

ТАКТИКАЛЫК ЧЕБЕРЧИЛИК

Спортсмен психологиялык жана теориялык, эркин, тактикалык, техникалык даярдык деңгээли болбосо, жогорку спорттук натыйжаларга жетишүүсү мүмкүн эмес.

Тактикалык чеберчилик бул – жогорку спорттук натыйжаларга жетишүүнүн бирден-бир чечүүчү фактору. Жогорку деңгээлдеги күрөш чеберинде ылдамдык, күчтүүлүк, чыдамкайлык, ыкчамдык болуш керек. Алар ар кыл техникалык ыкмаларды мыкты колдонушат. Ошентсе да, эң сонун дене түзүлүшү, жогорку техника да, эгерде ал эң жогорку тактикалык чеберчиликке ээ болбосо, ага эч кандай ийгилик алып келбейт. Кармаш учурунда өз аракетин максаттуу жана өз убагында колдонуп, каршылашынын ыкмаларын алдын-ала баалап, анын чабал жактарын кичине мүмкүнчүлүк болсо да жагдайга жараша пайдаланып, эр жүрөктүүлүк менен чабуулга өткөндө гана, тактикалык жактан мыкты даярданган деп эсептөөгө болот.

Жеңиш үчүн мелдештерге катышкан чоң тажрыйба жана күрөш техникасын мыкты өздөштүрүү керек.

Спортсменге каршылашы менен эрежеге ылайык максаттуу күрөшүү менен бул жагдайда кандай ыкмалар эффективдүү, кандай эркин сапаттарды колдонуу керек деген татаал тапшырманы чечүү милдети турат. Күрөшүүдө спортсмендин ой жүгүртүүсүндө эки багыт бар. Биринчиси, каршылашы менен күрөшкө чыкканда алдыга койгон пландарга ылайык, өз аракеттерин акыл-эс менен багыттоо керек.

Экинчиси, каршылашы жөнүндөгү ар акыл маалыматтарды топтоп, аны өз багытына карата колдонуу керек. Күрөшүү учурунда акыл-эс менен багытталган аракеттер башкы ролду ойнойт. Спортсмен ар кыл техникалык ыкмаларга, коргонууга, карама-каршы ыкмаларга, комбинацияларга, тактикалык даярдыктарга, күчкө, ылдамдыкка, чыдамдуулукка, эр жүрөктүүлүккө, чечкиндүүлүккө, өжөрлүккө жана башка дагы көптөгөн өзгөчөлүктөргө ээ. Тактика-техникалык аракеттерди колдонуу белгилүү бир аныкталган күч жана ылдамдыкты талап кылат. Спорттук мелдештерде күрөш ыкмаларын колдонуу жана спорттук жогорку сапаттар ийгиликтерди алып келген жок. Күрөш боюнча спорттун тарыхында спортсмен күрөш учурунда техникалык ыкмаларды өз убагында колдонбогондуктан, натыйжада жеңилүүгө дуушар болгон.

Жеке күрөштө спортсмендин алдында каршылашына ыкманы колдонуу керекпи же жокпу деген тапшырма турат. Техниканы ишке ашыруу менен күрөш чебери конкреттүү ыкманы колдонуу үчүн бир эле учурда ыңгайлуу жагдайды тандап алат дагы, ыкманы колдонууну ишке ашырат. Ошентип, күрөш чебери үчүн ыкманы колдонуу учурда издөөнүн кажети жок. Ошентсе да, кээде күрөш учурунда ыңгайлуу абалда да спортсмен ыкманы колдонууга чечкиндүү болбой, же болбосо солгундап калган учурлар кездешет. Эмне болду? Чечкинсиздикпи же ишенбөөчүлүкпү? Ооба, ушундай. Бирок бул башкы нерсе эмес. Эң башкысы, күрөш – бул спорттун эң татаал техникалык түрү экендигинде. Жекече жана ар кыл варианттык чоң өлчөмдөгү тактика-техникалык аракеттерди аткаруу, күрөштү

алып баруу техникалык каражаттарынын баалуу арсеналын түзөт. Ошондуктан күрөш учурунда спортсмен ыкманы колдонуу шартында өзүнүн каршылашы кайсы аракет менен жооп берет, же ал ыкманын колдонулушун күтүп жатабы, эгер болсо ал кандай деген суролорго жооп издейт.

Ойлонууга убакыт аз же болбосо таптакыр жок. Ушундай жооптуу учурда күрөшүүчүлөрдүн ортосундагы кармаш ар кыл абалда болот. Кээ бири ыкманы колдонбой эле тынч кетүүнү чечсе, кай бири ыкманы колдонууга аракет кылат, бирок аягына чыкпайт.

