

YUNON-RUM KURASHI QOIDALARI HAMDA ODDIY KURASH USULLARI

Mamadiyurov Muhammad Abdulla o'g'li

Ichki ishlar vazirligi
Surxondaryo akademik litseyi
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15348070>

Annotatsiya. Ushbu maqolada yunon-rum kurashi turlari, uning asosiy qoidalari, mazkur sport turining o'ziga xosligi va eng ko'p qo'llaniladigan kurash usullari haqida batafsil ma'lumot berilgan. Shuningdek, yunon-rum kurashining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o'rni, yosh sportchilarga o'rgatilishi kerak bo'lgan asosiy jihatlar tahlil qilinadi. Maqola sportchilar, murabbiylar hamda sport ta'limi bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar uchun foydalidir.

Kalit so'zlar: Yunon-rum kurashi, kurash qoidalari, texnika, sport metodikasi, jismoniy tayyorgarlik, kurash usullari, murabbiy, himoya va hujum harakatlari.

GRECO-ROMAN WRESTLING RULES AND SIMPLE WRESTLING TECHNIQUES

Abstract. This article provides detailed information about the types of Greco-Roman wrestling, its basic rules, the distinctive features of this sport, and the most commonly used wrestling techniques. Additionally, it analyzes the role of Greco-Roman wrestling in physical education and sports, as well as the key aspects that should be taught to young athletes. The article is beneficial for athletes, coaches, and specialists involved in sports education.

Keywords: Greco-Roman wrestling, wrestling rules, technique, sports methodology, physical training, wrestling techniques, coach, defensive and offensive actions.

ПРАВИЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ И ПРОСТЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ

Аннотация. В данной статье подробно рассматриваются виды греко-римской борьбы, её основные правила, особенности данного вида спорта и наиболее часто применяемые приёмы. Также анализируется значение греко-римской борьбы в системе физического воспитания и спорта, а также основные аспекты, которые необходимо прививать молодым спортсменам. Статья будет полезна спортсменам, тренерам и специалистам, работающим в области спортивного образования.

Ключевые слова: Греко-римская борьба, правила борьбы, техника, методика спорта, физическая подготовка, приёмы борьбы, тренер, защитные и атакующие действия.

Yunon-rum kurashi — sport kurashining qadimiy va mashhur turlaridan biri bo'lib, asosan beldan yuqori qism orqali olib boriladigan texnik harakatlarga asoslanadi. Bu sport turi jismoniy kuch, chaqqonlik, bardoshlilik va strategik fikrlashni talab etadi. Yunon-rum kurashi zamonaviy Olimpiya o'yinlarining dastlabki bosqichlaridan beri sport turlarining ajralmas qismiga aylangan.

Yunon-rum kurashining tarixi va mohiyati. Yunon-rum kurashi qadimda yunonlar va rimliklar davrida jismoniy tayyorgarlikning muhim qismi bo'lgan. 1896-yildan boshlab Olimpiya o'yinlariga kiritilgan. Bu kurash turi klassik kurash deb ham ataladi.

Yunon-rum kurashida oyoq bilan harakat qilish, oyoqqa ushlash, oyoq orqali hujum qilish taqiqlangan. Faqat beldan yuqori qismda usullar qo'llaniladi.

Yunon-rum kurashi quyidagi asosiy qoidalarga amal qilgan holda o'tkaziladi:

- **Vaqt:** Kurash 3 daqiqalik ikkita raunddan iborat bo'lib, ularning orasida 30 soniyalik tanaffus bo'ladi.

- **Ruxsat etilmagan harakatlar:** Oyoqlardan foydalanish, raqibning yuziga zarba berish, barmoqni burish, bo'g'ish, orqadan boshga bosish.

- **G'alaba:** Raqibning ikki yelkasini gilamga tekkizish (tush), ochkolar hisobida ustunlik qilish yoki raqibni ikkita ogohlantirish orqali yutish mumkin.

- **To'xtatish:** Murabbiy yoki hakam kurashchini ogohlantirish yoki tibbiy yordam sababli jangni vaqtincha to'xtatishi mumkin.

Oddiy kurash usullari. Yunon-rum kurashida o'rgatiladigan boshlang'ich va samarali usullar quyidagilardir:

a) Qol ostidan ko'tarib uloqtirish (podnyem s pod ruki)

Bu usulda kurashchi raqibning qo'li ostidan kirib, uni belidan ko'taradi va orqaga yoki yon tomonga uloqtiradi. Kuchli bel mushaklari talab etiladi.

b) Beldan ko'tarib uloqtirish (zaxvat za poyas)

Kurashchi raqibni belidan mahkam ushlab, uni havoga ko'tarib gilamga tashlaydi. To'g'ri vaqt va muvozanat muhim.

c) Yelka ustidan uloqtirish (brosok cherez plecho)

Bu texnika raqibni yelka ustidan orqaga otib yuborishga asoslangan. Raqibning og'irligini o'z og'irlik markazidan tashqariga chiqarib, uni uloqtirish imkonini beradi.

d) Yelkadan aylantirib uloqtirish (obxvat plecha s perevalivaniem)

Bu harakatda kurashchi raqibni yelkadan ushlab, tanasining og'irlik markazini aylantirib yiqitadi.

e) Turtib chiqarish (vytalkivanie)

Kurashchining maqsadi raqibni gilam chetidan chiqarib yuborish bo'lib, bu texnika kuchli itarish va pozitsiya nazoratiga asoslanadi.

