

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

З.М.БОБУР НОМИДАГИ
АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

Жисмоний маданият факультети

“З”- босқич талабаси

Ахмедов Фахриддиннинг

Миллий кураш турларида тактик тайёргарлик
мавзусида ёзган

КУРС ИШИ

Андижон – 2013

МАВЗУ: Миллий кураш турларида тактик тайёргарлик

Режа

- 1. ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК МАКСАДИ ВА ВАЗИФАЛАРИ**
- 2. ХУЖУМ ХАРАКАТЛАРИНИ ТАЙЁРЛАШ ТАКТИКАСИ**
- 3. МУСОБАКАЛАРДА КАТНАШИШ ТАКТИКАСИ**

Тактик тайёргарлик максоди ва вазифалари

Кураш тактикаси - бу мусобакаларда энг яхши натижага эришиш учун юзага келган муайян шароитларда техник, жисмоний ва иродавий имкониятлардан максадга мувофик холда фойдаланишдир. Тактик тайёргарлик спортчиларда тактика соҳасидаги зарур билимларни эгаллаш, спорт курашини тўғри олиб боришда маълум малака ҳамда билимларни шакллантириш, шунингдек тактик маҳоратни такомиллаштиришга қаратилган.

Тактик тайёргарликнинг асосий максоди спортчида мусобакада ғалабага эришиш ёки юкорирок натижани кўрсатиш максодида спорт беллашувини тўғри ташкил қилиш ҳамда олиб бориш қобилиятини тарбиялашдан иборат. Спорт тактикасини эгаллаш жараёнида бир қатор хусусий вазифалар ҳал қилинади. Спортчи:

- мусобака вазиятини шундай қабул қилиши ва таҳлил қилиши лозимки, ушбу вазиятдан қелиб чиқадиган тактик вазифаларни тушуна билиши ҳамда қисқа вақт ичида уни ҳаёлан ва ҳаракат билан ҳал этиши зарур;

- мусобакада ўз қучидан шундай фойдаланиши керакки, рақиб устидан ғалаба қозониш максодида, уни охиригача сафарбар қила олиши лозим;

- тўсатдан ўзгариб қолган вазиятларда беллашув режасини мустиқл ўзгарира олиши қерак.

Тактик тайёргарликнинг асосий вазифалари:

- тактик билимларга эга бўлиш;
- тактик қўниқмаларни эгаллаш;
- тактик малақаларга эга бўлиш.

Тактика воситаларига қатъий белгиланган ҳаракат тузилмаси ва уларни намоён қилиш учун зарур жисмоний сифатлар даражаси билан ифодаланадиган спортчилар ҳаракатлари қиради.

Курашда тактика уқта асосий бўлимлардан ташкил топади:

- ҳужум ҳаракатларини тайёрлаш тактикаси;

- беллашувни тузиш тактикаси;
- мусобакаларда катнашиш тактикаси.

Курашда мусобака фаолиятининг тахлили хужумнинг иккита турини аниқлаб бериш: оддий, қачонки хужум дарҳол асосий усулдан сўнг бошланади, ва мураккаб, қачонки курашчи иккита ёки учта турли хил ҳаракатларни қўллайди (биринчиси кейинги ҳаракатлар билан хужум қилиш учун Қулай динамик вазиятни яратди). Уларнинг иккаласи тўхтовсиз, бир бутун ҳаракат сифатида бажарилади (Н.М.Галковский, 1971).

Мураккаб хужум ҳаракатларининг иккита турини ажратиш қабул қилинган:

- Қулай динамик вазиятни тайёрлашнинг махсус усули ва (у билан ўзаро боғлиқликда) ҳал қилувчи усулни ўз ичига олувчи хужум;
- бир нечта усуллардан иборат комбинацияли хужум. Ушбу хужум мантқан битта, сифат жиҳатдан янги тузилган усул бўлиб, Қулай динамик вазият яратувчи бошланғич ҳаракатни ҳамда бу вазиятдан фойдаланиладиган бошқа усулнинг якуний қисмини ўз ичига олади.

Н.М.Галковский (1972) фикрича, курашда қўпинча оддий хужум ҳаракатлари эмас, балки мураккаблари муваффақият келтиради. У ўтказган тадқиқотлар натижасида шу нарса аниқланганки, усул тузилмасидан дарҳол бошлангидиган тўғридан-тўғри хужум камдан-кам мақсадга эришади. Одатда, Қулай динамик вазиятни тайёрлаш услуби ҳамда хужум усули тузилмаси яхлит ҳаракатга, яъни ҳаракат ансамблига қўшилиб кетадиган хужум ҳаракатлари муваффақият келтиради.

Усулни амалга ошириш учун тактик тайёргарлик усулларини гуруҳларга таснифлашни биринчи бор А.Н.Ленц (1967) ишлаб чиққан. Таснифга мувофиқ усуллар (улар ёрдамида техник ҳаракатларни амалга ошириш учун Қулай бўлган шароитлар яратилади) учта гуруҳга бўлинади:

- шундай усулларки, улар ёрдамида курашчи ўзига зарур бўлган рақибнинг ҳимоя реакциясига эришади (ҳавф солиш, ҳаракатни чеклаш, қишанлаш, қуршаб олиш мувозанатдан чиқариш);

- курашчи учун фойдали бўлган ракибнинг фаол реакцияни таъминлайдиган усуллар (чорлаш);

- шундай усулларки, уларни бажариш натижасида ракиб курашчининг маълум бир ҳаракатларига ёки эътибор килмайди, ёки бўш химоя билан жавоб беради, ёки бўшашади (такрорий хужум, кайта чорлаш, кўшалок алдаш ва бошқ.).

Техник усулларни амалга ошириш тактик тайёргарлигининг ҳамма усуллари нафакат мустакил, балки уйғунлашган ҳолда катнашиши мумкин (яъни усулни амалга ошириш учун бир хил бўлган Қулай шароитлар битта эмас, балки бир-бирини тўлдириб келадиган бир канча усуллар билан тайёрланади).

Қулай динамик вазият мураккаб хужумнинг биринчи қисми (биринчи усул) билан яратилиши мумкин. У комбинация деб аталади.