Үчүнчү бирөөлөр ыкманы колдонууга кечигип, каршылашынын контр чабуулуна туш болот. Бир нече тактикалык абалдарды карап көрөлү:

1. Күрөш чебери алдын-ала өзүнүн каршылышынан күчтүү экендигин билет, ошондуктан эч ойлонбостон, өз ыкмасын тез колдонот. Каршылашынын коргонуу каршылыгы эч жардам бербейт жана ал жеңилет. Азыркы абалда күрөшүүчү өзүнүн аракеттерин токтоолук жана ишенимдүүлүк менен башкарат. Күрөшүүчүнү активдүү аракеттерге ойготуунун жолу таза жеңишке жетүүгө болгон чоң каалоо жана каршылашынан өзүн жогору койгон сезим болуп саналат.

2. Күрөшкер каршылашынан техникалык, турнирдик абалы жагынан жогору экендигин жана ал кескин кармашууга барбай тургандыгын билет. Ушундай абалда күрөшкер каршылашына чабуулга өтүүгө аракеттенип, анын ыкмаларын, колдонуу аракеттерин, коргонууларын бузат. Мындай учурда чабуул дайым эле кызуу өтө бербейт. Күрөшкер чабуул убагында көңүлү бир жерде болбой, атаандашынын коргонуусун жеңилдетип, өзү анын ыкмасына баш ийип берет. Бул болсо күрөшүүчү өзүнүн аракеттерин жетишээрлик деңгелде башкара албайт дегенди билгизет. Каршылаш күрөшүүчү өтө курч кетпей, өзүнүн бардык аракеттерин коргонууга коет, демек, ага карата түздөн-түз чабуулга өтүүнүн кажети жок. Бирдей образдуу чабуулдан коргонуу анча деле кыйын эмес.

Мындай жагдайда күрөшкер кармашты тактикалык жактан акылдуулук менен алып баруу керек. Эң алды менен каршылашынын чабал жактарын таап, көңүлүн алагды кылып, эч кандай ыкма колдонулбай тургандыгына ынандырганда гана, коргонууга да эч нерсе жок болот. Бүт көңүлдү ыкманы колдонуунун ыңгайлуу абалына алып келүү зарыл. Ыкманы ишеничтүү, энергия жана максималдуу күч менен аткаруу керек, анткени андай учурду эч качан кезиктирбей калышың мүмкүн. Эгерде күрөшкер ыкмалардын комбинацияларына ээ болсо, анда мындай учурда максаттуу түрдө аны колдонуу керек. Ошентсе да каршылаштын арзыбаган коргонуусу жагымдуу жагдай түзгөнгө тоскоол болот, ошондуктан комбинацияны схема боюнча жүргүзгөн жакшы: Ыкма - ыкма же болбосо жалган аракет - ыкма.

Каршылаш күрөшчү коргонуу тактикасы абалында өз аракетин башкарууну билсе, демек, каршылаштын кыймыл-аракетинин мүнөзүн тез арада баамдап, анын чабал жактарын пайдаланып, ыкманы колдонуу үчүн ыңгайлуу тактикалык жагдайды тандап алуу керек. Эң башкысы техникалык ыкма эң мыкты аткарылыш керек. Күрөшкердик бардык көңүлү каршылаштын аракеттерине бурулуп, анын коргонуу аракеттерин өз убагында пайдаланып калуу зарыл.

3. Эгерде спортчулар техникалык чеберчилик жагынан дээрлик бирдей абалда болсо, биринчи планга тактикалык чеберчилик чыгат. Баарыга белгилүү болгондой, бирдей чеберчиликтеги спортсмендер жок. Сөзсүз түрдө бирөө утат, бирөө утулат.

Эки бирдей спортчу кармашкан учурларда абдан чыңалган күрөш болот. Ар

бир күрөшчү өзү үчүн ыңгайлуу, каршылашы үчүн ыңгайсыз кармашты көрсөтүүгө умтулат. Ырас, күрөшүүчү пайдасыз абалда калганда, бүт күчүн өз пайдасына өзгөртүүгө болгон күчүн жумшайт. Мындай учурда, албетте, көптөгөн күч жана энергия сарпталат. Азыр кармаш искусствосун ишке ашырууга аз көңүл бурулуп жаткансыйт, натыйжада, ыкмаларды колдонуу саны дээрлик чектелүүдөй көрүнөт.

