



ZAMONAVIY YUNON-RUM KURASHIDA SPORTCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGI XUSUSIYATLARI

Margʻilon shahar 28-maktab jismoniy tarbiyafan
oʻqituvchisi mustaqil izlanuvchi

A.A.Muhtorov

Fargʻona shahar, Oʻzbekiston

Muallif bilan bogʻlanish uchun:

Tel: +998916694545

Annotatsiya. Mazkur maqolada 16–17 yoshli yunon-rum kurashchilari texnik-taktik tayyorgarligining zamonaviy xususiyatlari hamda pedagogik tadqiqotning boshlangʻich bosqichida qayd etilgan koʻrsatkichlar tahlil qilindi. Tadqiqotda tadqiqot ($n=14$) va nazorat ($n=14$) guruhlarida jami 28 nafar sportchining tanlash reaksiyasi, maxsus tezkor-kuch va kuch chidamliligi, takroriy uloqtirishlar, arqonga chiqish, bir va olti daqiqali maxsus testlar hamda koʻprikka kompleks test natijalari qiyoslandi. Boshlangʻich oʻlchovlarda barcha sakkiz koʻrsatkich boʻyicha guruhlar oʻrtasidagi farqlar statistik jihatdan ishonchli emasligi aniqlandi ($p>0,05$). Bu holat keyingi pedagogik taʼsir samaradorligini xolis baholash uchun tadqiqot al va nazorat guruhlarining dastlabki tayyorgarlik darajasi oʻzaro taqqoslanadigan ekanini koʻrsatadi.

Kalit soʻzlar: yunon-rum kurashi, 16–17 yoshli sportchilar, texnik-taktik tayyorgarlik, tanlash reaksiyasi, maxsus chidamlilik, uloqtirishlar, pedagogik tadqiqot, statistik taqqoslash.

Аннотация. В статье проанализированы современные особенности технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля 16–17 лет и показатели, полученные на начальном этапе педагогического эксперимента. Сопоставлены результаты 28 спортсменов, распределённых на экспериментальную ($n=14$) и контрольную ($n=14$) группы, по времени реакции выбора, специальным скоростно-силовым и силовым тестам, повторным броскам, лазанию по канату, одноминутному и шестиминутному специальным тестам, а также комплексному тесту «мост». По всем восьми показателям на исходном этапе статистически значимых различий между группами не выявлено ($p>0,05$). Полученные данные подтверждают сопоставимость исходного уровня подготовленности групп и создают методическую основу для объективной оценки эффективности последующего педагогического воздействия.



Ключевые слова: греко-римская борьба, спортсмены 16–17 лет, технико-тактическая подготовка, реакция выбора, специальная выносливость, броски, педагогический эксперимент, статистическое сравнение.

Annotation. This article analyzes the contemporary characteristics of technical and tactical preparedness in 16–17-year-old Greco-Roman wrestlers and the indicators obtained at the initial stage of a pedagogical experiment. The results of 28 athletes in the experimental ($n=14$) and control ($n=14$) groups were compared using choice reaction time, wrestling-specific speed-strength and strength-endurance tests, repeated throwing tasks, rope climbing, one-minute and six-minute special tests, and a complex bridge test. At baseline, no statistically significant between-group differences were found in any of the eight indicators ($p>0.05$). These findings demonstrate that the initial preparedness of the two groups was comparable, thereby providing an appropriate basis for an objective assessment of the effectiveness of subsequent pedagogical intervention.

Key words: Greco-Roman wrestling, 16–17-year-old athletes, technical and tactical preparation, choice reaction, special endurance, throws, pedagogical experiment, statistical comparison.

