



# Determining the role and effectiveness of offensive and counter-offensive techniques and physical attributes in enhancing the athletic performance of skilled Greco-Roman wrestlers

Alikhon KHAIRULLAEV<sup>1</sup>

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

## ARTICLE INFO

### *Article history:*

Received December 2024

Received in revised form

15 December 2024

Accepted 20 January 2025

Available online

15 February 2025

### *Keywords:*

Greco-Roman wrestling,  
skill,  
offensive actions,  
counterattack,  
technical situations,  
tactical actions,  
competition,  
parterre.

## ABSTRACT

This research work highlights various methods and levels for improving wrestlers' offensive and counter-offensive techniques, as well as increasing the effectiveness of achieving high results in competitive activities, illustrated through examples.

2181-1415/© 2025 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol6-iss1/S-pp246-250>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

# Malakali yunon-rom kurashchilarning sport mahoratini oshirishda hujum va qarshi hujum harakatlari va jismoniy sifatlarining o'ri va samarasini aniqlash

## ANOTATSIYA

Mazkur tadqiqot ishida kurashchilarning hujum va qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish va musobaqa faoliyatida yuqori natijaga erishish samaradorligini oshirishning bir qancha usullari va darajalari misollar orqali yoritilgan.

### *Kalit so'zlar:*

Yunon-rom kurashi,  
malaka,  
hujum harakatlar,  
qarshi hujum,  
texnik holatlar,  
taktik harakatlar,  
musobaqa,  
parter.

<sup>1</sup> Uzbek State University of Physical Culture and Sports. Chirchik, Uzbekistan.

# Определение роли и эффективности атакующих и контратакующих действий и физических качеств в повышении спортивного мастерства квалифицированных борцов греко-римского стиля

## АННОТАЦИЯ

### Ключевые слова:

Греко-римская борьба, мастерство, наступательные действия, контратака, технические ситуации, тактические действия, соревнование, партер.

В данной исследовательской работе на примерах освещены различные методы и уровни совершенствования атакующих и контратакующих действий борцов, а также способы повышения эффективности достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.

## KIRISH

Yunon-rum kurashi bo'yicha o'tkazilayotgan xalqaro musobaqalarni kuzatish natijasida shunga guvoh bo'lish mumkinki, ushbu kurash turiga xos texnik-taktik harakatlar va jismoniy sifatlar borgan sari mukammallashib bormoqda va bunga sabab ilmiy-tadqiqot ishlari natijalarini amalda qo'llanilishidir. Yunon-rum kurashining texnik holatlarini tasniflashda bizgacha bo'lgan mualliflar tomonidan tahlil qilingan usul va harakatlarni o'rganmasdan kurash turlarining hujum va qarshi hujum hamda raqib harakatlarga qarshi mustaqil harakatlar, parterda va tik turgan holatida kurash olib borish usullari va harakatlarini tasniflashga keng imkoniyat yaratilganligiga alohida to'xtalib o'tilgan.

## DOLZARBLIGI

Urashchilarning o'quv-mashg'ulotlar jarayoni hamda hujum va qarshi hujum harakatlari takomillashuvi va jismoniy tayyorgarligini oshirish.

Tadqiqotning asosiy vazifalari malakali kurashchilarning sport mahoratini oshirishda hujum va qarshi hujum harakatlarini va jismoniy sifatlarining o'zni va samarasini aniqlash uslubini ishlab chiqish, tajriba asosida samaradorligini aniqlash va mashg'ulotlarning ta'siri yig'indisini o'rganib chiqib bir qator xulosalar va amaliy tavsiyalardan berishga qaratilgan edi.

Tadqiqot davomida tezlikni oshirish mashqlari, kuchni rivojlantirish mashqlari, chidamlilikni rivojlantirish mashqlari, chaqqonlikni rivojlantirish mashqlari, egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari yordamida yuklamalar optimallashtirilgan holda olib borildi va samaradorligi aniqlandi. Jumladan, malakali sportchilar mashg'ulotlarida foydalanilgan yuklamalarning ta'sir yo'nalishini aniqlab berildi va optimallashtirilgan holda rejalashtirilib, mashg'ulotlar tarkibiga yil davomida kiritilgan UJT, MJT va TTT samaradorligi tadqiqot boshida va oxirida aniqlandi. Bunday o'rganish va uslub sport amaliyotida tez-tez foydalaniladi va sportchilar to'g'risida obyektiv ma'lumotlar yig'ish uchun qo'llaniladi. Sport amaliyotida kompleks yo'nalishdagi mashg'ulotlar ham keng qo'llaniladi.

