

## КУРАШ ТУРЛАРИДА КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИКЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.10.10.011>

*Адилов Сарвар Қахрамонович*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,  
Чирчиқ шаҳри, Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD),*

*Аннотация. Мақолада спорт кураши ўқув машғулот жараёнида координацион қобилият ва техник-тактик тайёргарликларни самарадорлигини оширишда ҳафталик тайёргарлик даражасига ўзгартиришлар киритиш йўллари очиб берилган.*

*Калит сўзлар: координацион қобилиятлар, махсус машқлар мажмуаси, техник ва тактик ҳаракатлар.*

## ПЛАНИРОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПАСОБНОСТИ И ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВИДАХ БАРБЫ

*Адилов Сарвар Қахрамонович*

*Доктор философии (PhD) педагогических наук, г. Чирчик,  
Узбекский государственный университет физической культуры и  
спорта*

*Аннотация. В статье раскрываются изменения уровня еженедельной подготовки в повышении эффективности координационных способностей и технико-тактической подготовки при занятиях спортивной борьбой.*

*Ключевые слова: координационные способности, комплекс специальных упражнений, технико-тактические действия.*

## PLANNING TO IMPROVE COORDINATION SKILLS AND TECHNICAL TACTICAL PREPARATION IN THE TYPES OF COMBAT

*Adilov Sarvar Kahramonovich*

*Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogy, Chirchik, Uzbek State  
University of Physical Culture and Sports*

*Annotation. The article reveals the changes in the level of weekly training in improving the effectiveness of coordination skills and technical-tactical training during the training of sports wrestling.*

*Key words: coordination abilities, a set of special exercises, technical*

*and tactical actions.*

Долзарблиги. Бошқа спорт турлари каби спорт курашида ҳам йилдан йилга мусобақа машқларини оқилона бажариш усуллари такомиллашиб борилмоқда. Шу боис спорт кураши: самбо, эркин кураш ва юнон-рим кураш турлари мусобақа фаолиятларида спортчиларни координацион қобилиятлари ва техник-тактик тайёргарликлари самарадорлигини ошириш жуда муҳими омил ҳисобланади.

Спорт курашида координацион қобилиятлар билан техник-тактик ҳаракатларни бажариш мувофиқлиги, тайёргарликни юқори даражаси самарадорлигини ошириш ҳамда аниқлаш юзасидан биз томонимиздан илк бора ихтиро этилиб амалиётга жорий қилинган “Махсус машқлар мажмуаси” курашчиларни махсус жисмоний тайёргарлиги ва координацион қобилиятлари билан техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини оширишга мўлжалланган асосий машғулот воситаси ҳисобланади.

Ишнинг мақсади: Машғулот жараёнида курашчиларнинг координацион қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги “Махсус машқлар мажмуаси” спорт ускунаси ёрдамида амалга оширишни режалаштиришдан иборат.

Етарли даражада ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка эришиш кўп жиҳатдан тренировка воситалари ва услубларининг оқилона танлаш, кўп йиллик машғулотлар жараёнида умумий ва махсус тайёргарликнинг оптимал нисбатларига боғлиқ. Демак, махсус тайёргарлик умумий тайёргарликнинг мустаҳкам пойдеворига таянади ва жисмоний тайёргарлик ижобий натижа самарасини юзага келтиради.

Муайян спортчини тайёрлашдаги тренернинг катта тажрибаси шу спортчига хос бўлган хусусиятларни, унинг жисмоний тайёргарлигининг заиф ва кучли томонларини ҳар жиҳатдан ўрганишга, тайёргарликнинг энг самарали услублари ҳамда воситаларини, тренировка юкламасини режалаштириш вариантини аниқлашга ёрдам беради. Бу ўз навбатида, машғулот жараёнининг самарадорлиги ва сифатини ошириш ҳамда шу асосида спорт натижалари даражасини ушлаб туришга имкон беради.

Спорт натижаларининг ўсишини таъминлайдиган энг муҳим омиллардан бири - бу тренировка жараёнини ташкил қилиш шаклларини такомиллаштиришдир. Маълумки бугунги кунда юқори малакали спортчиларга бўлган талабларда спортчи бир кунда икки, баъзида эса уч марта тренировка ўтказиши керак. Спортчилар машғулот ўташ жойидан узоқ яшайдиган шароитларда бундай тренировкаларни белгиланган тартибда ўтказиш катта қийинчиликлар туғдиради, гоҳида эса умуман имкони бўлмайди.