Dolzarbliigi. Zamonaviy yunon-rum kurashi yuqori tezlikda o'zgarib turadigan vaziyatlarda qisqa vaqt ichida to'g'ri qaror qabul qilish, raqibning harakatini oldindan sezish, qulay ushlashni egallash, texnik harakatni optimal vaqtda boshlash hamda uni qarshi harakat sharoitida yakunlashni talab qiladigan murakkab yakkakurash turidir. Amaldagi xalqaro qoidalar va ularni takomillashtirish jarayoni sportchini faollik, tashabbuskorlik, pozitsion ustunlik va texnik harakatlarning samaradorligini bir butun tizim sifatida namoyon etishga undaydi [1]. 2025-yilgi jahon chempionatlari ma'lumotlari asosida tayyorlangan UWW tahlilida aynan U17 toifasida kurash sur'ati yuqoriroq, ochiq va tashabbuskor kurash ko'rinishi ko'proq kuzatilishi, yosh oshgani sayin esa natija ko'proq taktik nazorat va bajarish samaradorligiga bog'lanishi qayd etilgan [2]. Shu sababli 16–17 yosh bosqichi texnik-taktik mahoratning kelgusi yuqori sport natijalariga xizmat qiladigan bazaviy va ayni paytda o'tish davri sifatida alohida ilmiy e'tibor talab qiladi.

Yunon-rum kurashida texnik-taktik tayyorgarlik faqat alohida usullarni o'rganish bilan cheklanmaydi. U raqib bilan bevosita kontakt sharoitida ushlashni egallash, hujum uchun vaziyat yaratish, qarshi hujumga o'tish, tik turish va parter holatlarida tezkor yo'nalish almashtirish, kuchlanishni maqsadga muvofiq taqsimlash va texnik harakatni charchoq fonida ham aniqlik bilan bajarish qobiliyatini qamrab oladi. Yosh yunon-rum kurashchilari bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda individual texnik-taktik



ko'rsatkichlarni baholash, raqibga moslashish, texnik usullarni tanlash va ularni musobaqa sharoitida qo'llash samaradorligi mashg'ulot jarayonini individuallashtirishning muhim omili sifatida ko'rsatilgan [3]. Elita kurashchilari ustida o'tkazilgan tadqiqotlar ham texnik harakatlarni bajarish vaqtini qisqartirish va qaror qabul qilish sifatini yaxshilash musobaqaviy samaradorlikning asosiy omillaridan biri ekanini ko'rsatadi [4].

Sportchining texnik-taktik faoliyati sensor-motor jarayonlar va maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan uzviy bog'liq. Greko-rim kurashchilarida reaksiya tezligi bilan bellashuv samaradorligi o'rtasidagi aloqani o'rgangan tadqiqotlarda tezkor javob bera olish, ayniqsa yuqori zo'riqish fonida texnik-taktik harakatlar sonini saqlab qolish uchun ahamiyatli ekanligi aniqlangan [5]. Shuningdek, yosh va yuqori malakali kurashchilarda maxsus kuch, tezkor-kuch, koordinatsion va funksional imkoniyatlarni baholash texnik usullarni real qarshilik sharoitida bajarish sifati bilan chambarchas bog'liqligi ta'kidlanadi [6, 7]. Shu nuqtayi nazardan, pedagogik tajribaning boshlanishida guruhlarining dastlabki holatini bir xil mezonlar asosida aniqlash keyingi metodikaning haqiqiy samaradorligini baholashda metodologik jihatdan muhim hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. 16–17 yoshli yunon-rum kurashchilarining zamonaviy texnik-taktik tayyorgarligi bilan bog'liq muhim ko'rsatkichlarni tavsiflash hamda pedagogik tadqiqot boshlanishida tadqiqot va nazorat guruhlarining dastlabki tayyorgarlik darajasi o'zaro taqqoslanishini statistik asosda baholashdan iborat.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, nazorat-test sinovlari va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Boshlang'ich bosqichda 16–17 yoshli jami 24 nafar yunon-rum kurashchisi ikki guruhda tahlil qilindi: tadqiqot guruhi — $n=12$ va nazorat guruhi — $n=12$. Sportchilarning holati sakkizta ko'rsatkich orqali baholandi: tanlash reaksiyasi (ms), 5 marta burilish bilan uloqtirish (s), 10 marta turnikda tortilish (s), sherik bilan 10 marta chayqalish (s), 5 m arqonga chiqish (s), bir daqiqali test (sh.b.), olti daqiqali testdagi uloqtirishlar soni va ko'priikka kompleks test (s). Natijalar $M \pm m$ ko'rinishida ifodalandi. Guruhlar o'rtasidagi farqlar Student t-mezone yordamida baholandi; statistik ishonchlilik chegarasi $p < 0,05$ sifatida qabul qilindi.

