

## YUNON-RUM KURASHIDA TAYYORGARLIK HARAKATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA TEXNIK USULLARNI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI

**Usmonov Sanjar Elbek o'g'li**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi  
[usmonovsanjar659gmail.com](mailto:usmonovsanjar659gmail.com)

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada yunon-rum kurashchilarning tayyorgarlik mashg'ulotlarida bajariladigan harakatlar, ularning sportchilarning texnik ko'nikmalarini rivojlantirishdagi roli va samaradorligi keng yoritilgan. Har bir sportchi uchun tayyorgarlik mashqlari tizimli va ilmiy asoslangan holda tashkil etilsa, texnik usullarning mukammalligi oshadi va musobaqalardagi natijalari yaxshilanadi. Tadqiqot davomida texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda individual yondashuv, motivatsion muhit yaratish, va psixologik tayyorgarlik omillari chuqur tahlil qilinadi. Bundan tashqari, innovatsion texnologiyalardan foydalanish orqali texnik mashg'ulotlar samaradorligini oshirish imkoniyatlari ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar.** Yunon-rum kurashi, tayyorgarlik mashqlari, texnik-taktik ko'nikmalar, psixologik tayyorgarlik, innovatsion metodika, motorik rivojlanish

## THE EFFECTIVENESS OF IMPROVING TECHNICAL TECHNIQUES CONSIDERING PREPARATORY MOVEMENTS IN GRECO-ROMAN WRESTLING

**Abstract.** This article explores the role and effectiveness of preparatory exercises performed by Greco-Roman wrestlers during training in developing their technical skills. If preparatory training is organized systematically and based on scientific principles for each athlete, technical mastery improves and competitive results increase. The study deeply analyzes individual approaches to teaching technical and tactical movements, the creation of a motivational environment, and psychological preparation factors. Additionally, it examines opportunities to improve technical training effectiveness through the use of innovative technologies.

**Keywords:** Greco-Roman wrestling, preparatory exercises, technical-tactical skills, psychological preparation, innovative methods, motor development.

**Dolzarbli.** Yunon-rum kurashi texnika va taktikaga asoslangan sport turi bo'lib, bunda sportchining jismoniy, aqliy va psixologik tayyorgarligi bir butun holda qaraladi. Sportchining texnik ko'nikmalarini shakllantirishda tayyorgarlik harakatlari muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, yuqori darajadagi musobaqalarda muvaffaqiyatga

erishish uchun sportchining tayyorgarlik jarayonlari chuqur rejalashtirilgan bo'lishi zarur. Ushbu maqolada aynan tayyorgarlik harakatlarining texnik o'zlashtirishga qanday ta'sir ko'rsatishi, shuningdek, zamonaviy metodikalar asosida bu jarayonni qanday samarali tashkil etish mumkinligi tahlil qilinadi.

Yunon-rum kurashi sportchilari uchun mashg'ulot jarayonining har bir bosqichi sportchining umumiy rivojlanishiga xizmat qilishi lozim. Texnik harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun faqatgina ularni mexanik tarzda o'rgatish yetarli emas. Shuningdek, sportchining psixofiziologik holatini, motivatsiya darajasini va individual harakat xususiyatlarini ham hisobga olish kerak. Shu sababli, tayyorgarlik harakatlarining samaradorligini oshirish, texnik usullarni chuqurroq va barqaror o'zlashtirishga xizmat qiladi.

**Tadqiqotning maqsadi:** Tayyorlov harakatlari asosida ishlab chiqilgan maxsus mashg'ulotlar dasturining yunon-rum kurashchilarning texnik tayyorgarligiga ta'sirini aniqlash va samaradorligini baholashdir.

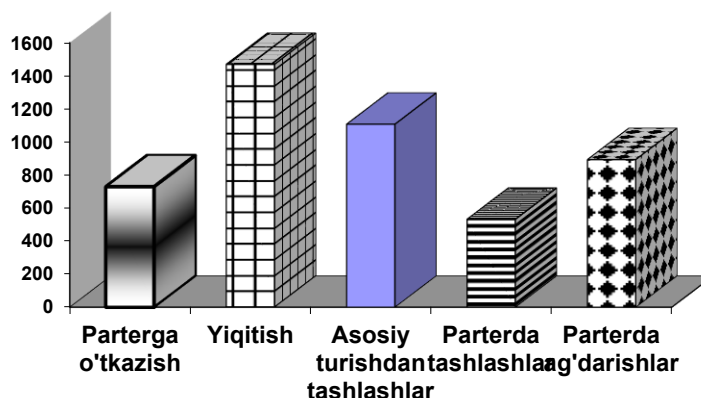
**Asosiy qism:** Hozirgi sportning intensiv rivojlanayotgan sharoitida kurashchilar uchun nafaqat jismoniy, balki texnik va taktik tayyorgarlikni chuqur rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, yunon-rum kurashi sport turida texnik harakatlarning mukammalligi raqobatbardoshlikning muhim ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, texnik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlik harakatlarining ilmiy asoslangan holda qo'llanishi sportchilarning individual salohiyatini to'liq namoyon qilish imkonini beradi.