Тактик тайёргарлик усуллари гуруҳларининг таснифига мувофиқ кўйидаги ҳаракатлар ажратилади:

- биринчи усул, у орқали хужум килувчи ўзига зарур бўлган ракибнинг химоя реакциясига эришади. Бундай реакция хужум ҳаракатини (усулни) амалга оширишга ёрдам беради. Масалан, хужум килувчи елкасидан ошириб ташлашни амалга оширади, ракиб, химояланиб гавдасини тўғрилайди, бу билан кўлни ва шунга мос бўлган оёқни ичкаридан ушлаб олиб зарба билан ағдаришни амалга оширишга ёрдам беради;

- усул ракибнинг фаол реакциясига эришиш мақсадида амалга оширилади, яъни: ракиб қарши усул кўллайди, ундан сўнг хужум килувчи иккинчи усулни амалга оширади. Масалан, хужум килувчи оёқни ушлаб олиб ағдариш, ракиб - узоқдаги сондан тесқари ушлаб олиб ағдаришни амалга оширади. Хужум килувчи вазиятдан фойдаланиб, кўлдан ушлаб олади ва елкадан ошириб ташлашни бажаради.

- хужум килувчи биринчи усулни амалга ошириш натижасида ракибни шундай ҳолатга солиб кўядики, у ёки бу химоя, бўшашиш билан жавоб кайтаради, ёки жавоб кайтармайди.

Бу комбинацияларнинг ўзига хос хусусиятлари шундан иборатки, икки усул яхлит килиб бирлаштирилади ва танафуссиз бажарилади. Масалан, кўлдан силтаб, гиламга тушириш - олдидан кокиш; тескари оёкни ташкаридан олиб олиб, кўл ва гавдани ушлаб олган холда зарба билан ағдариш - кўл ва гавдани ушлаб олиб эгилиб ташлаш.

Курашда айрим усулларни кўллаш, одатда, доимий ижобий самара бермайди, чунки усулни бажариш учун кетадиган вақт ракибга муносиб қаршилиқ кўрсатиш чоралари билан жавоб қайтаришга имкон беради.

Мураккаб хужум ҳаракатлари билан муваффақиятли хужум қилиш шунга асосланадики, ракиб куч бериш йўналишини ўзгартиб бажариладиган дастурланган мураккаб хужум ҳаракатига 2-3 марта жавоб қайтаришга мажбур ва ҳар сафар хужум қилувчининг ҳаракатланиш хусусияти ҳамда йўналишини олдиндан билиш учун унга жавоб қайтариш вақтидан ютказди, чунки унда битта ёки иккита реакциянинг латент даври юзага келади. Биринчиси - яшринча давр - мураккаб хужумнинг бошланиш ҳаракатига жавобан, иккинчиси (латент) - мотор даври ва мураккаб хужум хусусияти ҳамда янги йўналишини аниқлашга қаратилган реакцияни тўхтатиш, сўнгра иккинчи мотор даври (одатда кечикувчан) содир бўлади. Мураккаб хужум ҳаракатининг якуний (ҳал этувчи) ҳаракати хужум қилувчи ҳаракатининг биринчи қисмига бўлган ракиб реакциясининг мотор қисми ёки мураккаб хужумнинг иккинчи қисми кечиккан ҳолларда ҳал этувчи ҳаракатга бўлган ракиб реакциясининг латент даври билан мос келади (Н.М.Галковский, 1972).

Турли хилдаги мураккаб ҳаракатлар замонавий курашда мавжуд баъзи адабиёт манбаларида мураккаб техник-тактик ҳаракатлар деб аталади. Спорт курашида техника ва тактика диалектик бирликни ташкил этади. Айрим техник ҳаракатлар (усуллар) тактик усуллар бўлиши ҳам мумкин. Бу - хужум, қарши хужум ва химоя ҳаракатларидир. Ўз навбатида баъзи тактик ҳаракатлар маълум бир техник ҳаракатлар ҳисобланади (силтаб кўтариш, даст кўтариш).

Н.М.Галковский (1971) хужум килиш учун Қулай динамик вазиятларнинг бешта гурухидан фойдаланишни тавсия этади:

- қачонки, ракиб гавдаси енга олинадиган мувозанат бурчагини ағдаришнинг нисбатан танланган томонига эга бўлса;
- қачонки, ракиб УОМ таянч майдонинг четига ҳаракатланиши натижасида мустаҳкамлик бурчаги ағдариш йўналишига қараб қамайса;
- қачонки, ракибнинг УОМ тезлик билан юқорига ўтса (кўчса);
- қачонки, ракиб таянчини осонликча бартараф этиш мумкин бўлса;
- қачонки, ракиб “ўлик нукта” ҳолатида турган бўлса (унинг реакциясининг латент даври).

Шунингдек курашчи ўз ҳаракатлари билан турли хил Қулай динамик вазиятларни тайёрлай олиши лозим. Ракиб ҳолатидаги аҳамиятли бўлган белгиларни (улар юзага келган вазиятни тавсифлайди) қабул қилиш ва баҳолашга қаратилган техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш спорт маҳоратининг шаклланиш жараёнини анча тезлаштиради А.Н.Ленц (1972) усулни амалга ошириш тактикасини қуйидаги кетма-кетликда эгаллашни тавсия этади:

- усулни бажаришнинг тактик шарт-шароитлари билан танишиш;
- усулни Қулай вазиятлардан бажариш;
- Қулай шароитларни яратиш усуллари эгаллаш, уларда ракиб алдамчи ҳаракатга жавобан олдиндан белгиланган ҳимояланиш билан жавоб қайтариши лозим;
- техник ҳаракатнинг оптимал вариантини танлаш ва муайян динамик вазиятга мувофиқ ҳолда уни бажариш тузилмасига айрим ўзгартиришларни киритиш. Асосий усулни самарали бажаришда тайрлов ҳаракатлари катта аҳамиятга эга, шунинг учун улар узвий боғлиқликда такомиллаштирилиши лозим. Тактомиллаштиришда асосий кийнчилик ҳаракатнинг бир туридан иккинчисига ўтиш фазасида юзага келади (А.А.Новиков, 1966). Маҳорат даражаси қанча юқори бўлса, бундай боғлиқликлар кам кўзга ташланади (А.В.Родионов, 1971).

Хужум ҳаракатларини тайёрлаш тактикаси

Хужум ҳаракатини маълум бир усул билан тактик тайёрлаш мураккаб усулнинг бир қисми бўлиши лозим. Бунда у хужум усули билан узлуксиз равишда бажарилади. Алдамчи ҳаракатдан (шахсан хужум бажаришни тактик тайёрлашдан) мураккаб хужум ҳаракатининг (МХХ) ҳал этувчи якуний ҳаракатига ўтиш пайтига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Турли хужум усулларига энг мақсадга мувофиқ бўлган тактик тайёргарлик усуллари танлаш лозим. Шу мақсадда курашчилар тахминий МХХ билан танишгандан сўнг қуйидаги топшириқни оладилар: маълум бир усулга мустақил равишда тактик тайёргарлик усуллари танлаш ва уларни хужум усуллари билан МХХ га бирлаштириш (янги МХХ ни ўйлаб топиш).

