КУРАШДА ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАР ТУРЛАРИ

Аминов Ботир Умидович
Қўқон давлат педагогика институти
в.б. доценти

Курашчиларнинг тайёрлашда асосий техник ва тактик ҳаракатлардан иборатдир. Тайёрловчи ҳаракатлар улар мусобақа қоидалари томонидан йўл қўйиладиган, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг муваффақияини таъминлайдиган ҳаракатлардир. Курашчида булар разведка ҳисобланади, рақибининг заиф томонларини кўриш, алдамчи ҳаракатлар қилиш ҳамда ўз режалалари ҳаракатлари ва ҳолатидан иборат.

Разведка курашчининг рақиб 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 рақибининг энг севимли 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, чаққонлиги ва чидамлилигини аниқлаш айниқса муҳимдир. Разведка кўпроқ тайёрловчи характердаги ҳақиқий ва сохта ҳаракатлар билан ҳамда курашчи севимли усулларини қўллаш билан олиб борилиши мумкин.

Курашчи беллашув вақтида психолог бўлиши рақибининг ҳолатини билиши; физиолог бўлиши-ҳаракатлари, нафас олиши ва тер чиқишига қараб рақибининг 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 рақибидан қочишга ҳаракат қилади.

Рақибидан 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 ҳоказо.

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, соҳта ҳаракатлар билан биргаликда бажариладиган турли хил комбинациялардан иборат бўлиши мумкин.

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 якунловчи 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.

Машғулотлар жараёнида муаммоли вазиятни вужудга келтириш ёки усулни ҳаракат томонларини тўлиғича кўрсатиб бериши – мотив ҳосил қилиш усулларидан биридир.

Машғулотдан шуғулланиш мақсади мавҳум, ноаниқ бўлса, курашчи шуғулланишга қизиқмай қўяди, мураббийлар, ота-оналар болаларнинг

шуғуллангиси келмайди, деб нолиб юрадилар. Бу миллий кураш машғулоти жараёнининг мотив ҳосил қилиш босқичи бўшлигидан далолатдир. Бунда ёш курашчи мураббийнинг талабларини тушунмай, ҳафсаласиз ҳолатда машғулотда ўкув топшириқларини номигагина бажаради.

Демак, машғулотнинг мақсади ҳар бир курашчининг аниқ бир натижани беришга йўналтирилган бўлса, курашчида шу натижани кўрсатиш учун керак бўладиган техник-тактик ҳаракатларни эгаллашга майл, интилиш, қизиқиш-мотив ҳосил бўлиши учун қулай шароит яратилади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Юфимов Ф.А. кураш тушаман. Тошкент 1990 с 35
2. Керимов Ф. А. Спорт кураши назарияси ва услубияти дарслик Тошкент 2001 285 б.
3. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O’rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The
4. Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.
5. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.11 (2022): 135-141.
6. 5.O’rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture* 3.12 (2022): 58-62.
7. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." *Образование наука и инновационные идеи в мире* 32.1 (2023): 47-50.
8. 6.Веденина, О. А. "ИНТЕРЕС К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ РГППУ INTEREST TO INDEPENDENT OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS RSPPU." *ББК Ч404. 1я431 Н53* (2019): 203.
9. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ

ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757.

10. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 112-115.

11. Arabboyev, Q. T. "O ‘quv uslubiy majmua." (2021).

12. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT INTENSITY ON THE FEMALE ORGANISM." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.12 (2023): 89-93.

13. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

14. Murodova, Guli. "RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI DARS JARAYONIDA QO’LLASHDAGI SAMARASI." ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz) 19.19 (2022).

15. Муратова, Гулнара. "К вопросам нормирования нагрузок в зависимости от задач на уроках физического воспитания в общеобразовательной школе." Наука и технология в современном мире 2.16 (2023): 32-35.

16. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Воспитание нравственных качеств учащейся молодёжи посредством занятий физической культурой и спортом." International journal of advanced research in education, technology and management 2.6 (2023).

17. Rashitovna, Muratova Gulnara. "The importance of developing a healthy lifestyle in primary school students." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 19-21.

18. Муратова, Гулнара Рашитовна. "ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Uzbek Scholar Journal 16 (2023): 176-179.

19. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL

SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.

20. Умаров, Абдусамат, Зулхумор Умарова, and Мохира Алишерова. "ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ." Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences 2.22 (2023): 102-106.

21. Дунаев, К. Ш., А. Умаров, and Ш. А. Арсланов. "Проблемы и перспективы спортизации физического воспитания школьников." ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор (2021): 100.

22. Умаров, Абдусамат Абдумаликович, and Зулхумор Уринбаевна Умарова. "СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД." INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE" THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS". Vol. 2. No. 2. 2023.

23. Назаров, А. Т., and А. А. Умаров. "Отношение к физической культуре и спорту студентов и школьников." Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук (2020): 130.

24. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.