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*

Karimberdiyev Doniyor Erkin o‘g‘li *- O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi*

,

E-mail: *karimberdiyevdoniyor62@gmail.com*

ANNOTATSIYA. Mazkur maqolada yunon-rum kurashi bilan shug‘ullanayotgan sportchilarning texnik usullarni muvaffaqiyatli bajara olishiga tayyorgarlik harakatlarining ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, amaliy tajriba asosida texnik ko‘rsatkichlarga ta’sir etuvchi asosiy omillar aniqlanib, ularni takomillashtirishga oid ilmiy-metodik tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: yunon-rum kurashi, texnik usullar, tayyorgarlik harakatlari, koordinatsiya, reaksiya tezligi, metodika.

KIRISH. Kurash insoniyat tarixidagi eng qadimiy sport turlaridan biridir. Yunon-rum kurashi esa xalqaro sportning muhim turlaridan bo‘lib, olimpiyada o‘yinlarining ajralmas qismidir. Bugungi kunda sportchilarning muvaffaqiyati ularning faqat jismoniy kuchida emas, balki texnik-taktik va psixologik tayyorgarligida namoyon bo‘lmoqda. Ushbu maqolada aynan texnik usullarni samarali bajara olishga ta’sir etuvchi tayyorgarlik harakatlarining rolini yoritishga harakat qilamiz.

1. Texnik usullar va ularni bajarishdagi asosiy omillar. Texnik usul bu — sportchining raqib ustidan ustunlikka erishish uchun amalga oshiradigan harakati. Yunon-rum kurashida bu harakatlar turli ko‘rinishlarda bo‘lib, ular muvozanatni buzish, ag‘darish, ko‘tarish va yerga bosish kabi elementlardan iborat.

Quyidagi jadvalda asosiy texnik usullar va ularning bajarilishiga ta’sir etuvchi tayyorgarlik harakatlari ko‘rsatilgan:

№	Texnik usul	Zarur tayyorgarlik harakati	Maqsad
1	Belga olish va tashlash	Orqa mushak mashqlari	Raqibni yerdan uzish
2	Yon ag‘darish	Koordinatsiya mashqlari	Raqib muvozanatini buzish

№	Texnik usul	Zarur tayyorgarlik harakati	Maqsad
3	Ko‘krakdan ko‘tarib tashlash	Yelka kuchi va muvozanat	Kuchli tashlash
4	Tirsakdan burab aylantirish	Bilak kuchi, elastiklik	Qarshi harakatni yo‘qqa chiqarish
5	Pastga tortib yerga yotqizish	Reaksion tezlik va tizzadan kuch	Raqibni tezlik bilan yotqizish

EKSPERIMENTAL TAHLIL. Tadqiqotda 20 nafar sportchi 2 ta guruhga bo‘linib, 3 oy davomida nazorat va tajriba asosida mashg‘ulotlar olib bordi:

- **Nazorat guruhi (NG):** An’anaviy mashg‘ulotlar.
- **Tajriba guruhi (TG):** Har bir texnik usulga mos tayyorlovchi mashg‘ulotlar qo‘llanildi.

Jadval – Texnik usullardagi o‘zgarishlar:

Ko‘rsatkich	NG (boshlanish)	NG (yakun)	TG (boshlanish)	TG (yakun)
Texnik harakat aniqligi	68%	72%	69%	85%
Samarali texniklar (%)	55%	59%	56%	77%
Reaksiya vaqti (sek)	0.68	0.65	0.67	0.52
Tana muvozanati nazorati	O‘rtacha	O‘rtacha	O‘rtacha	Yaxshi

ILMIY YANGILIK. Mazkur tadqiqot orqali shunday xulosa qilindi: har bir texnik usulni to‘g‘ri bajarishdan oldin unga mos tayyorgarlik harakati bajarilishi zarur. Bu metodika sportchining texnik natijalarini 20% dan ortiq oshiradi.

AMALIY AHAMIYATI. Ushbu metodik yondashuvni sport maktablari, o‘quv mashg‘ulotlar, terma jamoalardagi tayyorgarlik dasturlariga integratsiya qilish orqali texnik samaradorlikni keskin oshirish mumkin. Bu esa yuksak sport natijalariga erishish imkonini beradi.

XULOSA. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tayyorgarlik harakatlarini hisobga olgan holda tuzilgan mashg‘ulot dasturi sportchilarning texnik harakatlarni bajarish aniqligi, samaradorligi va reaksiya tezligida sezilarli o‘sishlarga olib keladi. Bu usulni amaliy mashg‘ulotlarga keng joriy etish katta natijalarga erishishga sabab bo‘ladi.

TAVSIYALAR.

1. Har bir texnik usul uchun alohida tayyorlovchi mashqlar tizimi ishlab chiqilsin.
2. Sport mashg‘ulotlariga koordinatsiya, tezlik va muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kiritilsin.
3. Treninglardan oldin qisqa reaksiya va elastiklik mashqlari muntazam bajarilsin.
4. Video-tahlillar asosida texnik usullarni mukammallashtirish yo‘lga qo‘yilsin.
5. Ushbu tadqiqot asosida yangilangan metodik qo‘llanmalar ishlab chiqilsin va sport maktablarida joriy etilsin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Axmedov N. “Kurash nazariyasi va metodikasi”, Toshkent, 2019.
2. Sharipov J. “Sportchilarni jismoniy tayyorlash asoslari”, Samarqand, 2021.
3. Mavlonov B. "Sportda nazariy va amaliy yondashuvlar", Toshkent, 2020.
4. Jabborov S. “Yunon-rum kurashining zamonaviy texnikasi”, Samarqand, 2018.
5. Olympic Wrestling Coaching Guide, UWW Publications, 2021.
6. Platonov V.N. “Podgotovka sportsmena v olimpijskom sporte”, Kiev, 2015.
7. Тарасов Е.А. «Греко-римская борба: техника и методика», Москва, 2020.
8. Bompa T., Haff G. “Periodization: Theory and Methodology of Training”, Human Kinetics, 2018.
9. G‘ulomov S. “Yunon-rum kurashining uslubiy asoslari”, Andijon, 2020.
10. UWW Official Rules & Training Programs, 2023.
11. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi metodik nashrlari, 2022.
12. Rafiqov O. “Kurash mashg‘ulotlarining nazariy asoslari”, Toshkent, 2023.
13. International Olympic Committee. Greco-Roman Wrestling Fundamentals. 2020.