Мураккаб хужум ҳаракатларини такомиллаштиришда педагогик жараён янги малакани тарбиялашга қаратилган. Янги МХХ ни муваффақиятли эгаллаш факат аввал ўрганилган усуллар асосида амалга оширилиши мумкин. МХХ ни ўрганиш жараёнида МХХ ни шакллантиришда кийинчиликларни кетма-кет енгиб ўтиш талабига риоя этиш лозим. МХХ ни бажаришда олдинги машқлар эгаллангандан ва МХХ нинг тайёрлов ҳаракатидан якунийсига ўтишда юқори аниқликка эришилгандан сўнг кейинги бешта уриниш давомида такрорлашни бажариш зарур. Агар бундай такрорлашларда аниқлик ёмонлашмаса (малака етарлича мустаҳкам бўлади), унда кейинги МХХ ни эгаллашга ўтиш лозим. МХХ га ўргатиш бошида бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиши аниқлиги камроқ бўлади, кейинчалик у ошиб боради.

Маълум бир усулга (хужум усулларига) нисбатан хужум ҳаракатларини қўллашни ўрганишда рақиб ҳаракатларида “ўлик нуқта”ни (ҳаракатсиз ҳолат ва маълум бир вақт ичида ҳимояланиш ҳаракатларини бажара олмаслик) яратиб, усул ҳаракати йўналиши томонига қабил қарама-қарши томонга турли тактик тайёргарлик усуллари танлаш зарур. Курашда оёқни ушлаб олиш билан бажариладиган усуллар қўп қўлланилиши сабабли ўсмирларни қўп сонли хужумни тактик тайёрлаш усулларига ўргатиш зарур. Бунинг асосий

максади - ўсмирлар ўзларига ёкадиган мураккаб хужум ҳаракатларини мустакил ярата олсинлар. Бундан ташқари, ўсмир турли рақибларга қарши танлаб қўллаш олиши мумкин бўлган турли МХХ ни эгаллаши лозим.

Хужум ҳаракатлари тактикасига кейинчалик ўргатиш турли усуллардан комбинациялар тузиш ва улар билан хужум қилишни эгаллаш йўли орқали олиб борилади. Комбинациялар шундай тузилиши керакки, биринчи усул билан бажарилган хужум рақибнинг ҳимояланиш ҳаракатлари натижасида кейинги усул билан хужум қилиш учун Қулай динамик вазиятни яратиши лозим. Комбинациялар тўхтовсиз бажариладиган учта-тўртта усуллардан ташкил қилиниши мумкин. Бунда охиригисидан олдинги хужум усули охириги (якуний) усул учун Қулай динамик вазиятни яратиши зарур.

Бундай комбинациялар билан хужум қилиш мисолларини ўқитувчи кўрсата олиши ҳамда ўсмирларни бундай хужумларни мустакил ўйлаб топишга ўргатиши лозим.

Беллашувни тузиш тактикаси

Спорт кураши тактикаси техника ривожланиши, мусобақа қоидалари ва ҳакамлик тизимининг ўзгаришига мувофиқ ҳолда мунтазам ривожланиб келмоқда.

Ҳозирги пайтда курашчи томонидан тўхтовсиз хужум бажариладиган тактика афзал ҳисобланади. Ушбу ҳолда, ҳаттоки агар у баллар билан баҳоланадиган ҳеч қандай хужум уюштирмаган, унинг рақибни эса фақат ҳимояланган бўлса ҳам, унга устунлик берилади, рақиб эса сусткашлиги учун оғохлантириш олади.

Курашчи тўтовсиз хужумлар тактикасини қўллаш учун ўз жамғармасида тактик тайёргарликнинг турли усуллари, кўп сонли оддий хужум ҳаракатлари ва МХХ га эга бўлиши лозим. Бундан ташқари, бундай тактика юқори даражада чидамлилиққа эга бўлишни тақозо этади. Шу билан бирга у нисбатан тинч ҳамда рақибни хужумга қорлаш давлари билан

алмаштириб турилиши мумкин. Бунда курашчи ракиб хужумини кайтаришга тайёр туриши лозим.

Техника тактиканинг асосий воситаси ҳисобланади. Муайян тактикани танлаш ҳам усуллар жамғармасига боғлиқ. Кўпинча у курашчининг жисмоний қобилиятлари: кучи, тезкорлиги, чакконлиги билан аниқланади. Ушбу сифатлардан бирон бирининг юқори даражада ривожланганлиги шу жисмоний сифатга урғу берган ҳолда (ҳал этувчи ҳаракат билан) тактикани тузишга имкон яратади.

Беллашувни олиб бориш тактикаси, асосан, ракиб тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Беллашув тактикасини тўғри тузиш учун, биринчи навбатда, ракибнинг қандай ҳужум ҳаракатларини қўллаши, қандай ҳимояланиши, унинг жисмоний тайёргарлиги қандайлигини билиш лозим.

Тактикани ўз тайёргарлигининг кучли томонлари ва муайян ракибнинг бўш томонларини ҳисобга олган ҳолда режалаштириш шарт. Масалан, агар курашчи катта кучга эга бўлса, унда ҳал қилувчи ҳужумни куч усулида куриш лозим. Агар ракиб ҳаракатларни тез бажара олса, унда унинг ҳаракатларини ушлаб олишлар билан бўғиш ва куч билан бостириш зарур. Агар у жисмонан кучли бўлса, унинг ҳаракатларидан илгари ҳаракатланиш ва мураккаб ҳужумлар билан устунликка эришиш лозим. Ракибнинг яхши кўрган ҳужумларини билган ҳолда қарши ҳужум ҳаракатларини танлаш зарур. Баланд бўйли ракиб билан курашишда МХХ нинг ҳал қилувчи усули оёқдан ушлаб олиш бўлиши керак. Паст бўйли ракибнинг оёғидан ушлаб олиш қийин, шунинг учун ҳужум унинг елкасидан силтаб мувозанатдан чиқариш ҳамда эгилиб елкадан ошриб ташлаш ва оёқ ҳаракатлари ёрдамида силтаб партерга ўтказиш ҳисобига куриш зарур.

Муайян ракиб билан беллашувни ўтказиш учун курашчи маълум бир тактика режасини олдиндан белгилаб олиши лозим. Бунда, агар у устунликка эришишга олиб келса, уни беллашув охиригача ушлаб туриш лозим. Агар у муваффақиятсиз бўлса, эҳтиёт шарт бошқа вариантлари тузилади.