Бизге кармаштын 40тан ашык ар кыл варианттары белгилүү. Күрөшчүнүн тактика-техникалык чеберчилиги кыйла өстү. Эгер спортсмен күрөштүн көптөгөн варианттарынын кайсынысын болбосун колдонууну билсе, каршылашынын даярдыгына, кыймыл-аракеттерине негизги көңүлдү бөлсө, ыкмаларды колдонууда жагымдуу учурларга жардамы тиймекчи.

Кармаштардын айрым варианттары эки тарапка тең бирдей абал түзүп, эки күрөшкерге тең ыкмаларды колдонууга ыңгайлуу болот. Бул жерде күрөшкер туш болгон кыйынчылыктарды көрсөтүүгө болот. Эгерде, мисалы спринтер старттан чыгып кетсе, ал эмне кыларды билет. Стартердин кабарын күтүү менен аны толкундаткан бир гана нерсе бул – старттан калып калбоо.

Күрөшкер дагы кармаш учурунда каршылашы эмнени кыла тургандыгын дайыма эле биле бербейт. Ырас, кээде тажрыйбалуу күрөшчү өзүнүн булчуң–тери сезимталдыгы менен каршылашынын күч аракетин, өзүнө багытталган тигил же бул техникалык аракеттерди сезип, кабыл алууну же кабыл албоону туура чечет. Тилекке каршы, азыркы учурда көпчүлүк күрөшкерлер машыгууларда атайын машыгууга ылайыкталган кийимдер менен болууну туура көрүшөт. Бул салмакты азайтууга көмөк берет дешет. Чындыгында, салмакты жоготуу маанилүү эмес, бирок да булчуң–тери сезимдери сезимин жоготуп, организм ашыкча тердейт. Жетишсиз өнүккөн булчуң–тери сезимдери күрөшчүнү өзүнүн жана каршылашынын аракеттерин туура баалоого мүмкүндүк бербейт. Төмөндөгүдөй эки абал пайда болот. Биринчиден, күрөшүүчү активдүү иштөөгө умтулат, экинчи жагынан, туура эмес болуп калуудан коркот, башкача айтканда, атандашынын кыймыл-аракетин алдын ала биле албайт. Мындай эки карама-каршы кагылышуу милдеттүү максималдуу күчсүз ийгиликке алып келбейт. Мына ошондуктан күрөшүүчүлөрдүн арасында ким биринчи чабуулду баштаса, ошол биринчи болуп ыкмага дуушар болот деген ишеним жашап келет.

Кармаш учурунда күрөшүүчү үчүн эмоционалдуу абал маанилүү роль ойнойт. Күрөш үчүн жоопкерчилик, жагдайдын бирдей эместиги жана башка факторлор спортсменге таасир тийгизет. Мындан сырткары, атаандашынан жеңилип калуу спортсмендин көңүлүн чөгөрүп, ал килем үстүндө далысы жерге тийген жеңилүү абалынан коркот.

Эмоциялар спортсменге терс таасирин тийгизет да, аны активдүү аракеттерден, ыкмаларды колдонуу жана даярдануулардан алыксытат.

Ошентсе да аларды иш жүзүнө ашырууда айырмалуу көз караштары бар. Аларын бири – шарт сыяктуу тажрыйбанын вариантуулугу. Мисалы, спринтер бир нече жолу жүз метрликке жүгүргөндө, ар бир жолу бирдей эле күч кетирет. Күрөшкер кармаш учурунда бирдей эле ыкма менен, ар бир жолу атаандашынын күчүнө жана аракетине жараша ар кыл күч колдонот. Бул күрөшүүчүгө өзүнүн аракеттерин башкарууга шык берип, талантын жогорулатат.

Техникалык аракет көпчүлүк учурда кармашка же атаандашынын ыңгайлуу абалына карата белги берет. Күрөшкер атаандашынын абалына карата аныкталган ыкма иштен чыгып, аны активдүү колдонууга шартташ керек. Эгерде спортсмен

өзүнүн тактикалык аракеттерин акыл-эс менен башкара билсе, ал дайыма атаандашынын алдында өзүнүн бийиктигин сезет.

Өзүнүн тактикалык чеберчилигин өз аракети менен ишке ашырууга бир нече багыттар бар. Анын бирөө негизги болуу керек.

Биринчи багыт бул өзүнүн жеке ыкманы колдонууда ыңгайлуу абалды тактикалык аракеттер менен карап ишке ашырууда турат. Күрөшкер (балбан) өзүнүн ыкмасын ыңгайлуу абалда чагылгандай тез колдонуу керек.