Tadqiqot vazifalari. Birinchidan, 16–17 yoshli yunon-rum kurashchilarining texnik-taktik faoliyatini ta'minlovchi tezkor reaksiya, maxsus tezkor-kuch, kuch chidamliligi va uzoqroq davom etuvchi maxsus ish qobiliyatini ifodalovchi testlar majmuasini tahlil qilish; ikkinchidan, pedagogik tajriba boshlanishida tadqiqot va nazorat guruhlarining har bir ko'rsatkich bo'yicha o'rtacha qiymatlarini qiyoslash;



uchinchidan, t va p ko'rsatkichlari asosida guruhlarining dastlabki holati statistik jihatdan o'zaro taqqoslanadigan yoki taqqoslanmaydigan ekanini aniqlash; to'rtinchidan, olingan natijalardan kelib chiqib, 16–17 yoshli sportchilar texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida nazoratning ustuvor yo'nalishlarini belgilash.

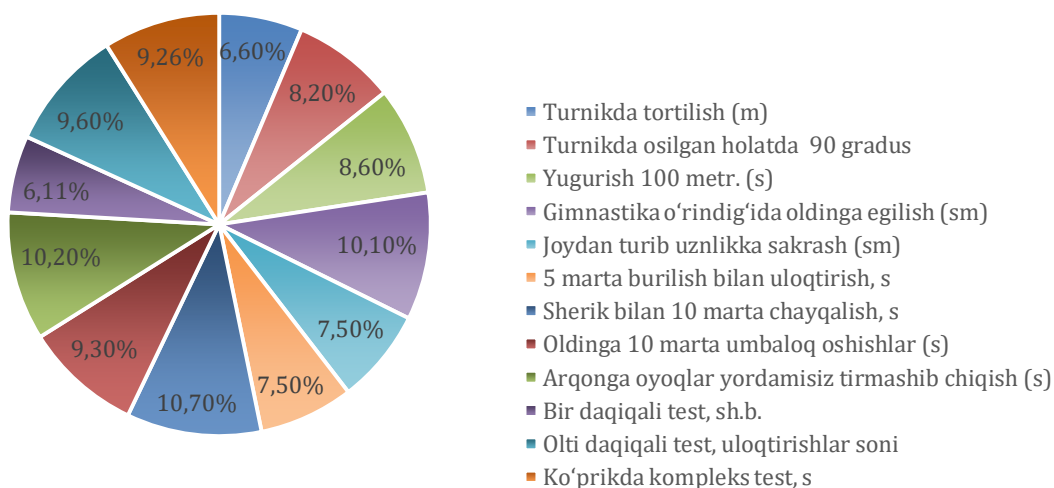
Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqotning birinchi bosqichida olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, tadqiqot va nazorat guruhlarida ko'rsatkichlarning o'rtacha qiymatlari bir-biriga yaqin bo'lgan. Bu holat pedagogik tajriba metodikasini baholash uchun muhim, chunki dastlabki bosqichda sezilarli ustunlikka ega guruh mavjud bo'lsa, keyingi o'zgarishlarni faqat qo'llangan mashg'ulot ta'siri bilan izohlash qiyinlashadi. Aksincha, boshlang'ich tenglikka yaqinlik tadqiqot yakunidagi dinamikani ancha xolis talqin qilish imkonini beradi.

