YUNON-RUM KURASHIDA TEXNIK HARAKATLARNI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

A.Muhtorov-mustaqil izlanuvchi

Annotatsiya

Ushbu maqolada yunon-rum kurashida sportchilarning texnik harakatlarini takomillashtirishning nazariy va metodik asoslari yoritilgan. Kurashchilarning texnik mahoratini rivojlantirishda harakatlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish, texnik usullarni ko‘p marotaba takrorlash, raqib qarshiligi sharoitida bajarish, texnik-taktik kombinatsiyalarni shakllantirish hamda individual imkoniyatlarni hisobga olish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Shuningdek, texnik harakatlarni takomillashtirish jarayonini samarali tashkil etishga qaratilgan metodik model, mashg‘ulot vositalari va pedagogik nazorat mezonlari ishlab chiqilgan. Taklif etilayotgan yondashuv kurashchilarning texnik harakatlarni to‘g‘ri, barqaror va musobaqa sharoitiga mos ravishda bajarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

Kalit so‘zlar: yunon-rum kurashi, texnik tayyorgarlik, texnik harakatlar, texnik mahorat, texnik-taktik tayyorgarlik, kurash usullari, kombinatsion harakatlar, individual yondashuv, pedagogik nazorat, sport mashg‘uloti.

KIRISH

Bugungi kunda sport kurashida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, texnik-taktik mahorati, harakatlarni tez va aniq bajarishi hamda musobaqa vaziyatlarini to‘g‘ri baholash qobiliyatiga ham bog‘liq. Yunon-rum kurashida texnik harakatlarni takomillashtirish sportchining raqib bilan kurashish jarayonida qulay vaziyat yaratishi, tashabbusni qo‘lga olishi va tanlangan usulni samarali bajarishiga xizmat qiladi.

Yunon-rum kurashining o‘ziga xos xususiyati shundan iboratki, kurashchi raqibning oyoqlaridan ushlash, chalish va oyoqlardan faol foydalanish orqali usul bajarish imkoniyatiga ega emas. Shu sababli gavda va qo‘llarning o‘zaro harakati, muvozanatni buzish, ushlashlarning samaradorligi, tana holatini boshqarish hamda kuchni maqsadli yo‘naltirish katta ahamiyat kasb etadi. Ushbu xususiyatlar texnik tayyorgarlikni sport turining rasmiy qoidalariga muvofiq tashkil etishni talab qiladi [1].

Texnik harakatlarni takomillashtirish jarayonida kuzatiladigan asosiy muammolardan biri — usulni alohida mashq sharoitida to‘g‘ri bajargan sportchining uni faol qarshilik ko‘rsatadigan raqibga qarshi musobaqa vaziyatida qo‘llashda qiynalishidir. Bunday holat texnik harakatni faqat takrorlash bilan cheklanib qolmasdan, uni turli vaziyatlarda bajarish, raqibning qarshiligiga moslashish va boshqa texnik harakatlar bilan bog‘lash zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotning maqsadi — yunon-rum kurashida texnik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan, sportchilarning individual xususiyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga oluvchi metodik yondashuvni ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

- yunon-rum kurashida texnik tayyorgarlikning nazariy-metodik asoslarini tahlil qilish;
- texnik harakatlarni o‘rgatish va takomillashtirish bosqichlarini aniqlashtirish;
- texnik-taktik kombinatsiyalarni mashg‘ulot jarayoniga kiritish yo‘llarini belgilash;
- texnik mahoratni baholash mezonlari va pedagogik nazorat usullarini tavsiya etish.

Tadqiqot obyekti — yunon-rum kurashchilari mashg‘ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti — texnik harakatlarni takomillashtirishga yo‘naltirilgan metodlar, mashqlar va pedagogik nazorat vositalari.

Adabiyotlar tahlili

Yunon-rum kurashi texnikasini o‘rgatish va takomillashtirish muammolari sport nazariyasi hamda amaliy mashg‘ulot metodikasida muhim o‘rin egallaydi. N.A. Tastanovning “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” nomli o‘quv qo‘llanmasida kurash mashg‘ulotlarining mazmuni, texnik tayyorgarlik va sportchilar mahoratini rivojlantirish masalalari yoritilgan [2]. Ushbu yo‘nalishdagi ilmiy-metodik manbalar texnik usullarni o‘rgatishda izchillik, takrorlash va

sportchining tayyorgarlik darajasini hisobga olish zarurligini asoslash uchun muhim nazariy zamin yaratadi.

