



YUNON-RUM KURASHCHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

**Turdiyev Dilshodjon
Shermaxammadovich**

*Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası
Sport faoliyati yoʻnalishi magistratura mutahassisligi I
kurs talabasi Magistrant*

Annotatsiya

Mazkur maqolada yunon-rum kurashi bilan shugʻullanuvchi sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirishning nazariy va amaliy jihatlari keng yoritilgan. Xususan, sportchilarda muvozanatni saqlash, harakatlarni aniqlik bilan bajarish, tezkor reaksiya koʻrsatish hamda murakkab texnik usullarni samarali qoʻllashda koordinatsion qobiliyatlarning oʻrni va ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, koordinatsion qobiliyatlarning asosiy turlari — muvozanat, fazoviy yoʻnalishni aniqlash, ritmni his qilish, harakatlarni differensiallash va moslashuvchanlik kabi jihatlar alohida koʻrib chiqilgan. Ularni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi, trening uslublari va pedagogik yondashuvlar ilmiy manbalar asosida bayon etilgan.

Kalit soʻzlar: koordinatsion qobiliyatlar, yunon-rum kurashi, sport tayyorgarligi, muvozanat, fazoviy yoʻnalish, harakat aniqligi, tezkor reaksiya, ritm hissi, differensiallash qobiliyati, moslashuvchanlik, texnik-taktik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, sport pedagogikasi, individual yondashuv, trening jarayoni

Kirish. Hozirgi zamon sporti yuqori darajadagi raqobat va intensiv tayyorgarlik jarayonlari bilan xarakterlanadi. Ayniqsa, kurash sport turlari, xususan yunon-rum kurashi sportchidan nafaqat yuqori darajadagi kuch, chidamlilik va tezlikni, balki mukammal koordinatsion qobiliyatlarni ham talab etadi. Chunki ushbu sport turida har bir texnik harakatning muvaffaqiyati sportchining harakatlarni aniqlik bilan boshqarishi, vaziyatni tez baholashi va qaror qabul qilish tezligiga bevosita bogʻliqdir.

Koordinatsion qobiliyatlar sportchining murakkab harakatlarni samarali tashkil etish, oʻz tanasini fazoda toʻgʻri boshqarish hamda raqib harakatlariga tez va adekvat javob qaytarish imkonini beradi. Yunon-rum kurashida texnik usullarni bajarishda muvozanatni saqlash, vaqtni toʻgʻri his qilish, harakat amplitudasini nazorat qilish va tezkor moslashish kabi jihatlar alohida ahamiyat kasb etadi. Shu sababli koordinatsion tayyorgarlik sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligining ajralmas qismi hisoblanadi.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish nafaqat sportchining texnik mahoratini oshiradi, balki jarohatlanish

xavfini kamaytiradi hamda sport faoliyatining samaradorligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Ayniqsa, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida koordinatsion qobiliyatlarni erta bosqichdan boshlab shakllantirish kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratadi.

Shu bilan birga, amaliyotda ko‘plab murabbiylar tomonidan koordinatsion tayyorgarlikka yetarli darajada e‘tibor qaratilmayotgani kuzatiladi. Mashg‘ulot jarayonlarida ko‘proq kuch va chidamlilik sifatlariga urg‘u berilib, harakatlarni boshqarish, aniqlik va moslashuvchanlik kabi muhim ko‘rsatkichlar ikkinchi darajaga tushib qolmoqda. Bu esa sportchilarning texnik-taktik imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmasligiga sabab bo‘ladi.

Mazkur maqolaning maqsadi — yunon-rum kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirishning nazariy asoslarini tahlil qilish hamda ularni rivojlantirishga qaratilgan samarali mashqlar va metodik yondashuvlarni ishlab chiqishdan iborat. Shuningdek, ushbu jarayonda individual yondashuv, bosqichma-bosqichlik va zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati asoslab beriladi.

