

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI IIV AKADEMIYASI KURSANTLARINING
 ЖАНГОВАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ЭРКИН КУРАШ СПОРТ ТУРИ ВОСИТАЛАРИ
 ОРҚАЛИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Тошкент шаҳар Ички Ишлар Вазирлиги Академияси
 Жанговар ва жисмоний тайёргарлик
 кафедраси ўқитувчиси, **Абдумуталипов А.Б.**
Абдумуталипов Асилбек Боходиржон ўғли
e-mail: aabdumutalipov@mail.ru

Аннотация: *Эркин кураш, спорт жанговар ҳолатида қўлга олишда катта аҳамият касб этади ва курсантлар ходим бўлиб йетишишгандан сўнг ўз хизмат вазифаларини бажариш вақтида жиноятчиликка қарши курашишда осонлик билан қўлга олишда, хужум вақтида химояланишни тامينлаб беради.*

Аннотация: *Он имеет большое значение в вольной борьбе, спортивных единоборствах, и, став офицерами, курсанты смогут легко захватывать, защищаться от преступлений при исполнении служебных обязанностей, обеспечивать защиту при нападении.*

Annotation: *Он имеет большое значение в вольной борьбе, спортивных единоборствах, и, став офицерами, курсанты смогут легко захватывать, защищаться от преступлений при исполнении служебных обязанностей, обеспечивать защиту при нападении.*

Калитсўзлар: *тезкорлик жуфт жуфт бўлиб қўлга резина олиб ишлаш тезлик билан коптокни ушлаш резинка тўпчани бошга боғлаб кетма кетликда зарба бериш турникда силтаниб тортилиш қўлқоп билан ишлаш*

ключевые слова: *быстрота, работа в парах, поднятие камня, быстрая ловля мяча, удары резиновым мячом вокруг головы, раскачивание на турникете, работа в перчатках*

Keywords: *bystrota, work in powder, podnyatie kamnya, bystraya lovlya macha, udary rezinovym myachom vokrug golovy, raskachivanie na tourniquet, work in gloves*

KURSANTLARDA ERKIN KURASHDA TEXNIK-TAKTIK XARAKATLARNING VA USULLARNING TUZILMASI

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to'xtovsiz xujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat

ximoyalangan bo'lsa ham unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashlik uchun ogohlantirilish oladi.

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg'armasiga bog'liq. Ko'pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari: kuchi, tezkorligi, chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg'u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi.

Bellashuvni olib boorish taktikasi, asosan, raqib tayorgarligi darajasiga bog'liq. Bellashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun

Birinchi navbatda ,raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi, qanday himoyalaniishi, uning jismoniy tayorgarligi qandayligini bilish lozim[].

Taktikaning o'z tayorgarligini kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida kurash lozim. Agar raqib harakatlarini tez bajara olsa, unda uning haraktlarini ushlab olishlar bilan bo'g'ish va kuch bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa uning harakatlaridan ilgari harakatlanish va murakkab hujumlar bilan bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur. Baland bo'yli raqib bilan kurashishda MHHning hal qiluvchi usuli oyoqdan ushlab olish bo'lishi kerak. Past bo'yli raqibning oyog'idan ushlab olish qiyin, dhuning uchun hujum uning yelkasidan siltab muvozanatdan chiqarish hamda egilib yelkadan oshirib tashlash va oyoq harakatlari yordamida siltab parterga o'tkazish hisobiga qurish zarur.[//]

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilaadi. Nisbatan bo'sh raqib bilan bo'ladigan kurashda kurashchining maqsadi – sof g'alabaga; kuchli raqib bilan esa – ochkolar bo'yicha g'alabaga erishishdan iborat.

2. Texnik harakatlarni tanlash . Kurashchi o'z tayorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga to'liq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali bo'lgan texnik harakatlar hamda ularni tayorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi.

3. Bellashuvni tuzilishning umumiy yo'nalishi belashuvning birinchi davridanoq g'alabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega bo'lishga qaratiladi.

4. Bellashuv sur'ati. Yaxshi tayorgarlikka ega bo'lgan kurashchi yetarlicha chidamlilikka ega bo'lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo'lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori sur'atda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo'ladigan bellashuvda o'z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur'atda olib borishga yo'l qo'ymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab qo'yish o'zi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim.