D.Yu.Tashnazarovning yunon-rum kurashida texnik harakatlarni o‘rgatish metodikasiga oid tadqiqotida kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini tashkil etish masalalari nazariy va metodik jihatdan ko‘rib chiqilgan. Muallif texnik tayyorgarlik samaradorligini o‘rganishda mos tadqiqot usullari va matematik-statistik tahlil imkoniyatlaridan foydalanish masalasiga e’tibor qaratadi [3]. Bu yondashuv texnik mahoratni faqat murabbiyning subyektiv bahosi asosida emas, balki aniq mezonlar yordamida ham nazorat qilish zarurligini ko‘rsatadi.

Sh.S. Tursunovning yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga oid maqolasida musobaqa bellashuvlari davomida samarali bajarilgan texnik harakatlarni aniqlash va hisobga olish masalasi yoritilgan [4]. Mazkur yondashuv texnik tayyorgarlikda musobaqa faoliyatini tahlil qilish va sportchining amalda qo‘llay oladigan usullariga alohida e’tibor qaratish lozimligini anglatadi.

I.H.Boymurodov yunon-rum kurashida texnik-taktik tayyorgarlikning nazariy asoslarini tahlil qilib, jismoniy va texnik tayyorgarlikni o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish zarurligini ta’kidlaydi [5]. Haqiqatan ham, texnik usulning samarali bajarilishi sportchining kuchi, tezkorligi, koordinatsiyasi, muvozanati va maxsus chidamliligi bilan chambarchas bog‘liq.

E.Rakhmanovning 2025-yilda chop etilgan tadqiqotida malakali yunon-rum kurashchilarining kombinatsion hujum harakatlarini takomillashtirish masalasi ko‘rib chiqilgan. Ushbu yo‘nalishdagi ishlar birgina texnik usulni egallash bilan cheklanmay, bir harakatdan ikkinchisiga mantiqiy o‘tish va hujumni davom ettirish ko‘nikmalarini rivojlantirishga e’tibor qaratadi [6].

2026-yilda e’lon qilingan yosh yunon-rum kurashchilariga texnik harakatlarni o‘rgatish muammolari bo‘yicha tadqiqotda esa individual yondashuv, yosh va tayyorgarlik darajasiga mos yuklamalarni belgilash, zamonaviy pedagogik vositalardan foydalanish masalalari muhokama qilingan [7].

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, texnik harakatlarni takomillashtirishda uchta yo‘nalish alohida ahamiyatga ega: texnik harakatning bajarilish sifatini oshirish, uni raqib qarshiligi sharoitiga moslashtirish va texnik-taktik kombinatsiyalar tarkibida qo‘llash. Ushbu maqolada mazkur yo‘nalishlarni yagona metodik tizimga birlashtirish taklif etiladi.

Metodologiya

Maqolani tayyorlashda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, pedagogik modellashtirish va metodik tavsiyalarni tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Maqolada taklif etilgan metodika nazariy-metodik model hisoblanadi. Uni amaliyotda qo‘llash samaradorligini aniqlash uchun alohida pedagogik tajriba va statistik tahlil o‘tkazish talab etiladi.

1. Texnik harakatlarni takomillashtirishning asosiy tamoyillari

Yunon-rum kurashida texnik harakatlarni takomillashtirish quyidagi tamoyillarga asoslanishi maqsadga muvofiq:

Izchillik va ketma-ketlik. Dastlab usulning boshlang‘ich holati, ushlash, tana holati va harakat yo‘nalishi o‘rgatiladi. Keyinchalik usulning alohida qismlari yaxlit harakatga birlashtiriladi hamda faol qarshilik sharoitida bajarishga o‘tiladi.

Onglilik va faol ishtirok. Sportchi texnik harakatning qanday bajarilishini bilish bilan birga, uning nima sababdan samarali yoki samarasiz bajarilganini ham tushunishi kerak. Murabbiyning izohi va sportchining o‘z harakatini tahlil qilishi bu jarayonda muhim ahamiyat kasb etadi.