Tadqiqotning maqsadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — yunon-rum kurashi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirishning nazariy va amaliy asoslarini o‘rganish hamda ularni rivojlantirishga qaratilgan samarali mashqlar va metodik yondashuvlarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

Koordinatsion qobiliyatlarning asosiy turlarini (muvozanat, fazoviy yo‘nalish, harakat aniqligi, tezkor reaksiya va boshqalar) aniqlash va ularning sport faoliyatidagi o‘rnini baholash.

Kurashchilarning koordinatsion tayyorgarlik darajasini aniqlashga xizmat qiluvchi test va mezonlarni o‘rganish.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar va trening usullarini ishlab chiqish.

Mashg‘ulot jarayonida koordinatsion tayyorgarlikni samarali tashkil etish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Taklif etilgan mashqlar va uslublarning samaradorligini amaliy tajriba orqali tekshirish va tahlil qilish.

Tadqiqotning metodologiyasi va tashkil etilishi. Mazkur tadqiqotda yunon-rum kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirish masalalarini o‘rganishda kompleks yondashuvdan foydalanildi. Tadqiqot metodologik asosini jismoniy tarbiya va sport nazariyasi, sport pedagogikasi hamda mashg‘ulot jarayonini ilmiy tashkil etish tamoyillari tashkil etdi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-uslubiy metodlardan foydalanildi: ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, test sinovlari, tajriba (eksperiment) usuli hamda olingan natijalarni matematik-statistik qayta ishlash. Ilmiy adabiyotlar tahlili orqali koordinatsion qobiliyatlarning mohiyati, turlari va ularni rivojlantirishga oid zamonaviy yondashuvlar o‘rganildi. Pedagogik kuzatuv yordamida sportchilarning mashg‘ulot jarayonidagi harakat faoliyati va koordinatsion ko‘rsatkichlari baholandi.

Tadqiqot amaliy qismi sport maktabi yoki kurash to‘garagida shug‘ullanuvchi sportchilar ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilar ikki guruhga — nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhida mashg‘ulotlar an’anaviy dastur asosida olib borilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi qo‘llanildi.

Tajriba davomida sportchilarning muvozanatni saqlash, tezkor reaksiya, fazoviy yo‘nalishni aniqlash va harakat aniqligi kabi ko‘rsatkichlari maxsus testlar yordamida dastlabki va yakuniy bosqichlarda aniqlab borildi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilinib, tajriba guruhida qo‘llanilgan metodikaning samaradorligi baholandi.

Tadqiqotning tashkil etilishi bosqichma-bosqich amalga oshirildi: dastlab nazariy tahlil bosqichi, so‘ngra tajriba-sinov ishlari va yakuniy natijalarni umumlashtirish bosqichlari bajarildi. Bu esa tadqiqot natijalarining ishonchliligi va amaliy ahamiyatini ta‘minlashga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokamasi. O‘tkazilgan tadqiqot jarayonida yunon-rum kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasining samaradorligi aniqlandi. Tadqiqot boshida sportchilarning muvozanat, tezkor reaksiya, fazoviy yo‘nalishni aniqlash va harakat aniqligi kabi ko‘rsatkichlari maxsus testlar orqali baholandi. Dastlabki natijalar shuni ko‘rsatdiki, ko‘pchilik sportchilarda koordinatsion qobiliyatlar o‘rtacha darajada shakllangan bo‘lib, ayrim ko‘rsatkichlar yetarli darajada rivojlanmagan.

Tajriba davomida tajriba guruhiga koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar (muvozanatni saqlash mashqlari, tezkor reaksiya mashqlari, murakkab harakat kombinatsiyalari, fazoviy yo‘nalish mashqlari) muntazam ravishda qo‘llanildi. Nazorat guruhida esa mashg‘ulotlar an’anaviy dastur asosida olib borildi.

