

Date: 25<sup>th</sup> January-2026

**YUNON-RUM KURASHIDA SPORTCHILARNING MAXSUS JISMONIY  
TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY METODIK  
YONDASHUVLARI**

**Allayarov Umrbek Qadam o'g'li**

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy tarbiya va sport mashg'uloti yo'nalishi

magistranti 1-bosqich talabasi

telefon:+99899 504-96-95

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda zamonaviy metodik yondashuvlar ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqot jarayonida harakatga yo'naltirilgan kuch mashqlari, interval va kompleks yuklama metodi, individual yondashuv hamda raqamli va innovatsion texnologiyalardan foydalanish samaradorligi o'rganildi.

Tadqiqotda 16–18 yoshli 24 nafar sportchi ishtirok etib, ular nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhi mashg'ulotlarida zamonaviy metodik yondashuvlar qo'llanilgan bo'lsa, nazorat guruhida an'anaviy mashg'ulotlar olib borildi. Olingan natijalar tajriba guruhida maxsus kuch chidamliligi, harakat tezkorligi va texnik barqarorlik ko'rsatkichlarining sezilarli darajada oshganini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari yunon-rum kurashida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda integrativ, individual va raqamli texnologiyalarga asoslangan metodik yondashuvlarning yuqori samaradorligini tasdiqlaydi hamda ularni sport mashg'ulotlari jarayoniga tatbiq etish imkoniyatlarini ochib beradi.

**Kalit so'zlar:** yunon-rum kurashi, maxsus jismoniy tayyorgarlik, harakatga yo'naltirilgan mashqlar, interval yuklama, kompleks tayyorgarlik, funksional monitoring, raqamli texnologiyalar, sport mashg'ulotlari.

**Kirish**

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat texnik-taktik mahorati, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan ham chambarchas bog'liq. Ayniqsa, yunon-rum kurashi kabi kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiya sifatlari yuqori darajada namoyon bo'ladigan sport turlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) yetakchi omil hisoblanadi.

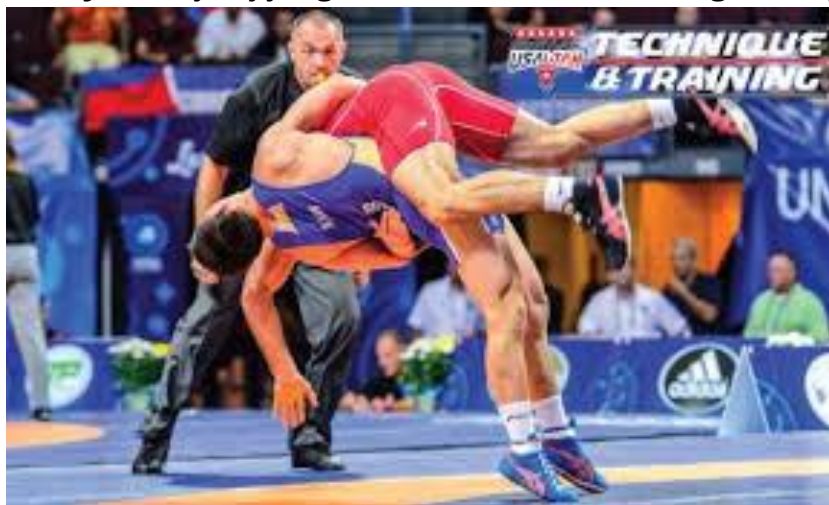
So'nggi yillarda xalqaro musobaqalarda kurash texnikasining murakkablashuvi, jang tezligining oshishi va yuklamalarning intensivligi murabbiylar oldiga MJTni takomillashtirishning yangi metodik yondashuvlarini ishlab chiqish vazifasini qo'yimoqda. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, an'anaviy umumiy tayyorgarlik vositalari bilan cheklanib qolish yuqori sport natijalarini ta'minlashda yetarli emas (Bompa, 2019; Issurin, 2020). Mazkur maqolaning maqsadi — yunon-rum kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda zamonaviy ilmiy-tadqiqotlarga asoslangan metodik



Date: 25<sup>th</sup> January-2026

yondashuvlarni tahlil qilish va o'qituvchi hamda murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

