

YUNON-RUM KURASHI SPORT SIFATIDAGI O'ZIGA XOSLIKLARI VA QOIDALARI**Dehqonov Abdulaziz Ilhomjon o'g'li**

Farg'ona davlat universiteti

Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubi kafedra o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15559083>

Annotatsiya. Yunon-Rum kurashi qadimgi Yunoniston va Rim davridan boshlab sport sifatida shakllangan va bugungi kunda xalqaro musobaqalarda keng tarqalgan sport turi hisoblanadi. Ushbu maqola yunon-rum kurashining o'ziga xos xususiyatlari, qoidalar va uning sport sifatidagi ahamiyatini yoritadi. Maqolada kurashning tarixiy ildizlari, texnik jihatlari, zamonaviy sportdagi o'rni va madaniy ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, kurashning jismoniy va ma'naviy tarbiya vositasi sifatidagi roli ko'rib chiqiladi. Maqola sportshilar, murabbiylar va sport sohasiga qiziquvchilar uchun foydali ma'lumot manbai bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Yunon-Rum kurashi, greko-rim kurashi, sport qoidalar, antik sport, jismoniy tarbiya, Olimpiya o'yinlari, kurash texnikasi, sport falsafasi.

Kirish: Yunon-Rum kurashi, dunyodagi eng qadimgi sport turlaridan biri sifatida, o'zining boy tarixi va o'ziga xos qoidalar bilan ajralib turadi. Qadimgi Yunoniston va Rimda jismoniy va ma'naviy tarbiya vositasi sifatida rivojlangan bu sport turi bugungi kunda xalqaro Olimpiya o'yinlarining muhim qismi hisoblanadi. Maqola yunon-rum kurashining sport sifatidagi xususiyatlarini, qoidalarini va uning zamonaviy sportdagi o'rnini o'rganishga bag'ishlanadi.

Ushbu sportning o'ziga xosligi uning faqat yuqori tanadan foydalanishga ruxsat berishi va qat'iy texnik qoidalarga asoslanishidir. Maqola quyidagi masalalarni yoritadi: tarixiy kelib chiqishi, qoidalar tizimi, texnik uslublar va madaniy ahamiyati.

Asosiy qism:

Yunon-Rum kurashining tarixiy ildizlari

Yunon-Rum kurashi qadimgi Yunonistonda "pankration" va "pale" kabi kurash turlaridan kelib chiqqan. Bu sport turi dastlab Olimpiya o'yinlarida (miloddan avvalgi 708-yilda) joriy etilgan va jismoniy kuch, chidamlilik va strategiyani sinash vositasi sifatida qadrlangan. Rim imperiyasida esa bu kurash gladiator janglari va harbiy mashg'ulotlarning bir qismiga aylandi.

Zamonaviy yunon-rum kurashi 19-asrda Yevropada qayta tiklanib, 1896-yilda birinchi zamonaviy Olimpiya o'yinlarida rasmiy sport turi sifatida kiritildi.

Yunon-Rum kurashining o'ziga xos xususiyatlari

Yunon-Rum kurashi boshqa kurash turlaridan, masalan, erkin kurashdan, faqat yuqori tanadan foydalanishga ruxsat berishi bilan farq qiladi. Oyoklardan foydalanish (masalan, oyoqqa yiqitish yoki ushlar) qat'iy man etiladi. Bu qoida kurashchilardan yuqori darajadagi texnik mahorat va strategik fikrlashni talab qiladi. Kurashda kuch, muvozanat va tezkorlik muhim ahamiyatga ega bo'lib, sportchilar o'z raqibini gilamdan ko'tarib, aniq usullar orqali yiqitishga harakat qiladilar.

Qoidalar tizimi

Yunon-Rum kurashining qoidalar xalqaro kurash federatsiyasi (United World Wrestling) tomonidan tartibga solinadi. Asosiy qoidalar quyidagilardan iborat:

Davomiylik: Musobaqa odatda ikki 3 daqiqalik raunddan iborat bo'lib, agar g'olib aniqlanmasa, qo'shimcha vaqt beriladi.

Ball tizimi: Harakatlar (masalan, yiqitish, ushlab, nazorat) uchun 1 dan 5 ballgacha beriladi.

