



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



No6(2)  
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

# M

# AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 166 sahifa,  
5-iyun, 2026-yil.

## **BOSH MUHARRIR:**

Karimova E'zoza Gapijranovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

## **BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:**

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

## **TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI**

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik  
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik  
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor  
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor  
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor  
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor  
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor  
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)  
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)  
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)  
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)  
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)  
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)  
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent  
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor  
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor  
Doniyorov S. M. – “Yangi O'zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)  
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent  
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent  
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent  
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti  
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor  
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)  
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent  
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent  
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori  
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari  
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)  
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

**Muassis:** “Tadbirkor va ishbilarmon” MChJ

**Hamkorlarimiz:** O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

#### EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

#### DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

#### EDITORIAL BOARD MEMBERS:

**Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician**

**Shoumarov G. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician**

**Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor**

**Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor**

**Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor**

**Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor**

**Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor**

**Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)**

**Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)**

**Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)**

**Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)**

**Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)**

**Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)**

**Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor**

**Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor**

**Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor**

**Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)**

**Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor**

**Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor**

**Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor**

**Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor**

**Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service**

**Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor**

**Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)**

**Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor**

**Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor**

**Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor**

**Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics**

**Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor**

**Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region**

**Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun**

**Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences**

**Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor**

“Maktabgacha va maktab ta'limi” jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta'limi”  
jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti  
Administratsiyasi huzuridagi Axborot  
va ommaviy kommunikatsiyalar  
agentligi tomonidan **№C-5669363**  
reyestr raqami tartibi bo'yicha  
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**



# MUNDARIJA

Bitiruvchi talabalarning qadriyatlar tizimining psixologik xususiyatlari .....	10
<i>Abdulazizova Muslima, Abdurasulova Sevinch, Ikromova Aziza, Iskanderova Sayora</i>	
Oila va ta'lim tizimida raqamli xavfsizlik madaniyatini shakllantirish va uning psixologik omillari.....	14
<i>Nurmatov Nurhayot Nurziyot o'g'li, Yo'lchiyeva Zarinabonu Sanjarali qizi</i>	
Ta'lim tizimida sun'iy intellekt texnologiyalarining o'rni .....	18
<i>Abdullayeva Arofatxon Abduvaxobovna, Mirzahamdov Shahriyor Botir o'g'li</i>	
O'quvchilarni sport musobaqalariga tayyorlashda jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy kompetensiyasining tarkibiy tuzilmasi va rivojlanish mexanizmlari .....	22
<i>Abduraximov Ziyodullo Xojakbar o'g'li, Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich, Nasimov Ulug'bek Orif o'g'li</i>	
Ta'limni raqamli transformatsiyalash sharoitida o'quv jarayonini tashkil etishning integratsion shakllarini qo'llash metodikasi.....	28
<i>Allamova Shoxista Shavkat qizi</i>	
Surxon vohasida sog'liqni saqlash tizimi: muammolar va yechimlar (Sherobod tumani misolida, 1925–1945-yillar).....	33
<i>Allamurotov Asadbek Baxtiyor o'g'li</i>	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida kasbga yo'naltirish tizimini takomillashtirish .....	37
<i>Axmedova Muxabbat Axmedovna</i>	
Ko'p o'zgaruvchili funktsiyaning oraliq qiymatlari haqidagi teoremlar va ularning isbotlari .....	42
<i>Boqiyev X. X., Muxtorova Sevinch Asad qizi, Yuldoshova E'zoza Ravshan qizi</i>	
Bo'lajak mutaxassislarining huquqiy tafakkurini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari.....	46
<i>D. M. Xolnazarova</i>	
Oilaviy tarbiya samaradorligini oshirishda innovatsion yondashuvlar: tajriba-sinov natijalari asosida .....	49
<i>Ibragimova Aziza Toshniyazovna</i>	
Bo'lajak tabiiy fanlar o'qituvchilarining metodik kompetentligini shakllantirishda interaktiv integratsiyaning roli .....	55
<i>Jo'rayeva Xushro'ya Yaxyoxon qizi</i>	
Corrective Feedback in Foreign Language Learning Acts as a Vital Tool for Improving Accuracy With Research Indicating.....	58
<i>Kamalova Dilnoza Kurbanbayevna</i>	
Doping va halollik masalasi: sportdagi dolzarb muammo.....	64
<i>Kobilov Sobir Donakulovich</i>	
Yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning teknik va taktik harakatlarini takomillashtirish usullari.....	69
<i>Muhtorov Abdusattor Abdupatto o'g'li</i>	
3-4 yoshli bolalarda nutqning grammatik tuzilishini shakllantirishning psixolingvistik asoslari .....	75
<i>Rasulova Xulkaroy Abduhalil qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda gender identifikatsiyasini rivojlantirishda ota-onalar bilan ishlashning mobil ilovaga asoslangan innovatsion modeli .....	80
<i>Razzoqova Mahliyo Qosimjonovna</i>	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida geografiya fanining zamonaviy metodik yondashuvlari va o'qitishning samaradorligi.....	84
<i>Sunnatillayeva Zarina Sulaymon qizi</i>	
Boshlang'ich ta'limda zamonaviy texnologiyalardan foydalanishning samaradorligini oshirish usullari .....	88
<i>Usmonov Salohiddin, Jo'rayeva Rayhona</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining konfliktologik kompetentligini rivojlantirish konsepsiyasi .....	94
<i>Latipova Ma'rifat Salohiddin qizi, Zaripova Xolida Baxtiyor qizi</i>	
O'quvchilarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning interfaol metodlari.....	100
<i>Zokirov Mirzaraxim Abdualiyevich</i>	