Individual yondashuv. Sportchilarning bo‘yi, tana vazni, qo‘l uzunligi, kuch imkoniyatlari, koordinatsiyasi, harakatchanligi va oldingi texnik tajribasi hisobga olinishi lozim. Har bir sportchi uchun bir xil texnik harakatlar majmuasini mutlaqo bir xil hajmda belgilash maqsadga muvofiq emas.

O‘zgaruvchan sharoitda mashq qilish. Texnik harakat dastlab nazorat qilinadigan sharoitda o‘rgatiladi, so‘ng turli ushlashlar, boshlang‘ich holatlar, masofa va raqib qarshiligi o‘zgaradigan sharoitlarda takomillashtiriladi.

Texnik va taktik tayyorgarlikning birligi. O‘rganilgan usullar vaziyatni baholash, hujumga qulay paytni tanlash, raqibning qarshi harakatlariga javob berish va kombinatsion hujumlarni bajarish bilan bog‘lanadi.

Texnik harakatlarni takomillashtirish bosqichlari

Taklif etilayotgan metodika besh bosqichdan iborat.

Birinchi bosqich — dastlabki diagnostika.

Ushbu bosqichda murabbiy sportchining texnik tayyorgarlik darajasini baholaydi. Asosiy usullarni bajarish sifati, muvozanatni saqlashi, ushlashni tashkil etishi, harakatlar ketma-ketligi va usulni takror bajarishdagi barqarorlik kuzatiladi. Aniqlangan kamchiliklar asosida individual vazifalar belgilanadi.

Ikkinchi bosqich — texnik harakatning tuzilishini o‘zlashtirish.

Sportchiga usulning asosiy tarkibiy qismlari tushuntiriladi va murabbiy tomonidan namoyish etiladi. Zaruratga ko‘ra, harakat qismlarga ajratilib o‘rgatiladi. Bunda gavda holati, oyoqlarning tayanch vazifasi, qo‘l harakati, tana og‘irlik markazini boshqarish va harakatlarning o‘zaro muvofiqligiga e’tibor qaratiladi.

Uchinchi bosqich — texnik harakatni takrorlash va barqarorlashtirish.

Sportchi texnik harakatni murabbiy belgilagan nazorat qilinadigan sharoitda bir necha bor takrorlaydi. Takrorlashlar soni sportchining yoshi, tayyorgarligi, charchash darajasi va harakat sifatiga qarab belgilanadi. Harakat sifati pasayganida faqat takrorlash sonini oshirish emas, balki xatolik sababini aniqlash muhimdir.

To‘rtinchi bosqich — raqib qarshiligi sharoitida takomillashtirish.

Texnik harakatlar sherikning oldindan kelishilgan, keyinchalik esa o‘zgaruvchan qarshiligi sharoitida bajariladi. Dastlab qarshilik darajasi cheklangan bo‘ladi, so‘ng sportchining tayyorgarligi va murabbiy nazoratiga qarab oshiriladi. Bu bosqichda usulni bajarish uchun qulay vaziyatni aniqlash, muvozanatni saqlash va texnik xatolarni tuzatish ustuvor hisoblanadi.

Texnik harakatlarni takomillashtirish vositalari

Mashq turi	**Mashg‘ulot mazmuni**	**Asosiy metodik vazifa**
Taqlidiy mashqlar	Sheriksiz texnik harakatning asosiy qismlarini bajarish	Harakat yo‘nalishi va koordinatsiyasini shakllantirish
Sherik bilan usulni bajarish	Oldindan belgilangan holatda texnik harakatni takrorlash	Usulning to‘g‘ri bajarilishini o‘zlashtirish
Qarshilik bilan bajarish	Sherikning belgilangan darajadagi qarshiligi sharoitida usulni bajarish	Texnik barqarorlikni rivojlantirish
Vaziyatli mashqlar	O‘zgaruvchan boshlang‘ich holatlarda usulni qo‘llash	Vaziyatni baholash va qulay imkoniyatdan foydalanish
Kombinatsion mashqlar	Bir texnik harakatdan ikkinchisiga o‘tish	Hujumni davom ettirish va taktik moslashuv
Nazorat bellashuvi	Bellashuvga yaqin sharoitda texnik harakatlarni qo‘llash	O‘zlashtirilgan ko‘nikmalarning amaliy samaradorligini aniqlash

Mashqlar mazmuni sportchining yoshi, malakasi va mashg‘ulot bosqichiga mos tanlanishi kerak. Barcha mashqlar murabbiy nazoratida, to‘shama va sport anjomlarining xavfsizligi tekshirilgan sharoitda tashkil etiladi.