Тактик режа қуйидаги таркибий қисмлардан иборат:

1. Беллашув мақсади ва унга эришиш услублари. Мақсад курашчи ва ракибнинг имкониятларига қараб белгиланади. Нисбатан бўш ракиб билан бўладиган курашда курашчининг мақсади - соф Ғалабага; кучли ракиб билан эса - очколар бўйича Ғалабага эришишдан иборат.

2. Техник ҳаракатларни танлаш. Курашчи ўз тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда белгиланган мақсадга тўлиқ мос келадиган ва муайян ракиб билан курашишда самарали бўлган техник ҳаракатлар ҳамда уларни тайёрлаш усуллари (МХХ) танлайди. Усуллар ва МХХ ракибнинг бўш томонларини ҳисобга олган ҳолда танланади.

3. Беллашувни тузишнинг умумий йўналиши беллашувнинг биринчи давриданок Ғалабага эришиш ёки балларда устунликка эга бўлишга қаратилади.

4. Беллашув суръати. Яхши тайёргарликка эга бўлган курашчи етарлича чидамлилиқка эга бўлмаган, лекин куч ва техникада ундан устун бўлган ракиб билан учрашувда беллашувни юқори суръатда олиб боришни режалаштириши мақсадга мувофиқдир. Чидамли ракиб билан бўладиган беллашувда ўз энергиясини тежаб сарфлаш лозим. Ракибга беллашувни юқори суръатда олиб боришга йўл қўймаслик мақсадида унинг ҳаракатларини чеклаб қуйиш, ўзи эса қарши ҳужум учун энг кичкина имкониятдан фойдаланиб қолишга тайёр туриши лозим.

5. Тик туриш ва масофани танлаш. Тик туриш ва масофани танлашда шуни ҳисобга олиш лозимки, улар белгиланган ҳужум ҳаракатларини бажаришга ёрдам бериши ҳамда ракиб “яхши кўрган” ҳужумларни қийинлаштириши лозим. Кураш давлари ўртасидаги танаффусларда беллашувнинг боришини танқидий баҳолаш ҳамда тузатишлар киритиш, яъни уни қандай олиб борилганлигини баҳолаш, ракибнинг бўш томонларини аниқлаш, нимадан эҳтиёт бўлишни белгилаб олиш, курашнинг қолган вақтидаги ҳатти-ҳаракатларни аниқлаб олиш зарур. Масалан, Ғалаба келтирадиган ҳолатга эришгандан сўнг беллашув тақдири ҳал этилган деб ҳисоблаш мумкин эмас. Арбитрнинг финал ҳуштаги янграмагунча, диққатни

жамлаб туриш, эътиборли бўлиш ва ракибнинг хужум ҳаракатларига тайёр туриш зарур. Чунки ракиб, ютказа туриб, ўз кучини сафарбар этади ва ҳар доим ҳам хужумни оқилона ташкил қилмайди. Бу пайтда маневр олиб бориш, алдамчи хужумлар ҳамда ҳаракатларни чеклайдиган ушлаб олишларни қўллаш зарур.

Курашчи, беллашувда ютказа туриб, охириги секундга қадар ҳал қилувчи хужумни тайёрлаши лозим. Курашчи, ўз ҳаракатлари билан мағлубиятни тан олгандек кўрсатиб, ракиб учун қутилмаган вазиятда “портлаши” ва беллашув тақдирини ўз фойдасига ҳал қилувчи мураккаб хужумни амалга ошириши зарур.

Кўпгина мутахассисларнинг белгилашича, амалиётда спортчиларни ўргатиш техник тайёргарлик билан чекланади, баъзи ҳоллардагина тренерлар техник усулларни амалга ошириш тактикаси бўйича тавсиялар беради. Беллашувни олиб бориш тактикасига келганда, тайёргарликнинг бу бўлимини спортчилар асосан бевосита мусобакаларда ўрганадилар. Мусобакалар пайтидаги тренер кўрсатмалари ва мусобакадан сўнг беллашувни таҳлил қилиш кўп жихатдан спортчиларнинг назарий билмилари доирасини кенгайтиради, лекин бир вақтнинг ўзида улар муайян ўргатиш билан мустаҳкамланмаган назарий материал бўлиб қолади, ҳолос.

Шундай қилиб, бевосита мусобакаларда иштирок этиш ҳозирги кунда тактик маҳоратга ўргатиш ҳамда такомиллаштиришнинг ягона таъсирчан услуби ҳисобланади.

Ўтказилган тадқиқотлар натижасида (Р.А.Пилоян, В.Т.Джапаралиев, 1984) биринчи марта кураш беллашуви тузилмасини ташкил этувчи ва муайян вазифаларни ҳал этишнинг турли усуллари ҳамда воситаларини тавсифловчи тактик ҳаракатлар ажратилди:

- разведка қилиш - ҳаракат курашчиларнинг катта “алдамчи” фаоллиги билан тавсифланади. Беллашувнинг биринчи минутларида маневр олиб бориш алдамчи ҳаракатлар, силташлар, чорлаш ҳисобига амалга оширилади.

Сифат тавсифлари (рўёбга чиқиш ёки чикмаслик) кейинги ҳаракатнинг амалга оширилиш даражаси бўйича аниқланади;

- хужумни амалга ошириш - ушбу ҳаракат учун олдиндан аниқ тайёргарлик кўрмасдан хужумнинг техник усулини ўтказиш ҳосдир. Усулни бажариш вақти, акс ҳолда - шундай тайёргарлик вақти ҳам қайд қилинади. Иккала ҳолда ҳам усулнинг тугаш вақти ёки мақсадли кўрсатманинг ўзгариш вақти қайд этилади;

- қарши хужумни амалга ошириш - мақсад беллашувда рақибнинг хужум ҳаракатлари пайтида сингари махсус яратиладиган шароитлар вақтида юзага келади. Биринчи ҳолатда курашчи аввал ҳимояланиш ҳаракатини амалга оширади, сўнгра қарши хужумни бажаради. Иккинчи ҳолатда курашчи рақибни маълум бир ушлаб олишга чорлайди ва кейин қарши хужум ҳаракатлари амалга оширилади. Биринчи ҳолда ҳимояланиш ҳаракатини тугаллаш вақтидан бошлаб то қарши хужумнинг техник усулини яқунлашга қадар, иккинчи ҳолда - чорлашни қўллаш пайтидан бошлаб то усулни яқунлаш ёки мақсадли кўрсатмани ўзгартиришга қадар бўлган вақт оралиқлари ҳисобга олинади;

- ҳимояланишни амалга ошириш - ҳимояланиш ҳаракатлари рақиб томонидан маълум бир хужум ҳаракатини амалга ошириш учун ушлаб олиш пайтидан бошланади ва ҳимояланишни амалга ошириш ёки рақиб томонидан хужумни амалга ошириш билан яқунланади;

- фаолликни намойиш қилиш - ушбу ҳаракатни ҳал этиш боши ва охири бирмунча қўшилиб кетган ҳамда курашчининг ўзидан тузатиш қиритишни талаб қилади. Лекин диққат билан таҳлил қилганда уларни етарлича аниқ қўриш мумкин. Фаоллик билан силташлар, итаришлар, алдамчи ҳаракатларнинг қўплиги билан тавсифланади.