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib "yaxshi ko'rgan" hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o'rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya'ni uni qanday olib borilganligini baxolash, raqibning bo'sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo'lishini belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi hatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g'alaba keltiradigan holatga erishgandan so'ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas. Arbitrning final hushtagi yangramaguncha, diqqatini jamlab turish e'tiborli bo'lish va raqibning hujum harakatlariga tayyor turish zarur. Chunki raqib, yutqaza turib, o'z kuchini safarbar etadi va har doim ham hujumni oqilona tashkil qilmaydi. Bu paytda manevr olib boorish, aldamchi hujumlar hamda harakatlarni cheklaydigan ushlab olishlarni qo'llash zarur [].

Erkin kurashning texnikasi va taktikasini rivojlanishini, musobaqa qoidalari va hakamlilik tizimning o'zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Kurashchi, bellashuvda yutqaza turib, oxirgi sekundga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi,, o'z harakatlari bilan mag'lubiyatni tan olgandek ko'rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda "portlash" va bellashuv taqdirini o'z foydasiga hal qiluvchi murakkab hujumli amalga oshirishi zarur.

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida [28,29,32,114] birinchi marta kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlar ajratiladi:

- Razvedka qilish – harakat qo'shimchalarning katta "aldamchi" faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi minutlarida manevr olib boorish aldamchi harakatlar, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (ro'yobga chiqish yoki chiqmaslik) keying harakatning amalga oshirilish darajasi bo'yicha aniqlanadi;

- Hujumli amalga oshirish – ushbu harakat uchun oldindan aniq tayorgarlik ko'rmadan hujumning texnik usulini o'tkazish xosdir . usulni bajarish vaqti, aks holda- shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli ko'rsatmaning o'zgarish vaqti qayd etiladi;

- Qarshi hujumni amalga oshirish – maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari paytida singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi. Birinchi holatda kurashchi avval ximoyalanish xarakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab

olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlarini amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalanish harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi;

- Himoyalanishni amalga oshirish – ximoyalanish harakatlari raqib tomonidan ma'lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va ximoyalanishni amalga oshirish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

- Faollikni namoyish qilish –ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo'shib ketgan hamda kurashchining o'zidn tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda ularni yetarlicha aniq ko'rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldanchi harakatlarning ko'pligi bilan tavsiflanadi.

Kurashchilar hujum usullarining boshlang'ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar;

- Ustunlikni ushlab qolish, ya'ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so'ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqizib qo'yilgan ballarni kamaytirishga halaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manevr olib boorish va hujum harakatlari keng qo'llaniladi, buning ustiga kurashchi asosan ushlab olishni amalga oshiradi. Hamda hakam bellashuvni to'xtatgunga qadar raqib harakatini cheklab qo'yadigan holatda turadi;

- Kuchni tiklash – kurashch, turtishlardan foydalanib harakatlarni cheklab, menevr olib borib, nafas olishni tiklashga va, mushaklarni to'liq bo'shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qilinadi. Bu holda ushlab olishlarga yo'l qo'ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlabga intiladi;

- Gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish – hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. Qoidalarda o'zgarishlar bo'lganligi sababli bu harakatlarni qo'llash mumkin bo'ladi. Bu yerda , agar kurashchi raqibni ushlab olib , gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq balli yoziladi, raqib esa ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam hushtagi chalinguncha qadar qayd qilinadi.

- Xavfli holatni amalga oshirish – ushbu hrakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu havfli holat paydo bo'lish paytidan boshlab belgilanadi.va “tushe”holati yoki raqib tomonidan havfli holat bartaraf etilishi bilan tugallanadi;

- Xavfli holatni bartaraf etish - vazifaning vaqt parametrlari (xavfli holatni amalga oshirilishidan oldin bartaraf etish)oldingi harakatdagi kabi yengil qayd qilinadi.

kursantlarda Teskorlik va tezkor-kuch qobiliyatlarining rivojlantirish omillari.

