



YUNON-RIM KURASHCHILARIGA TEXNIK USULLARNI O'RGATISH

Hodjanov A.R.

Toshkent irrigatsiya va qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalash muhandislari instituti
Milliy tadqiqot universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasida dotsenti

Tayanch so'zlar: yunon-rum kurashi, texnik metodologiya, o'qitish strategiyasi, mashg'ulot usullari, ishlash natijalari.

Ключевые слова: греко-римская борьба, техническая методика, стратегия обучения, методы тренировки, результаты выступлений.

Key words: greco-roman wrestling, technical methodology, teaching strategies, training modalities, performance outcomes.

Kirish. Yunon-rum kurashi insoniyat tarixida ming yilliklar davomida o'z aksini topgan qadimiy sport an'alarining bardavom merosidan dalolat beradi. Klassik tsivilizatsiyalar markazida paydo bo'lgan ushbu intizomli jangovar sport turi nafaqat jismoniy kuchni, balki texnik metodologiyani sinchkovlik bilan tushunishni ham talab qiladigan dinamik va hurmatga sazovor sport turiga aylandi. Erkin uslubdagi hamkasbidan farqli o'laroq, yunon-rum kurashi beldan pastda ushlab turishni taqiqlaydi, bu esa tananing yuqori qismini uloqtirish va manevr qilish san'atini ta'kidlaydi. Ushbu ulug'vor fan doirasida mahoratga intilishda yunon-rum kurashchilariga texnik usullarni o'rgatishning ahamiyati tayyorgarlik va rivojlanishning asosiy ustuni sifatida namoyon bo'ladi.

Yunon-rum kurashining kelib chiqishini qadimgi Yunonistonda kuzatish mumkin, u erda u jismoniy tarbiya va harbiy tayyorgarlikning poydevori sifatida e'zozlangan. Polvonlar kuch va mahoratning keskin bellashuvlarida qatnashib, jiddiy mashg'ulotlar va musobaqalar orqali o'z qobiliyatlarini sayqallashdi. Rim imperiyasining yuksalishi bilan kurash san'ati yangi cho'qqilarni topib, butun dunyo bo'ylab gladiator tomoshalari va sport musobaqalarining ajralmas qismiga aylandi. Ko'p asrlik evolyutsiya va moslashuv natijasida yunon-rum kurashi insonning chidamliligi va sportdagi jasorati ramzi sifatida saqlanib qoldi.



Hozirgi vaqtda yunon-rum kurashi butun dunyo bo'ylab tomoshabinlarni o'ziga jalb etishda davom etmoqda va turli millatlardan sportchilarni gilam ustida o'z kuchlarini sinab ko'rishga jalb qilmoqda. Biroq, raqobatning shiddatli va g'alabaga intilish sharoitida texnik mahoratning mohiyati eng muhim bo'lib qolmoqda. Otishlar, qulflar va qisqichlarning murakkab raqsi tana mexanikasini, leverajni va vaqtni chuqur tushunishni talab qiladi. Yunon-rum kurashining asl san'ati aynan mana shu texnikada namoyon bo'ladi.

Murabbiylar ham, amaliyotchilar ham yunon-rum kurashida muvaffaqiyat sirlarini ochishga intilayotganda, texnik metodika ko'rsatmalarining o'zni mashg'ulot metodologiyasining asosi sifatida namoyon bo'ladi. An'analarni innovatsiyalar bilan uyg'unlashtiradigan nozik yondashuv orqali murabbiylar zamonaviy sport fanining yutuqlarini o'zlashtirgan holda o'tmishdagi avlodlar donoligini berishga intiladi. Qadimgi kurash zallaridan tortib, bugungi kunning eng zamonaviy o'quv-uskunalarigacha texnik mukammallikka intilish abadiy izlanish bo'lib qolmoqda, bu sportchilarni inson salohiyati chegaralarini oshirishga undaydi.

