



YUNON-RUM KURASHCHILARINING TEXNIK TAYYORGARLIGINI O'RGANISHNING METODOLOGIK VA TASHKILIY ASOSLARI

Soqiyev Asadbek Raxmatillo O'g'li
Magistrant, OXU, Toshkent, O'zbekiston

Annotatsiya: Mazkur maqolada yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini o'rganishning metodologik va tashkiliy asoslari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Texnik tayyorgarlikning sport natijasiga ta'siri, harakat ko'nikmalarining shakllanish qonuniyatlari hamda mashg'ulot jarayonini tashkil etish omillari yoritiladi. Shuningdek, texnik tayyorgarlikni baholashda qo'llaniladigan ilmiy usullar — pedagogik kuzatuv, videoanaliz, testlash va musobaqa faoliyatini tahlil qilish kabi metodlarning ahamiyati asoslab beriladi. Maqolada yunon-rum kurashchilari tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari murabbiylik amaliyotini takomillashtirish hamda sportchilarning texnik mahoratini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: yunon-rum kurashi, texnik tayyorgarlik, metodologik asoslar, mashg'ulot jarayoni, sport mahorati, pedagogik kuzatuv.

Zamonaviy sport tizimida kurash turlari, xususan, yunon-rum kurashi yuksak sport natijalarini ta'minlovchi, murakkab texnik va taktik harakatlar majmuasiga asoslangan sport turi sifatida alohida o'rin tutadi. So'nggi yillarda xalqaro maydonda raqobatning kuchayishi, musobaqalar intensivligining oshishi hamda sportchilarning funksional imkoniyatlariga qo'yilayotgan talablarning ortishi yunon-rum kurashchilarining tayyorgarlik tizimini ilmiy asosda takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, sport natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri bo'lgan texnik tayyorgarlik masalasi murabbiylik amaliyotida ham, ilmiy tadqiqotlarda ham dolzarb yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Yunon-rum kurashi o'ziga xos texnik xususiyatlari bilan boshqa kurash turlaridan farqlanadi. Mazkur sport turida pastki qismdan ushlarlar taqiqlanganligi sababli, yuqori tana qismi orqali bajariladigan murakkab texnik harakatlar, tashlashlar, aylantirishlar va kombinatsiyalar ustuvor ahamiyat kasb etadi. Bu esa sportchilardan yuqori darajadagi koordinatsiya, tezkorlik, kuch va eng muhimi, mukammal texnik mahoratni talab etadi. Shunday ekan, texnik tayyorgarlikni o'rganish, uni ilmiy-metodologik jihatdan asoslash va samarali tashkil etish masalasi alohida e'tiborni talab qiladi.

Texnik tayyorgarlik sportchining maxsus harakat ko'nikmalari va



malakalarini shakllantirish, ularni barqarorlashtirish hamda musobaqa sharoitida samarali qo'llashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon sifatida talqin etiladi. Ushbu jarayonning samaradorligi nafaqat mashg'ulot mazmuni va hajmiga, balki uni o'rganish va baholash metodologiyasiga ham bog'liqdir. Shu bois texnik tayyorgarlikni o'rganishda tizimli yondashuv, ilmiy kuzatuv, tahlil, testlash hamda musobaqa faoliyatini kompleks baholash kabi usullardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi kunda murabbiylik amaliyotida texnik elementlarni o'rgatish ko'pincha tajribaga asoslangan holda amalga oshirilmoqda. Biroq zamonaviy sport ilm-fani texnik tayyorgarlikni o'rganish va tashkil etishda metodologik aniqlik, ilmiy asoslangan mezonlar va ob'ektiv baholash tizimini talab etadi. Ayniqsa, yosh va o'smir kurashchilarni tayyorlash bosqichida texnik harakatlarning to'g'ri shakllanishi kelgusidagi sport mahoratining poydevorini belgilaydi.

Mazkur maqolaning maqsadi — yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini o'rganishning metodologik va tashkiliy asoslarini ilmiy jihatdan tahlil qilish, ushbu jarayonning nazariy hamda amaliy jihatlarini yoritishdan iboratdir. Shuningdek, texnik tayyorgarlikni baholash mezonlari, uni tashkil etish omillari va murabbiylik faoliyatidagi ahamiyatini aniqlash vazifa qilib qo'yildi.