1-jadval

Tadqiqotning birinchi bosqichida guruhlarining statistik taqqoslanishi, n=24

T/R	Testlar	Tadqiqot guruh,	Nazorat guruhi,
1.	Tanlash reaksiyasi,ms	235±6,64	238±6,70
2.	5 marta burilish bilan uloqtirish, s	9,82±0,21	9,88±0,22
3.	10 marta turnikda tortilish, s	12,5±0,32	12,2±0,31
4.	Sherik bilan 10marta chayqalish, s	10,8±0,25	10,6±0,24
5.	5 m arqonga chiqish, s	5,91±0,11	5,89±0,11
6.	Bir daqiqali test,sh.b.	26,2±0,66	26,7±0,69
7.	Olti daqiqali test,uloqtirishlar soni	39,8±1,03	39,2±0,99
8.	Ko'priikka kompleks test, s	16,5±0,51	16,9±0,52

Yunon rim kurashchilarni pedagogik tajriba boshida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili (n=24)





Tanlash reaksiyasi bo'yicha tadqiqot al guruhda $235 \pm 6,64$ ms, nazorat guruhida $238 \pm 6,70$ ms natija qayd etildi. Guruhlar o'rtasidagi mutlaq farq atigi 3 ms bo'lib, $t=0,32$ va $p=0,753$ ni tashkil etdi. Demak, reaksiya tezligi bo'yicha boshlang'ich darajada statistik ustunlik mavjud emas. Yunon-rum kurashida tanlash reaksiyasi raqibning ushlab, aldovchi harakat, hujum yoki qarshi hujum signallariga mos javob topish tezligini aks ettiruvchi muhim komponent hisoblanadi. Tezkor sensor-motor javobning bellashuvdagi texnik-taktik faoliyat bilan bog'liqligi avvalgi tadqiqotlarda ham ko'rsatilgan [5].

5 marta burilish bilan uloqtirish testida tadqiqot guruhi $9,82 \pm 0,21$ s, nazorat guruhi $9,88 \pm 0,22$ s natija ko'rsatdi. Farq 0,06 s yoki taxminan 0,6% atrofida bo'lib, $t=0,20$; $p=0,846$ bo'ldi. Ushbu natija takroriy texnik harakatlarni qisqa vaqt oralig'ida bajarish qobiliyati bo'yicha ikki guruhning deyarli bir xil ekanini ko'rsatadi. Bunday testlar texnik harakat strukturasini yuqori tezlikda saqlab qolish, kuchni ketma-ket safarbar etish va harakatlar orasidagi o'tishlarni tez tashkil etish qobiliyatini bilvosita tavsiflaydi.

10 marta turnikda tortilish testida tadqiqot al guruhning ko'rsatkichi $12,5 \pm 0,32$ s, nazorat guruhida $12,2 \pm 0,31$ s bo'lib, $t=0,67$; $p=0,511$ qayd etildi. Sherik bilan 10 marta chayqalish testida mos ravishda $10,8 \pm 0,25$ s va $10,6 \pm 0,24$ s, $t=0,57$; $p=0,573$ natijalari olindi. Har ikkala ko'rsatkichda ham $p>0,05$ bo'lgani uchun kuch-tezkorlik imkoniyatlarining boshlang'ich darajasi bo'yicha guruhlar o'rtasida ishonchli farq mavjud emas. Kurashda ushlabni saqlash, raqib tanasini boshqarish va uloqtirishning kuch fazasini bajarish uchun yuqori tana va yelka kamari mushaklarining maxsus kuchi muhim ahamiyatga ega [7].