Kuchni tiklash – kursant, turtishlardan foydalanib, xarakatlarni cheklab , manyovr olib borib, nafas olishni tiklashga va, mushaklarni to'liq bo'shashtirib , ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga xarakat qiladi . Bu xolda ushlab olishlarga yo'l qo'ymastdan , raqibini uzoq masofada ushlashga intiladi ;

-gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish – xujum usuli bilan bajariladi , bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi.

Qoidalarda o'zgarishlar bo'lganligi sabapli bu xarakatlarni qo'llash mumkin bo'ldi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa unga bu harakati uchun yutuq balli yozilladi , raqib esa ogoxlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanishi usulni amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan

boshlab to uni tamomlagunga yoki xakam xushtagi chalunguncha qadar qayt qilinadi;

Xavfli xolatni amalga oshirish – ushbu xarakatni xal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu xavfli xolat paydo bo'lish paytidan boshlab belgilanadi va 'tushe' xolati yoki raqib tomonidan xavli xolat bartaraf etilishi billan tuggalaniladi. Xavfli xolatni bartaraf etish-vazifaning vaqt parametirlari (xavli xolatni amalga oshirilishidan oldin bartaraf etish) oldingi harakatdagi kabi yingil qayt qilinadi.

Mualliflar (36,38,39,113) malumotlariga kura, kurashchi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun 60% gacha hujum va himoyalaniqlarini amalga oshirilishi lozim. Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga kura, sportchilar musobaqalarda g'alaba qozonishi uchun 70% gacha razvetka harakatlarini,

60%-ushlab olishlarini, 60%- faollikni namoyish qilishni, 100% - hafli holatni amalga oshirishni, 60% qarshi hujum harakatlarini 80% - ustunlikni ushlab qolishni, 80% - kuchni tiklashni, 100% - hafli holatni bartaraf etishni bajarishlari lozim (55,56,58) asosiy texnik harakatlarni samarali bajarishda tayyarlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular o'zviy bog'liqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiyinchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi (34,35,37). Mahort darajasi qancha yuqori bo'lsa, bunday bog'liqliklar kam kuzga tashlanadi (60,62,63,112).

Majmuaviy shakillarga taaluqli Bo'lgan xolatlar;

Startda maksimal imkoniyatlarcha bo'lgan tezlikni olish qobilyati. (start tezlik qobilyati) sprinterga yugurishdagi start tezligini oshirish, qoniqida yugurish va eshkak eshish sportida, fudboldagi, sakrash, tenisidagi koptokni olish;

Masofa tezligida yuqori darajalarga erishish qobilyati (masofa tezlik qobilyati) yugurishda, suzishda.

Bir xarakatdan boshqasiga tez o'tishi qobiliyati.

Tezlik qobilyati darajasini rivojlantirish omillari;

1. Asab jarayonining xarakatchanligi, yani asab markazining xayajonlanish xolatida tormozlanish xolatidagi o'tish tezligi.

2. Turli mushak to'qimalari egiluvchanligi va cho'ziluvchanligi o'zaro munosabati.

3. Ichki va o'rta mushaklarning muvofiqlash samaradorligi .

4. Xarakat texnikasining mukammaligi.

5. Iroda fazilatlarining, kuchlarini, muvofiqlash qobilyatlari, egiluvchanligini rivojlantirish darajasi.

6. Mushaklardagi ATF ning miqdori, uning resintezi va parchalanish tezligi (tiklanish.)

Tezlik qobilyatlarining xosil bo'lishi tashqi muxitdagi xaroratga xam bog'liq. Xarakatning maksimal tezligi +20-22 gradus xaroratda kuzatiladi va +16 da gradus 6-9% ga tushib ketadi, shuning uchun inson tezlik qobilyatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega {12,14,15,110}. uncha baland bo'lmagan tezlik masofasida yaxshi start tezkorligini egalagan xolda, bir xarakatni boshqasiga nisbatan sekn bajarish yoki buning aksi bo'lishi mumkin. Bu bilimlarni o'rganish amalyot uchun foydalidir. Asosiy diqqatni masofa bo'ylab

yugurishga emas, balki turli xolatlarda start tezligining xarakter yonalishini tez o'zgartirishga qaratiladi.

Tezlik qobiliyatlarining aloxida shakllari o'rtasidagi nisbi erkinlik xarakter vazifalari yuqori tezlikka xatosiz erisha olmasligini ko'rsatadi.