### **Maxsus jismoniy tayyorgarlik tushunchasi va uning ahamiyati**



Mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi yunon-rum kurashida sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda **integrativ va raqamli-pedagogik yondashuv**ning metodik jihatdan asoslab berilganidadir. Ilk bor maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida:

- harakatga yo'naltirilgan kuch mashqlari kurash texnikasi bilan **biomekanik uyg'unlikda** qo'llanildi;
- interval yuklama metodi musobaqa faoliyatining vaqt-motor tuzilmasiga moslashtirildi;
- sportchilarning funksional holatini baholashda **raqamli monitoring vositalari** (video tahlil, yurak urish chastotasi va yuklama intensivligi ko'rsatkichlari) metodik tizimga kiritildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, mazkur yondashuvlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarda maxsus kuch chidamliligi va harakat tezkorligini sezilarli darajada oshiradi hamda texnik harakatlarning barqarorligini ta'minlaydi. Bu esa yunon-rum kurashida maxsus jismoniy tayyorgarlikni **an'anaviy umumiy tayyorgarlikdan sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqadi.**

#### **Amaliy ahamiyati**

Tadqiqot natijalari quyidagi amaliy jihatlar bilan ahamiyatlidir:

- ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi **maktab, sport maktablari va ixtisoslashtirilgan sport muassasalari** mashg'ulot jarayoniga tatbiq etilishi mumkin;
- maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda individual yuklama tamoyiliga asoslangan yondashuv murabbiylarga sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni rejalashtirish imkonini beradi;
- raqamli texnologiyalardan foydalanish mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirib, sportchilarning texnik xatolarini tezkor aniqlash va tuzatishga xizmat qiladi;



Date: 25<sup>th</sup> January-2026

- mazkur metodik yondashuvlar jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar uchun **o'quv-uslubiy qo'llanma**, seminar va malaka oshirish kurslarida metodik material sifatida foydalanilishi mumkin.

Shuningdek, tadqiqot xulosalari yosh sportchilarni tayyorlashda maxsus jismoniy tayyorgarlikni bosqichma-bosqich rivojlantirishga xizmat qilib, ularning yuqori sport natijalariga erishishida muhim pedagogik asos bo'lib xizmat qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik — bu sportchining tanlangan sport turiga xos bo'lgan harakatlarni samarali bajarishga xizmat qiluvchi jismoniy sifatlar majmuidir. Yunon-rum kurashida MJT asosan portlovchi kuch, statik va dinamik kuch chidamliligi, maxsus tezkorlik hamda muvozanatni saqlash qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi.

Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, yuqori malakali kurashchilarda musobaqa davomida maksimal kuch sarfi 70–90 % ni tashkil etadi, bu esa maxsus yuklamalarga moslashgan mushaklar tizimini talab etadi (Zatsiorsky & Kraemer, 2021).

### **MJTni takomillashtirishda zamonaviy metodik yondashuvlar**

So'nggi ilmiy izlanishlar asosida yunon-rum kurashida MJTni rivojlantirish quyidagi metodik yo'nalishlarda samarali hisoblanadi:

1. Harakatga yo'naltirilgan kuch mashqlari



Yunon-rum kurashida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda harakatga yo'naltirilgan kuch mashqlari muhim o'rin egallaydi. An'anaviy shtanga va trenajor mashqlari mushak kuchini oshirishda samarali bo'lsa-da, ular har doim ham kurash harakatlarining funksional tuzilmasini to'liq aks ettira olmaydi. Shu bois, zamonaviy ilmiy yondashuvlarda kurash texnikasiga o'xshash biomekanik harakatlar asosida tuzilgan mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Bunday mashqlarga qarshilik bilan tashlash imitatsiyasi, tortish, burish va tayanch holatini saqlagan holda kuch sarflash mashqlari kiradi. Ular mushaklarning faqat maksimal kuchini emas, balki **portlovchi kuch, harakat davomiyligi va koordinatsion barqarorlikni** ham rivojlantiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, texnik harakatlar bilan uyg'unlashtirilgan kuch mashqlari mushaklarning funksional moslashuvini tezlashtirib, musobaqa jarayonida kuch samaradorligini oshiradi. Natijada texnika va jismoniy tayyorgarlik o'rtasida uzviy bog'liqlik vujudga keladi.