Курашчилар хужум усуллариининг бошланғич ҳаракатларини бажараётган пайтларида, одатда, усулни охиригача етказмайдилар;

- устунликни ушлаб қолиш, яъни курашчи ютилган баллар орқали устунликка эришгандан сўнг уни ушлаб қолиши лозим. Бу тактик ҳаракат шу

билан тавсифланадики, спортчи имкон кадар узок вақт ичида рақибга ютказиб қўйилган балларни камайтиришга ҳалокит бериши зарур. Ушбу ҳаракатни амалга оширишда маневр олиб бориш ва ҳужум ҳаракатлари кенг қўлланилади, бунинг устига курашчи асосан ушлаб олишни амалга оширади ҳамда ҳакам беллашувни тўхтатгунга кадар рақиб ҳаракатини чеклаб қўядиган ҳолатда туради;

- кучни тиклаш - курашчи, туртишлардан фойдаланиб, ҳаракатларни чеклаб, маневр олиб бориб, нафас олишни тиклашга ва, мушакларни тўлик бўшаштириб, улардаги кон оқимларини кучайтиришга ҳаракат қилади. Бу ҳолда ушлаб олишларга йўл қўймасдан, рақибни узок масофада ушлашга интилади;

- гилам четида ушлаб олишни амалга ошириш - ҳужум усули билан бажарилади, бунда усулни амалга ошириш учун факат ушлаб олиш бажарилади ва бу ушлаб олишда спортчи рақибни гилам ташқарисига итариб чиқаради. Қоидаларда ўзгаришлар бўлганлиги сабабли бу ҳаракатларни қўллаш мумкин бўлди. Бу ерда, агар курашчи рақибни ушлаб олиб, гилам ташқарисига чикса, унга бу ҳаракати учун ютук балли ёзилади, рақиб эса огохлантирилади. Бу топширикнинг бошланиши усулни амалга ошириш учун ушлаб олиш пайтидан бошлаб то уни тамомлагунга ёки ҳакам ҳуштаги чалингунча кадар қайд қилинади;

- ҳавфли ҳолатни амалга ошириш - ушбу ҳаракатни ҳал қилиш бошланиши ва охири беллашувда яққол қўзга ташланади. Бу ҳавфли ҳолат пайдо бўлиш пайтидан бошлаб белгиланади ва “туше” ҳолати ёки рақиб томонидан ҳавфли ҳолат бартараф этилиши билан тугулланади;

- ҳавфли ҳолатни бартараф этиш - вазифанинг вақт параметрлари (ҳавфли ҳолатни амалга оширилишидан олдин бартараф этиш) олдинги ҳаракатдаги қабил енгил қайд қилинади.

Мусобақа беллашувининг умумий вақти ичида ҳисобга олинмайдиган ва маълум бир мақсадли қўрсатманинг йўқлиги билан тавсифланадиган мақсадсиз сарфланган (курашчи сустқашлиги ва қутиб туриш ҳолати билан

ифодаланган) вақт ораликлари кўп сонли ортикча ҳаракатлар билан ажралиб туради. Одатда, бу пайтда спортчилар, рақибдан фаол ҳаракатларни кутаётиб, унинг техник режасига боғлиқ ҳолда бўлади.

Тренировка жараёни мазмунининг тахлили шуни кўрсатадики, кураш беллашуви тузилмасини ташкил этувчи тактик ҳаракатларга етарлича аҳамият берилмайди. Тренировкаларда хужум, қарши хужум ва химояланиш ҳаракатларига катта кизиқиш борлигига қарамадан, уларнинг мусобакалардаги самарадорлиги катта эмас. Бунинг сабаби шундаки, спортчилар тренировкаларда тактик тайёргарлик усулларида ажралган ҳолда, ўтказилган усулдан сўнг ҳавфли ҳолатни амалга ошириш сифатида тактик ҳаракатни киритмасдан хужум, химояланиш ва қарши хужумларни амалга ошириш малакалари ҳамда кўникмаларини такомиллаштирадilar.

Турли малакали курашчилар томонидан олиб бориладиган кураш хусусиятларини тавсифловчи ва алоҳида ҳаракатларнинг беллашув минутлари бўйича таксимланиши билан боғлиқ бўлган кўрсаткич беллашув давомида кучнинг тўғри таксимланганлиги тўғрисида фикр юритишга имкон беради.

Янада юқори малакага эга бўлган курашчиларда алоҳида ҳаракатларнинг минутлар бўйича таксимланишида маълум бир қонуният кузатилади. Беллашувнинг биринчи минутларида - разведка, хужум, химояланиш; иккинчи минутада - хужум, гилам четида ушлаб олишлар, фаолликни намоёиш қилиш; учинчисида - кучни тиклаш, гилам четида ушлаб олишлар, химояланиш, қарши хужум; тўртинчисида - хужум, қарши хужум, гилам четида ушлаб олишлар, фаолликни намоёиш қилиш, химояланиш; бешинчисида - хужум, қарши хужум, гилам четида ушлаб олишлар, фаолликни намоёиш қилиш, химояланиш; олтинчисида - устунликни ушлаб туриш, қарши хужум.

Курашчилар мусобака беллашувлари юзасидан ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, юқори малакали спортчиларга кўлланиладиган

усулларнинг турли-туманлиги ҳамда уларни беллашув давомида оқилона алмаштириб турилиши юқори малакали спортчилар учун хосдир.

Ушбу айтилган фикр курашчилар тактик тайёргарлигини индивидуаллаштириш муаммосига бошқача ёндашишга имкон беради. Бунинг учун спортчининг жисмоний ва маънавий куч сарфлаб Ғалабага эришишга ёрдам берадиган ҳамма ҳаракатлар тўпламини эгаллаши асос бўлиб хизмат қилади.

Курашчининг ҳамма ўнта ҳаракатларни ҳал эта олиш ва уларни беллашув давомида тўғри жойлаштира олиш малакаси унинг базавий индивидуал тайёргарлиги бўлиб ҳисобланади.