Tezlik qobiliyatining to'gridan-to'g'ri ko'chish xarakterlari muvofiqlash – o'xshashlikda kuzatiladi.

Mashg'ulotlardagi oyoqlarni bukush tezligi yaydro uloqtirishda, sprintercha yugurishda, joyidan turib sakarashda yaxshi natijalarni egallashda muxim ahamiyatga ega, lekigin suzishda, bokisda buxarakter ahamiyatsiz.

Tezlik qobiliyatining turli muvofiqlash xarakterlardagi ko'chishi jismonan zayif tayorlangan sportchilarda kuzatiladi [16,17,19,109,].

Xarakterning sezish tezligi odiy va murakab bo'ladi.

Odiy sezish – avaldan malum bo'lgan xarakterni bajarish uchun kutilmagan xabar.

Masalan kutilgan xabar bo'yicha yugurishga start berish, tez otish, kokrakdan yoki boshdan oshirib to'p tashlash. Sezishning qolgan turi xammasi murakabdur.

Sezish xarakterining uchta bosqichi bor

1. Sensorlik- xabar berilgan vaqitda boshlab mushak faoligining birinchi belgilarigacha.

2. Premo'to'rlik – xarakter boshlangunga qadar mushakning elektr faoligining paydo bo'lishi .Bu bosqich barqarorlashgan va 25-60 m/c ni tashkil qiladi.

3. Moto'rli – xarakter boshlanishidan to tugaguncha davom etadi. Sensor va premotorli bosqich yashirin tasirning tarkibi qismlarini xosil qiladi, motorlisi esa xarakterni tashkil qiladi. Odiy xarakter sezgisining butunlay qisqarish vaqti mashg'ulot vaqitida motorli tarkibiy qismlar xisobiga sodir bo'ladi. Perseptiv va xarakterli jarayonlar mustaqil xisoblanadi, lekin latent tarkibiy qismlarning xarakterlarida farqlar ko'p.

Latent vaqt sezish fiziologik tasavurlarga ko'ra besh qisimdan iborat.

1. Retsepto'rdagi xayajon qo'zg'atuvchidan sezuvchi azolar orqali, yani ko'z, quloq, sezgi xissi, vestibulyar asboplar orqali qabul qilinadi.

2. Xayajonning markaziga intilma asablaridan Matga uzatilishi.

3. Xayajonning asab tarmoqlari bo'yicha o'tish va elektr xabarning shakllanishi.

4. Xayajonning Matdan mushaklarga uzatilishi.

5. Mushaklarning qo'zg'alishi va unda mexanik xarakterning paydo bo'lishi.

Retseptο'rda xayajonning paydo bo'lishiga sarf qilinadigon vaqtb qo'zg'atuvchining jismooniy tabiyatiga va qabul qiluvchi retseptο'rning xususiyatiga bog'liq.

Qo'zg'atuvchining ko'rish resebsiyasidagi tovush va xislarni qabul qilish vaqti ancha qisqardi, shuningdek, asab impulslaridagi yorug'lik energiyalarini xosil qiluvchi fotokiyo'vmiy jarayon oxirgi xolatlarda sezilarli vaqtни egalladi.

Xayajonning markaziga intilma asabdan MAT ga uzatilish vaqti asab jarayonining xarakatiga bog'liq. Bu omillar ko'p darajada mashqlar tasirida o'zgaradi. Qo'g'alish vaqtida asab tolallarining uzunligi uning qalinligiga bog'liq. Asab impluslarining tezligi 50-120 m/s teng. Aniqlanishicha, mashg'ulotlar natijasi yoshga bo'liq emas va sportchi g'oliblik cho'qqisini 9-10 yoshdan 25-28 yoshgacha egalashi mumkin.[18,20,21,108].