Tadqiqot natijalari yunon-rum kurashchilari tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish, mashg'ulot samaradorligini oshirish hamda sport natijalarini barqaror rivojlantirishga xizmat qilishi kutiladi.

Yunon-rum kurashida sport natijasi ko'p jihatdan sportchining texnik mahorati darajasiga bog'liqdir. Mazkur sport turining o'ziga xos qoidalari — beldan past ushlashlarning taqiqlanishi va yuqori tana qismi orqali bajariladigan harakatlarning ustuvorligi — texnik tayyorgarlikni alohida ahamiyatga ega bo'lgan tayyorgarlik turi sifatida qarashni taqozo etadi. Shu bois texnik tayyorgarlikni ilmiy-nazariy jihatdan asoslash muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Sport nazariyasida texnik tayyorgarlik sportchining maxsus harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, ularni barqarorlashtirish hamda musobaqa sharoitida samarali qo'llash jarayoni sifatida talqin etiladi. Texnik mahorat sportchiga o'zining jismoniy imkoniyatlaridan optimal foydalanish imkonini beradi. Bu haqda sport treningi nazariyasida ta'kidlanishicha, texnik tayyorgarlik sportchining musobaqa jarayonida jismoniy sifatlaridan eng maqbul foydalanishini ta'minlaydi¹. Demak, texnika jismoniy tayyorgarlikni "ishga soluvchi mexanizm" vazifasini bajaradi.

¹ *Morphofunctional Approach to Technical Training of Greco-Roman Wrestlers*, 2025.p-5.



Yunon-rum kurashida texnik harakatlar ko‘lami keng va murakkab bo‘lib, sportchidan yuqori koordinatsion qobiliyat va kombinatsion fikrlashni talab etadi. Tadqiqotlarda qayd etilishicha, kurash turlarida texnik harakatlarning xilma-xilligi mazkur sport turini boshqa sport turlaridan ajratib turuvchi asosiy omillardan biridir². Bu esa texnik tayyorgarlikni tizimli ravishda o‘rganish va rejalashtirishni talab qiladi.

Zamonaviy sport ilmidagi yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun yangi, samarali metodik yondashuvlarni izlash zarurligi alohida ta’kidlanmoqda. Rafaenkovning ta’kidlashicha, yunon-rum kurashchilarining tayyorgarlik jarayoni mashg‘ulot tizimini takomillashtirishga qaratilgan yangi samarali usullarni izlashni talab qiladi³. Bu fikr texnik tayyorgarlikni an’anaviy tajribaga asoslangan yondashuvdan ilmiy asoslangan metodologiyaga o‘tkazish zarurligini ko‘rsatadi.

Shuningdek, zamonaviy talablar asosida kurashchilarning texnik-taktik mahoratini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar yetarli emasligi ham qayd etilgan [4]. Mazkur holat texnik tayyorgarlikni chuqur o‘rganish, uni baholash mezonlarini ishlab chiqish va ilmiy asosda takomillashtirish zaruratini yanada kuchaytiradi.

Texnik tayyorgarlikni nazariy jihatdan asoslashda harakat ko‘nikmalarining shakllanish qonuniyatlari muhim o‘rin tutadi. Harakat malakasi takroriy mashqlar, muayyan yuklama va nazorat tizimi orqali bosqichma-bosqich shakllanadi. Texnik harakatlarning mukammallashuvi energiya tejamkorligini oshiradi hamda musobaqa jarayonida ortiqcha kuch sarfini kamaytiradi⁴. Bu esa yuqori darajadagi musobaqalarda ustunlik beruvchi omillardan biri hisoblanadi.

Shunday qilib, yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligi nazariy jihatdan sport texnikasi qonuniyatlari, harakat malakasi shakllanish mexanizmlari va zamonaviy mashg‘ulot prinsiplari bilan uzviy bog‘liqdir. Texnik tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil etish sport natijalarini barqaror oshirishning muhim sharti bo‘lib xizmat qiladi.

Yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini o‘rganish murakkab va ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, u sportchining harakat faoliyati, jismoniy sifatlari, texnik-taktik mahorati hamda musobaqa faoliyatini kompleks tahlil qilishni talab etadi. Shu sababli texnik tayyorgarlikni o‘rganishda zamonaviy sport

² Xolmatov A. Kurash turlarida texnik usullarni o‘rgatishni optimallashtirish, 2024.b-27.

³ Rafaenkov A.V. Methodology of Sports Training Improving among Greco-Roman Wrestlers, 2021.p-6.

⁴ Morphofunctional Approach to Technical Training of Greco-Roman Wrestlers, 2025.p-8.



ilmida pedagogik, biomekanik va analitik metodlarning integratsiyasi muhim ahamiyat kasb etadi.

Texnik tayyorgarlikni ilmiy tahlil qilishda eng ko‘p qo‘llaniladigan usullardan biri pedagogik kuzatuv hisoblanadi. Ushbu metod orqali mashg‘ulot jarayonida sportchining texnik harakatlari, ularning barqarorligi va samaradorligi tizimli ravishda o‘rganiladi. Pedagogik kuzatuv murabbiyga sportchining texnik xatolarini aniqlash, ularni bartaraf etish hamda individual tayyorgarlik rejasini tuzishda yordam beradi. Shu bilan birga, texnik tayyorgarlikni baholash jarayonida testlash usullari ham keng qo‘llanilib, ular sportchining harakat aniqligi, tezligi va koordinatsion imkoniyatlarini aniqlashga xizmat qiladi.

Zamonaviy sport tadqiqotlarida videoanaliz va match-analiz metodlari alohida o‘rin tutadi. Tadqiqotchilar ta’kidlashicha, bellashuvlar tahlili mashg‘ulot jarayonining ilmiy asosini shakllantirish hamda strategik qarorlar qabul qilishda muhim rol o‘ynaydi⁵. Videoanaliz orqali texnik harakatlarning bajarilish mexanikasi, harakat amplitudasi, tezligi va samaradorligi chuqur o‘rganiladi. Bu esa murabbiylarga texnik elementlarni o‘rgatish jarayonini ilmiy asosda takomillashtirish imkonini beradi.

Texnik tayyorgarlikni o‘rganishda sportchilarning morfofunktsional xususiyatlarini hisobga olish ham muhim metodologik yo‘nalishlardan biridir. Tadqiqotlarda mushak kuchi, tezlik, chidamlilik, reaksiya va antropometrik ko‘rsatkichlar texnik-taktik mahorat rivojida hal qiluvchi omillar sifatida qayd etilgan⁶. Shu bois texnik tayyorgarlikni baholashda faqat texnik harakatlarni emas, balki sportchining jismoniy imkoniyatlarini ham kompleks tahlil qilish talab etiladi.

Musobaqa faoliyatini tahlil qilish texnik tayyorgarlikni o‘rganishning eng ob‘ektiv metodlaridan biri hisoblanadi. Amaliy tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, yuqori darajadagi bellashuvlarda xavfi past, nazoratli texnik usullarga ustunlik berilishi aniqlangan. Bu holat texnik tayyorgarlikni tashkil etishda samarali, energiya tejamkor va ishonchli texnik elementlarga alohida e’tibor qaratish zarurligini ko‘rsatadi.

Shuningdek, texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda kombinatsion harakatlarni rivojlantirish muhim omil hisoblanadi. Tadqiqotlarda kombinatsion texnik harakatlar sportchining musobaqadagi muvaffaqiyatini oshiruvchi asosiy omillardan biri sifatida ko‘rsatiladi. Bu esa texnik tayyorgarlik jarayonida alohida texnik elementlarni emas, balki ularning

⁵ Atici M. va boshqalar. Technical-Tactical Analysis of Medal Matches in Wrestling. Applied Sciences, 2025.p-107.

⁶ General and Special Training of Greco-Roman Wrestlers in Technical Methods, 2025.p-87.



kombinatsiyalarini o'rgatish zarurligini anglatadi.