Табиийки, махсус ташкил қилинган ўқув тренировка машғулоти самарадорлиги жуда юқори бўлади. Юқори малакали спортчилар учун ўқув тренировка машғулоти рақибларнинг ўзгартирилиши ҳам шу билан тушунтирилади.

Бирок, махсус спорт турлари бўйича ўқув тренировка машғулоти ва мусобақалар ўтказишга мўлжалланган, етарлича жиҳозланмаган махсус спорт иншооти, ўйингоҳ саҳни, мусобақалар жойи, шунингдек тарбиявий ишлар ва тартиб-интизом яхши йўлга қўйилмаганда кўтилган натижаларга эришиб бўлмайди.

Нуфузли мусобақалар олдидан бўладиган машғулоти, мусобақа бўлиб ўтадиган жойда ёки мусобақа қоидалари шартига жуда яқинлаштирилган шароитда ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Тренировка машғулоти вазифалари ҳажми ва йўналиши режалаштиришда махсус тренировка вазифалари миқдорини ошириб, умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик юкламаларини эса мусобақа олди босқичида камайтириши лозим.

Бевосита мусобақа олдидан ҳаммом ва 1-2 кун дам олишни режалаштириш керак.

Спорт курашида Ўзбекистон чемпионати, Ўзбекистон кубоги ва халқаро турнирларга тайёргарлик кўриш мақсадида малакали курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш услубини ишлаб чиқишни тақозо этди.

Биз олиб бораётган тадқиқот иши тажриба ва назорат гуруҳларига тақсимланиб ҳар бир гуруҳда шуғулланиш стажини 8 йилдан кам бўлмаган

12 нафар эркин курашчилардан иборат бўлиб, тажрибада 24 нафар малакали курашчилар иштирок этди. Малакали эркин курашчиларда йиллик режалаштирилган машғулоти соати 1456-соат ва ҳафталик режалаштирилган машғулоти соати 28-соатдан иборат. Биз амалиётга татбиқ қилинган дастур юқорида келтирилган соатлардан четга чиқмаган. Бу дастур якшанбадан ташқари ҳафтанинг ҳар кунига мўлжалланган. Машғулоти кунинг биринчи ярми ва кунинг иккинчи ярмида бўлиб ўтади (1-жадвалга қarang).

Душанба кунини эрталабки машғулоти “ZS” спорт ускунасида бажариладиган машқлар бўлиб, яқка тартибда ва жуфтликда уч соат давом этади. Бунга сабаб тавсия этилган мажмуада жуфтликда бажариладиган машқлар мавжуд. Кунинг иккинчи ярмида машғулоти кураш гиламида бўлиб ўтади. Кураш гиламидаги машқлар ҳам иккига бўлинади, яъни махсус машқлар ва партер ҳолатидаги машқлар. Бунга сабаб биз машғулоти фақатгина олиб борилаётган махсус машқлар мажмуасига таяниб қолмай, партер ҳолатида бажариладиган машқларни эътибордан четда қолдира олмасдик.

Охирги йилларда ўтказилган мусобақа фаолиятини таҳлил қилганимизда курашчилар партер ҳолатида курашни давом эттиришган. Бу машғулотга умумий икки соат ажратилган. Шундан бир соат кураш гиламидаги махсус машқлар, қолган бир соати эса партер ҳолатидаги усулларни давом эттиришга мўлжалланган.

Сешанба куни эрталабки машғулотлар очик ҳавода бўлиб ўтади. Бунда эркин курашчилар умумий икки соати давомида машғулот олиб боришади. Шундан бир соати умумий жисмоний тайёргарликка қолган бир соат махсус жисмоний тайёргарликка ажратилади. Куннинг иккинчи ярмида машғулотлар кураш гиламида бўлиб ўтади. Бу машғулотга умумий уч соат ажратилган. Шундан бир ярим соат кураш гиламидаги махсус машқларга, қолган бир ярим соат партер ҳолатидаги усулларни давом эттиришга сарфланади.

