



KURASH TURLARI: QIYOSIY TAHLIL

Ataxanov Azamat Ongarbayevich

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbadagi erkin kurash va Yunon-Rum kurashining tarixiy maqolasi, texnikasi, nazorati va boshqaruvi qiyosiy tahlil. Har ikki sport turi o'ziga xos xususiyatlari ega bo'lib, hujjat o'zaro farqlari va o'xshashliklari yoritiladi. Shu orqali sport turlarining jismoniy va ruhiy tarbiya hamda xalqaro sportdagi ahamiyati ochib beriladi.*

Kalit so'zlar: *Erkin kurash, Yunon-Rum kurashi, sport turlari, texnika, texnika, kurash usullari, taqqoslash, tarix, jismoniy tarbiya.*

Аннотация: *Историческая статья, приемы, контроль и управление вольной борьбой Ушба и греко-римской борьбой, сравнительный анализ. Оба вида спорта имеют свои особенности, и в документе подчеркиваются их различия и сходства. Таким образом, раскрывается значение спорта в физическом и умственном воспитании и международном спорте.*

Ключевые слова: *Вольная борьба, греко-римская борьба, спорт, техника, приемы, методы борьбы, сравнение, история, физическое воспитание.*

Annotation: *Historical article, techniques, control and management of Ushba freestyle wrestling and Greco-Roman wrestling, a comparative analysis. Both sports have their own characteristics, and the document highlights their differences and similarities. In this way, the importance of sports in physical and mental education and international sports is revealed.*

Key words: *Freestyle wrestling, Greco-Roman wrestling, sports, technique, techniques, wrestling methods, comparison, history, physical education.*

KIRISH

Kurash insoniyat tarixidagi eng qadimiy sport turlaridan biri. Har bir xalq o'ziga xos kurash uslubini rivojlantirgan. Bugungi kunda erkin kurash va Yunon-Rum kurashi xalqaro sport maydonida keng tan olingan. Erkin kurash o'zining dasturi va dinamizmi bilan ajralib tursa, Yunon-Rum kurashi kuch va quvvatni talab qiladigan sport turi sifatida e'tirof etish. Ushbuda ushbu ikki kurash turining kelib chiqishi, texnikasi va qoidalari o'zining asosiy farqlar tahlili. Qonun, sportchilar uchun ahamiyati va jismoniy tarbiya jarayonidagi roli muhokama.

Asosiy qism

1. Tarixiy kelib chiqishi

Erkin kurash turli millatlarning xalq kurashlaridan shakllangan bo'lib, u xalqaro sport sifatida XIX asrda qurildi. Ush sport turi ilk 1904- Olimpiya o'yinlariga bor. Erkin kurashning maqsadi raqibni oyoqlar va qo'llar orqali yerga yotqizish va ushlab



turishdir. O'zbekistonda ham erkin kurashning o'ziga xos milliy an'analari mavjud bo'lib, bu sport turi xalqimiz orasida keng tarqalgan.

Yunon-Rum kurashi esa qadimgi Yunoniston va Rim imperiyasida paydo bo'lgan. Uch kurash turi zamonaviy Olimpiya o'yinlarida jang san'ati sifatida e'tirof etilgan. 1896-yilda Yunon-Rum kurashi birinchi zamonaviy Olimpiya o'yinlarida namoyish qilindi. Ush sport turi kuch va kuchingizni namoyon qilish.

2. Texnik va qoidaviy farqlar

Texnika:Erkin kurash: Bu sport turichilarga raqibning oyoqlaridan ushlab olish, yoriqlar bilan hujum qilish va mudofaa qilish imkonini beradi. Harakatlar xilma-xilligi tufayli raqibni yiqitish uchun turli birikmalarni qo'llash mumkin.

Yunon-Rum kurashi: Bunda yo'riqlardan qat'iy man qilingan. Raqibning yuqori tana aniqlash va kuch orqali yiqitish asosiy texnikaga kerak.

Qoidalar:Erkin kurashda sportchilar har qanday tana qismidan raqibni yerga yotqizish va ushlab turish orqali ochko to'playdi.

Yunon-R kurashida esa faqat yuqori tanaum harakati orqali raqibni boshqarish va uning yelkasini gilamga tekkizish orqali g'alabaga tekkiziladi.

Musobaqalar:Erkin kurash musobaqalari dinamik va tezkorligi bilan turadi. Sportchilar kuch, tezlik va ko'rsatkichni namoyish etadi.

Yunon-Rum kurashida esa kuch va tezlik muhim muammo ega bo'lib, biroz vaqt, biroq aniqroq bo'ladi.

3. Jismoniy va ruhiy jihatdan

Erkin kurash sportchilarining imkoniyatlari va tezkorligini rivojlantiradi. Ush sport turi jismoniy kuchdan tashqari, taktik fikrlashni ham talab qiladi. Erkin kurash bilan shug'ullanish insonning yordami va mashaqqatga yordam berishiga yordam beradi.

Yunon-R kurashida esa kuch va quvvatim asosida rolni o'ynaydi. Bu sport turi yuqori tanani rivojlantiradi va sportchidan jangovar ruh talab qiladi. , Yunon-Rum kurashi sportchini intizomli va barqaror erishuvchan bo'lishga o'rgatadi.

Yakuniy qism

Erkin kurash va Yunon-Rum kurashi o'zining boy va 'ziga xos texnikasi bilan ajralib turadi. Erkin kurashning dinamizmi va Yunon-Rum kurashining kuchga qiyofasi ularning bir-biridan farq qiladi. Har ikki sport turi sportchilar uchun katta korxona ega bo'lib, yuridik va ruhiy tarbiya jarayonidagi o'rni juda katta.

Xulosa

Erkin kurash va Yunon-Rum kurashi sport turlarining eng nufuzli yo'nalishlaridan. Ularning o'ziga xos xususiyatlari va texnik jihozlari har ikki sport turini o'ziga xos va jozibador qiladi.

Ush sport turlarining rivojlanishi va xalqaro miqyosdagi ahamiyati ularga bo'lgan e'tiborni berib boradi. Shu tufayli, tadqiqotni qo'llab-quvvatlash yosh avlodning jismoniy va ruhiy tarbiyasiga katta hissa qo'shadi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

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.