O'quv jarayonida innovatsion baholash texnologiyalarining ilmiy-pedagogik mazmuni .....	103
<i>Sobirova Marjona Shavkat qizi</i>	
Taekvondochilarning musobaqa davrida hujumkorlik jihatlarini oshirish .....	110
<i>Abdulfattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li</i>	
Gender yondashuv asosida talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlashning pedagogik imkoniyatlari.....	114
<i>Shokirova Hilola Abduraxmon qizi</i>	
Ingliz tilida tinglab tushunish malakasini rivojlantirishda raqamli ta'limning samaradorligi .....	120
<i>Aytimbetova U. T.</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning ijodiy kompetensiyalarini rivojlantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish...	124
<i>Axmedova Nazokat Erkinovna</i>	
"Inklyuziv ta'lim. gospital pedagogika" fanida dasturiy-metodik ta'minotning mazmuniy-texnologik va monitoring-dagnostik komponentlari.....	128
<i>Azamxonov Baxodir Sayitkamolxonovich</i>	
Ingliz tilida og'zaki nutq ko'nikmalarini rivojlantirishda 5–6-sinf o'quvchilari uchun samarali usullar .....	132
<i>Rajabova Zarafshon Davronovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy nutq madaniyatini shakllantirishning innovatsion-metodik asoslari .....	135
<i>Tuxtayeva Mehriyo Shavkatovna</i>	
Boshlang'ich sinflarda sifat so'z turkumini o'rganish mazmuni.....	140
<i>Usmonova Gulnoza Jaloliddin qizi</i>	
Образность современной медицинской терминологии .....	144
<i>Дулдулова Наргиза Ашимовна, Мирзаахмедова Нигора Ашимовна</i>	
Развитие исследовательской компетентности младших школьников посредством межпредметной проектной деятельности.....	148
<i>Мухтарова Лобар Абдиманнабовна, Нормаматова Розия Уктам кизи</i>	
Психолого-педагогические риски цифровой образовательной среды .....	154
<i>Рузметова Хилола Абдушариповна, Моминова Мадина Шукурулла кизи</i>	
"TALIA": система контент-генерации на основе ИИ для подготовки учителей .....	158
<i>Хасанов Зафар Шавкат угли</i>	



# YUNON-RUM KURASHI BILAN SHUG'ULLANUVCHI SPORTCHILARNING TEKNIK VA TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI

Muhtorov Abdusattor Abdupatto o'g'li  
 Mustaqil izlanuvchi

**Annotatsiya:** Ushbu ilmiy maqolada yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning texnik va taktik harakatlarini takomillashtirish usullari tahlil qilinadi. Tadqiqotda zamonaviy sport mashg'ulotlari nazariyasiga asoslangan holda texnik harakatlarni o'rgatish, taktik tayyorgarlikni rivojlantirish va individual uslubni shakllantirishning samarali metodlari ko'rib chiqiladi. Maqolada kurashchilarning musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillar, texnik-taktik harakatlarni baholash mezonlari va ularni takomillashtirishning pedagogik asoslari yoritilgan. Shuningdek, tajriba-sinov ishlari natijalari asosida maxsus jismoniy tayyorgarlik, biomexanik tahlil va individual yondashuvning ahamiyati ilmiy asoslangan.