Keyingi sahifalarda biz yunon-rum kurashchilariga texnik usullarni o'rgatishning murakkab gobelenini ko'rib chiqamiz, o'qitishning nozik tomonlarini, mashg'ulot usullarining nozik tomonlarini va natijalarga chuqur ta'sir qilishni o'rganamiz. Nazariya va amaliyotning sintezi orqali biz yunon-rum kurashini bugungi kundagi san'atning qadrli turiga aylantirgan azaliy an'analarga hurmat bajo keltirgan holda ushbu ezgu izlanish doirasidagi mahorat sari yo'lni yoritishni maqsad qilganmiz.

Texnik metodik ko'rsatmaning ahamiyati:

Gilamdagi har bir harakat raqiblar o'rtasidagi strategik raqs bo'lgan yunon-rum kurashi sohasida texnik metodika ko'rsatmalarining ahamiyatini oshirib bo'lmaydi. Asosiysi, yunon-rum kurashi kuchli bo'lganidek, nafosatli sport turidir; Bu erda texnikaning aniq bajarilishi ko'pincha jismoniy kuchdan ustun turadi. Texnik uslublar bo'yicha ko'rsatma kurashchilarning harakatlar repertuarini shakllantirishga asos bo'lib, ularga sportning murakkabliklarida mahorat va aniqlik bilan harakat qilish imkonini beradi.

Birinchi navbatda, texnik mahorat kurashchilarga hujumda ham, himoyada ham ko'p qirrali vositalar to'plamini taqdim etadi. Klassik uloqtirishdan tortib qo'lni tortish kabi murakkab ushlagacha bo'lgan turli xil texnikalarni o'zlashtirib, kurashchilar o'z strategiyasini o'yinning doimiy o'zgaruvchan dinamikasiga moslash qobiliyatiga ega bo'ladilar. Yashin tezligida uloqtirish imkoniyatidan foydalanish yoki raqibning oldinga o'tishini o'z vaqtida belgilangan hisoblagich yordamida to'xtatish, texnik mahorat kurashchilarga jangning borishini ishonch va mahorat bilan belgilash imkonini beradi.

Bundan tashqari, texnik uslublar bo'yicha ko'rsatmalar tana mexanikasi va leverageni chuqur tushunishni o'rgatadi, bu kurashchilarga gilamdagi harakatlarining samaradorligini oshirishga imkon beradi. Muvozanat va nazoratni saqlab turgan holda portlovchi kuch ishlab chiqarish qobiliyatini oshirib, kurashchilar texnikani aniqlik va vakolat bilan bajarishlari mumkin, bu esa g'alabaga intilishda har bir harakatni hisobga oladi. Keraksiz otishmani bajarish yoki raqib hujumiga yashin tezligida teskari zarba berishdan qat'i nazar, texnik tamoyillarni egallash kurashchilarga o'yin natijasiga misli ko'rilmagan samarali ta'sir ko'rsatish imkonini beradi.

Qolaversa, yunon-rum kurashida texnik mahorat jarohatlarning oldini olishning asosi bo'lib xizmat qiladi. Murabbiylar kurashchilarga boshidan to'g'ri shakl va texnikani o'rgatish orqali harakatlarni noto'g'ri bajarish natijasida tayanch-harakat a'zolarining shikastlanish xavfini kamaytirishi mumkin. To'g'ri biomexanika va tana xabardorligi muhimligini ta'kidlash nafaqat samaradorlikni oshiradi, balki kurash jamoasida xavfsizlik va mas'uliyat madaniyatini rivojlantiradi. Shunday qilib, texnik metodika bo'yicha ko'rsatmalar nafaqat raqobat darajasini oshiradi, balki sportchilarning sport maqsadlariga erishishda farovonligini ham ta'minlaydi.

Yunon-rum kurashining sport turi sifatida kelajakdagi traektoriyasini shakllantirishda texnik metodika ko'rsatmalari individual ishlashga bevosita ta'siridan tashqari hal qiluvchi rol o'ynaydi. Murabbiylar kurashchilarning bir avlodidan keyingi avlodga boy uslub va strategiyalarni o'tkazish orqali ko'p asrlik an'analarni qamrab olgan mukammallik merosini abadiylashtiradilar. Kurashchilar sport doirasida mumkin bo'lgan chegaralarni bosib o'tishda davom etar ekan, texnik mahoratning abadiy tamoyillari gilamga chiqishga jur'at etganlarning barchasi uchun buyuklik sari yo'lni yorituvchi nur bo'lib xizmat qiladi.

