tayanch harakat apparati, muskul qo'zg'olishini tormozlaydi, markaziy nerv tizimida salbiy qo'zg'olish kuchayib ketadi. Yurak urishi tezlashib, sovuq ter chiqadi, oyoqlar qaltiraydi, ko'z o'ngi qorong'ulashadi, ba'zan ovozlar eshitilishi ham pasayib ketadi. Bu holatda bellashuvda kurashchi usullarni to'laqonli bajara olmaydi, etarli darajada himoyalana olmaydi, qarshi hujumlar qo'llay olmaydi va natijada mag'lubiyatga uchraydi. Bunday salbiy holatlar dastlabki tayyorgarlik guruh kurashchilari o'rtasida ko'p uchrashi mumkin.

Adabiyotlar:

1. Kurash sport pedagogik mahoratni oshirish. A.Taymurodov, S.Atajanov. Toshkent, 2018
2. Yunon-rim va erkin kurash sport pedagogik mahoratni oshirish. N.Tastanov, Sh.Abdullayev, Sh.Tursunov, S.Adilov. Toshkent, 2018.
3. Теория и методика спортивной борьбы. Ф.А.Керимов. - Ташкент, 2018.
4. Греко-римская борьба. И.А. Турсуналиев. - Ташкент, 2018.
5. Дзюдо. Л.П. Югай., Д.Е. Нурышов. -Ташкент, 2018.