Malakali kurashchilarni kuzatishda qo'llanilgan uslublardan foydalanildi va mashg'ulot dasturini optimallashtirish borasida kurashchilarning mashg'ulotlarida UJT, MJT va TTT yil davomida optimallashtirilgan nisbatining samaradorligi aniqlandi. Asosiy pedagogik tadqiqot boshida tadqiqot guruhlarini: tajriba va nazorat guruhlarini bir xil ko'rsatkichlarga ega edilar ( $R > 0,05$ ) 1-jadval.[3,1]

**1-jadval**

**Tajriba va nazorat guruh kurashchilarining tayyorgarlik ko'rsatkichlari va o'rtacha qiymatlarning qiyosiy ma'lumotlari**

	Test sinovlari	Tajriba g. boshida			Nazorat g. boshida			P
		X	b	V%	X	b	V%	t
1.	30 metrga yugurish (sek).	4,72	0,41	8,69	4,69	0,37	7,89	>0,05
2.	Joyidan uzunlikka sakrash (m)	2,09	0,23	11,00	2,12	0,22	10,38	>0,05
3.	Oyoqsiz arqonga tirmashib chiqish 5m. (marotaba)	2,07	0,23	11,11	2,11	0,24	11,37	>0,05
4.	Stanometr ko'rsatkichi	117,99	9,99	8,47	117,16	8,74	7,46	>0,05
5.	Og'irligi bir bo'lgan kurashchini belini ushlab yuqoriga ko'tarishlar	28,95	2,79	9,64	29,29	2,75	9,39	>0,05
6.	Og'irligi bir bo'lgan kurashchi bilan o'tirib-turishlar (soni).	28,99	2,81	9,69	29,12	2,96	10,16	>0,05
7.	Yotgan holatda, og'irligi bir bo'lgan shtangani ko'tarishlar (soni).	8,98	1,03	11,47	8,81	0,88	9,99	>0,05
8.	Turnikda tortilish (marotaba)	30,13	2,39	7,93	29,71	2,27	7,64	>0,05

**2-jadval**

**Tajriba va nazorat guruh kurashchilarining tayyorgarlik ko'rsatkichlari va o'rtacha qiymatlarning qiyosiy ma'lumotlari**

	Test sinovlari	Tajriba g. oxirida			Nazorat g. oxirida			P
		X	b	V%	X	b	V%	t
1.	30 metrga yugurish (sek).	4,45	0,37	8,31	4,66	0,35	7,51	>0,05
2.	Joyidan uzunlikka sakrash (m)	2,44	0,18	7,38	2,25	0,19	8,44	<0,05
3.	Oyoqsiz arqonga tirmashib chiqish 5m. (marotaba)	2,37	0,21	8,86	2,17	0,23	10,60	<0,05
4.	Stanometr ko'rsatkichi	132,33	8,49	6,42	124,79	8,51	6,82	<0,05
5.	Og'irligi bir bo'lgan kurashchini belini ushlab yuqoriga ko'tarishlar	33,02	2,44	7,39	30,01	2,71	9,03	<0,05
6.	Og'irligi bir bo'lgan kurashchi bilan o'tirib-turishlar (soni).	30,01	2,67	8,90	29,82	2,92	9,79	>0,05
7.	Yotgan holatda, og'irligi bir bo'lgan shtangani ko'tarishlar (soni).	9,81	0,82	8,36	8,69	0,83	9,55	<0,01
8.	Turnikda tortilish (marotaba)	33,85	2,35	6,94	31,72	2,24	7,06	<0,05

Pedagogik tajriba oxirida tajriba va nazorat guruhlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil qilindi va ishonchlilik darajasi aniqlandi: stanometr ko'rsatkichi tst mezoni bo'yicha 2,080 ( $R < 0,05$ ); og'irligi bir bo'lgan kurashchini belini ushlab yuqoriga