Yunon-rum kurashida texnik metodika ko'rsatmalarining ahamiyati oddiy texnikadan ham ustundir; Bu chempionlarni shakllantirishning poydevori, sportning san'atkorligi va asrlar davomida saqlanib qoladigan merosi namoyon bo'ladigan kanaldir. Texnik mahorat tamoyillarini o'zlashtirgan holda, kurashchilar nafaqat gilamdagi o'z ko'rsatkichlarini oshiribgina qolmay, balki yunon-rum kurashini tarix davomida sport yuksakligining tamal toshiga aylantirgan azaliy an'analarni ham hurmat qilishadi.

Samarali ta'lim strategiyalari:

Aniqlik va texnika ustun bo'lgan yunon-rum kurashi sohasida samarali o'qitish strategiyalari sportchilarning kamolotini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Murabbiylar kurash san'ati va ilm-fanini o'z ichiga olgan ko'p qirrali yondashuvni qo'llashlari, texnik mahoratning o'sishini ta'minlashi va strategik tamoyillarni



chuqur tushunishlari kerak. Murabbiylar innovatsion metodologiyalar va azaliy an'analar kombinatsiyasidan foydalangan holda kurashchilarga gilamchada o'zlarining to'liq imkoniyatlarini ochishlari mumkin.

Yunon-rum kurashini samarali o'rgatishning asosiy jihatlaridan biri bu aniq va ixcham muloqotdir. Murabbiylar murakkab texnik tushunchalarni barcha mahorat darajasidagi sportchilar oson tushunadigan tarzda ifodalay olishlari kerak. Otishning nozik tomonlarini ko'rsatish yoki mudofaa pozitsiyasining nuanslarini tushuntirishdan qat'i nazar, ta'limning ravshanligi mazmunli o'rganish tajribasini osonlashtirish va sportni chuqur qadrlashni rivojlantirish uchun juda muhimdir.

Og'zaki ta'limdan tashqari, video tahlil kabi ko'rgazmali qo'llanmalar texnik tushunish va ko'nikmalarni rivojlantirish uchun bebaho vosita bo'lishi mumkin. Kurashchilarga o'z texnikasi haqida vizual fikr bildirish orqali murabbiylar yaxshilanishi kerak bo'lgan sohalarni aniqlashlari va aniqlashtirish uchun maqsadli yo'l-yo'riqlarni taklif qilishlari mumkin. Video tahlili nafaqat kurashchilarga o'z faoliyatini boshqa nuqtai nazardan kuzatish imkonini beradi, balki elita sportchilarning texnikasini o'rganish va o'z mashg'ulotlari rejimida qo'llanilishi mumkin bo'lgan tushunchalarni o'rganish uchun qimmatli imkoniyat yaratadi.

Amaliy mashg'ulotlar yunon-rum kurashini samarali o'qitishning yana bir asosidir. Murabbiylar kurashchilarga boshqariladigan muhitda texnikalar bilan faol shug'ullanishlari uchun imkoniyatlar yaratishi, ularga tajriba o'tkazish, takomillashtirish va asosiy tushunchalarni tushunishlarini o'zlashtirish imkonini berishi kerak. Takrorlash va qasddan mashq qilish orqali kurashchilar asta-sekin fundamental texnikani o'zlashtira oladilar va bellashuv qizg'inda harakatlarni aniq va ishonch bilan bajarish uchun zarur bo'lgan mushaklar xotirasini rivojlantiradilar.

Bundan tashqari, kurashchilarning o'sishi va rivojlanishi uchun qo'llab-quvvatlovchi va inklyuziv mashg'ulot muhitini yaratish muhim ahamiyatga ega. Murabbiylar hamkorlik va o'zaro hurmat madaniyatini yaratishi kerak, bunda sportchilar tavakkal qilish, xato qilish va bir-birining tajribasidan o'rganish imkoniyatini his qiladi. Do'stlik va jamoaviy ish tuyg'usini tarbiyalash orqali murabbiylar kurashchilarni o'z chegaralaridan tashqariga chiqishga va sport sayohatlarining barcha jabhalarida mukammallikka intilishga undaydigan ijobiy mashg'ulot muhitini rivojlantirishlari mumkin.