Latent va motorli tarkibiy qisimlarning o'zaro munosabatlari vaqtning umumiy natijasidagi tavsif sezgilariga yoshga, sport turiga, sportchi mutaxassisligiga, organizimning charchash jarayoniga bog'liq. Odiy sezish tezligining ko'rinarli yaxshilanishi murakab vazifa, chunki onlab, bazida yuzlab sekuntlarni yutish xaqida ketmoqda. Latent tarkibiy qisimlarning umumiy vaqtiga 20 25%, motorliga 75 80%, ketadi. Masalan, oily malakali sprinterlarning startiyor otilgandagi umumiy vaqti 0-30-0,40 s, bunda latent davri 0,06-0,10s, mato'r 0,24-0,30. Element startining amalga oshishi tufayli springdagi umumiy natija 0,05-0,08s ga yaxshilandi.

Oddiy sezgida tezlikning yuqori ko'chishi kuzatiladi.. birdan berilgan xxabarga sportchining biror organi tez javoberadi va gavdaning shu qismi boshqa qismlarga

nisbatan tez qabul qiluvchi xisoblanadi. Masalan.. xabarni qo'li bilan tez sezgan sportchi oyog'l bilanxam tez qabul qiladi. Sportchining etibori ko'proq, xabar qabul qilishga (sezishning sensor turi) yoki bo'ladigan xarakatga (sezishning motorli turi) qaratiladi, bu esa oddiy sezish vaqtiga bog'liq.

Sezish tezligining oshishi mushaklarnixam qo'zg'atadi, shuning uchun past startga yanaxam undash taklif qilinadi. Tezlik sezgisi kutilayotgan xabarga bog'liq. Boshlovchi va ijro etuvchi jamoa o'rtasidagi eng qulay vaqt 1,5 s. [22,23,25,107].

Sprintercha yuguruvchining <<diqqat>> buyrug'i bilan pisto'letdan otilgan o'q o'rtasidagi vaqtda nafas ushlab turish start sezishini kamaytiradi. 25-30 daqiqali badan qizdirishdan keyin esa sezish vaqti qisqaradi. Agar bir nechta start bajarilsa (1,5 2 daq. Interval bilan), 7-8 urinishda vaqtning yaxshilanishi kuzatiladi [24,26,27,106].

Oddiy sezish tezlikni kuchaytirish uchun bir qancha mashqlarni taklif qiladi va bu mashqlarni bajarishda oldindan ko'nikkan xabarida xarakatlantiradi. (tovushli, ko'z bilan ko'rilgan, xis etilgan.)

Masalan..triner buyrug'i bilan past startdan yugurish;

*aylana bo'lib yurganda, trenirning kutilmagan tez qisqa xabaridan keying (kaffiga urish, xushtak chalish) bajariladigan (yuqoriga sakrash, yonga sakrash, o'tirish, xarakat yo'nalishini 180 gradus yoki 360 gradusga o'zgartirish) xarakatlar;

*trenirning xabari bilan ko'ptokni tashlash (ko'krakdan yoki boshdan oshirib).

<<tezlikni sezish>> mashqlari ancha yengil sharoitlarda, yani musoboqaga vaqt juda oz qolganda bajariladi.

Masalan; xarakatni sezish tezligini rivojlantirish uchun sprinli startda mashqlar boshlanishidagi turli xolatlarni, yani start berilishida, o'tirganda, tizzalab o'tirganda, orqa bilan yotganda qo'llash mumkin. Bu mashqlarning bajarilishi tovushlarga bog'liq bo'lgan xolatlardagina, yani baland xabarlardan (otish, xushtak cholish) tortib to sekn xabarlargacha (barmoqlarni shiqillatib) ishlatiladi.

Tezlikka tasirning keng tarqalgan yo'llaridan biri takrorlash usuli bo'lib, kutilmagan xabarda mashqlarning ko'p martda bajarilishining nazorat qiladi. Bu usulda sensorlik va motorli sezgilarning bosqichini yaxshilanishiga yordam beradi.

Mashg'ulotlarda endi boshlovchilar uchun ijobiy natijalarni beradi, lekin tezlik sezgilarida keying qo'llanilishida mustaxkamlanib, yaxshilanishi qiyinchilik bilan o'tadi.

Oddiy sezgining o'ta mustaxkamlanib ketishidan saqlanish uchun mashg'ulotlarda, asosan, bolalarda, o'yin usullari qo'laniladi. Bu usulda vazifani bajarishdagi sharoitning doimiyligi yoki o'zgari qolishi, sheriklarning bir-biriga o'zaro munosabati yoki qarshi munosabatlari xisobga olinadi. Bunday xolatlardagi mashqlar kutilmagan xabarga tez tasir qiluvchi xarakat elementlari bo'lgan sport oyinlarida qo'llanadi.