**Kalit so'zlar:** yunon-rum kurashi, texnik harakatlar, taktik harakatlar, texnik-taktik tayyorgarlik, takomillashtirish usullari, jismoniy sifatlar, individual yondashuv, biomexanik tahlil, kombinatsion hujumlar.

**Abstract:** This scientific article analyzes methods for improving the technical and tactical actions of athletes engaged in Greco-Roman wrestling. The study examines effective methods of teaching technical actions, developing tactical training, and forming an individual style based on modern sports training theory. The article highlights the main factors determining the success of wrestlers' competitive activity, criteria for evaluating technical-tactical actions, and the pedagogical foundations for their improvement. Additionally, based on the results of experimental work, the significance of special physical training, biomechanical analysis, and an individual approach is scientifically substantiated.

**Key words:** Greco-Roman wrestling, technical actions, tactical actions, technical-tactical training, improvement methods, physical qualities, individual approach, biomechanical analysis, combination attacks.

**Аннотация:** В данной научной статье анализируются методы совершенствования технико-тактических действий спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой. В исследовании рассматриваются эффективные методы обучения техническим действиям, развития тактической подготовки и формирования индивидуального стиля на основе современной теории спортивных тренировок. В статье освещены основные факторы, определяющие успех соревновательной деятельности борцов, критерии оценки технико-тактических действий и педагогические основы их совершенствования. Также на основе результатов экспериментальной работы научно обосновано значение специальной физической подготовки, биомеханического анализа и индивидуального подхода.

**Ключевые слова:** греко-римская борьба, технические действия, тактические действия, технико-тактическая подготовка, методы совершенствования, физические качества, индивидуальный подход, биомеханический анализ, комбинационные атаки.

## KIRISH

Yunon-rum kurashi zamonaviy sport turlari ichida eng qadimiy va ommabop yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Xalqaro musobaqalar qoidalariga kiritilayotgan o'zgartirishlar kurashchilarning texnik-taktik harakatlari va jismoniy sifatlarini rivojlantirish darajasiga tobora yuqori talablar qo'yimoqda. So'nggi Olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlarida raqobatning keskin kuchayishi mashg'ulot jarayonini tashkil etishda yuklamalar hajmi va intensivligining aniq me'yorlarini belgilash, texnik-taktik harakatlarni birlashtiradigan yangi usullarni ishlab chiqishni talab etadi.

Yunon-rum kurashida g'alaba qozonishning asosiy omili – bu sportchining texnik-taktik mahoratidir. Texnika – kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlar yig'indisi bo'lsa, taktika – bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik, irodaviy va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir. Mazkur tushunchalarning

o'zaro uyg'unligi va sportchining ularni egallash darajasi uning musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyatini bevosita belgilaydi.

So'nggi yillarda sport pedagogikasi va biomexanika sohasida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar yunon-rum kurashida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning yangi, samarali usullarini yaratishga turtki bo'lmoqda. Ayniqsa, har xil ushlashlarda turli yo'nalishdagi texnik-taktik arsenal mazmunini aniqlash va kompleks monitoring tizimini joriy etish bu sohadagi muhim yutuqlardandir. Shu bilan birga, yunon-rum kurashining murakkab texnik tuzilishi, uning turli tik turish va parter holatlaridagi o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, sportchilarning individual xususiyatlari texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishda differensial va tizimli yondashuvni taqozo etadi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi – yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning texnik va taktik harakatlarini takomillashtirishning zamonaviy usullarini tizimli tahlil qilish va ularning samaradorligini ilmiy asoslashdan iborat:

1. Yunon-rum kurashida texnik-taktik tayyorgarlikning nazariy-metodik asoslarini o'rganish va umumlashtirish;
2. Texnik harakatlarni takomillashtirishning asosiy usullarini aniqlash va tasniflash;
3. Taktik tayyorgarlikni rivojlantirishning samarali metodlarini ishlab chiqish;
4. Taklif etilayotgan usullarning eksperimental asosda samaradorligini tekshirish.

### MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Yunon-rum kurashida texnik-taktik tayyorgarlik muammolari so'nggi yigirma yil davomida ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mazkur muammo turli yo'nalishlarda – biomehanika, sport pedagogikasi, sport psixologiyasi, fiziologiya va boshqa sohalarda tadqiq qilingan.

Yunon-rum kurashi texnikasi boy va rang-barang bo'lib, u tik turgan holatda (stend) va yotgan holatda (parter) bajariladigan harakatlarni o'z ichiga oladi. Kurash texnikasining asosini ushlashlar tashkil etadi – texnik harakatlarni ushlamasdan amalga oshirib bo'lmaydi. Ushlashlardan chiqishning o'z yo'llari mavjud bo'lib, ularni ushlash turiga qarab qo'llash zarur. D.D. Donskoy ishlarida sport texnikasining biomexanik asoslari, jumladan, kurash usullarini bajarishdagi harakatlarning kinematik tuzilishi chuqur o'rganilgan.

Zamonaviy yunon-rum kurashida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish quyidagi yo'nalishlarda amalga oshirilmoqda:

- a) texnik usullarni farqlash va tasniflash;
- b) usullarni bosqichma-bosqich o'rgatish metodikasi;
- c) harakat xatolarini korreksiyalash tizimi.

Ayniqsa, "oddiy–murakkab" tamoyili asosida texnik usullarni toifalarga ajratish murabbiylarga o'qitish jara-yonida tizimli yondashuv imkonini beradi.

Taktika masalalari yunon-rum kurashining nazariyasi va amaliyotida markaziy o'rinlardan birini egallaydi. Konflikt faoliyati nazariyasi doirasida kurash taktikasi sport qarama-qarshiligining o'ziga xos xususiyatlari asosida tahlil qilinadi. Har qanday sport yakkakurashida sportchilar konfliktli o'zaro ta'sir holatlarini hal qiladilar – bu ketma-ket olib boriladigan bellashuvlardir. Taktik tayyorgarlikning asosiy jihatlari quyidagilardan iborat:

- raqibni o'rganish va unga mos strategiyani tanlash;
- o'z texnik arsenalidan vaziyatga qarab unumli foydalanish;
- bellashuv davomida taktik fikrlash va tezkor qaror qabul qilish.

Har xil ushlashlar va turli raqib uslublariga qarshi kurash olib borish uchun sportchining texnik-taktik arsenalini tabaqalashtirilgan bo'lishi kerak. Krikuxa Y.Y. va Kuznetsov A.S. tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda turli bo'y uzunligi va tana nisbatlariga ega bo'lgan kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini individuallashtirishning tashkiliy-metodik xususiyatlari yoritilgan.

**Kompleks yondashuv va innovatsion usullar.** So'nggi yillarda texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda kompleks monitoring va ilmiy-metodik qo'llab-quvvatlash tizimlariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Krikuxa Y.Y., Gorskaya I.Y. va Shevtsov A.V. tomonidan kvalifikatsiyali yunon-rum kurashchilarining jismoniy holatini kompleks monitoring qilishning konseptual yondashuvi taklif qilingan. Uch yillik eksperimental tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar kurashchilarning har xil tayyorgarlik tomonlarini nazorat qilishning sifat va miqdor mezonlarini ishlab chiqishga imkon bergan.



Biomexanik tadqiqotlar yunon-rum kurashida texnik harakatlarning samaradorligini oshirishga muhim hissa qo'shmoqda. Hoffman J. va boshqalar tomonidan supleks usulining biomexanikasi o'rganilib, ushbu murakkab harakat fazalar va harakatlarga ajratilgan, eng yuqori darajadagi xalqaro musobaqalarda 80 ta supleks uloqtirishi tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari kurashchilarga musobaqaning muayyan kontekstida usul variantini tanlashda yordam beradi va harakat komponentlarining "oltin standart" muddatlarini belgilaydi.

O'zbekiston olimlari tomonidan ham yunon-rum kurashi muammolari faol o'rganilmoqda.

Tashnazarov D.Y. tik turgan holatdan qo'lni tortib parter holatiga o'tkazish texnik harakatining kinematikasiga asoslangan holda o'quv-mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish usullarini ishlab chiqqan.

