



## YUNON-RIM KURASHCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

**Kubitdinov Jamshed Abduraxmonovich**

*O‘zbekiston davlat sport akademiyasi v.b.dotsenti*

*O‘zbekiston, Toshkent shahri*

*E-mail: jamshedkubitdinov@gmail.com*

**Annotatsiya:** *Bir yillik tayyorgarlik jarayonida musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini e‘tiborga olgan holda, kurashchilarni taktik tayyorgarliklarini rivojlantirish usulini ishlab chiqish.*

**Kalit so‘zlar:** *jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, qarshi xujumga xarakatlari.*

**Аннотация:** *Разработать методику совершенствования тактической подготовки борцов с учетом показателей соревновательной деятельности за годичный период подготовки.*

**Ключевые слова:** *физическое развитие, техническая и тактическая подготовка, сложные атакующие действия.*

**Abstract:** *To develop a methodology for improving the tactical training of wrestlers, taking into account competitive performance indicators over a one-year training period.*

**Key words:** *Physical development, technical and tactical training, complex attacking actions.*

### KIRISH

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish maqsadida qabul qilinayotgan Prezident Farmonlari va Vazirlar Mahkamasining qarorlari, mamlakatimizda ko‘pdan-ko‘p xalqaro miqyosdagi musobaqalarning tez-tez o‘tkazilishi, o‘zbek sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o‘yinlari musobaqalarida yuksak natijalarga erishishi mustaqil yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etmoqda.

Barkamol avlodni sog‘lom qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o‘rnini hisobga olib sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning o‘quv va moddiy-texnik bazasini zamon talablari darajasiga hamda aholining sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish yo‘lida davlat miqyosidagi maqsadli tadbirlar ishlab chiqilib, hayotga tatbiq etilmoqda (1).

Bunda texnik-taktik mahorat deganda yuqori toifadagi turli kurashchilarga xos bo‘lgan harakatlarni bajarishning asosiy qonuniyatlari, tamoyillari tushuniladi (2,3).

Tadqiqotning maqsadi: bir yillik tayyorgarlik jarayonida musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini e‘tiborga olgan holda, kurashchilarni taktik tayyorgarliklarini rivojlantirish usulini ishlab chiqish.

Tadqiqotning ob‘yekti va predmeti: kurashchilarning mashg‘ulot jarayonlari va musobaqa faoliyati tuzilishi.



Tadqiqot natijalari va ular muhokamasi. kurashchilarning taktik tayyorgarliklarini tekshirish uchun bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi.

Tadqiqot kurashchilarni mashg‘ulot jarayonida taktik xujumlarni o‘rganish, bajarish va ularni mustaxkamlab olish usullariga o‘rgatish uchun ajratilgan soatlar hajmi doirasida 45% gacha oshirish, shuningdek, musobaqa faoliyati xususiyatlarini aniqlashtirishga qaratilgan.

Taxminlarning to‘g‘riligini tajribalar asosida tekshirish 14 dan 16 yoshgacha bo‘lgan kurashchilaridan iborat.

Tadqiqot ishtirokchilari – kurashchilar ikki guruhga bo‘linishdi, 1–guruh nazorat guruhi (10 kishi) bo‘lib ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2019-yilning 10 sentyabr kuni, yuqorida qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida tekshiruvdan o‘tkazildi hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab mashg‘ulotlarda ishtirok etishni davom etishdi. 2-guruh pedagogik Tadqiqot guruhi (10 kishi) – bulib u ham 1-guruh bilan yonma - yon nazoratdan o‘tkazildi. Tadqiqot guruhida 2 oy davomida (2019 yil 15 sentyabr oyidan shu yilning 30 noyabr kuniga qadar) taktik tayyorgarliklarini shakllantirish maqsadida yo‘naltirilgan vositalar qo‘llanildi. Mashg‘ulotlarning tayyorgarlik qismidagi (kurashchining maxsus mashqlari bilan birgalikda) mashqlar: yugurish, URM (turgan joyda bajarish va yurib bajarish), MRM (ko‘prik xolatida yurish va aylanib yugurish, oyoq paylarini cho‘zish va yelkarni qizdirish).

Tadqiqot davomida 2-guruhga kurashning boshqa turlaridan usullar o‘rgatdik, ushlar, qo‘l va oyoq xarakatlari o‘rgatib bordik.(4).

**1-jadval**

**Nazorat va Tadqiqot guruhlaridan tadqiqot boshida olingan test natijalari**

№	Nazorat testlari	Nazorat guruhi			Tadqiqot guruhi		
		$\bar{X}$	$\sigma$	V%	$\bar{X}$	$\sigma$	V%
1	4x10 metr masofaga mokisimon yugurish	10,6	0,3	2,83%	10,6	0,4	3,77%
2	Beldan oshirib tashlash (10 soniya)	5,5	0,5	9,09%	5,5	0,5	9,09%
3	Yelkadan oshirib tashlash (10 soniya)	5,5	0,5	9,09%	5,4	0,6	11,11%
4	Turnikda tortilish	11,9	0,7	5,88%	11,8	1,4	11,86%

Tadqiqot oxiriga kelib o‘rgatilgan usullar: 4 xil ushlar usullari, qo‘lga xarakatlari bo‘yicha 4 xil usuli, oyoq xarakatlari bo‘yicha 4 xil usuli. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, 2–guruh o‘rgatilgan usullarni juda tez o‘rganib oldi va boshqa sheriklariga ham o‘rgatishga ulgurdi, 1–guruh o‘z mashg‘ulotlarida o‘rgangan usullarini takrorlab, o‘z malakasini oshirar edi.