ko'tarishlar tst mezoni bo'yicha 2,738 ( $R < 0,05$ ); og'irligi bir bo'lgan kurashchi bilan o'tirib-turishlar tst mezoni bo'yicha 0,159 ( $R > 0,05$ ); yotgan holatda, og'irligi bir bo'lgan shtangani ko'tarishlar tst mezoni bo'yicha 3,184 ( $R < 0,01$ ); 30 metrga yugurish tst mezoni bo'yicha 1,368 ( $R > 0,05$ ); joyidan uzunlikka sakrash tst mezoni bo'yicha 2,408 ( $R < 0,05$ ); oyoqsiz arkonga tirmashib chiqish tst mezoni bo'yicha 2,130 ( $R < 0,05$ ); turnikda tortilish tst mezoni bo'yicha 2,176 ( $R < 0,05$ ). SHu sababli nagruzkani o'lchami, yo'nalish va ixtisoslashganligi boshqacha bo'lgan nagruzka bilan almashtirishga to'g'ri keldi. Ma'lum bir yo'nalishdagi nagruzklar: jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ko'rsatkichlari ta'sirining maqsadga muvofiq bo'lgan davomiyligini aniqlash maqsadida biz har bir ikki mezotsiklardan so'ng tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini tekshirib ko'rdik. 2 ta guruh kurashchilari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari i dinamikasining qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlik nisbatini optimallashtirish va oqilona nagruzkalarni me'yorlash yuqori malakali kurashchilar tayyorgarligida muhim darajada katta o'zgarishlarga erishishiga imkon yaratadi. Kurash bo'yicha malakali sportchilar tayyorlash jarayonida kurashchilarning UJT va MJT oshirishning mavjud bo'lgan omillaridan biri sifatida malakali kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarida har xil yuklamalarning keng qo'llanishi tizimlashtirildi. Shu jumladan, kurash bo'yicha malakali sportchilarni tayyorlashda yuklamalarining kattaligi va yo'nalishi bo'yicha mashg'ulotlarni ratsional almashlab o'tish, tajriba natijasi ko'rsatkichlari asosida amaliyotda, tanlangan yo'nalish dasturiga asosan tuzilgan mikrotsikllarda sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlarini, sport natijalarining jiddiy ko'tarilishini ta'minlab beruvchi imkoniyatlarning amaliy ahamiyati ko'rsatib berildi.[3,1]

#### **ADABIYOTLAR TAHLILI**

1. Yunon-rum kurashi sportida texnik va taktik tayyorgarlik yuksak darajada ahamiyatga ega ekanligi ko'p tadqiqotchilar tomonidan e'tirof etilgan.

2. Hujum va qarshi hujum texnikalari bo'yicha yetarlicha tadqiqotlar mavjud bo'lsa-da, ularni jismoniy sifatlar bilan bog'liq holda o'rganish hali kam yoritilgan.

#### **Mavzu yuzasidan qilingan ishlarni tahlil qilish:**

Tadqiqotni tashkil etuvchi asosiy komponentlarga oid adabiyotlar ro'yxati:

##### **a) Hujum va qarshi hujum harakatlarining o'rni**

###### **• Misollar:**

“Yunon-rum kurashida hujum texnikalarining ko'p qo'llaniladigan turlari raqibni muvozanatdan chiqarish va tezkor otishlar bilan bog'liq” (Ivanov, 2018).

“Qarshi hujum texnikasi raqibning harakatlariga moslashish va taktik javob qaytarish imkonini beradi” (Smith, 2020).

“Yuqori darajali kurashchilar ko'pincha hujum va qarshi hujumning kombinatsiyasidan foydalanadi, bu esa samaradorlikni oshiradi” (Zaytsev, 2017).

##### **b) Jismoniy sifatlarning texnik harakatlarga ta'siri:**

###### **• Misollar:**

“Kuch va chidamlilik texnik harakatlarni to'g'ri va samarali bajarishda muhim omil hisoblanadi” (Taylor, 2019).

“Tezlik sifatlari, ayniqsa, qarshi hujum texnikalarida ustuvor ahamiyatga ega, chunki bu raqibning xatosidan tez foydalanishni talab qiladi” (Kim et al., 2021).

“Jismoniy sifatlarni rivojlantirish texnik yondashuvlarining aniqroq va samaraliroq bajarilishiga yordam beradi” (Xolmatov, 2022).

**XULOSA**

Sport kurashlarida hujum va qarshi hujum harakatlarning tasniflari bir qator musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining son tavsiflari tahlili musobaqa faoliyati davrida bellashuvlarni olib borishning individual xususiyatlari ishonchli o'zaro bog'liqlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Shu sababli bellashuvlarning batafsil tahlili tekshirilayotgan kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan asosiy usullarni hamda kurashchilar musobaqa faoliyati individual xususiyatlarini aniqlab berdi va qo'llaniladigan asosiy usullarni takomillashtirish uchun maxsus mashqlarni ishlab chiqish hamda tavsiyalarni mashg'ulot jarayoniga joriy etishga imkon yaratdi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. T., 2005. 34-b.
2. Abdullayev Sh.A., Xolmatov A.I. – Malakali kurashchilarni tayyorlashning ilmiy – uslubiy asoslari. Toshkent 2015 y. Uslubiy qo'llanma. 60 bet
3. Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2017 y. 210-222-b.
4. Arslonov Sh.A. Tangriyev A.J. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (Dzyudo kurashi bo'yicha). Darslik – 2017 y 35-b
5. Bayturayev E.I., Odilov B.B. – Sambo bo'yicha sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma 2018 y. 66-b
6. Алиханов И.И. – Техника и тактика волной Борби. И.И.Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.-304 С.
7. Xayrullayev A.Z., Yunon-rum kurashida sportchilarning hujum va qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish. Magister akademik darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya 2023-y. 88-b.