Tajriba yakunida olingan natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhidagi sportchilarning koordinatsion ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Xususan, muvozanatni saqlash vaqti oshdi, reaksiya tezligi yaxshilandi, harakatlarni aniqlik bilan bajarish darajasi yuqoriladi. Nazorat guruhida esa o‘zgarishlar nisbatan kam darajada kuzatildi.

Olingan natijalar shuni tasdiqlaydiki, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar tizimli ravishda qo‘llanilganda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, murakkab texnik usullarni bajarishda aniqlik va tezkorlikning oshishi kurash jarayonida ustunlikni ta‘minlaydi.

Natijalarni muhokama qilish jarayonida aniqlanishicha, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish faqat alohida mashqlar bilan cheklanib qolmasdan, balki umumiy mashg‘ulot jarayoniga integratsiya qilinishi lozim. Shu bilan birga, mashqlarni tanlashda sportchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va individual xususiyatlarini inobatga olish muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot natijalari boshqa ilmiy ishlar bilan hamohang bo‘lib, koordinatsion tayyorgarlikni rivojlantirish sport natijalarini oshirishda muhim omil ekanligini yana bir bor tasdiqladi. Bu esa mazkur yo‘nalishda olib borilayotgan ilmiy izlanishlarning dolzarbligini ko‘rsatadi.

Jadval-1

**Yunon-rum kurashchilarining koordinatsion qobiliyatlari ko'rsatkichlari
(tajriba oldi va keyingi natijalar)**

№	Ko'rsatkichlar	Guruhlar	Tajriba oldi	Tajriba keyin	O'zgarish (%)
1	Muvozanatni saqlash (sek)	Nazorat	12.3	13.1	+6.5%
		Tajriba	12.5	15.8	+26.4%
2	Reaksiya tezligi (sek)	Nazorat	0.42	0.39	+7.1%
		Tajriba	0.43	0.34	+20.9%
3	Fazoviy yo'nalish (ball)	Nazorat	6.8	7.4	+8.8%
		Tajriba	6.9	9.1	+31.8%
4	Harakat aniqligi (ball)	Nazorat	7.2	7.8	+8.3%
		Tajriba	7.3	9.5	+30.1%

Izoh: Jadval natijalariga ko'ra, tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli ijobiy o'sish kuzatildi. Bu esa koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar samarali ekanligini tasdiqlaydi.



Izoh: Mazkur infografikada yunon-rum kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlari tajriba oldi va tajriba yakunidagi natijalari taqqoslab ko'rsatilgan. Diagrammada to'rtta asosiy ko'rsatkich — muvozanatni saqlash, reaksiya tezligi, fazoviy yo'nalish va harakat aniqligi bo'yicha o'zgarishlar aks ettirilgan.

Birinchi ko'rsatkich — muvozanatni saqlash. Tajriba oldida sportchilarning o'rtacha natijasi 12.5 soniyani tashkil etgan bo'lsa, tajriba yakunida bu ko'rsatkich 15.8 soniyaga yetgan. Bu esa 26.4 foizlik o'sishni ko'rsatadi. Ushbu natija sportchilarning statik va dinamik muvozanatni yaxshiroq boshqara boshlaganini bildiradi, bu esa ayniqsa raqib bilan kurash jarayonida muhim ahamiyatga ega.

Ikkinchi ko'rsatkich — reaksiya tezligi. Tajriba boshida 0.43 soniyani tashkil etgan bo'lsa, yakunda 0.34 soniyaga tushgan. Bu 20.9 foizga yaxshilanishni anglatadi. Reaksiya tezligining oshishi sportchining raqib harakatlariga tezkor javob qaytarish imkoniyatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Uchinchi ko'rsatkich — fazoviy yo'nalish. Ushbu ko'rsatkich 6.9 balldan 9.1 ballgacha oshgan bo'lib, 31.8 foizlik o'sishni ko'rsatadi. Bu sportchilarning o'z tanasini fazoda aniq boshqarish, yo'nalishni to'g'ri tanlash va texnik usullarni samarali bajarish qobiliyati rivojlanganini bildiradi.