Sport sohasida kurashchilarining musobaqaviy faoliyatini batafsil o'rganish shuni ko'rsatadiki, zamonaviy musobaqa qoidalarida kurash bahslarining shiddatini hamda optimallashtirish vaziyat intensivligini sezilarli darajada operativ nazorat qilish jiddiy o'sishga sabab bo'lishini ta'kidlaydi.

Sport kurashining yetakchi olimlari, murabbiylar sportchilarining musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini o'rganish mobaynida o'quv-yig'in mashg'ulotlari samaradorligini ko'tarishga harakat qilmoqdalar. Mazkur musobaqa faoliyatiga asoslanib, sportchilarning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishi kerak bo'lgan, texnik taktik tayyorgarlik maxsus nazorat tizimi aniqlandi. Uning mohiyati kurashchilarni tayyorlashda belgilangan maqsadlarga erishish yo'llarini va individual faoliyatning jiddiy jihatlarini ochib berish lozim. Ushbu vaziyatning natijasi sportchilarning texnik-taktik, maxsus-jismoniy va boshqa tomonlar darajasiga qo'yiladigan talablar tobora ko'payib bormoqda. Kurashchilar hujum qilish usullarini ko'paytirish orqali ochkolar bo'yicha ozgina ustunlik bilan ko'proq g'alabalarga erisha boshladilar. Musobaqa faoliyatini baholashda ogohlantirishlar va majburiyatlar soni katta ahamiyatga ega. Shu bois, musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlarni hisobga olgan holda, sportchilarning musobaqa faoliyatini sifatlovchi model qiymatlar to'plamini yanada puxta ishlab chiqish talab etiladi. Sport kurashlari musobaqa faoliyatida

malakali kurashchilar tomonidan 4730 ta texnik usullar ketma-ketligi bajarildi, shundan 3305 tasi asosiy pozitsiyada va 1425 tasi esa parter holatidagi usullar (rasm. 1).

Taqdim etilgan mazkur ma'lumotlar tahlil qilindi, kurashchilar tomonidan musobaqa faoliyatida foydalaniladigan texnik-taktik harakatlarning miqdoriy tarkiblar dinamikasi aniqlandi. Asosiy pozitsiyada 3305 ta texnik usullar bajarildi, shundan o'ng tomonga hujumlar assimetriyasi bo'yicha 2134 ta texnik usullar, 1171 ta texnika chap tomonga hujumlar assimetriyasi bo'yicha bajarildi. Ushbu olingan faktik materiallar asosida musobaqadagi texnik-taktik harakatlarning hajmi va samaradorligi aniqlandi.



### 1-rasm Kurashchilarning musobaqa faoliyati davomidagi texnik harakatlar ko'rsatkichlari

Kurashchilarning raqobatbardosh xatti-harakatlari tahlil qilindi. Shu bilan birga, shaxsiy pedagogik kuzatishlar bilan bir qatorda videoga olingan materiallardan ham foydalanilgan.

Har bir vazn toifasi uchun sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini o'rganish borasida individual o'lchamlar hisoblab chiqilgan. Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi to'g'risida obyektiv ma'lumot olish uchun Microsoft Office EXSEL dasturi yordamida daqiqalar, davrlar, vazn toifalari va ko'rsatkichlarni tahlil qilish usuli bo'yicha respublika musobaqalari o'rganildi. Kerakli faktik materiallarni to'plash mas'uliyatli musobaqalar: 2009-2010-yillarda O'zbekiston Respublikasi chempionatlarida ishtirok etgan O'zbekistonning yetakchi kurashchilari ko'rsatkichlarni tahlil qilish asosida Microsoft Office "EXSEL" dasturi yordamida musobaqa faoliyatini olib bordilar. Turli miqyosdagi musobaqalarni tahlil qilish, kurash uslubidagi kurashchilarning vazn toifasini hisobga olgan holda musobaqa faoliyatining qiyosiy ko'rsatkichlarini aniqlash imkonini berdi.

1-jadvalda aniqlangan va taqdim etilgan miqdoriy ma'lumotlarga ko'ra, sportchilarning raqobatbardosh faoliyati natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, xalqaro musobaqalarda yengil vazn toifasidagi kurashchilar sezilarli darajada yuqori texnik-taktik tayyorgarlik hamda samarali kurashni ko'rsatdilar. Buni TTH uchun urinishlar sonining yuqori ko'rsatkichlari, TTH uchun muvaffaqiyatli urinishlar soni

va TTH uchun ballar soni tasdiqlaydi. MF ning qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, vazn toifasi oshgani sayin kurashchilar chap hujumlarning ulushini kamaytiradi. Shunday qilib, biz kurashchilarning musobaqa faoliyatining quyidagi ko'rsatkichlarini aniqladik:

1. Yengil (e), o'rta (o') va og'ir (o) vazn toifalarida O'zbekiston chempionatlarida TTH 1 daqiqada bajarilgan urinishlar soni hujumkor harakatlarning texnik-taktik zaxirasi ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish (o'rtacha): O'zbekiston chempionati: -e-2,17, o'-1,96, o-1,81 o'ng hujum harakatlari; O'zbekiston chempionati: -e-0,89, o'-0,68, o-0,57 chap hujum harakatlari.