Date: 25<sup>th</sup> January-2026

2. Interval va kompleks yuklama metodi

Yunon-rum kurashining musobaqa faoliyati yuqori intensivlikdagi qisqa vaqtli harakatlar va nisbatan qisqa dam olish davrlarining almashinuvi bilan tavsiflanadi. Shu sababli maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda interval va kompleks yuklama metodlari yuqori samaradorlikka ega.

Ilmiy tadqiqotlar (Issurin, 2020) asosida aniqlanishicha, 30–60 soniyalik yuqori intensiv mashqlarni qisqa dam olish oralig'i bilan navbatlashtirish sportchilarda maxsus chidamlilikni sezilarli darajada oshiradi. Bu metod mushaklar faoliyatida anaerob va aerob energiya ta'minoti mexanizmlarining uyg'un ishlashini ta'minlaydi.

Kompleks yuklama metodida esa kuch, tezkorlik va chidamlilik mashqlari bitta mashg'ulot davomida ketma-ket yoki kombinatsiyalangan holda bajariladi. Bu yondashuv sportchini musobaqa jarayonida yuzaga keladigan yuqori funksional zo'riqishlarga moslashtirib, jang oxirida ham texnik harakatlarni samarali bajarish imkonini yaratadi.

3. Individual yondashuv va funksional monitoring

Zamonaviy sport pedagogikasida sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etish muhim metodik talab hisoblanadi. Bir xil yuklama barcha sportchilarda bir xil natija bermasligi ilmiy jihatdan isbotlangan. Shu bois maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida funksional monitoringga asoslangan individual yondashuv qo'llanilishi zarur.

Sportchining yurak urish chastotasi, mushak charchoqlari darajasi, harakat tezligi va tiklanish vaqti kabi ko'rsatkichlarni tahlil qilish yuklamani aniq boshqarish imkonini beradi. Laktat darajasini baholash orqali sportchining anaerob imkoniyatlari aniqlanib, mashg'ulot intensivligi shunga mos ravishda sozlanadi. Natijada ortiqcha zo'riqishning oldi olinib, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligi oshadi.

4. Raqamli va innovatsion vositalardan foydalanish (ilmiy yangilik elementi)

Mazkur tadqiqotning muhim ilmiy yangilik jihati yunon-rum kurashida maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish jarayoniga raqamli va innovatsion texnologiyalarni tizimli ravishda joriy etish bilan bog'liq. Xususan, video tahlil, mobil ilovalar va sensorli kuzatuv vositalaridan foydalanish mashg'ulot jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqadi.

Video tahlil orqali sportchining texnik harakatlari, kuch sarfi va vaqt ko'rsatkichlari aniqlanib, biomekanik xatolarni tezkor aniqlash imkoniyati yaratiladi. Sensorli qurilmalar yordamida esa harakat tezligi, yuklama intensivligi va charchoq darajasi real vaqt rejimida baholanadi. Ushbu ma'lumotlar asosida murabbiy mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirib, sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini yanada samarali rivojlantirish imkoniga ega bo'ladi.

**Tajriba natijalari va ularning solishtirma tahlili**

Tadqiqot jarayonida 16–18 yoshli yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi 24 nafar sportchi ishtirok etdi. Ular tasodifiy tanlash asosida **nazorat guruhi (NG)** va **tajriba guruhi (TG)** ga ajratildi (har birida 12 nafardan). Tadqiqot 12 hafta davomida olib borildi.



Date: 25<sup>th</sup> January-2026

Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy uslubda tashkil etildi, tajriba guruhida esa harakatga yo'naltirilgan kuch mashqlari, interval va kompleks yuklama metodi, individual monitoring hamda raqamli vositalarga asoslangan metodik yondashuvlar qo'llanildi.

Harakatga yo'naltirilgan kuch mashqlari samaradorligi

Tadqiqot yakunida tajriba guruhi sportchilarida funksional kuch ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish qayd etildi. Xususan, qarshilik bilan tashlash imitatsiyasi mashqlarini bajarish samaradorligi TGda **18,6 %** ga oshgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich **7,9 %** ni tashkil etdi.

