

А.А.Тилаков
Жиззах вилоят Жиззах давлат педагогика
университети Жисмоний тарбия
факультети ўқитувчиси

КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАР ТУРЛАРИНИ ЎРГАТИШ МЕТОДЛАРИ

Аннотация: Курашчиларнинг беллашувдаги қарши хужум ҳаракатларибу рақибнинг хужумига қарши хужумни тайёрлаётганда ташаббусни ўз қўлига олиш ва қарши хужум усулини олдинроқ қўллаш учун хужум қилиш ёки қулай ҳимояланиб олиб, кейин қарши хужум қилишдан иборат. Қарши хужумлар рақиб хужумнинг яқунловчи вазифасига қарши жавоб хужуми бўлиши мумкин.

Калит сўзлар: кураш, қарши хужум, усулни қўллаш, хужум қилиш техник таёргарлик, беллашув, тактик ҳаракат.

A.A.Tilakov
Jizzakh region Jizzakh state pedagogy
teacher of the Faculty of physical
education of the University

METHODS OF TRAINING THE TYPES OF TECHNICAL MOVEMENTS OF WRESTLERS

Annotation: A wrestler's counter-attack moves in competition consist of taking the initiative while preparing to counter an opponent's attack and attacking in order to use a counter-attack technique first, or taking a comfortable defense and then counter-attacking. Counterattacks can be counterattacks against an opponent's finishing move.

Key words: wrestling, counter attack, method application, attack, technical preparation, competition, tactical action.

Курашга тайёрлашда асосий техник ва тактик ҳаракатлардан иборатдир. Тайёрловчи ҳаракатлар улар мусобақа қоидалари томонидан йўл қўйиладиган, хужум ва ҳимоя ҳаракатларининг муваффақиятини таъминлайдиган ҳаракатлардир. Курашчида булар рақибни олдиндан билиш маҳорати, рақибининг заиф томонларини кўриш, алдамчи ҳаракатлар қилиш ҳамда ўз режалалари ҳаракатлари ва ҳолатидан иборат.

Курашчилар рақибни олдиндан билиш махорати тўғрисида, унинг гавда тузилиши, хусусиятлари, сифатлари имкониятлари ва ҳолати ҳақида: беллашув олиб бориш услуби-актив ёки пассив, ҳужумкор ёки ҳимояланиши тўғрисида, унинг яхши кўрган ҳаракатлари, ўй-фикрлари ва ҳоказолар ҳақида ташқи ва ички ахборотлар олишга қаратилган ҳатти-ҳаракатлардир.

Курашчи беллашув вақтида рақибнинг энг сеvimли туриш ҳолати қандайлигини, қандай масофада туришини, қандай усулини қўллашини ва уларнинг кучини, бирор усулни бажариш учун тайёргарликни қандай олиб боришини, ниятларини, қандай ҳужум қилиши, ҳимояланишини ва қарши ҳужум қилишини, уларнинг кучи қандайлигини, чакқонлиги ва чидамлилигини аниқлаш айниқса муҳимдир. Разведка кўпроқ тайёрловчи характердаги ҳақиқий ва сохта ҳаракатлар билан ҳамда курашчи сеvimли усулларини қўллаш билан олиб борилиши мумкин.

Курашчи беллашув вақтида психолог бўлиши рақибнинг ҳолатини билиши; физиолог бўлиши-ҳаракатлари, нафас олиши ва тер чиқишига қараб рақибнинг ҳолатини билиши: артист бўлиб, рақибни сохта ҳаракатлар билан алдаб, тўғри усул қўллашдан адаштириб, рақибга ўз планини мажбур этувчи ва бу билан ўз планини қатъий амалга оширувчи ҳамда ғалабага эришувчи мард, иродали спортчи бўлиши керак.

Мусобақа шароитларида беллашув суратини кўтариш учун рақибга нисбатан ҳийла ишлатиш қулай шароитлар яратиш ҳамда усулни муваффақиятли қўллаш, ҳимоя ва қарши ҳужум учун қулай пайт танлаш мақсадларида тайёрловчи ҳаракатлар қилишдир.

Турли ҳолатда ва турли масофаларда туриб, алдаш ҳаракатлари ва сохта ҳаракатларни, ундаш, таклиф қилиш усулини қўллаб, шунингдек танланган усулни ёки қарши ҳужум ҳаракатини ўтказиш учун ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларидан фойдаланиб ҳийла ишлатиш мумкин.