O‘zDJTSU kurashchlarni mashg‘ulotlarida bellashuv vaqtida 1 guruh vakillarida o‘zgarish sezilmadi lekin, 2–guruh vakillarida ayrim xolatlarda tadqiqotda o‘rgatilgan parter

xolatida ushlar xolatlari va to'ntarish usullarida qo'lga og'riq berish usuli element xarakterlari ishlatilganligi guvoni bo'ldik.

Demak, 2 – guruh vakillari xujum qilishda, sambo usullarini elementlaridan foydalanishdi, yani o'zlari yaratgan taktik xarakterni shu elementlar bilan shakllantirganlar.

Tadqiqot natijalari: 2 oy davom etgan tadqiqot natijalariga ko'ra, nazorat guruhining taktik tayyorgarlik darajasi va ular tuzgan usullar ketma-ketligida sezilarli o'zgarish kuzatilmadi. Tadqiqot guruhida usullar ketma-ketligida sambo kurashi xarakterlaridagi ayrim elementlarni kuzatdik, bu – ularga musobaqada raqibni chalg'itish va raqibga noqulayli tug'dirdi. Nozorat guruhining taktik tayyorgarlik darajasi 2,5% dan 3,5%ga oshgan bo'lsada, tadqiqot guruhida bu ko'rsatkich 2,5% dan 5,8% ga oshdi. Bu foizlar kurashchilar musobaqada ishlatgan taktik xujumlari asosida tuzib chiqildi (1-rasm)

**2-jadval.**

**Nazorat va Tadqiqot guruhlaridan tadqiqot boshida olingan test natijalari.**

№	Nazorat testlari.	Nazorat guruhi			t <sub>st</sub>	R	Tadqiqot guruhi			t <sub>st</sub>	R
		$\bar{X}$	$\Sigma$	V%			$\bar{X}$	$\sigma$	V%		
1	4x10 metr masofaga moksimon yugurish.	10,1	0,2	1,98%	1,33	≤0,2	9,9	0,5	5,05%	3,5	<0,001
2	Beldan oshirib tashlash (10 soniya).	5,8	0,8	13,70%	1,5	>0,1	6,6	0,8	12,1%	5,5	<0,001
3	Yelkadan oshirib tashlash (10 soniya).	5,8	0,8	13,79%	1,5	>0,1	6,6	0,8	12,1%	4	<0,001
4	Turnikda tortilish.	14,6	0,5	3,42%	10	<0,001	15,2	1,2	7,89%	8,8	<0,001

**XULOSA**

Ikki xil sport kurash turlari bilan shug'ullangan sportchilar asosiy sport turlarida taktik xarakterlarni tuzishda albatda ikkinchi sport turlaridagi ma'lum bir usullardan yoki elementlardan foydalanib turishligi ma'lum bo'ldi, bu esa taktik xujumni yanada kuchaytirib yubordi.

Yakkakurash sport turlari bilan shug'ullangan sportchilar, boshqa kurash turlaridan xabardor bo'lishsa, taktik xujum xarakterlarini shakllantirishini oshirib borar ekan. Kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarga, boshqa kurash turi usullarini ham o'rgatish ularni taktik tayyorgarligini kuchaytirib borishini isbod qildi. Shu qatorda kurashchilarning jismoniy sifatlaridan kuch va chaqqonliklari bilan birga ularni texnikalari ham oshib bordi.

**ADABIYOT VA MANBALAR RO'YXATI:**

1. Tastanov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2015 y



2. Kubitdinov J. DETERMINATION OF THE QUALITY OF SPECIAL STRENGTH OF GRECO-ROMAN WRESTLERS BY THE LEVEL INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – T. 4. – №. 04.

3. Kubitdinov J. A. Efficiency of Modeling Methods in Sports Training of Greco-Roman Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. Texas (USA). – 2022. – T. 8. – S. 106-108.

4. Qodirov S. E. et al. MALAKALI DZYUDUCHILARNING KUCH VA TEZKOR-KUCH SIFATI BO ‘YICHA MASHG ‘ULOTLARNING XUSUSIYATLARI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 4. – S. 70-77.

5. Qodirov, S. E., Djumanov, B. M., Kubitdinov, J. A., & Bo‘Riyev, Z. R. (2021). MALAKALI DZYUDUCHILARNING KUCH VA TEZKOR-KUCH SIFATI BO ‘YICHA MASHG ‘ULOTLARNING XUSUSIYATLARI. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 70-77.