Чоршанба куни эрталабки машғулотларда “ZS” спорт ускунасида бажариладиган машқлар бўлиб, якка тартибда ва жуфтликда икки соат давомида бўлиб ўтади. Шундан бир соати жуфтлик машқлари қолган бир соати яккаликда бажариладиган машқларга ажратилади. Куннинг иккинчи ярмида эркин курашчилар тикланиш тадбирлари воситаларини қўллашга сарфлашади. Бу тикланиш жараёни организмни толиқиш ҳолатларидан ҳоли бўлишига ёрдам беради. Бунга уйқу, массаж, сауна, совуқ душ, иссиқ душ, иссиқ ванна, загар (қуёш нурида тобланиш) табиат қўйнига саёҳат қилишлари киради.

Пайшанба кунги эрталабки машғулотлар очик ҳавода бўлиб ўтади. Бунда эркин курашчилар умумий 2 соат давомида машғулот олиб боришади. Шундан, бир соати умумий жисмоний тайёргарликка, қолган бир соати махсус жисмоний тайёргарликка ажратилади. Куннинг иккинчи ярмида машғулотлар кураш гиламида бўлиб ўтади. Бу машғулотга умумий уч соат ажратилган бўлиб, бир ярим соати кураш гиламидаги махсус машқларга, қолган бир ярим соат эса партер ҳолатидаги усулларни давом эттиришга мўлжалланган.

Жума куни эрталабки машғулотларда “ZS” спорт ускунасида бажариладиган машқлар якка тартибда ва жуфтликда 3 соат давомида бўлиб ўтади. Шундан бир ярим соати жуфтлик машқлари учун, қолган бир ярим соат яккаликда бажариладиган машқларга ажратилади. Куннинг иккинчи ярмида эркин курашчилар учун кураш гиламида беллашув бўлиб ўтади. Беллашувлар ҳам тренерлар кўрсатмаси билан турли усулда ўтказиш мумкин. Бунга 2 соат ажратилади.

Шанба куниги эрталабки машғулотлар очик ҳавода бўлиб ўтади. Бунда эркин курашчилар умумий 2 соат давомида машғулот олиб боришади. Шундан бир соати умумий жисмоний тайёргарликка, қолган бир соати махсус жисмоний тайёргарликка ажратилади. Куннинг

иккинчи ярмида эркин курашчилар тикланиш тадбирлари воситаларини қўллашга сарфлашади. Бунга 2 соат вақт ажратилади.

Йиллик режа биринчи йиллик, кейин ойлик ва ҳафталик режалар асосида тузилади. Биз машғулотларнинг кунлик меъёрини қуйидагича бериб ўтдик (2-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Координацион қобилият ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини оширишга йўналтирилган дастур

T/p	Ҳафта кунлари	1- машғулот	Машғулот вақти (соат)	Умумий соат	2- машғулот	Машғулот вақти (соат)	Умумий вақти (соат)	Жами	Юқлама меъёри	
1.	Душанба	ZS спорт ускунада бажариладиган машқлар	яккалик да	1,5	3	Кураш гиламида махсус машқлар	1	2	5-соат.	Ўрта
			жуфтлик да	1,5		Партер ҳолатидаги машқлар	1			
2.	Сешанба	Очик ҳавода УЖТ ёки МЖТ	УЖТ	1	2	Кураш гиламида махсус машқлар	1,5	3	5-соат.	Юқори
			МЖТ	1		Партер ҳолатидаги машқлар	1,5			
3.	Чоршанба	ZS спорт ускунада бажариладиган машқлар	яккалик да	1	2	Тикланиш тадбирлари	2 соат.		4-соат.	Паст
			жуфтлик да	1						
4.	Пайшанба	Очик ҳавода	УЖТ	1	2	Кураш гиламида махсус машқлар	1,5	3	5-соат.	Ўрта
			МЖТ	1		Партер ҳолатидаги машқлар	1,5			
5.	Жума	ZS спорт ускунада бажариладиган машқлар	яккалик да	1,5	3	Беллашув (схватка)	2 соат.		5-соат.	Юқори
			жуфтлик да	1,5						
6.	Шанба	Очик ҳавода	УЖТ	1	2	Тикланиш тадбирлари	2 соат.		4-соат.	Паст
			МЖТ	1						
7.	Якшанба	Дам олиш кун				Умумий 28 соат				