Эң оболу, күрөшкер сөзсүз түрдө чеберчилик менен ыкманы, андан соң кайсы абалдар ал үчүн максаттуу экендигин аныктоо керек. Пайдалуу абалдар бара-бара кеңее берет. Бул болсо күрөшүүчү үчүн өз ыкмасын ар кыл формада көрсөтүүгө мүмкүндүк берет. Солгундап калуу – бул эреже боюнча күрөшүүчү экинчи бир ыңгайлуу абалды түзүүгө күч жумшоого аргасыз кылат. Өз ыкмасын колдонууну ишке ашырууда улам барган сайын күрөшүүчү ар кыл абалдарды колдонууну үйрөнүп изилдөөсү турат.

Аларга: тик туруу, ар кыл абалдар, аралаш ыкмалар, күч багыттары, кармаштар жана башка ушул сыяктуу бул күрөшүүчү үчүн өзүнүн тактикалык аракетин ишке ашырууга, атаандашын абалды туура кабыл алышына мажбурлап, өз ыкмасын пайдалуу колдонуп алууга абдан керек. Мисалы: күрөшүүчү «өзүнүн» ыкмасын жакшы иш жүзүнө ашыруу үчүн, атаандашы сол тарапта ылдый болгону дурус. Бул учурда сөзсүз түрдө төмөндөгүдөй аракетти ишке ашыруу зарыл. Атаандашын ортонку абалдан сол абалга өтүүгө мажбурлоо жакшы ийгиликке алып келет. Эч качан кандайдыр бир бир гана аракет менен чектелбөө керек. Күрөшкер канчалык пайдалуу жагдайларды түзгөн аракеттерди жасаса, каршылашы үчүн анын «өз» ыкмасы ошончолук коркунучтуу болот. Ошентсе да кармаш учурунда күрөшкер өзүнүн (коронной) ыкмасын колдонууга шашпоосу керек.

Тажрыйбалуу атаандашы менен болгон кармашта күрөшкер өзүнүн ыкмасын колдонууну тыкандык менен даярдоо керек. Ар түрдүү алдамчы кыймылдар каршылаштын оюн алагды кылып, көңүлүн бурат. Кээде каршылашына өзүнүн ыкмасын колдонбогон түр көрсөтүү да максаттуу жыйынтыкка алып келет. Мындайда өздүк ыкманы билген атаандаш өзү эле кайырмакка түшүп берет. Кармаштарда башка ыкмаларды колдонууда күрөшкер (балбан) өз ыкмасын көз жаздымда кармоо менен, колдонуп жаткан ыкмасын ишке ашырууга мүмкүндүк алат. Эгерде каршылашы үчүн өздүк ыкма күтүүсүз болсо, эртеңки күнү бул ыкма өздүк ыкманы аткаруу үчүн пайдалуу тактикалык жагдай болуп калмакчы. Ошондуктан чабал каршылаштар менен болгон кармашта башка ыкмаларды колдонууну сунуш кылабыз. Бул болсо күрөшкер техникалык ыкмалардын кеңири арсеналына ээ деген пикирди билгизет. Мындай тактика күрөшкерден токтоолукту, чыдамкайлыкты жана өжөрлүктү талап кылат.

Экинчи багыт техникалык ыкманы ишке ашырууну карап чыгат. Бул учурда күрөшкер тандалма ыкманы өткөрүү үчүн каршылашынын ар кыл аракеттерин колдонот. Мындай тактика күрөшкер дайыма чабуулду стандарт түрүндө баштайт дегенди билгизет. Мындай чабуулдун башталышында атаандаш ар кыл коргонуучу жана чабуул коюучу аракеттерди колдонушу мүмкүн. Каршылаштын жооп иретиндеги ар бир аракети тиешелүү ыкманы колдонуу үчүн жагымдуу шарт катары колдонуш керек.

Күрөшкер (балбан) чабуулдун башында каршылашынын чыканак жагынан, ийининен кармап, анын жообун күтөт. Атаандашы колун бошотууга аракеттенип

коргонууга өтөт, же болбосо күрөшкердин андан аркы аракеттерин күтөт. Күрөшүүчү каршылашынын колун тез арада ийинге коюп, ийинден алыс ыргытууга аракеттенет. Каршылаштын аракетине жараша күрөшкер кармаштын түрүн өзгөртүп, аны ар кыл варианттарда ишке ашырат. Мындай тактика күрөшкердин жекече чеберчилигин кеңейтүүгө мүмкүнчүлүк берет. Күрөшкердин милдети каршылашынын болгон бардык аракеттерин изилдеп, ыңгайлуу шартка ылайык ыкмаларды аткарып, каршылашынын жооп кайтарган аракеттерин тез арада чечмелеп, аларды кечиктирбей өз тажрыйбасында колдонуу. Келтирилген тактикалар өздүк ыкманы аткаруудан да кыйыныраак болот жана күрөшүүчүдөн өнүгүнүн бийик денгээлин, кыймыл аракеттердин координацияларын, сергектикти жана аракеттин тактыгын талап кылат. Үчүнчү багыт контр чабуулдун тактикасын ыкмаларды, колдонуунун тактикасын ишке ашырууну алдын ала карап, атаандаштын чабуул коюу аракеттерин колдонууну сунуш кылат.