5 m arqonga chiqish testida $5,91 \pm 0,11$ s va $5,89 \pm 0,11$ s natijalar qayd etilib, guruhlar orasidagi farq amalda minimal bo'ldi ($t=0,13$; $p=0,899$). Bu sakkiz test ichida p qiymati eng yuqori bo'lgan ko'rsatkich bo'lib, aynan mazkur test bo'yicha guruhlarining boshlang'ich tengligi eng yaqqol ko'rinadi. Arqonga chiqish yelka kamari, bilak-kaft tutish kuchi, tana stabilizatsiyasi va kuchni qisqa vaqt ichida safarbar etishni talab qiladi; ushbu sifatlar kontaktli kurashda raqib ustidan nazoratni o'rnatishga xizmat qiladi.

Bir daqiqali test natijalari tadqiqot al guruhda $26,2 \pm 0,66$ sh.b., nazorat guruhida $26,7 \pm 0,69$ sh.b. bo'lib, $t=0,52$; $p=0,607$ ni tashkil etdi. Olti daqiqali maxsus testda esa tadqiqot guruhi $39,8 \pm 1,03$ ta, nazorat guruhi $39,2 \pm 0,99$ ta uloqtirishni bajardi; $t=0,42$ va $p=0,678$. Bir daqiqali ish qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi maxsus faoliyatga moslashuvni, olti daqiqali test esa takroriy texnik harakatlar sifatini nisbatan uzoq vaqt davomida saqlash imkoniyatini tavsiflaydi. Zamonaviy kurashda aynan charchoq ortib borayotgan sharoitda texnik qarorni kechiktirmasdan amalga oshirish muhim bo'lib, U17



toifasida yuqori sur'at va hujum tashabbusi ustuvorligi xalqaro musobaqa tahlillarida qayd etilgan [2].

Ko'priikka kompleks testda tadqiqot guruhi $16,5 \pm 0,51$ s, nazorat guruhi $16,9 \pm 0,52$ s natija ko'rsatdi; $t=0,55$; $p=0,590$. Mazkur test gavda holatini tez o'zgartirish, umurtqa va yelka kamari harakatchanligi, koordinatsion moslashuv va himoya vaziyatlaridan faol chiqish elementlarini o'zida birlashtiradi. Texnik-taktik mahoratni o'stirishda bunday kompleks harakatlar sportchining bir vaziyatdan ikkinchisiga tez o'tishi va raqib ta'siriga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Yosh yunon-rum kurashchilarini tahlil qilishga bag'ishlangan zamonaviy tadqiqotlarda ham individual ko'rsatkichlar, vaziyatga mos texnik tanlov va harakat samaradorligini birgalikda nazorat qilish zarurligi ta'kidlangan [3].

Umumiy statistik tahlilga ko'ra, barcha sakkizta ko'rsatkichda p qiymatlari 0,511 dan 0,899 gacha oraliqda bo'lib, birorta testda $p < 0,05$ holati kuzatilmadi. t-mezonlari ham 0,13–0,67 diapazonida bo'lib, guruhlar o'rtasidagi farqlarning kichik ekanini tasdiqladi. Son jihatdan ayrim testlarda tadqiqot al, ayrimlarida nazorat guruhi biroz yuqoriroq natija ko'rsatgan, biroq bu tafovutlar tasodifiy tebranish chegarasidan chiqmagan. Shuning uchun pedagogik tadqiqotning boshlang'ich nuqtasida guruhlarini statistik jihatdan o'zaro taqqoslanadigan deb baholash mumkin.

Olingan dastlabki natijalarning amaliy ahamiyati shundaki, keyingi mashg'ulot bosqichida texnik-taktik tayyorgarlikka qaratilgan maxsus vositalarning samaradorligini baholashda aynan shu boshlang'ich ko'rsatkichlar tayanch nuqta bo'lib xizmat qiladi. 16–17 yoshli sportchilarda mashg'ulot mazmunini faqat texnik usullar takroriga qaratish yetarli emas; reaksiya tezligi, maxsus kuch, takroriy tezkor-kuch harakatlari, maxsus chidamlilik va koordinatsion barqarorlik texnik-taktik vazifalar bilan integratsiyalagan holda rivojlantirilishi lozim. Ushbu yondashuv zamonaviy kurashning yuqori sur'at, erta tashabbus va samarali texnik yakun talablariga mos keladi [2, 4].