2-жадвал

Курашчиларнинг тайёргарлик давридаги ҳафталик машғулот режаси (кураш гиламида ва ZS-спорт ускунасида бажариладиган махсус машқлар мажмуаси) (n=12)

T/p	Махсус машқлар (гиламда)	Бажариладиган кунлар			Махсус машқлар (ZS-спорт ускунасида)	Бажариладиган кунлар		
		Душанба	Сешанба	Пайшанба		Душанба	Чоршанба	Жума
		Машқни бажариш вақти						
1	Д.х. партерда рақибнинг белини ушлаб ва иккала оёғини ташқарига қўйиб кўтариб туриш. Буйруқ бўлиши билан ҳужумчи рақибни кўтаришга ҳаракат қилади. Ҳимояланувчи ўзини кўтаришга йўл қўймасдан ҳаракатланади.	2	3	3	Юқори партер ҳолатида олдинга юриш	3	2	3
2	Д.х. иккала курашчи ҳам бир хил, яъни рақибнинг узоқдаги оёғининг тўпик қисмидан бир қўл билан ушлаган ҳолда партерда. Буйруқ берилиши билан курашчилар рақибдан олдин юқорига чиқишга ҳаракат қилади.	2	3	3	Юқори партер ҳолатида орқага юриш	3	2	3
3	Д.х. ҳимояланувчининг оёғини орасидан бошини ўтказиб, иккала оёғидан ушлаб тиззага туради. Буйруқ берилиши билан ҳужумчи техник балларни олишга ҳаракат қилади. Ҳимояланувчи бунга қаршилик кўрсатади.	2	3	3	Юқори партер ҳолатида ён томонга юриш	3	2	3
4	Д.х. ҳужум қилувчи ҳимояланувчининг бир оёғини ён тарафдан тизза қисмидан ушлаб туради, ҳимояланувчи рақибни елкаларига қўлини қўйиб ҳимояга тайёр туради. Буйруқ берилиши билан ҳужумчи техник балларни олишга ҳаракат қилади. Ҳимояланувчи бунга қаршилик кўрсатади.	2	3	3	Қўлларга таянган ҳолда орқага юриш	3	2	3
5	Д.х. ҳужум қилувчи рақибнинг ён тарафдан туриб битта оёғини тесқари ушлаб туради. Ҳимояланувчи тепа партер ҳолатида туриб буйруқни кутади. Буйруқ бўлиши билан ютуқ балларни олишга ҳаракат қилади.	2	3	3	Қўлларга таянган ҳолда ён томонга юриш	3	2	3
6	Д.х. курашчиларнинг иккаласи оёғи учини ўтириб, елкаларини ушлаган ҳолда буйруқни кутишади ва буйруқ берилиши билан ютуқ балларни олишга ҳаракат қилишади.	2	3	3	Рақибни тесқари ушлаб олдинга ва орқага юриш	3	2	3
7	Д.х. курашчилар бир оёқда ўнг қўлини қўлтиги тагидан ва чап қўлини ташқаридан бирлаштириб туради. Буйруқ бўлиши билан ютуқ балларни олишга ҳаракат қилишади.	2	3	3	Рақибни тесқари ушлаб ён томонга юриш	3	2	3