Шунинг учун тактик тайёргарликни такомиллаштириш буйича ишларни ўрта йўналишда олиб бориш лозим:

- курашчиларни ўлар аввал эгалламаган ҳаракатларга ўргатиш;
- курашчининг рухий, морфологик ва жисмоний хусусиятларини ҳисобга олиб, ҳар бир ҳаракатни амалга оширишнинг энг оқилона воситалари ҳамда усуллари танлаш (ҳаракатнинг операция таркиби);
- ракиб хусусиятларига қараб, беллашув давомида тактик ҳаракатларнинг турли комбинацияларини шакллантириш.

Биринчи иккита вазифани ҳал этиш учун қуйидаги услубий усулларни қўллаш мумкин;

- Дарснинг тайёрлов қисмига, умумий ривожлантирувчи машқлардан ташқари, курашчининг тез ўзгарадиган ўйин вазиятида тактик вазифаларни ўз вақтида ҳал этиш қобилиятини ривожлантиришга ёрдам берадиган ишорали ва ўйин машқларини киритиш;

- Қўл қафтини ракибнинг оёқ қафтига текказиш учун курашиш: курашчилар жуфт-жуфт бўлиб, гилам устида ҳаракатланадилар. Бунда ўлар ракиб тоғонига қўл текказишга интиладилар ва бир вақтнинг ўзида ўз тоғонларига ракибнинг қўли тегмаслигига ҳаракат қиладилар. Ўйин пайтида ҳамма тактик усуллардан: маневр олиб бориш, ҳавф солиш, силташлар, алдамчи ҳаракатлардан фойдаланиш мумкин. Бу машқ кураш беллашувининг

мураккаб, тез ўзгарадиган вазиятларида диққатни бир ерга тўплаш ва мўлжал олиш кобилиятини ривожлантиради. Уни разведка килиш, кучни тиклаш, фаолликни намоиш килиш вазифасини хал этиш воситаси сифатида қўллаш мумкин;

- “Кувлашмочок” уйини. Курашчилар оёк учи билан ракибнинг оёк кафтига тепишга ҳаракат қиладилар, бунда уларнинг қўллари орқада туради. Бу машк ҳам диққатни жамлашга ёрдам беради ва курашчиларда ҳаракатларни ракибидан илгари бажариш кобилиятини ҳосил қилади;

- Ракиб қўлини қайириб қўйиш учун курашиш. Курашчилар жуфт-жуфт бўлиб ракибнинг бир ёки иккита қўлини шундай ушлаб олишга интиладиларки, ракиб узок вақт ичида қўлларини бўшата олмаслиги лозим. Бу машқда силташлар, мувозанатдан чиқаришларни қўллаш мумкин. у курашчини устунликни саклаб қолиш ва ракибнинг куч билан таъсир кўрсатишига қаршилик килиш вазифасини хал этишга тайёрлайди;

- Худудий устунликка эришиш учун курашиш. Курашчилар гиламнинг маълум бир қисмида жойлашадилар ва белгиланган жойдан бир-бирларини ташқарига итариб чиқаришга ҳаракат қиладилар. Бунда ҳамма тактик усуллардан фойдаланиш мумкин. Бу машк курашчиларда ракибнинг турли алдамчи ҳаракатларига қаршилик кўрсатиш кобилиятини ривожлантиради. У гилам четида ушлаб олишни амалга ошириш, фаолликни намоиш килиш каби вазифаларни хал этиш воситаси сифатида қўлланилиши мумкин.

Ўқув-тренировка машғулотининг асосий қисмида тактик вазифаларни хал этиш воситалари ва услубларини топирикли услубни қўллаган ҳолда ўрганиш ҳамда такомиллаштириш, шунингдек жаҳоннинг энг кучли курашчилари беллашувларини видеоёзувларини томоша килиш ҳамда таҳлил этиш тавсия қилинади. Бир вақтнинг ўзида курашчилар йўл қуйган хаторларни аниқлаш ва бартараф этиш мақсадида уларнинг беллашувлари таҳлил қилинади. Курашчилар канча кўп воситалар ва услубларни ўрганиб чиқсалар, уларни мусобака беллашувида шунча тўғри, тез ҳамда самарали қўллай оладилар, турли малакали курашчиларнинг мусобака

беллашувларини таҳлил этиш қобилиятини ривожлантириш билан эса спортчи нотаниш вазиятдан тўғри йўл топиб чиқиб кетиши мумкин.

Тренировка машғулотини ўтказиш жараёнида курашчилар қуйидаги вазифаларни ўз олдларига қўйиши керак: рақиб максади, юзага келадиган вазифаларни ҳал этиш усуллари, рақибнинг беллашувдаги ҳатти-ҳаракатларини аниқлаш учун разведка қилиш. Разведкани қорлаш, алдамчи ҳаракатлар, алдашлар билан ўтказиш мумкин.

Тренировка машғулотлари давомида беллашувни олиб бориш воситалари ва услубларини такомиллаштиришни қуйидаги услубият орқали амалга ошириш мумкин: муайян ҳаракатни бажариш максadini тушунтириш; жаҳоннинг қучли курашчилари беллашувларининг видеомагнитофон ёзувини таҳлил қилиш ҳамда шунга мувофиқ келгусида беллашувни олиб бориш воситалари ва усуллари танлаш, курашчилар йўл қўйган ҳатоларни бартараф этиш. Ҳар бир муайян вазифани ҳал этиш воситалари ва услубларини ўрганиш ҳамда такомиллаштириш; ўқув-тренировка беллашувлари давомида ҳаракат малакасини такомиллаштириш.

Ўқув-тренировка беллашувларини шуғулланувчилар малакасига мувофиқ ҳолда олиб бориш лозим. Мисоллар келтирамиз.

1-вазифа. Максaдни ва рақибнинг унга эришиш воситаларини аниқлаш (қўпи билан иккита балл ютказиш билан). Иккинчи курашчи беллашувда Ғалаба қозониш топширик олади.

Воситалар: ҳавф солиш, қорлаш, мувозанатдан чиқариш, ҳимояланишлар, қарши ҳужум.

Мақсад: разведка қилиш ҳаракатини такомиллаштириш.

Беллашув формуласи: бир минутдан иккита давр. Курашчининг беллашувдан кейинги ҳисоботи баҳолаш мезони бўлиб хизмат қилади.

2-вазифа. Биринчи курашчи “соф” Ғалабага эришиши ёки маълум бир миқдорда баллар тўплаши, иккинчиси - қарши усуллар ёки ҳимояланишларни (қандай ҳаракат такомиллаштирилаётганлигига қараб) бажариши лозим. Масалан, биринчи курашчи оёқни ушлаб олишни амалга

оширади, бош ташкарида. Тажриба ўйказаётган тренер буйруғи билан ҳар бир курашчи ўз вазифасини ечишга киришади. Ушбу беллашувда ҳужум, ҳимояланиш ва қарши ҳужум ҳаракатлари такомиллаштирилади.