2. Kurashchilar o'rta vazn toifasida texnik-taktik harakatning muvaffaqiyatli urinishlari soni bo'yicha O'zbekiston chempionatida ishtirok etdilar: O'zbekiston chempionati: -ye-0,80, o'-0,57, o-0,41 o'ng tomonga hujum harakatlari; O'zbekiston chempionati: -ye-0,34, o'-0,11, o-0,12 chap tomonga hujumlar.

3. O'rtacha bir daqiqada texnik tavsiflarni bajarish uchun ballar yig'indisining umumiy ko'rsatkichlari quyidagilardan iborat:

| Vazn toifasi | O'ng hujum (urinish/daq) | Chap hujum (urinish/daq) | O'ng muvaffaqiyatli TTH | Chap muvaffaqiyatli TTH | Ball (umumiy/daq) | Baholash vaqti (sek) | Assimetriya (%) |
|--------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------|----------------------|-----------------|
| Yengil (ye)  | 2,17                     | 0,89                     | 0,80                    | 0,34                    | 1,38              | 43,63                | 34,07%          |
| O'rta (o')   | 1,96                     | 0,68                     | 0,57                    | 0,11                    | 0,91              | 65,69                | 25,74%          |
| Og'ir (o)    | 1,81                     | 0,57                     | 0,41                    | 0,12                    | 1,03              | 58,53                | 35,75%          |

- O'zbekiston chempionatida texnik harakatlar daqiqasiga ball soni 1,38; 0,91; 1,03; baholash oraliq'i (soniyalar) 43,63; 65,69; 58,53; chapga to'plangan ballarning assimetriyasi -ha- 34,07%; o'-25,74%; o-35,75% .

Kurashchilarning hujum harakatlari faolligini musobaqa davomida bajarilgan texnik-taktik harakatlarning soni va samaradorligi nuqtai nazaridan daqiqama-daqiqa o'rganib chiqilgach, barcha vazn toifasidagi sportchilar ko'proq hujum harakatlarni amalga oshirishga qodir ekani ma'lum bo'ldi.

**Xulosa.** Yunon-rum kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida tayyorgarlik harakatlarining tizimli va ilmiy asosda tashkil etilishi asosiy rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatmoqdaki, individual yondashuv, motivatsion va psixologik qo'llab-quvvatlash elementlari bilan boyitilgan

mashg'ulotlar sportchining texnik imkoniyatlarini kengaytiradi va musobaqa holatlarida barqarorlikni ta'minlaydi. Trenerlar zamonaviy metod va texnologiyalarni qo'llash orqali mashg'ulotlarni yanada samarali va sportchiga moslashtirilgan holda tashkil eta olsalar, bu ularning natijalarida sezilarli ijobiy o'zgarishlarga olib keladi. Shunday ekan, texnik tayyorgarlikda tayyorgarlik harakatlarini chuqur tahlil qilish va ularni kompleks tarzda joriy etish muhim vazifa bo'lib qolmoqda.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. S.Q.Adilov. Intellektual sensor tizimlaridan foydalangan holda sport kurashida koordinatsion va texnik-taktik harakatlari integratsiyasi: Ped. fan. dok. ... dis. (DSc), - Chirchiq: O'zDJTSU, 2024. – B. 35-55.;
2. Adilov S.Q. Sport kurashida koordinatsion qobiliyatlar va texnik-taktik tayyorgarliklarni maxsus mashqlar orqali takomillashtirishning samaradorligini oshirish // Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnali 2022/5, Issn: 2181-7804 B. 10-12. [13.00.00 № 5].
3. Adilov S.Q. Bakiyev Z.A. Murodov K.N. Qirg'izboyev .M.Technology oincreasing the efficiency of technical and tactical actions and development of the physical abilities of athletes in sports wrestling basis of analysis of sports skills of wrestlers // Oeconomia Copernicana Volume 12 Issue 6 2021. P-ISSN 2083-1277.
4. Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов, на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности: Дис. ... канд. пед. наук: -Ташкент: УзГИФК, 2009. – 131 с.
5. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar / Darslik. Toshkent, “ZAR QALAM”, 2018. – 348-b.
6. S.R.Ismatullayeva. Maxsus simulyatsiya trenajyorida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish: p.f.b.f.d... dis... avtoreferati. (PhD)., - Chirchiq. O'zDJTSU, 2025.
7. Ismatullayeva S.R. Fundamentals of increasing the efficieny of competition activity and developing technical and tactical training. №1 2024.