Ҳийла билан курашчи ташаббусни ўз қўлига олишга, активлик кўрсатишга, керакли ҳаракат учун рэнгда қўлай жойни танлашга баъзан эса рақибдан қочишга ҳаракат қилади. Рақибдан ўзининг ҳақиқий ниятларини яшириш, унинг хушёрлигини йўқотиш, чалғитиш ва ўзи ўйлаган планни амалга ошириш мақсадида ҳаракатлари ва ҳолати маскировка қилинади. Маскировка ҳаракатларида тажрибали спортчилар рақибларига ўзларини бамайлихотир, сусткаш қилиб кўрсатадилар, баъзилар бўшашаган бўлиб, тўсатдан бутун кучларини ишга соладилар, баъзи бирлари истидодли артист

каби асбийликни ифодалайдилар. Қўлларини силкитадилар, бошқалари эса кураш олдидан бамайли хотир, бўшанг ёки ўзига ишонч билан кўтсадилар ва хоказо. Ҳар бир курашчи ўзига хос маскировка услубига эга бўлади.

Шунинг учун баъзан унинг нияти чин ёки сохталигини аниқлаш жуда қийин бўлади. Курашчиларнинг беллашувдаги қатъий ҳужумкорлик ҳаракатлари, мудофа, ҳимоя ва рақибга қарши ҳужум ҳаракати техник ҳаракатлардир. Ҳужум қилишдаги оддий атака усули, яъни ҳаракатларига кўпроқ бир суръатда бажаради бу эса тактик вазифани ҳал қилади. Курашчининг ҳужум қилишдаги мураккаб ҳужум усули ва ҳаракатлари – булар икки босқичда алдаш, сохта ҳаракатлар билан биргаликда бажариладиган турли хил комбинациялардан иборат бўлиши мумкин. Курашчининг мудофаа усул ва ҳаракатлари – булар ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракатларидир.

Ҳимоя ҳаракатларига қуйидагилар киради: рақибнинг ҳужумда қўллайдиган усуллари, қарши усул ишлатиш билан ҳужумдан қутилиш ёки ундан қочиш. Курашчиларнинг беллашувдаги қарши ҳужум ҳаракатлари-бу рақибнинг ҳужумига қарши ҳужумни тайёрлаётганда ташаббусни ўз қўлига олиш ва қарши ҳужум усулини олдинроқ қўллаш учун ҳужум қилиш ёки қулай ҳимояланиб олиб, кейин қарши ҳужум қилишдан иборат. Қарши ҳужумлар рақиб ҳужумнинг яқунловчи вазифасига қарши жавоб ҳужуми бўлиши мумкин.

Курашчиларнинг техник малакасини ошириш учун ўқув-машғулот машғулотлари жараёнида курашни энди ўрганувчилар, разрядли ва мастерлар курашчилар билан турли хил ўқув мусобақаларини доимо режалаштириш ва ўтказиб бориш керак. Назорат мусобақаларида вақтни қисқартириб ва ошириб ҳамда мусобақа қоидалари бўйича беллашувлар ўтказиш лозим.

АДАБИЁТЛАР

1. N.A.Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubi/ darslik “Sano- standart” nashryoti, 2017. 480 bet.
2. A.R.Taymurodov, S.F.Atajanov. Sport pedagogik mahoratini oshirish (kurash) – T “Fan va texnologiya”, 2017. 272 bet.
3. K.Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. “G`.G`ulom” nomidagi nashriyot-mabaa uyi, 2005. 132 bet.

4. F.A.Kerimov. Kurash elementlariga ega harakatli o`yinlar. –T. “Ilmiy texnika” axboroti-press nashriyoti, 2020. -88 bet.
5. Jumadurdiyev, Bahodir. (2023). Sambo kurashi shug`illanish jarayonida og`ir sport turlari bilan birga jismoniy mashqlar res kon. mart 2023. 470-472.
6. Jumadurdiyev, Bahodir. (2023). Tarbiyalashda kurashning ahamiyati. .res kon. 27-11-2023. 297-299.
7. Tilakov, A. A. (2023). Kurash tarixini ilmiy isbotlari. Uzbek Scholar Journal, 23, 16-19.
8. Tilakov,A.(2023).Kurash haqida buyuk allomalar,shoh va Shoirlarning qarashlari.Евразийский жур академических исследований,3(4Part2),127-131.
9. Tilakov, Alisher. (2023). Mental enlightenment scientific-Methodological journal dynamics of manifestation of a number of parameters of lopsided throws of a dummy through the chest among wrestlers under normal conditions and against the background of the aftereffect of vestibulokinetic load. 194-195.
10. Komilov, Aziz. (2024). Yosh sambo kurashchilarning boshlang`ich.
11. Komilov, Aziz. (2024). Kurashchilarning texnik taktik mahoratini tarbiyalash.
12. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чоратадбирлари тўғрисида”. ПҚ-4881-сон қарори. – Тошкент: 2020 йил,