Taqiqlangan harakatlar: Oyoklardan foydalanish, zarba berish yoki xavfli usullar qat'iyan man etiladi.

G'alaba shartlari: Raqibni yelkasiga tegizdirish (tuse) yoki ballar bo'yicha ustunlik bilan g'alaba qozonish mumkin. Qoidalar sportchilarni adolatli va xavfsiz kurashga undaydi.

Texnik uslublar va strategiyalar

Yunon-Rum kurashida bir nechta asosiy texnik uslublar mavjud:

Suplex: Raqibni gilamdan ko'tarib, orqaga yiqitish.

Arm drag: Raqibning qo'lini ushlab, uni nazorat qilish.

Parterre: Raqibni gilamda ushlab, ball to'plash. Sportchilar o'z strategiyalarini raqibning jismoniy holati va kurash uslubiga qarab tanlaydilar. Muvaffaqiyatli kurashchi kuch va texnikani muvozanatlashtirishi lozim.

Zamonaviy sportdagi o'rni va madaniy ahamiyati

Yunon-Rum kurashi bugungi kunda Olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlarining muhim qismi hisoblanadi. Bu sport turi nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki intizom, o'z-o'zini nazorat qilish va ma'naviy kuch kabi fazilatlarini rivojlantiradi. Sharq mamlakatlarida, xususan, O'zbekistonda yunon-rum kurashi keng tarqalgan bo'lib, ko'plab sportchilar xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyat qozonmoqda.

Yakuniy: Yunon-Rum kurashi o'zining qadimiy ildizlari va zamonaviy sportdagi o'ziga xos o'rni bilan sport olamida muhim ahamiyatga ega. Uning qat'iy qoidalar va yuqori texnik talablari sportchilardan katta mahorat va intizom talab qiladi. Shu bilan birga, bu sport turi jismoniy va ma'naviy tarbiya vositasi sifatida ham muhim hisoblanadi. Kelajakda yunon-rum kurashi yanada rivojlanib, yangi avlod sportchilarini ilhomlantirishi kutilmoqda.

Xulosa

Yunon-Rum kurashi sport sifatida o'zining o'ziga xos qoidalar va texnik uslublari bilan ajralib turadi. Uning qadimgi Yunoniston va Rimdan boshlangan tarixi bugungi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Qoidalar tizimi, texnik xususiyatlari va madaniy ahamiyati bu sportni nafaqat jismoniy, balki ma'naviy tarbiya vositasi sifatida ham muhim qiladi. Maqola yunon-rum kurashining asosiy jihatlarini yoritib, uning sport olamidagi o'rnini ko'rsatdi.

REFERENCES

1. Maxamadjonovich, X. M., & Abduqahhor o'g'li, J. F. (2024). DZYUDO SAN'ATI: TEXNIKA VA TAFAKKUR ORQALI O'ZO'ZINI HIMOYA QILISHNI KUCHAYTIRISH. *Научный Фокус*, 2(13), 320-321.
2. Maxamadjonovich, X. M. (2024). Kurash turlarida klassifikatsiya, sistematika va terminologiyaning ahamiyati. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 641-646.
3. Xamroliyev, M. (2024). Fanlararo hamkorlik asosida o'quvchilarning sport ideali. *Research and Implementation*, 122-124.
4. Xamroliyev, M. (2024). Fanlararo hamkorlikning sport idealiga ta'siri. *Research and Implementation*, 120-122.

5. Maxamadjonovich, X. M., & Abduqahhor o'g'li, J. F. (2024). DZYUDO BILAN SHUG'ULLANISHNING AFZALLIKLARI: KENG QAMROVLI TAHLIL. *Научный Фокус*, 2(13), 318-319.
6. Maxamadjonovich, X. M., & Abduqahhor o'g'li, J. F. (2024). DZYUDO SAN'ATI: TEXNIKA VA TAFAKKUR ORQALI O'ZO'ZINI HIMOYA QILISHNI KUCHAYTIRISH. *Научный Фокус*, 2(13), 320-321.
7. Maxamadjonovich, X. M. (2024). O'QUV-MASHG 'ULOT YIG 'ININI TASHKILLASHTIRISH VA O'TKAZISH. *JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH*, 7(4), 198-200.