

**YUNON-RUM KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISH****Abdullayev Ilhom Xushnudovich**

Oriental universiteti, p.f.b.f.d v.b dotsent.

abdullayevilhom45@gmail.com<https://doi.org/10.5281/zenodo.20234400>

Annotatsiya. Ushbu maqolada yunon–rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari tahlil qilinadi. Tadqiqot doirasida yunon–rum kurashining o‘ziga xos xususiyatlari, sportchilarning texnik harakatlari va taktik fikrlashini shakllantirish jarayoni, mashg‘ulotlar tizimi hamda milliy va xalqaro musobaqalardagi bellashuv faoliyati hisobga olingan. Zamonaviy sport tayyorgarligi yondashuvlari, texnik usullarni mukammallashtirishga qaratilgan mashg‘ulot metodikalari hamda raqobat jarayonida samarali taktik qarorlar qabul qilishni rivojlantirish orqali kurashchilarning sport mahoratini oshirish imkoniyatlari yoritib berilgan. Shuningdek, yetakchi xalqaro tajriba va United World Wrestling (UWW) tavsiyalari asosida texnik-taktik tayyorgarlikni optimallashtirish, musobaqa jarayonida ustunlikka erishish va barqaror yuqori natijalarni ta‘minlash masalalari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, texnik usullarni taktik rejalar bilan uyg‘unlashtirish, mashg‘ulot jarayonining tizimliliigi va ilmiy asoslangan yondashuv yunon–rum kurashchilarining sport natijalarini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: Yunon–rum kurashi, texnik tayyorgarlik, sportchilar mahorati, musobaqa faoliyati, texnik usullar, taktik rejalashtirish, mashg‘ulot jarayoni, bellashuv strategiyasi, sport tayyorgarligi, sport natijalari.

Abstract. This article examines the improvement of technical and tactical preparation of Greco-Roman wrestlers. The study considers the specific characteristics of Greco-Roman wrestling, the process of developing athletes’ technical skills and tactical thinking, the organization of training sessions, and performance in national and international competitions.

The article highlights the use of modern sports training approaches, methodologies aimed at perfecting technical techniques, and the development of effective tactical decision-making during competitions to enhance wrestlers’ performance. In addition, based on leading international experience and the recommendations of United World Wrestling (UWW), methods for optimizing technical-tactical preparation, achieving competitive advantages, and ensuring consistently high results are analyzed. The findings demonstrate that integrating technical techniques with tactical plans, systematic training organization, and a scientifically grounded approach are key factors in improving the performance of Greco-Roman wrestlers.

Key word: Greco-Roman wrestling, technical-tactical preparation, athlete performance, competitive activity, technical skills, tactical planning, training process, match strategy, sports preparation, sports performance.

Maqolaning dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasida milliy va Olimpiya sport turlarini, xususan yunon–rum kurashini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda Prezidentimiz tashabbusi bilan kurash sport turlarini rivojlantirish, sportchilar zaxirasini mustahkamlash hamda ularning tayyorgarlik tizimini takomillashtirishga qaratilgan qator normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilindi.

Mazkur hujjatlarda yunon–rum kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida rivojlantirish, mashg‘ulot jarayonini tizimli tashkil etish va

musobaqa faoliyatiga yo'naltirilgan tayyorgarlikni kuchaytirish muhim vazifa sifatida belgilangan. Yunon–rum kurashchilarining sportdagi muvaffaqiyati nafaqat ularning jismoniy tayyorgarligi, balki texnik usullarni mukammal egallashi, taktik fikrlashi va bellashuv jarayonida to'g'ri qaror qabul qila olish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq.

Shu sababli, texnik va taktik tayyorgarlikni o'zaro uyg'un holda rivojlantirish, mashg'ulot jarayonida musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan usullardan foydalanish hamda yetakchi xalqaro tajribani joriy etish yunon–rum kurashchilarining sport natijalarini oshirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili (Literature review). Xorijiy ilmiy manbalarda yunon–rum kurashi va boshqa yakkakurash sport turlarida sportchilarning texnik hamda taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari keng yoritilgan.

Jumladan, Shilbury va Westerbeek sport tashkilotlarida sportchilar tayyorgarligini boshqarish jarayonining tizimliliigi va rejaliligi yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil ekanligini asoslab bergan. Mullin va boshqalar esa sport faoliyatida musobaqa jarayoniga yo'naltirilgan tayyorgarlik, sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda texnik va taktik mahoratni rivojlantirish zarurligini ta'kidlagan.