Xulosa. 16–17 yoshli yunon-rum kurashchilari texnik-taktik tayyorgarligining zamonaviy mazmuni tezkor sensor-motor javob, maxsus kuch va tezkor-kuch imkoniyatlari, takroriy texnik harakatlarni charchoq sharoitida saqlash, koordinatsion moslashuv hamda vaziyatga mos taktika tanlashning o'zaro birligida namoyon bo'ladi.

Tadqiqotning birinchi bosqichida tadqiqot al va nazorat guruhlarida o'tkazilgan sakkizta testning birortasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi (barcha holatlarda $p > 0,05$). Eng kichik p qiymati 10 marta turnikda tortilish testida $p=0,511$, eng katta p qiymati 5 m arqonga chiqish testida $p=0,899$ ni tashkil etdi. Mazkur natijalar ikki



guruhning boshlang'ich tayyorgarlik darajasi o'zaro taqqoslanadigan ekanini tasdiqlaydi.

Shu sababli keyingi pedagogik tajriba bosqichida yuz beradigan ijobiy yoki salbiy “dinamikani qo'llaniladigan mashg'ulot metodikasi ta'siri bilan ilmiy asosda qiyoslash imkoniyati yaratiladi”. Amaliy jihatdan “16–17 yoshli yunon-rum kurashchilarini tayyorlashda texnik-taktik vazifalarni tanlash reaksiyasi, maxsus kuch, takroriy” uloqtirish tezligi, maxsus chidamlilik va koordinatsion mashqlar bilan uyg'unlashtirish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. United World Wrestling. International Wrestling Rules updates. Corsier-sur-Vevey, 12 December 2025. Rules effective from 1 January 2026. – 2 p.
2. Dokmanac M., Slaćanac K. Competitive Efficiency Across Age Categories in Greco-Roman Wrestling: An Analysis of World Championship Performance Indicators. UWW Academy, 2026. – 17 p.
3. Madaminov K.A. Analysis of Individual Technical and Tactical Indicators of Young Greco-Roman Wrestlers // Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. 2025. Vol. 6, No. 05. – P. 254–266. DOI: 10.37547/mesmj-V6-I5-29.
4. Matkarimov R., Adilov S., Kerimov F., Korobeynikov G., Korobeinikova L., Bakiev Z., Abdurazzokov K.A. Improving the Technical and Tactical Characteristics of Elite Wrestlers // Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. 2024. Vol. 28, No. 4. – P. 197–203. DOI: 10.15391/sns.v.2024-4.003.
5. Gierczuk D., Lyakh V., Sadowski J., Bujak Z. Speed of Reaction and Fighting Effectiveness in Elite Greco-Roman Wrestlers // Perceptual and Motor Skills. 2017. Vol. 124, No. 1. – P. 200–213. DOI: 10.1177/0031512516672126.
6. Vasilescu F., Leonte N., Popescu O. Optimising the Competitive Performance of Junior Greco-Roman Wrestlers by Consolidating and Improving Their Takedown Techniques // Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. 2023. Vol. 15, No. 4. – P. 324–338. DOI: 10.18662/rrem/15.4/796.
7. Mirzaei B., Curby D.G., Barbas I., Lotfi N. Physical Fitness Measures of Cadet Wrestlers // International Journal of Wrestling Science. 2011. Vol. 1, No. 1. – P. 63–66. DOI: 10.1080/21615667.2011.10878921.
8. Gierczuk D., Ljach W. Evaluating the Coordination of Motor Abilities in Greco-Roman Wrestlers by Computer Testing // Human Movement. 2012. Vol. 13, No. 4. – P. 323–329.