Шунга ўхшаш вазифалар ҳамма тактик ҳаракатларни такомиллаштириш учун ишлаб чиқилиши мумкин. Юзага келадиган вазифаларни ҳал этиш воситалари ва усулларига асосий эътибор қаратилади. Бунда спортчиларнинг жисмоний сифатлари (куч, чакконлик, чидамлик, эгилувчанлик), техник тайёргарлиги ҳисобга олинади. Бундан ташқари, тажриба орттириш ва тактик билимлар даражасини ошириш мақсадида юқори малакали курашчилар томонидан муайян вазиятлардан фойдаланиш воситалари ҳамда усулларининг эгалланишига ҳам алоҳида эътибор берилади.

Кўпгина мутахассисларнинг фикрича, тактик маҳорат кўп жиҳатдан тез ўзгаритиб турадиган мусобақа вазиятларида тўғри йўл тутиш қобилияти билан белгиланади, шунинг учун юқори сураъда амалга ошириладиган маълум бир мусобақа вазиятларини машғулотларга киритиш лозим. Бундан ташқари, яна шу нарса муҳимки, курашчи жуда толиққан вазиятларда ҳам таклиф қилинган ҳар қандай топширикни ҳал эта олиши лозим. Шунинг учун айнан шу нарса тренировка жараёнида ўз ўрнини топиши лозим. Шунингдек бўй узунлиги ҳар хил бўлган рақиблар билан курашишда юзага келадиган вазифаларни ҳал эта олиш малакасига катта эътибор бериш зарур. Тактик маҳоратни (турли мусобақа вазиятларини ёки беллашувда пайдо бўладиган вазифаларни ҳал этиш қобилиятини) баҳолаш мезони бўлиб ҳужум самарадорлиги коэффициентини хизмат қилиши мумкин.

Н.М.Галковский (1970) маълумотларига кўра, курашчи мусобақаларда Ғалабага эришиш учун 60% гача ҳужум ва ҳимояланишларни амалга ошириши лозим. Олиб борилган тадқиқотлар натижаларига кўра, спортчилар мусобақаларда Ғалаба қозониши учун 70% гача разведка ҳаракатларини, 60% - ушлаб олишларни, 60% - фаолликни намойиш қилишни, 100% - ҳавфли ҳолатни амалга оширишни, 60% - қарши ҳужум ҳаракатларини, 80%-

устунликни ушлаб қолишни, 80% - кучни тиклашни, 100% - хавфли ҳолатни бартараф этишни бажаришлари лозим.

Учинчи вазифани ҳал этиш учун, аввал фойдаланилган услубий усуллардан ташқари, дарснинг асосий қисмидан олдин кучли спортчилар беллашувларини кўриш ҳамда битта курашчини иккинчисидан фарқлаб турадиган ўзига хос белгиларни ажратган ҳолда таҳлил қилиш лозим. Айнан шунга асосланган ҳолда беллашувни олиб боришнинг тактик режасини тузиш мумкин. Шундан сўнг курашчилар беллашув режасини тузадилар, тренерга маълум қиладилар ва турли кураш усулида ўқув-тренировка беллашувини ўтказадилар. Беллашув тугаши билан унинг таҳлили ўтказилади.

Таклиф қилинадиган материални янада тўғри қабул қилишга ёрдам берадиган вазифалардан иборат ўқув-тренировка беллашувларидан фойдаланиш лозим.

1-вазифа. Икки минут тик туришда беллашиш. Иккала курашчи мумкин қадар кўп балл тўплаши лозим. Кейин бир минут - партерда. Биринчи курашчи - юқорида, иккинчиси - пастда. Биринчиси қандайдир хужум ҳаракати ёки хужум ҳаракатлари комбинациясини бажариши лозим, иккинчиси - юқorigа чиқиб олиши ва юқорида курашишни давом эттириши ёки пастда ушланиб қолиши зарур. Сўнгга иккала курашчи тик туришда: биринчиси икки минут ичида устунликни ушлаб туриши, иккинчиси - фаолликни кўрсатиши лозим. Кейин - аксинча, партерда (иккинчиси юқорида, биринчиси пастда) биринчи вазифага ўхшаш бўлган тесқари вазифа оладилар, яъни беллашув формуласи қуйидагича: икки минут тик туриш - бир минут партер - икки минут тик туриш - бир минут “кўприк” - икки минут тик туриш - бир минут партер - икки минут тик туриш - бир минут “кўприк”.

2-вазифа. Уч қилилик ўқув-тренировка беллашувлари. Биринчи, иккинчи курашчи - икки минут тик туриш; биринчи, учинчи - бир минут “кўприк”; учинчи, иккинчи - икки минут тик туриш; иккинчи, биринчиси -

бир минут “кўприк”; биринчи, учинчи - бир минут партер; учинчи, иккинчи - икки минут тик туриш.

Вазифалар куйидагича бўлиши мумкин: разведка килиш ; 4 балл ютиш; устунликни ушлаб қолиш; факат химояланиш; химояланиш ва қарши хужум; кучни тиклаш; “кўприк” ҳолатидан босиб туриш; “кўприк” дан чикиб кетиш, фаолликни намойиш қилиш ; гилам четида ушлаб олишни бажариш.

Беллашув давомида рақибни алмаштириш билан бажариладиган ўқув-тренировка машғулотларига катта эътибор бериш лозим. Бу спортчиларда энг қимматбаҳо сифатлардан бири - рақиб беллашувни олиб бориш тактикасини ўзгартирган вазиятда беллашувнинг тактик кўринишини қайта тузиш малакасини ривожлантиришга ёрдам беради. Бунда рақибни ўзгартириш курашчи учун қутилмаган вазиятда ва беллашувнинг истаган пайтида амалга оширилади. Масалан, биринчи ва иккинчи курашчилар ўқув-тренировка беллашувини олиб бормокда, бир минуту 20 секунддан кейин, курашчилар ҳолатидан қатъи назар, беллашув тўхтатилади ва учинчи ҳамда тўртинчи курашчилар беллашувга киришадилар. Гиламда иккита жуфтлик ҳосил бўлади: биринчиси - биринчи ва учинчи курашчилар, иккинчиси - иккинчи ва тўртинчи курашчилар.

Бир минутдан сўнг жуфтликлар яна шериклар билан алмашадилар. Техник ҳаракатларнинг амалга оширилиш самарадорлиги ва уларнинг беллашувнинг ҳар бир минута ҳажмида таксимланиши спортчилар томонидан беллашувнинг олиб борилишини баҳолаш мезони бўлиб хизмат қилади.