Контрыкмалар көпчүлүгү мурдагы эле жеке өзүмдүк ыкмалар, бирок алар каршылаштын чабуулуна жооп катары аткарылат. Аларды аткарууга ыңгайлуу шарттар каршылаштын ыкмасын өткөрүү учурунда түзүлөт. Мында айрым ыңгайлуу шарттар ыкманын башкы фазасында, башкалары ортосунда, үчүнчүлөрү аягында келип чыгат. Мындан тышкары, бир ыкманы колдонуу, белгилүү бир ыкманы колдонуу үчүн ыңгайлуу шарт түзөт. Мисалы, далыга салып ыргытуу, түртүп эңкейип ыргытуу жана башка ушул сыяктуу.

Ошентип, спортсмен контр чабуулдун тактикасын ишке ашырып, кайсы ыкма кандай фазада контр чабуулду өткөрүү үчүн ыңгайлуу шарт болоорун жакшы билүүсү керек. Ошентсе да атаандаштын бир контр чабуулун колдонушун билүүсү бул жетишсиз.

Андан ары спортсмен дайыма контр ыкманы бат жана өз убагында аткаруунун тез реакциясын ишке ашырыш керек. Бул өтө маанилүү, анткени ойлонууга, контр ыкманы колдонуу же колдонбоого күрөшүүчүдө убакыт жок. Спортсмен көз ачып жумгуча керектүү ыкманы аныктап, тандап аны пайдалануусу керек.

Активдүү аракеттин белгиси болуп каршылаштын колдонуу ыкмасы кызмат кылат. Кармаш убагында күрөшкөн спортсмен контрчабуулга каршы бүткүл дити, күчү менен дайыма даяр болуусу керек. Бүткүл көңүлүн каршылаштын аракеттерине карай багыттап, ыңгайлуу учурду колдон чыгарбоо керек.

Андан тышкары, спортсмен бул тактиканы тандап алып, кармаш учурунда бекемдикти кармап, каршылаштын өзүнөн алыс ыргытууга даяр туруусу керек. Бул – эгер күрөшүүчү контрыкма учурунда үзгүлтүккө учурай турган болсо, жаңы контрыкманы колдоно кое турганга зарыл нерсе. Каршылаштын жеке өзгөчөлүктөрүн, ыкмаларды колдонуу мүнөздөрүн билүү керек. Алдынкы күрөшүүчү спортсмендер үчүн кармашта бул өтө маанилүү, анткени каршылаштын жекече ыкманы колдонуу манерасы ыңгайлуу жагдайда күтүлгөндөй болбой калышы мүмкүн. Муну күрөшкер дайыма эсинде тутуусу керек.

Каршылашка каршы контрчабуул коюу тактикасын колдонуу кыйла татаал. Мындай жагдайда чакырык же кайсы бир ыкманы коргонуу шартында колдонуу сыяктуу тактикалык жөндөмдү колдонуу сунуш кылышат.

Бул сыяктуу тактиканы колдонуу учурунда токтоолукту, чыдамдуулукту сактоо керек. Терс эмоционалдык абалдагы спортсмен контрчабуулдагы тактиканы туура кабыл ала албайт.

Төртүнчү багыт эң татаал. Ал каршылаштын техникалык, тактикалык жана башка сапаттарын, ойлорун бат баамдап билүү багытын көздөйт. Ар бир жагдайда сөзсүз түрдө каршылаштын үстүнөн боло турган жеңишке жетишүүгө карата техникалык аракеттерин, ыкмаларын толук билүү керек. Бул күрөшүүчү спортсмендин тактикалык жана техникалык ыкмаларын кеңейтип, иш жүзүнө ашырып, эркин тарбиялап өстүрөт. Спорт күрөшү боюнча окуу адабияттарында күрөшүүчү спортсмен ыкмалардын санын канчалык көп жана ар кыл билсе, анын тактикасы ошончолук бай болот деп көрсөтүлгөн. Бирок ыкмалардын техникасын билүү – бул баарын билүү эмес. Күрөшкер кайсы ыкманы кайсы атаандашка кандай колдонуу керек экендигин жана ал сага кандай жооп берет, ошол учурда кантип иштөө керектигин билүүсү керек. Ошентип, эгер күрөшкер спортсмен ар кыл ыкмаларды билсе, ар түрдүү атаандаштарга каршы ыкмаларды издөөнүн зарылчылыгы жок. Кайсы атаандашка, кандай жагдайда максаттуу түрдө тигил же бул ыкманы колдонорун аныктап алса, болгону. Мисалы: атаандашка каршы, эгерде бою күрөшкерден өйдө болсо, аркадан ары ыргытуу, эгер бою пасыраак болсо, эңкейип ыргытуу жана башка ушул сыяктуу.