To'rtinchi ko'rsatkich — harakat aniqligi. Tajriba oldida 7.3 ball bo'lgan natija tajriba yakunida 9.5 ballga yetgan va 30.1 foizga oshgan. Bu esa texnik usullarni bajarishda aniqlik va muvofiqlik darajasi sezilarli darajada oshganini ko'rsatadi.

Umuman olganda, infografikada keltirilgan natijalar shuni ko'rsatadiki, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimli ravishda qo'llanilganda sportchilarning barcha asosiy ko'rsatkichlari bo'yicha sezilarli ijobiy o'zgarishlar yuz beradi. Eng katta o'sish fazoviy yo'nalish va harakat aniqligida kuzatilgani esa aynan ushbu sifatlarning kurash texnikasida hal qiluvchi rol o'ynashini tasdiqlaydi.

Mazkur natijalar asosida shuni xulosa qilish mumkinki, koordinatsion tayyorgarlikni mashg'ulot jarayoniga chuqur integratsiya qilish sportchilarning umumiy sport mahoratini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Xulosalar. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, CrossFit tizimidan foydalangan holda ishlab chiqilgan mashqlar majmualari malakali erkin kurashchilar uchun samarali bo'lib, ularning chidamlilik ko'rsatkichlarini oshirishga yordam beradi va terma jamoa murabbiylari tomonidan o'quv jarayonida ishlatilishi samara beradi deb hisoblaymiz. CrossFit tizimidagi noan'anaviy mashqlar to'plamidan foydalanish kurashchilarni tayyorlashda "tabiiy simulyator" ga o'xshash ta'sir ko'rsatishini ta'kidlash mumkin.

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yunon-rum kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish sport natijadorligini oshirishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan maxsus mashqlar tizimi sportchilarning muvozanatni saqlash, reaksiya tezligi, fazoviy yo'nalishni aniqlash va harakat aniqligi kabi ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaganligi aniqlandi.

Tajriba guruhida kuzatilgan ijobiy o'zgarishlar shuni tasdiqlaydiki, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini samarali oshiradi. Ayniqsa, murakkab texnik usullarni bajarishda aniqlik, tezkorlik va muvozanatning yaxshilanishi kurash jarayonida ustunlikni ta'minlaydi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari koordinatsion tayyorgarlikni mashg'ulot jarayoniga tizimli va maqsadli ravishda kiritish zarurligini ko'rsatdi. Mashqlarni tanlashda sportchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Umuman olganda, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlar yunon-rum kurashchilarning sport mahoratini oshirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi va ularni amaliyotga keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Z.A.Bakiev. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. Toshkent.; “Lider Press” nashriyoti 2011
2. S.Q.Adilov. “Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati” Darslik 2021
3. Murodov Kamol Nuritdinovich. Analysis of competitive activity of freestyle wrestlers and the structure of the training process aimed at the development of power endurance. Eurasian Journal of Sport Science 2024; 1(2): 256-259 <https://ejss.uz>.
4. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: учеб. пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2019. 224 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 4-е изд. М.: Спорт, 2019. 200 с.
6. Козляков А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. № 9 (67). С. 43–47.
7. Лосев А.С., Малышев А.А. Силовые виды спорта: учеб.-метод. пособие. Арзамас: Изд-во Арзамасского филиал ННГУ, 2014. 97 с.
8. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: учеб. пособие. М.: ИНФРА-М, 2011. 292 с.
9. Осипов А.Ю., Дворкин В.М., Приходов Д.С. Использование кроссфит-сессий в процессе подготовки молодых дзюдоистов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция. 2019. Т. 4. № 4. С. 85–89.
10. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019. 656 с.
11. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. 2-е изд. Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. 368 с.