Мусобакаларда катнашиш тактикаси

Бутун мусобакани ўтказиш тактикаси тортилишдан сўнг, яъни ракиблар таркиби аниқлангандан ва яқин орада бўлиб ўтадиган беллашувлар жуфтликлари тузилгандан кейин белгиланади. Шундан кейин иккита машғулотдан сўнг чикиб кетиш йўли билан ўтказиладиган мусобакаларда маълум бир ўринни эгаллаш учун ўтиш лозим бўлган даврлар (учрашувлар) сонини тахминан билиш мақсадида ҳар бир учрашув мақсади аниқланади. Курашчи қайси беллашувларни “соф” Ғалаба, яққол устунлик билан, қайсиларини баллар бўйича юйтиши лозимлигини белгилаб олиш лозим. Тактик жihatдан тўғри йўл тутиш мақсадида, ҳар бир давра тугаши билан турнирдаги ўз ҳолати ҳамда ракиб ҳолатини баҳолаб бориш зарур. Бунинг учун ўз вазн тоифаси бўйича мусобакалар жадвалини олиб бориш лозим.

Кўп сонли катнашчилар (20 дан ортиқ) иштирок этадиган мусобакаларда спортчи финалга етиб бориши учун қаида олтида беллашувни ўтказиши керак. Катта нагрукани ҳисобга олиб, курашчи беллашувлар ўртасидаги танаффусларда ўзининг жисмоний кучи ва рухий қобилиятларини яхши тиклаб бориши, ортиқча жисмоний ва рухий зўриқишлардан ҳоли бўлиши зарур. Жамоа мусобакаларида тренер ҳар бир учрашувга дастлабки тактик режа ишлаб чиқади. У ҳар бир иштирокчи олдида маълум бир вазифани кўяди: “соф” Ғалаба, яққол устунлик билан ёки очколар бўйича Ғалабага эришиш.

Матч мусобакаларида курашчи фақат битта беллашув ўтказади ва унинг вазифаси шундан иборатки, у ҳамма техник ва тактик усуллар тўплами, жисмоний ҳамда рухий тайёргарликдан фойдалана олиши ва беллашувда Ғалабага эришиши лозим.

Разведка курашчиларнинг энг муҳим тактик воситаси ҳисобланади. У беллашув давомида олдиндан ва бевосита амалга оширилади.

Мусобака олдида дастлабки разведка курашчиларнинг мусобака қоидалари, унинг мақсади, микёси, хусусияти (турнир ёки матч мусобакаси), ўтказилиш усуллари, синов хусусиятлари, ўтказиш жойи ва вақтини

билишни назарда тутди. Муайян ракиб тайёргарлиги: унинг техник-тактик тайёргарлиги, яхши кўрган усуллари, кай ҳолатда (тик туришда ёки партерда) курашишни афзал кўриши, кайси усуллар билан ютиши ва кайсилари билан ютказиб кўйиши тўғрисида олдиндан маълумотлар олиш керак. Бу маълумотларни курашчи ва тренер матбуот, кинолавхалар, видеоёзувлари, шу ракиб билан аввал учрашган курашчиларнинг маълумотлари оркали олиши мумкин. Учрашиш кўзда тутилаётган ракибларга имкони борида алоҳида коғозча тайёрлаш ва унга унинг жисмоний ҳамда техник тайёргарлиги, уларнинг ривожланиш динамикаси тўғрисидаги маълумотларни кайд килиш лозим. Ракибнинг бошқа курашчилар билан бўлган беллашувлардаги ҳатти-ҳаракатларини кузатиш кўп фойдалидир.

Беллашув давомидаги разведка ракибнинг тайёргарлиги тўғрисида янада аниқ маълумотларни олишга ёрдам беради. Разведка асосан беллашув бошида ўтказилади ва ракиб қандай усуллардан фойдаланаётганлиги, қандай қарши ҳужум уюштираётганлиги, унинг тактик тайёргарлиги усуллари, реакция тезлиги, кучи ва чидамлилигини аниқлашга қаратилган. Бунинг учун ракибга ҳужумнинг у ёки бу усулини бажариш учун атайлаб Қулай шароит яратиш билан уни чорлашни кўллаш мумкин. Бунда химояланишга ва қарши ҳужум уюштиришга тайёр туриш лозим. Ракибнинг жавоб реакциясини аниқлаш учун турли хил усуллар билан алдамчи ҳужумларни кўллаш мумкин, лекин бир вақтнинг ўзида унинг қарши ҳужумларидан химояланишга тайёр туриш лозим. Маневр олиб бориш ракибнинг ҳужум усуллари аниқлашга хизмат қилади (тик туришни ўзгартириш, ракибдан чекиниш ва унга яқинлашиш, унинг аторфида ҳаракатланиш, х.к.).

Гидам майдонида, унинг марказида ёки четида ҳолатни ўзгартириш разведка мақсади бўлиб хизмат қилиши мумкин. У ракиб қайси жойда курашишни афзал кўришини, унга қандай ҳужум қилиш ёки ундан қандай химояланишни аниқлашга имкон беради. Маълумотларни ҳар сафар янгитдан тўплаш зарур эмас, аввал шу ракиб билан бўлган учрашувлардан маълум

хамма ахборотдан фойдаланиш ҳамда эҳтимолдаги ракиблар тайёргарлиги тўғрисидаги қўғозчага эга бўлиш лозим.

Разведкадан ташқари, муҳим тактик ҳаракатлардан яна бири - бўғиятни яшириш ҳисобланди. У қўғашчининг тактик ҳаракати бўғиб, бунда қўғашчи қўғаш жараёнида ракибнинг разведка қилишига тўқсаткич қилган ҳолда ундан ўзининг асл ниятини яширади. Тўғри яшириш қўғашчининг шахсий қашфиётчилигига боғлиқ. Тезлашган; қаттиқ нафас олиш ва ҳаракатларнинг сустлиги билан қаттиқ толиққанликни намойиш қилиш ва шу вақтнинг ўзида “портлашга” тайёр бўғиб, беллашувда тез ва кескин ҳужумни қажариш мумкин. Бўғ ракиб билан ўзининг “шоҳ” усуллари қўлламадан туриб иккинчи даражали усуллар билан Ғалаба қозинишга ҳаракат қилиш лозим.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Алиханов Н.И. Техника и тактика вольный борьбы. -М., 1985.
2. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. -Т., 1987.
3. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. -М., 1967.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
5. Современная система спортивной подготовки. Под.ред. Сулова Ф.П. и др. -М., 1995.