Техникалык ыкмаларды тандоодо спортсмен ар бир конкреттүү жагдай, кармашта болуучу орчундуу учурларга ой жүгүртүп, даяр болуусу керек. Күрөшкер спортсмен сөзсүз түрдө дайыма ар түрдү жагдайлар жана абалдар тууралуу билимин кеңейтип турушу керек. Атаандаштын күрөштөгү стилин, жүрүш-турушун, чабал жана күчтүү жактарын издеп үйрөнүү зарыл, бул болсо күчтүү атаандаштын тактикалык жагдайларындагы ар бир учурларына туруштук берүүгө жардам берет. Кандай болгондо да логикалык ой жүгүртүүсүз тактиканы ишке ашыруу мүмкүн эмес. Күрөшүүчү спортсмен дайыма тез анализдеп, салыштырып жана өз билимин, күрөш боюнча тажрыйбасын толуктап, кандай гана атаандаш болбосун, кандай гана мелдештер болбосун, даяр болуусу керек.

Бешинчи багыт комбинациялык күрөштүн стилин ишке ашыруу, атаандаштын жооп кайтарган аракеттерине болгон даярдыктар жөнүндө болмокчу. Атаандаштын реакциясын өз убагында кабылдап, андан кандай аракеттер болорун ар бир жагдайда аныктап туруу тапшырмасы турат. Бардык эле чабуулчулар, коргонуу жана контрчабуулчу күрөшкерлер каршылаштын аналогиялык аракеттери менен байланышкан учурларды издейт. Бул жеңишке жетүүчү ыңгайлуу учурларды тандоого жардам берет. Күрөш жүргүзүүнүн комбинациялык стилин ишке ашырууда спортсмен бир нече комбинацияларды билүү менен эле чектелбеши керек. Мисалы: төмөнкүдөй схемада: ыкма-ыкма, ыкма-коргонуу-ыкма жана башка ушул сыяктуу. Спортсмен бардык мүмкүн болгон баштапкы жана жооп берген кыймыл-аракеттерди издеп, үйрөнүүсү керек. Эгерде күрөшкер (балбан) тактикалык жөндөмдү колдонуп чабуулга өтүп, анан ыкманы колдонсо, анда ал атаандашынын бардык мүмкүн болгон жооп берүү аракетин билүүсү керек жана кандайча жооп берүү аракети болбосун чабуулду улантып, анын өзүнүн пайдасына аякташы керек. Күрөшкер спортсмен атаандашы дайым эле анын чабуулуна жооп берүүгө үлгүрө албасына даяр туруусу керек. Ошондуктан күрөшкер ылдам реакция менен толук кандуу ыкманы биринчи болуп аякташы керек. Чабуулду төмөнкүдөй схема менен түзүү керек: ыкманы- кандай гана каршы чабуул болбосун – мындан аркы жыйынтыктоочу аракеттер, башкача айтканда, балбандын чабуулу коргонууда да, контрчабуулда да токтобой, каршылашы алакандары менен килемге жатып жеңилген учурда токтолушу мүмкүн. Мындан тышкары, комбинациялык стиль күрөш атаандашынын чабуул

коюу аракетин спортсмен алдын ала карап, аны пайдалануусу болуп эсептелет. Бул атаандашы биринчи болуп чабуулду баштаган күндө да балбан үчүн күтүүсүз болбошу керек дегенди билгизет. Аны контрчабуул үчүн пайдаланып, же болбосо коргонуу менен тозу ыкмалар менен аяктоо керек. Күрөш жүргүзүүнүн комбинациялык стили тактиканын бардык түрүн колдонуу менен күрөштү алып бара билүүнү камсыз кылат. Мына ушунда анын татаалдыгы жана кыйынчылыгы жатат.