Sensor usul bu tezlikni sezish va qobilyat orasidagi uncha katta bo'lmagan vaqt oralig'ini (o'nlab, yuzlab sekundlar) farqlashga asoslangan. Bu usul tezlikni sezish va boshqarish qobilyatini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, xarakatlantiruvchi tasirning sensor tarkibiy qisimlarini yaxshilaydi. Bu usul sensor tarkibiy qisimlarining xarakat tasirini yaxshilashga asoslangan. Masalan uch bosqichni ko'rib chiqamiz: Birinchi bosqichda o'quvchi xabarni eshitib, maksimal tezlikda xarakatni bajaradi. Xar bir urinishdan keyin o'qituvchi belgilagan vaqtni aytib turadi. Ikkinchi bosqichda xam xarakatlar

shunday yuqori tezlikda bajariladi lekin o'qituvchi o'quvchidan qaysi vaqtda xarakatni bajarganini so'raydi. Javobni eshitib, o'zi aniq dalillar asosida belgilagan vaqtni ko'rsatadi. Uchinchi bosqichda o'qituvchi o'quvchiga avval o'zi o'rgangan tezlikni sezishni vazifa qilib topshiradi.

Murakkab tasir quyidagilarga bo'linadi:

*Xarakatlanayotgan abektga tasir;

*Tanlash tasiri.

Tasirining bu turlari ko'proq o'nyinlarda va yakka kurashlarda uchraydi, tezlikni sezish xarakat qilayotgan obektga nisbattan 0,18-1.00s ni tashkil etadi. Latent bosqichi bu tasirda oddiyga nisbattan ko'proq, yani 300 m sekundga yetishi mumkin.

Sezgining yashirin davri xarakat qilayotgan jisimga nisbatan to'rt elementdan tuziladi.

1. Odam xarakatlanayotgan jisimni ko'rishi kerak (to'pni, o'yinchini);
2. Xarakat tezligi yo'nalishini baxolash kerak;
3. Xarakat rejasini tanlash;
4. Amalga oshirish.

Vaqtning asosiy qismi (80%) ko'z bilan kuzatishga ketadi, yani Katta tezlik bilan xarakatlanayotgan jisimni kuzatadi.

Ko'rish qobilyatini mashq qildirish, mashg'ulotlarga aloxida etibor berish, shuningdek xarakat qilayotgan obektни mashqlarda ishlatish kerak.

Ularni boshqarishda:

*obektning tezlik xarakatini asta- sekn ko'paytirib boorish kerak;

*obekt bilan shug'ulanuvchilar o'rtasidagi masofani qisqartirib boorish kerak;

*xarakatlanayotgan obekt o'lchovini kichiraytirish kerak.

Bu qobilyatlarni rivojlantirish usullaridan biri basketbol, futbol qo'l to'pi kabi sport turlaridagi kopto'klardir, yani odatdagiga ko'ra kichkinaroq koptoklar ishlatiladi.

Vaqt tasirini qisqartirishda sportchi tomonidan otilgan futbo'l ko'ptogi yoki shaybaning xarakatlanish yo'nalishini oldindan bila olish qobilyati muxim ro'l o'ynaydi. Zamonaviy xokkey turida shaybaning uchish tezligi 50 m/c. demak, darvozabon 10 m oraliqdan otilgan shaybani tutishga ulgura olmaydi. Lekin xarakatlanish yo'nalishini oldindan bilish qobilyati bo'lgani uchun darvozabon undanxam yaqin masofadagi shaybani tutib oladi [28,29,32,107].

Tanlash tasiri sherikning, raqibning yoki atrof muxitning o'zgarishiga mos ravishda qator imkoniyatlardan kerakli xarakat javobini tanlash bilan bog'liq, tanlash tasiri tasirining juda murakkab turidir. Bu erda vaqtni sezish

uzoq mashg'ulotlar mobaynida to'plangan taktik xodisalarni va texnik usullarni ajrata olishga bog'liq.

Ular quyidagilarga bo'linadi.