Umuman olganda, yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini o'rganish metodologiyasi kompleks yondashuvni talab etadi. Pedagogik kuzatuv, testlash, videoanaliz, musobaqa faoliyatini tahlil qilish hamda sportchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlarini hisobga olish texnik tayyorgarlikni ilmiy asosda o'rganishning asosiy yo'nalishlari hisoblanadi. Mazkur metodologik yondashuv sportchilarning texnik mahoratini oshirish, mashg'ulot samaradorligini ta'minlash hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini samarali tashkil etish mashg'ulot jarayonining ilmiy asoslangan rejalashtirilishi bilan bevosita bog'liqdir. Texnik tayyorgarlik sportchining individual xususiyatlari, jismoniy imkoniyatlari va musobaqa tajribasini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich shakllantirilishi lozim. Mashg'ulot jarayonida texnik elementlarni izchil o'rgatish, ularni kombinatsion harakatlar bilan boyitish hamda musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan mashqlarni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlarda kombinatsion texnik harakatlarni takomillashtirish sportchining texnik-taktik mahoratini oshirishda muhim omillardan biri sifatida qayd etilgan .

Texnik tayyorgarlikni tashkil etishda mashg'ulot yuklamasining bosqichma-bosqich oshirilishi, individuallik prinsipi hamda sportchining texnik repertuarini kengaytirishga yo'naltirilgan metodlardan foydalanish zarur. Zamonaviy sport ilmida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun yangi metodik yondashuvlarni izlash zarurligi ham ta'kidlanadi . Bu esa murabbiylardan an'anaviy tajribaga tayangan holda emas, balki ilmiy asoslangan yondashuvlardan foydalanishni talab etadi.

Musobaqa faoliyatini muntazam tahlil qilish texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biridir. Match-analiz sportchilarning texnik-taktik faoliyatini ob'ektiv baholash hamda mashg'ulot jarayonini takomillashtirish imkonini beradi⁷. Ayniqsa, yuqori darajadagi musobaqalarda ishonchli va energiya tejamkor texnik usullarga ustunlik berilishi texnik tayyorgarlikni tashkil etishda hisobga olinishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini o'rganish va tashkil etish ilmiy-metodologik asoslangan kompleks yondashuvni talab etadi. Pedagogik kuzatuv, videoanaliz, musobaqa faoliyatini tahlil qilish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish texnik mahoratni oshirishning asosiy omillari hisoblanadi. Texnik

⁷ Atici M. va boshqalar. Technical-Tactical Analysis of Medal Matches in Wrestling. Applied Sciences, 2025.p-6.



tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil etish sportchilarning barqaror sport natijalariga erishishi va yuqori musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga xizmat qiladi.

LITERATURE

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2018. – 286 b.
2. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari: O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: ITA-PRESS, 2014. – 240 b.
3. Atici, M., Yilmaz, A., & Kaya, B. (2025). Technical-tactical analysis of medal matches in wrestling. *Applied Sciences*, 15(14), 7673. <https://www.mdpi.com/2076-3417/15/14/7673>
4. Rafaenkov, A. V. (2021). Methodology of sports training improving among qualified Greco-Roman style wrestlers based on motor actions extrapolation. *Human. Sport. Medicine*, 21(2), 45–52. <https://cyberleninka.ru>
5. Boymurodov, I. H. (2025). Scientific-methodological approaches to wrestlers’ preparation under modern requirements. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 6(1), 45–53. <https://mentaljournal-jspu.uz>
6. Xolmatov, A. (2024). Kurash turlarida texnik usullarni o‘rgatishni optimallashtirish masalalari. *International Scientific Journal of Applied and Fundamental Studies*, 3(2), 15–21. <https://journals.afu.uz>
7. Morphofunctional approach to technical training of Greco-Roman wrestlers. (2025). *The Conference Hub Proceedings*, 4(1), 112–118. <https://theconferencehub.com>
8. General and special training of Greco-Roman wrestlers in technical methods. (2025). *International Journal of Advanced Innovations*, 3(1), 25–31. <https://www.researchgate.net>