Айрым спортсмендер өзүнүн тактикасын алдын ала үйрөнгөн ыкмалар менен негиздеп, анын беделин түшүрүп, туура эмес иш кылышат. Техникалык ыкмалар тандалган тактикалар эсебинен гана түзүлгөн машыгууларды пландаштыруу керек. Күрөшүүчү спортсменден ыкманы колдонуу учурунда өз күчүн максималдуу абалда көрсөтүү сунушталат. Спортсмендин багыты ыкманы колдонуунун фазасынан жана түзүлүшүнөн өзгөрүлөт.

Физикалык сапат дайыма эрктин күчтүүлүгү менен тыгыз байланышта. Кармаш учурунда жеңилген күрөшүүчү дайыма эч бир чарчабаганын, ал эми жеңген күрөшүүчү абдан чарчаганын айтып, арызданат. Бул болсо, жеңилген тарап кармашта өз күчүн жумшаганга үлгүрбөсө, жеңген тарап жеңиш үчүн бүт күчүн бергени көрүнүп турат.

Өзүнүн дене тарбиялык сапаттарын бекем эрктин күчү менен башкара билүү – бул дагы тактикалык чеберчилик болуп эсептелет. Тактикалык билим жалпы тактикалык негиздерди үйрөнүү жолу менен ишке ашат. Алар: техникалык аракеттерди өткөрүү тактикасы, кармаш тактикасын өткөрүү жана мелдештерге катышуу тактикасы. Бул суроолор усулдук адабияттарда кеңири көрсөтүлгөн, аны спортсмен жакшылап окуп, үйрөнгөнгө толук мүмкүнчүлүгү бар.

Спортсмен дүйнөлүк балбандардын тактикасын окуп үйрөнсө, анын билимин байытып, көбүрөөк пайда алып келет. Балбандардын тажрыйбасын адабияттар аркылуу, ошондой эле машыктыруучулар, спортсмендердин айткандарынан, машыгуулар жана мелдештерге үзбөй катышып, көз салуу жолу менен үйрөнсө болот. Тактика боюнча алган билимди мыкты атаандаш менен жеке күрөштө туура колдонуу максаты менен сынап көрсө болот. Машыгуу убагында сунуш кылынган бардык тактикалык аракеттерди изилдеп, кайсынысы спортсмен үчүн зарыл керек, кайсынысынын кереги жоктугун иргеп алып, пайдалануу зарыл. Мелдештер жөнүндөгү эрежелерди окуп үйрөнүү, аларды өткөрө турган орундар жана шарттары спортсмен үчүн зарыл болгон күрөш тууралуу мыйзамдарды туура колдонууга, аракеттерди жасоого түрткү берет. Бул билимдер спортсменге күрөш учурундагы татаал жагдайларда туура багыт берет. Алган билимди практикалык иште пайдалануу зарыл. Дайыма жеңилген спортсменден мындай деп сурашат: «Сен өзүңдүн атаандашың бул ыкманы мыкты билээрин билчү белең?» - «Ооба, билчүмүн». – «Анда эмнеге аны эсиңе албадың?». Албетте, жооп биз билгендей, ишенимсиз. Баарынан жаманы, спортсмен мелдештин бардык эрежелерин жакшы билип туруп, андабай бузат.

Күрөш спортунун практикасында эгерде акыл менен, коркпой жана чечкиндүү аракет кылса, өзүнүн жана атаандаштын аныктамаларын алдын ала салыштырып, жеңишке карай туура жол тапса, жеңишке жетишет. Оор салмактагы белгилүү спортсмендер И.Богдан менен Н.Шмаковтун классикалык күрөш боюнча СССРдин биринчилиги үчүн беттешүүсү эске түшөт. И.Богдан ар кыл себептер менен Н.Шмаков менен боло турган күрөшкө даяр эмес эле жана

күрөштө жеңишке жетем деп ойлогон эмес. Жалгыз гана нерсе – бул күрөштүн биринчи минуталарында ыкмаларды жүргүзүп, таза жеңишке жетишүү эле. Тобокелге салуу жана ар бир кыймылды эсепке алуу менен жеңишке жетишти. Аркадан алыс ыргыган Н.Шмаков алаканы менен алдыда жатты. И.Богдан кийин эгер мыкты даярдыгы болгондо сактык менен күрөшсө болмок, Н.Шмаков болсо Н.Богдандын даярдыгы начар экинчигин билген. Ал мындай чечкиндүү аракетти күткөн эмес. Ал атаандашын кармашта бир топ күчүн кетирип эзип, анан аны далысы менен килемге жыгам деп ойлогон. Бирок олимпиадалык оюндардын дүйнө чемпиону И.Богдандын тактикалык ой жүгүртүүсү жеңиш менен аяктаган.