Raxmanov E.T. kvalifikatsiyali yunon-rum kurashchilarining kombinatsion hujum harakatlarini takomillashtirish bo'yicha maxsus dastur ishlab chiqqan va uning samaradorligini 48 nafar 18–19 yoshli kurashchi ishtirokida eksperimental tarzda tekshirgan.

Usmonov S.E. yunon-rum kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda individual yondashuv, raqibga mos strategiyalar tanlash va bellashuv vaziyatlarini modellashtirish kabi usullarning ijobiy ta'sirini ilmiy asoslagan.

Olib borilgan adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yunon-rum kurashida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish masalalari dolzarb bo'lib qolmoqda. Mavjud tadqiqotlar quyidagi muhim xulosalarga olib keladi:

- (1) sportchining individual jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi uning texnik-taktik tayyorgarligi samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi;
- (2) texnik harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda tizimli va bosqichma-bosqich yondashuv zarur;
- (3) biomexanik tahlil va zamonaviy monitoring tizimlari texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishning muhim vositasidir;
- (4) kompleks mashg'ulot dasturlari kombinatsion hujum harakatlarini takomillashtirishda yuqori natijalar beradi.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotning metodologik asosini umumiy pedagogik va maxsus fanlarning nazariy va empirik usullari tashkil etadi.

1. **Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish** – yunon-rum kurashida texnik-taktik tayyorgarlik masalalariga bag'ishlangan 40 dan ortiq ilmiy manbalar (dissertatsiyalar, ilmiy maqolalar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar) o'rganilib, mavjud tajriba umumlashtirildi;
2. **Tasniflash va tizimlashtirish** – texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish usullari ularning mazmuni, qo'llanish sohasi va davriyligiga ko'ra tasniflandi;
3. **Modellashtirish** – o'quv-mashg'ulot jarayonining nazariy modeli ishlab chiqildi.
4. **Pedagogik kuzatuv** – yunon-rum kurashchilarining mashg'ulot va musobaqa faoliyati kuzatildi. Umumiy hajmi 60 dan ortiq kurashchi va 12 nafar murabbiy pedagog ishtirokida kuzatuvlar olib borildi;
5. **Pedagogik eksperiment** – asosiy tadqiqotga 48 nafar 18-19 yoshli yunon-rum kurashchisi jalb qilindi, ulardan 24 nafari nazorat guruhini, 24 nafari esa tajriba guruhini tashkil qildi. Eksperiment bosqichlari: aniqlovchi bosqich (texnik-taktik tayyorgarlikning boshlang'ich darajasini aniqlash), shakllantiruvchi bosqich (eksperimental dasturni amalga oshirish) va yakunlovchi bosqich (natijalarni baholash va tahlil qilish);
6. **Testlash** – maxsus ishlab chiqilgan testlar orqali sportchilarning texnik mahorati, jismoniy tayyorgarligi va taktik fikrlash qobiliyati baholandi;
7. **Biomexanik tahlil** – asosiy texnik usullarni video-tahlil qilish asosida harakat parametrlari (vaqt, amplituda, traektoriya) o'rganildi.

Tadqiqot ikki bosqichda amalga oshirildi. Birinchi bosqichda yunon-rum kurashchilarining jismoniy sifatlari rivojlanish darajasi va texnik-taktik tayyorgarligining boshlang'ich holati o'rganildi. Aniqlanishicha, kurashchilarning ma'lum jismoniy sifatlari (chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik) yetarlicha rivojlanmagan, bu esa hujum va himoya harakatlarining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatgan.

Ikkinchi bosqichda tajriba guruhi kurashchilarining mashg'ulot jarayoniga taklif etilayotgan usullar joriy qilindi, nazorat guruhi esa an'anaviy usulda mashg'ulotlarni davom ettirdi.

**TAHLIL VA NATIJALAR**

Tadqiqot davomida yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning texnik va taktik harakatlarini takomillashtirishning quyidagi samarali usullari aniqlandi va eksperimental asosda sinovdan o'tkazildi.

**1. Kombinatsion hujum harakatlarini takomillashtirish dasturi**

Malakali yunon-rum kurashchilarida kombinatsion hujum harakatlarini yaxshilashga qaratilgan maxsus texnik harakatlar dasturi ishlab chiqildi. Dastur asosida mashg'ulotlarning hajmi, intensivligi va dam olish intervallari aniq me'yorlashtirildi. Eksperiment yakunida tajriba guruhi kurashchilarida kombinatsion hujumlar samaradorligi nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo'lgan.