United World Wrestling (UWW) tomonidan ishlab chiqilgan metodik tavsiyalarda yunon–rum kurashchilarining texnik usullarini mukammallashtirish, bellashuv jarayonida samarali taktik qarorlar qabul qilish, shuningdek, mashg'ulot jarayonini musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Ushbu tavsiyalarda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi ularning jismoniy va psixologik tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq holda rivojlantirilishi lozimligi qayd etilgan.

Mahalliy tadqiqotlarda esa asosan Yunon–rum kurashchilarini tayyorlashning umumiy masalalari, sport maktablari va klublar faoliyatini tashkil etish, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish masalalari yoritilgan bo'lib, texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar yetarli darajada tizimli va kompleks tarzda o'rganilmagan. Mazkur holat ushbu maqolaning ilmiy yangiligi va amaliy ahamiyatini belgilab beradi.

Tahlil va natijalar (Analysis and results). Tadqiqot jarayonida yunon–rum kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligi holati tahlil qilinib, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va tashkil etishda qator muammolar aniqlangan.

Jumladan, texnik usullarni o'rgatish va taktik tayyorgarlikni rivojlantirishda uzoq muddatli va bosqichma-bosqich yondashuvlarning yetarli darajada ishlab chiqilmagani, mashg'ulotlar mazmunining musobaqa faoliyati bilan to'liq uyg'unlashmaganligi kuzatildi.

Shuningdek, ayrim holatlarda zamonaviy pedagogik va texnik vositalardan foydalanish darajasi pastligi sportchilarning texnik mahoratini barqaror rivojlantirishga to'sqinlik qilmoqda.

Xalqaro tajriba shuni ko'rsatadiki, yetakchi yunon–rum kurashchilarini tayyorlash tizimida texnik va taktik tayyorgarlik sportchining individual xususiyatlari, vazn toifasi hamda musobaqalar taqvimini bilan uzviy bog'langan holda rejalashtiriladi.

Mashg'ulot jarayonida bellashuvga yaqin sharoitlarda texnik kombinatsiyalarni bajarish, taktik vazifalarni hal etishga qaratilgan mashqlar va tahliliy yondashuvlardan foydalanish sportchilarning musobaqa jarayonida samaradorligini oshiradi. Ushbu yondashuvlar yunon–rum kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda muhim omil hisoblanadi.

XULOSA

O'tkazilgan tahlillar asosida shuni ta'kidlash mumkinki, yunon–rum kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish va uni musobaqa faoliyati bilan uzviy bog'lash zarur.

Xususan, texnik usullarni o'rgatish va takomillashtirishda bosqichma-bosqich tayyorgarlik tizimini joriy etish, taktik fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar ulushini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, murabbiylarning texnik-taktik tayyorgarlikni tashkil etish bo'yicha kasbiy kompetensiyalarini oshirish, zamonaviy trening metodlari va video-tahlil texnologiyalaridan keng foydalanish, mashg'ulot jarayonida sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish tavsiya etiladi. Mazkur yondashuvlarning amaliyotga joriy etilishi yunon–rum kurashchilarining musobaqa jarayonidagi samaradorligini oshirish, yuqori sport natijalariga erishish hamda sportchilar tayyorlash tizimining barqaror rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Shilbury, D., Westerbeek, H. *Strategic Sport Management*. Routledge, 2016.
2. Mullin, B. J., Hardy, S., Sutton, W. A. *Sport Marketing*. Human Kinetics, 2014.
3. United World Wrestling (UWW). *Coaching and Athlete Development Guidelines*. UWW Publications, 2022.
4. To'xtayev, M.A. *Yunon–rum kurashida sportchilarning tayyorgarligi va metodikasi*. Toshkent, 2020.
5. Karimov, S. *Professional sport klublarida boshqaruv va marketing masalalari*. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy jurnali, 2022, №4, 40–48-betlar.
6. Baynalova, G., Sultonov, A. *Sport menejmentida zamonaviy yondashuvlar va ularning ahamiyati*. O'zbekiston Milliy Universiteti Ilmiy Jurnali, 2021, №2, 56–63-betlar.
7. Kotler, P., Keller, K. L. *Marketing Management*. 15th Edition. Pearson Education, 2016.
8. Funk, D. C. *Sport Consumer Behaviour: Marketing Strategies*. Routledge, 2017.
9. Nagel, S., Schlesinger, T., Bayle, E., Giauque, D. *Professionalization of Sport in Theoretical and Practical Perspectives*. Routledge, 2015.
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmon va qarorlari: PF–5924 (2020), PF–5368 (2018), PQ–6074 (2020), PQ–3031 (2017).