1. Xarakatning javob xususiyati va uning bajarilish shartlarini asta-sekn murakablashtirish. Masalan, dastlab sportchini oldidan o'zi bilgan sanchish yoki urishdan ximoya qilishga o'rgatiladi (ximoyalanuvchi xujumning qachon va qaysi tomonga qaratilishini bilmaydi), keyin o'quvchiga ikkita yoki uchta xujumdan bittasiga javob berish taklif qilinadi. Bora-bora u xaqiqiy kurashga aylantirib yuboradi.

2. Raqib xarakatini oldindan bilish qobiliyatini rivojlantirish, yani faqat raqibning o'ziga etibor berish emas, balki ko'zga tashlanmaydigan, tayyor bo'lmagan xarakatlari va ko'rinishiga (qomatiga, mimikasiga, xayajonlanishiga) xam qarash kerak. Masalan; ko'chilik bo'kschilar raqibining fintini uning zarbalaridan, oyoqlarining boshlang'ich xolatidan, yuz va ko'zlaridan, oyoqlari xarakatidan, gavda burilishidan, qo'llarining xolatidan bilib oladilar [30,31,33,105].

Kursantlarda texnik va taktik tayyorgarligining asoslari.

Kursantlarda texnik tayyorgarligi deb, uning kurashda baxs yuritish vositasi yoki trenirofka vositasi bo'lib xizmat qiluvchi xarakat usullari va faoliyat texnikasini o'rgatishga aytiladi. "Texnika" so'zi "Maxorat" manosini anglatadi.

Maxsus texnik tayyorgarlik jarayonida erkin kurashchi usullar texnikasini o'rgana boradi – Erkin kurashi bo'yicha ixtisoslashish predmetiga aloqador xarakat va faoliyatlarning bio'mexanik qonuniyatlarini bilib oladi, tegishli usuldagi xarakat Malakalarini amalda o'zlashtirib, ularni mumkin qadar yuqori darajada mukammallashtira boradi va umumiy texnik tayyorgarligi oshib boradi. [90,91,92,93,94,95].

Texnik tayyorgarlikdan maqsad kurashchining umumiy jismoniy tarbiya malumotini, jismoniy mashqlarning umumiy texnik asoslari sohasidagi bilimni muntazam suratda kengaytirib boorish va xayotda xamda kurashish praktikasida foydali bo'lgan xarakat qilish maxorati va malakalari fondini to'ldirib borishdan iborat.

Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o'rtasida uzviy bog'liqlik bo'lib, unda umumiy texnik tayyorgarlik texnik pro'gressga erishish uchun yordam beradigan xuddi ana shunday

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHAT

1."Ta'lim to'grisidagi "gi O'zbekiston Respublikasining qonuni.// O'zbekiston respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi 1997 yil, 9 –son 225-modda.

2.Kadrlar tayyorlash milliy dasturi // O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1997-yil , 11-12 son 295-modda.

3.Каримов И.А. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараккиётининг пойдевори. Т., Ўзбекистон, 1997.

3.Karimov I.A. Barkamol Avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T. 1998.

4.Karimov I.A. /Barkamol avlod orzusi /Toshkent "Sharq", 1998.

5. Abdullayev SH.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy uslubiy asoslari. –Toshkent, 2012. -32-38 b.

6. Абдиев Н.А. Борьба (Организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе). Монография. Т.,1997.

7.Алиханов Н.И. Техника-тактика вольной борьбы.Изд. 2-ое перераб. М.,ФиС,1986.

8. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.,ФиС,1978.

9.Атаев.А.К. Кураш.Ўсмирлар ва ёшларни курашга ўргатишнинг методикаси ва воситалари. Т.,1987.

10.Атаев А.К. Средства и методы подготовки подростков и юношей по борьбе кураш.Т.,1982.

11.Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Изд. 2-е перераб. и доп.-М. Физкультура и спорт, 1986.-304 с.

12.Белякова Н. Т. Юравский С.Ю. Дневник самоконтроля для юношей, - М Физкультура и спорт 1984-40 с.

13.Верхашаиский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Изд. 2-е, перераб. И доп. –М.: Физкультура и спорт, 1977. -215 с.

14.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М: Физкультура и спорт, 1985. -176 с.