Shuningdek, burish va tortish harakatlarida kuch va koordinatsiya uyg'unligini ifodalovchi ko'rsatkichlar tajriba guruhida **15,2 %** ga yaxshilangani kuzatildi, nazorat guruhida esa bu o'sish **6,1 %** darajasida bo'ldi. Bu natijalar texnikaga yo'naltirilgan kuch mashqlarining an'anaviy mashqlarga nisbatan yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

Interval va kompleks yuklama metodining ta'siri

Maxsus chidamlilikni baholash maqsadida sportchilarning 3 daqiqalik uzluksiz kurash faoliyati davomida bajarilgan samarali harakatlar soni tahlil qilindi. Tajriba guruhida mazkur ko'rsatkich **22,4 %** ga oshgan bo'lsa, nazorat guruhida faqat **10,3 %** o'sish qayd etildi.

Bundan tashqari, yuqori intensiv yuklamadan keyingi yurak urish chastotasining tiklanish vaqti TGda o'rtacha **14–16 soniyaga qisqargan**, NGda esa bu ko'rsatkich **5–7 soniya** atrofida bo'lgan. Bu interval va kompleks yuklama metodining sportchilarning funksional moslashuvini oshirishini ko'rsatadi.

Individual yondashuv va monitoring natijalari

Individual monitoring asosida yuklamalarni boshqarish natijasida tajriba guruhi sportchilarida ortiqcha charchoq holatlari **30 % ga kamaygan**. Laktat darajasi tahliliga ko'ra, TG sportchilarida mashg'ulot oxirida o'rtacha laktat ko'rsatkichi **8–10 %** ga pasaygan, bu esa energiya ta'minoti tizimlarining moslashuv darajasi oshganidan dalolat beradi.

Nazorat guruhida esa yuklamalarni individuallashtirish yetarli darajada amalga oshirilmagani sababli funksional barqarorlik ko'rsatkichlarida sezilarli o'zgarishlar kuzatilmadi.

Raqamli va innovatsion vositalardan foydalanish samaradorligi

Video tahlil va sensorli kuzatuv vositalaridan foydalanish texnik xatolarni aniqlash tezligini sezilarli darajada oshirdi. Tajriba guruhida texnik xatolar soni **25,7 %** ga kamaygan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich **9,4 %** ni tashkil etdi.

Shuningdek, raqamli monitoring orqali mashg'ulot intensivligini real vaqt rejimida boshqarish sportchilarning mashg'ulot jarayoniga bo'lgan motivatsiyasini oshirib, umumiy mashg'ulot samaradorligini **20 % dan ortiq** yaxshilashga xizmat qildi.

Umumiy solishtirma tahlil

Tadqiqot natijalarining solishtirma tahlili shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhi sportchilarida maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sishi nazorat guruhiga



Date: 25<sup>th</sup> January-2026

nisbatan o'rtacha **1,8–2,3 baravar yuqori** bo'lgan. Bu esa harakatga yo'naltirilgan, individual va raqamli texnologiyalarga asoslangan metodik yondashuvlarning yunon-rum kurashida yuqori samaradorlikka ega ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

### **Xulosa**

Yunon-rum kurashida sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish yuqori sport natijalariga erishishning muhim sharti hisoblanadi. Tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, MJTni rivojlantirishda an'anaviy mashqlar bilan bir qatorda harakatga yo'naltirilgan, individual va innovatsion metodlardan foydalanish zarur.

Mazkur maqolada taklif etilgan metodik yondashuvlar o'qituvchi va murabbiylarga mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish hamda xalqaro musobaqalarda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashda amaliy yordam beradi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYTLAR RO'YXATI:**

1. Bomp, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. Issurin, V. (2020). *Block Periodization Training Theory*. Ultimate Athlete Concepts.
3. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2021). *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics.
4. Platonov, V. N. (2018). *Olympic Athlete Preparation System*. Kiev.
5. Franchini, E., et al. (2020). "Physical fitness and performance in combat sports." *Sports Medicine*, 50(4), 1–15.