## 2-жадвал давоми

8	Д.х. курашчилар бир оёқда туриб, иккинчи оёғи билан бир-бирининг оёқларини ичкаридан чирмаштириб ва бир қўли билан рақибни қўлини ушлаб, иккинчи қўлини белига қўйиб буйрукни кутади. Буйрук бўлиши билан ютук балларни олишга ҳаракат қилади.	2	3	3	Олдинга тезлик билан юриш	3	2	3
9	Д.х. курашчилар бир оёқда туриб, ўнг қўлини бир-бирини бошига қўйиб буйрукни кутади. Буйрук бўлиши билан ютук балларни олишга ҳаракат қилишади.	2	3	3	Орқага тезлик билан юриш	3	2	3
10	Д.х. иккала курашчи ҳам бир хил, яъни рақибни тескари ушлаш билан ўнг қўл устидан чап қўл пастдан бел қисмидан ушланади. Гавда қисмини тўғри ушлаб, тик туради. Буйрук берилиши билан курашчилар рақибдан олдин ютук балларни олишга ҳаракат қилишади.	2	3	3	Оёқларни рақибга ушлаб қўлларга таянган ҳолда юриш	3	2	3
11	Д.х. курашчилар бир оёқда туриб, иккинчи оёғи билан бир-бирининг оёқларини ичкаридан чирмаштириб ва бир қўли билан рақибни қўлини ушлаб, иккинчи қўлини белига қўйиб буйрукни кутади. Буйрук бўлиши билан ютук балларни олишга ҳаракат қилишади.	2	3	3	Қўлларга таянган ҳолда олдинга юриш	3	2	3
12	Д.х. курашчилар бир оёқда ўнг қўлини қўлтиги тагидан чап қўлини ташқаридан бирлаштириб туради. Буйрук бўлиши билан ютук балларни олишга ҳаракат қилишади.	2	3	3	Ўтириб туриш 10 марта	3	2	3
13	Д.х. партер ҳолатида рақибнинг белини ушлаб ва иккала оёғини ташқарига қўйиб кўтариб туриш. Буйрук бўлиши билан хужумчи рақибни кўтаришга ҳаракат қилади. Ҳимояланувчи ўзини кўтаришга йўл қўймасдан ҳаракатланади.	2	3	3	Рақибни мувозанатдан чиқариш	3	2	3
14	12 нафар курашчини машқни бажаришга сарфлаган вақти (дақиқа)	26	39			26	26	39
	Машқни бажаришга сарфланган вақт (дақиқа)							
15		52	78	78		78	52	78
16	Танаффус (дастлабки ҳолатни қабул қилиш учун кетган вақт) (дақиқа)	8	12	12	ZS-спорт ускунасида	12	8	12
	Жами	60	90	90		90	60	90

Махсус машқлар сони кураш гиламида 13 тани ташкил қилади. Машғулотлар ҳафтанинг душанба, сешанба, пайшанба кунларида бўлиб ўтади. Душанба куни ҳар бир спортчи битта машққа икки дақиқадан вақт ажратади. Курашчига 13 та машқни бажаришга спортчи 26 дақиқа, иккинчи спортчи

26 дақиқа жами 52 дақиқа сарфланади. 8 дақиқа спортчилар учун ДХни қабул қилишга сарфлайди. Шу ўринда табиийки спортчилар танаффус қилмай машқ бажарадими деган савол туғилиши мумкин. Курашчилар тренер томонидан бериладиган кўрсатмани олгунча бемалол нафас рослашга улгуришади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, спортчиларнинг мусобақаларда муваффақиятли қатнашиши яқуний машғулотлардаги тренировка юкламаларининг тўғри режалаштирилишига боғлиқ бўлади. Режаларни тузишда шуни ҳисобга олиш лозимки, энг оғир беллашувлар кўпинча мусобақаларнинг охириги кунига тўғри келади. Тренировка циклининг даврлаштирилишига қараб, ўқув тренировка йиғинларидаги машғулотларнинг юкламасини моҳияти турлича бўлиши мумкин. Ушбу ўтказилган тадқиқотлар давомида малакали эркин курашчиларининг машғулотларида УЖТ, МЖТ (координацион қобилият тайёргарлиги) ва ТТТ самарадорлигини ошириш ва оптималлаштириш асосида малакали курашчиларда техник усулларни такомиллаштиришга қаратилган ўсиш ва ривожланиш динамикаси назорат қилинган.

### Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т.,



2004.

2. Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борсов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности / дис. канд. пед. наук. / 2009.

3. Холмухамедов Р.Д. Технология подготовки единаборцев на этапах годовичного цикла: Автореф. дис. д-ра пед. наук.- Тошкент-2009.- с 16-17.

4. Баязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годовичном цикле / дис. канд. пед. наук. 2009.- ст 31-36.

5. Баязитов К.Ф. Повышение спортивно педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Типография УзГИФК. Ташкент, 2011. – ст.86-96.