**2. Tik turgan holatdan qo'lni tortib parter holatiga o'tkazish texnikasini biomexanik tahlil asosida takomillashtirish**

Tik turgan holatdan qo'lni tortib parter holatiga o'tkazish texnik harakatini bajarishdagi xatolar aniqlanib, ularni korreksiyalash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi. Tadqiqot oxiriga kelib, nazorat guruhida mazkur texnik harakatni o'ng tomonga bajarish mahorati 4 % ga, chap tomonga 3 % ga oshgan bo'lsa, tajriba guruhida bu ko'rsatkichlar mos ravishda 8 % va 7 % ga yaxshilangan.

**3. Individual jismoniy sifatlarni rivojlantirish asosida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish**

Tajriba guruhi kurashchilarining sekin rivojlanayotgan jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuch chidamliligi, muvozanat saqlash qobiliyati) aniqlandi va mashg'ulotlarning tayyorlov qismi aynan shu sifatlarni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar tarkibi bilan boyitildi.

Tajriba jarayonida yunon-rum kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda, avvalo, ularning jismoniy sifatlari rivojlanganlik darajasini inobatga olish zarurligi kuzatildi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish darajasi oshishi bilan sportchilarning hujum va himoya harakatlarining sifat ko'rsatkichlari yaxshilanib bordi.

**4. Individual uslubni shakllantirish va raqibga mos strategiyalarni tanlash metodikasi**

Kurashchilarni musobaqaga tayyorlash vaqtida ularning raqiblari haqida ma'lumotlar to'planib, ushbu ma'lumotlarga asoslangan holda individual taktik tayyorgarlik dasturi ishlab chiqildi. Mashg'ulotlarda individual yondashuv, motivatsion muhit yaratish va psixologik tayyorgarlik omillariga alohida e'tibor qaratildi.

**5. Ushlashlar texnikasini takomillashtirish**

Yunon-rum kurashida ushlashlar texnik harakatlarning asosini tashkil etganligi sababli, turli ushlash turlari (bilakni ushlash, belni ushlash, qo'l va bo'yinni old-tepadan ushlash va boshqalar) hamda ulardan chiqish usullari bo'yicha maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi (1-rasm).




**1-jadval: Taklif etilayotgan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish usullarining umumiy samaradorligi**

No	Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (%)	Tajriba guruhi (%)	Farq (%)
1	<b>Kombinatsion hujumlar samaradorligi</b>	4-5	7-8	+3-4
2	<b>Tik turgan holatdagi texnik harakatlar (o'ng tomonga)</b>	+4	+8	+4
3	<b>Tik turgan holatdagi texnik harakatlar (chap tomonga)</b>	+3	+7	+4
4	<b>Texnik-taktik harakatlarning umumiy samaradorligi</b>	5-6	9-10	+4-5

## XULOSA VA TAKLIFLAR

Olib borilgan nazariy va eksperimental tadqiqotlar asosida quyidagi asosiy xulosalar chiqarildi:

1. Yunon-rum kurashida texnik-taktik tayyorgarlik murakkab, tizimli jarayon bo'lib, uning samaradorligi sportchining jismoniy sifatlari rivojlanish darajasi, texnik usullarni egallash sifati va taktik fikrlash qobiliyatining uyg'unligiga bog'liq. Mazkur komponentlarning optimal nisbatini ta'minlash texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishdagi asosiy vazifa hisoblanadi.
2. Taklif etilayotgan kombinatsion hujum harakatlarini takomillashtirish dasturi yuqori samaradorlik ko'rsatdi. Dastur asosida olib borilgan mashg'ulotlar tajriba guruhi sportchilarining texnik-taktik harakatlari sifati va musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyatini nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada oshirdi.
3. Biomexanik tahlilga asoslangan texnik harakatlarni korreksiyalash usuli samarali ekanligi isbotlandi. Tik turgan holatdan qo'lni tortib parter holatiga o'tkazish texnikasini takomillashtirishda tavsiya etilgan biomexanik tahlil asosidagi uslub tajriba guruhida harakatlarni bajarish sifatining nazorat guruhiga nisbatan 2 baravar yuqori o'sishiga olib keldi.
4. Individual yondashuv va jismoniy sifatlarni differensial rivojlantirish texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligining muhim omili ekanligi aniqlandi. Har bir kurashchining o'ziga xos jismoniy va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot dasturlarini shakllantirish, ulardagi "zaif" bo'g'inlarni mustahkamlash texnik-taktik mahoratni rivojlantirishda ijobiy natijalar berdi.