4. Texnik-taktik kombinatsiyalarni shakllantirish

Texnik harakatlarni takomillashtirishda usullarni bir-biridan uzilgan holda o‘rgatish yetarli bo‘lmasligi mumkin. Shu sababli mashg‘ulotlarda birinchi harakatdan keyingi harakatga o‘tish ko‘nikmalarini rivojlantirish maqsadga muvofiq.

Kombinatsion tayyorgarlik quyidagi ketma-ketlikda tashkil etilishi mumkin:

1. Sportchi asosiy texnik harakatni to‘g‘ri bajarishni o‘zlashtiradi.
2. Shu harakatdan keyin yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan vaziyatlar murabbiy tomonidan tushuntiriladi.
3. Sportchi sherik bilan turli boshlang‘ich vaziyatlarda birinchi va ikkinchi harakatni bog‘lab bajaradi.
4. Mashqlar nazorat qilinadigan qarshilik sharoitidan o‘zgaruvchan qarshilik sharoitiga o‘tkaziladi.
5. Nazorat bellashuvida kombinatsiyani tanlash va qo‘llash sifati tahlil qilinadi.

Masalan, sportchi raqib bilan kurashda ushlashni tashkil etish, gavda holatini boshqarish, muvozanatni buzishga urinish va qulay imkoniyat paydo bo‘lganda ruxsat etilgan texnik usulni bajarish ketma-ketligini mashq qilishi mumkin. Aniq kombinatsiyalar sportchining individual xususiyatlari va amaldagi musobaqa qoidalariga muvofiq murabbiy tomonidan tanlanadi.

Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish mezonlari

Texnik harakatlarni takomillashtirish natijalarini kuzatish uchun faqat bajarilgan takrorlar sonini hisoblash bilan cheklanib qolmaslik kerak. Quyidagi mezonlardan foydalanish tavsiya etiladi:

- **Texnik to‘g‘rilik:** harakatning asosiy qismlari belgilangan ketma-ketlikda bajarilishi.
- **Barqarorlik:** texnik harakatning takroriy urinishlarda sifat jihatidan izchil bajarilishi.
- **Vaziyatga moslik:** sportchining qulay vaziyatni aniqlashi va mos texnik harakatni tanlay olishi.
- **Qarshilik sharoitidagi samaradorlik:** texnik harakatning sherik qarshiligi mavjud paytda bajarilishi.
- **Kombinatsion bog‘liqlik:** birinchi harakatdan keyingi texnik harakatga o‘tish qobiliyati.
- **Musobaqa faoliyatidagi qo‘llanish:** nazorat bellashuvlarida texnik harakatlarning qo‘llanish holatlari va sifati.

Baholash uchun murabbiy kuzatuv varaqasi, video qaydlar va texnik xatolar ro‘yxatidan foydalanishi mumkin. Har bir mezon oldindan belgilangan sodda baholash shkalasi asosida qayd etilsa, sportchining rivojlanish dinamikasini taqqoslash osonlashadi.

Natijalar tahlili

Ilmiy-metodik manbalar tahlili yunon-rum kurashida texnik tayyorgarlikni jismoniy va taktik tayyorgarlikdan ajratilgan holda ko‘rib chiqish maqsadga muvofiq emasligini ko‘rsatadi. Texnik harakatning samaradorligi harakat koordinatsiyasi, kuch imkoniyatlari, muvozanatni boshqarish va raqib harakatlariga javob berish bilan o‘zaro bog‘liq. Mahalliy tadqiqotlarda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish, kombinatsion hujumlarni rivojlantirish hamda texnik tayyorgarlikni tahlil qilishga alohida e’tibor qaratilgan [3; 4; 5; 6].