Nihoyat, yunon-rum kurashini samarali o'qitish kurash gilamidan tashqariga chiqadi. Murabbiylar murabbiy va namuna bo'lib xizmat qilishi, sportchilarga gilamchada ham, maydondan tashqarida ham muvaffaqiyat uchun zarur bo'lgan intizom, qat'iyat va sport mahoratini singdirishi kerak. Murabbiylar o'rnak bo'lib, halollik va fidoyilik tamoyillarini o'zida mujassamlashtirgan holda kurashchilarni mashg'ulotlardagi qiyinchiliklarni ishtiyoq va qat'iyat bilan qabul



qilishga ilhomlantirishi, sportda va undan keyin ham umrbod muvaffaqiyatga erishish uchun poydevor qo'yishi mumkin.

Xulosaqilib aytdigan bo'lsak, yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchilarning o'sib-ulg'ayishiga ko'maklashishda samarali o'qitish strategiyalari muhim ahamiyatga ega. Aniq muloqotga ustuvor ahamiyat berish, ko'rgazmali qurollardan foydalanish, amaliy mashg'ulotlar uchun imkoniyatlarni taqdim etish, qo'llab-quvvatlovchi mashg'ulot muhitini yaratish va sport mahorati va halollik qadriyatlarini o'zida mujassamlashtirgan holda, murabbiylar sportchilarga o'zlarining to'liq imkoniyatlarini ochishlari va sportda buyuklikka erishishlari mumkin. Kurash rivojlanishda davom etar ekan, samarali o'qitish metodologiyasining ahamiyati doimiy bo'lib qolmoqda, bu murabbiylar va sportchilarning mukammallikka erishish yo'lida yo'l-yo'riq bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Iermakov, S., Tropin, Y., & Ponomaryov, V. (2015). Ways to improve the technical and tactical skills wrestlers Greco-Roman style of different manners of conducting a duel. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, (5 (49)), 38-41.
2. Tropin, Y. M. (2013). Analysis of technical tactical training of highly skilled fighters of Greco-Roman wrestling. *Physical education of students*, (2), 59-63.
3. Jamshid, E. (2022). Using multimedia tools for visualization actions of young greco-roman wrestlers. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 9, 88-91.

РЕЗЮМЕ

Yunon-rum kurashi – an'anaviy sport turi bo'lib, o'ziga xos kuch, chaqqonlik va texnik mahorat uyg'unligini talab qiladi. Yunon-rum kurashi bilan shug'ullanayotgan sportchilarga texnik usullarni o'rgatish ularning sportda kamol topishi va muvaffaqiyat qozonishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqola yunon-rum kurashi bo'yicha texnik metodika ko'rsatmalarining ahamiyatini o'rganadi, turli xil o'qitish strategiyalari, mashg'ulotlar usullari va texnik mahoratning ishlash natijalariga ta'sirini o'rganadi.

РЕЗЮМЕ

Греко-римская борьба - традиционный вид спорта, уходящий корнями в древнюю историю и требующий уникального сочетания силы, ловкости и технических навыков. Обучение техническим методам борцов греко-римского стиля имеет важное значение для их развития и успеха в спорте. В этой статье исследуется значение обучения технической методике в греко-римской борьбе, рассматриваются различные стратегии обучения, методы обучения и влияние технического мастерства на результаты выступлений.

SUMMARY

Greco-Roman wrestling is a traditional sport deeply rooted in ancient history, requiring a unique blend of strength, agility, and technical skill. Teaching technical methods to Greco-Roman wrestlers is essential for their development and success in the sport. This article explores the significance of technical methodology instruction in Greco-Roman wrestling, examining various teaching strategies, training modalities, and the impact of technical proficiency on performance outcomes.