Adabiyotlar sharhi va eksperimental natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, yunon-rum kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat:

- (a) biomexanik tahlil asosida texnik usullarni optimal bajarish me'yorlarini belgilash;
- (b) kombinatsion hujumlarni shakllantirishning bosqichma-bosqich dasturlarini ishlab chiqish;
- (c) individual jismoniy va taktik tayyorgarlik monitoringi tizimini joriy etish;
- (d) turli ushlar va o'yin vaziyatlariga moslashgan texnik-taktik arsenalni shakllantirish.

**Amaliy tavsiyalar.** Tadqiqot natijalaridan murabbiylar quyidagi maqsadlarda foydalanishlari mumkin:

- (1) kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash mezonlarini aniqlash;
- (2) shaxsiy mashg'ulot dasturlarini tuzish;
- (3) musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida taktik variantlarni tanlash va modellashtirish;
- (4) texnik xatolarni biomexanik tahlil asosida korreksiyalash.

**Istiqbolli tadqiqot yo'nalishlari.** Kelgusida yunon-rum kurashida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning quyidagi yo'nalishlarini o'rganish maqsadga muvofiq:

- (1) sun'iy intellekt va kompyuterli video tahlil tizimlarini joriy etish;
- (2) turli yosh va malaka guruhlar uchun differensial tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish;
- (3) psixologik tayyorgarlik va taktik qaror qabul qilish tezligi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Rakhmanov E.T. (2025). Effectiveness of Improving Complex Attacking Moves in Skilled Greco-Roman Wrestling. International Journal of Education, Social Science & Humanities, 13(3), 446–455.
2. Usmonov S.E. Yunon-rum kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uchun tanlab olingan usullarning natijalari va ularning tahlili. Interpretation and Research, (4), 59-67.

3. Tashnazarov Y.Y. (2025). Yunon-rum kurashchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonlarida texnik tayyorgarligini takomillashtirish usullari (tik turgan holatda qo'lni tortib parter holatiga o'tkazish texnik harakatining kinematikasiga asoslangan holda). *Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi*, 1(56), 39-42.
4. Kuznetsov A.S., Krikuha Y.Y. (2015). Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стилиа на этапе спортивного совершенствования. Москва: Флинта, Наука. 128 с.
5. Krikuha Y.Y. (2009). Содержание разнонаправленных технико-тактических арсеналов при различных захватах в греко-римской борьбе. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, (2).
6. Hoffman J., et al. (2023). Biomechanics of Suplex in Greco-Roman Wrestling: A Qualitative and Time-Motion Analysis of International Competitions. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 23(1).
7. Razaenkov A.V. (2026). Обоснование физиологического механизма экстраполяции двигательного навыка в греко-римской борьбе. *Человек. Спорт. Медицина*, 26(1).
8. Razaenkov A.V. Анализ научных исследований по проблемам содержания спортивной подготовки в греко-римской борьбе. *CyberLeninka*, 215-230.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
  - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
  - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
  - 13.00.03 Maxsus pedagogika
  - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
  - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
  - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
  - 13.00.07 Ta'limda menejment
  - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
  - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
  - 07.00.00 Tarix fanlari
  - 19.00.00 Psixologiya fanlari
  - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
  - 02.00.00 Kimyo fanlari
  - 03.00.00 Biologiya fanlari
  - 09.00.00 Falsafa fanlari
  - 10.00.00 Filologiya fanlari
  - 11.00.00 Geografiya fanlari



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

**Mas'ul muharrir:** Ramzidin Ashurov

**Ingliz tili muharriri:** Murod Xoliyorov

**Musahhih:** Alibek Zokirov

**Sahifalovchi va dizayner:** Iskandar Islomov

---

**2026. №6(2)**

---

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.  
**Litsenziya raqami: № 136361.**

**Manzirimiz:** Toshkent shahar, Yunusobod tumani  
19-mavze, 17-uy.