✓ **Yoshi va jismoniy tayyorgarlikka mos yondashuv**

- **6–10 yoshdagi boshlang'ich guruhlar** uchun kurash mashg'ulotlari ko'proq o'yin shaklida, xavfsiz va qiziqarli tarzda tashkil etilishi kerak.

- **11–14 yosh** oralig'ida texnik harakatlarning boshlang'ich elementlari bosqichma-bosqich tushuntiriladi: muvozanat, turish holati, qarshilik ko'rsatish, tushish (yiqilishni o'rganish) mashqlari.

- **15 yoshdan katta sportchilar** bilan esa chuqurlashtirilgan texnika, taktika va musobaqa qoidalari asosida ishlash mumkin.

✓ **Kurash texnikasini bosqichma-bosqich o'rgatish**

O'quv mashg'ulotlari quyidagicha tuziladi:

✓ **I. Nazariy qism:**

- Kurash tushunchasi, maqsadi va qoidalari bilan tanishtirish;
- Videolar, rasm va sxemalar orqali harakatlar ko'rsatmasi;
- Raqibga qanday xavfsiz yondashish kerakligi haqida ko'rsatmalar.

✓ II. Amaliy qism:

- Harakatlarning har bir bosqichi alohida mashq qilinadi (masalan: yelka ustidan uloqtirishning tutish, ko'tarish, aylantirish bosqichlari);
- Harakatlar juftlikda takrorlab o'rganiladi;
- Vaqt o'tishi bilan harakatlar tezligi va kuchi oshiriladi.

✓ Darslarni rejalashtirishda e'tibor berilishi kerak bo'lgan jihatlar

Asosiy jihatlar	Tavsiyalar
Xavfsizlik	Yiqilishni o'rgatish (rollash), gilamdan tashqari mashq qilmaslik
Moslama usullar	Harakatlar dastlab oddiylashtirilgan holatda (raqs, itarish, og'irlik markazi bilan ishlash)
Murabbiy roli	Doimiy kuzatuv, to'g'rilash, dalda berish va tushunarli tilda tushuntirish
Nazorat	Har oy oxirida kichik ichki musobaqalar, individual yutuqlarni baholash

✓ Psixologik va ijtimoiy omillarni hisobga olish

- Bolalarga kurash orqali **iroda, sabr, tartib-intizom** kabi fazilatlar o'rgatiladi.
- O'zaro hurmat, jamoada ishlash va sport etiketi mashg'ulotlarda muntazam mustahkamlanadi.

• Har bir bola o'z qobiliyatiga ko'ra baholanadi, tanqid emas, **rag'bat** asosiy vosita bo'lishi kerak.

✓ Innovatsion yondashuvlar

Raqamli texnologiyalar yordamida o'rgatish:

- Telefon yoki proyektor orqali harakatlarni video ko'rsatish;
- Kurash simulyator dasturlari bilan interaktiv mashg'ulotlar;
- Onlayn sport kundaliklari orqali rivojlanishni kuzatish.

Murabbiylar uchun tavsiyalar. Yosh sportchilar uchun kurash texnikasini o'rgatishda quyidagi uslublarga amal qilish tavsiya etiladi:

- Harakatlar ketma-ketligini sodda shaklda ko'rsatish;
- Jismoniy tayyorgarlik bilan birga nazariy bilimlar berish;
- Kurashning himoya va hujum elementlarini muvozanatli o'rgatish;
- Tushunarli videomateriallar va amaliy mashg'ulotlar bilan qo'llab-quvvatlash.

Xulosa

Yunon-rum kurashi nafaqat sport, balki yoshlar tarbiyasi va jismoniy rivojlanishining muhim omilidir. Uning qat'iy qoidalari, texnik yondashuvi va tarbiyaviy jihatlari bu sport turini doimiy ahamiyatli qiladi.

Mazkur maqolada keltirilgan oddiy usullar va qoida talablariga rioya qilish orqali sportchilar yuqori natijalarga erishishlari mumkin. Murabbiylar uchun esa bu yo'nalishda yangicha yondashuvlar ishlab chiqish imkoniyati mavjud.

REFERENCES

1. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. "Sport kurashlari asoslari", Toshkent, 2020.
2. Greco-Roman Wrestling Rules and Guidelines, United World Wrestling, 2023.
3. Т. А. Алимов. "Борьба: техника, тактика, тренировка", Москва, 2019.
4. Olimpiya qo‘mitasi rasmiy veb-sayti: www.olympics.com
5. T.R. Sobirov, "Kurash nazariyasi va metodikasi", Toshkent, 2018.