Metodik yo‘nalish	**Kutiladigan pedagogik samara**	**Baholash usuli**
Dastlabki diagnostika	Individual texnik kamchiliklarni aniqlash	Kuzatuv va nazorat mashqlari
Texnik harakatni qismlarga ajratib o‘rgatish	Harakat tuzilishini to‘g‘ri o‘zlashtirish	Texnik bajarilish tahlili
Takrorlash va barqarorlashtirish	Harakat sifatining izchilligini oshirish	Takroriy urinishlarni taqqoslash
Qarshilik bilan mashq qilish	O‘zgaruvchan sharoitda texnikani saqlash	Sherik bilan nazorat mashqlari
Kombinatsion tayyorgarlik	Harakatlarni o‘zaro bog‘lash ko‘nikmasini rivojlantirish	Kombinatsion mashqlarni kuzatish
Nazorat bellashuvlari	Texnik harakatlarning amaliy qo‘llanishini aniqlash	Bellashuv tahlili va video kuzatuv

Jadvalda keltirilgan samaralar metodik modelning kutiladigan natijalarini ifodalaydi. Ular alohida pedagogik tajriba orqali o‘lchanib tasdiqlangan statistik natijalar sifatida talqin qilinmasligi kerak.

Metodik modelning amaliy ahamiyati murabbiyga har bir sportchi uchun aniq vazifalar belgilash, texnik kamchiliklarning sabablarini aniqlash, mashqlar mazmunini individual moslashtirish va takomillashtirish dinamikasini kuzatish imkonini berishidadir.

Xulosa

Yunon-rum kurashida texnik harakatlarni takomillashtirish sportchilarning musobaqa faoliyatini yaxshilashga qaratilgan ko‘p bosqichli pedagogik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayon texnik harakatning tuzilishini o‘zlashtirish, harakat sifatini barqarorlashtirish, raqib qarshiligi sharoitida bajarish va texnik-taktik kombinatsiyalar tarkibida qo‘llashni o‘z ichiga olishi kerak.
Maqola doirasida taklif etilgan metodik yondashuv quyidagi xulosalarni shakllantirishga imkon beradi:

Birinchidan, texnik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini sportchining individual imkoniyatlari va mavjud kamchiliklarini aniqlashdan boshlash maqsadga muvofiq.
Ikkinchidan, texnik harakatlarni o‘rgatishda izchillik, ko‘p tomonlama takrorlash, harakat sifatini nazorat qilish va o‘zgaruvchan sharoitlarda mashq bajarish tamoyillariga rioya qilish lozim.
Uchinchidan, texnik va taktik tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish sportchining vaziyatni baholash, hujumni davom ettirish va raqib qarshiligiga moslashish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

To‘rtinchidan, texnik mahoratni baholashda harakatning to‘g‘riligi, barqarorligi, qarshilik sharoitidagi bajarilishi va nazorat bellashuvlarida qo‘llanishini birgalikda tahlil qilish zarur.
Beshinchidan, taklif etilgan metodikaning samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlash uchun pedagogik tajriba tashkil etish, aniq mezonlar asosida boshlang‘ich va yakuniy natijalarni o‘lchash hamda olingan ma’lumotlarni matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilish talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. United World Wrestling. *International Wrestling Rules*. 2026-yilgi rasmiy qoidalar. Rasmiy veb-sayt: https://uww.org/
2. Tastanov N.A. **Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati.** O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2014.
3. Tashnazarov D.Yu. *Methodology of Teaching Technical Actions to Greco-Roman Wrestlers*. Research Focus International Scientific Journal, 2024, 3(1), 172–180. DOI: https://doi.org/10.66073/researchfocus.v3i1.747
4. Tursunov Sh.S. *Methods of Improving the Technical and Tactical Movements of Highly Qualified Greco-Roman Wrestlers*. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 2022, 7-jild.
5. Boymurodov I.H. *Theoretical Foundations of Technical and Tactical Training in Greco-Roman Wrestling*. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 2025, 6(02), 124–129. DOI: https://doi.org/10.37547/mesmj-V6-I2-15
6. Rakhmanov E. *Increasing the Effectiveness of Combination Offensive Movements by Improving the Technical and Tactical Training of Qualified Greco-Roman Wrestlers*. International Journal of Artificial Intelligence, 2025, 5(03), 1019–1027. DOI: https://doi.org/10.71337/inlibrary.uz.ijai.75194
7. Tursunov Sh.I. *Problems in Teaching Technical Movements to Young Greco-Roman Wrestlers (Questionnaire)*. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 2026, 7(01), 440–448. DOI: https://doi.org/10.37547/mesmj-V7-I1-53