Күрөшкер мелдештерде жана машыгууларда кармаштын ар бир учурун ийне-жибине чейин анализдеп, туура жыйынтык чыгарганда гана күрөшкердин тажрыйбасы байып, толукталат. Ар бир кетирген кемчиликтин себебин терең анализдеп, издеп таап, аны эч качан кайталабоого аракет кылуу керек. Күрөш спортунун тактикасын терең үйрөнүү спортчуга күрөштүн тактикалык планын туура жана негиздүү түзүүгө жана аны ишке ашыруунун жолун аныктоого мүмкүндүк берет. Күрөштүн тактикалык планын сөзсүз түрдө жазуунун кереги жок, аны акылга сактап койгон оң. Күрөштүн майда эрежелерин ирети менен ойлонуп, мүмкүн болгон өзгөртүүлөрдү, кошумчаларды киргизүү зарыл. Күрөштүн толугу менен иштелип чыккан планы машыктыруучу тарабынан такталып, спортчу эсине сакталып калыш үчүн бир нече жолу өзүнчө кайталайт. Күрөштүн планын бат түзүп, аны туура иш жүзүндө ашырууну ар бир машыгууда алып чыгуу керек. Бул үчүн эрежени бекем сактоо керек. Кандай гана кармаш болбосун, ал кандай гана мүнөздө болбосун, мурдатан ойлонулган плансыз өткөрүлүшү мүмкүн эмес. Күрөштөн кийин сөзсүз түрдө түзүлгөн пландын тууралыгына, аткарылышына анализ жүргүзүү зарыл. Келип чыккан жетишпеген нерселерди эске алып, аны кийинки машыгууда кайталабоого аракет кылуу керек. Тактикалык планды түзүүдө ар кыл маалыматтар чоң мааниге ээ. Спортчу дайыма илимий-методикалык изилдөөлөргө негизделген жаңы көрсөтмөлөр, машыгуунун бардык суроолору боюнча усулдар, техникалык жана тактикалык чеберчилик боюнча маалыматтар менен таанышып туруусу керек. Илимий–усулдук көрсөтмөлөрдү окуп үйрөнүү жана аны өз практикасында колдонуу күрөшкер спортчунун спорттук чеберчилигин жогорулатат. Алынган маалыматтар максаттуу түрдө атайын картотекага жазылат. Ага спорт чеберинин антрометрикалык аныктамаларынан баштап, жеке мүнөздүк өзгөчөлүктөрүнө чейин киргизилет. Андан соң атаандаштын кыскача мүнөздөмөсү түзүлөт. Анын аныктамаларын окуп үйрөнүп, эске тутуп, өзүңдүн аныктамаларын менен салыштыруу кармаштын тактикалык планын иштеп чыгууда колдонулат.

Күрөшкердин (балбандын) спорттук ишмердүүлүгү атаандаштын дайыма каршылашкан аракеттери тарабынан түзүлгөн шартта өткөндүктөн, бул кыймыл-аракеттин өзгөрүү формасын, б.а., бир формадан экинчиге өтүүсү кармаштагы жагдайдын чөйрөсүндө боло тургандыгын айта кеткенибиз оң. Күрөшкердин кыймылы, аракети дайыма эле туруктуу жана ирети менен аткарылат деп айтууга болбойт. Жеке күрөштө кыймылдын жаңы формасы түзүлүшү мүмкүн. Белгилүү кыймыл элементтеринен башка таптакыр жаңы форма пайда болушу толук ыктымал. Ошондуктан мыкты даярдыгы бар балбан чукул арада ишенимдүү контрыкма табышы мүмкүн. Чеберчиликти көрсөтүүдө балбандын чыгармачыл ой жүгүртүүсү дайыма машыгууларда жана мелдештерде өсүп, өнүгүп туруусу

зарыл.

Адабияттар:

1. Учебник для институтов физической культуры. – М., 1995.
2. Спортивная борьба (классическая, вольная, самба)./ Под общей ред. Катулина А.З., Галковского Н.М. // - ФиС, 1988.
3. Спортивная борьба. Учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. Ленца А.Н.// - ФиС, 1984. - С. 188-288.
4. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо.// - ФиС, 1958.
5. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная). Учебник для институтов физической культуры. - ФиС, 1990. - С. 193-214.
6. Волков В.П., Роднов В.С., Чумаков Е.М. Анализ технического мастерства самбистов. //Спортивная борьба. 1971. - С. 45-54.
7. Галковский Н.М., Патратий Р.С. Планирование тактики схватки в вольной борьбе. //Спортивная борьба. 1972. - С. 23-26.
8. Чумаков Е.М. Тактическая подготовка борца. На борцовском ковре.// - ФиС, 1969. - С. 14-153.