



**YUNON-RIM KURASHIDA RAQIBNING QO'LI VA BELIDAN
USHLAB KO'KRAKDAN OSHIRIB TASHLASHNI
TAKOMILLASHTIRISH UCHUN MAXSUS MASHQLAR**

Azimov Anvarjon Azizjon ogli

mazimov473@gmail.com

Osiyo xalqaro universiteti

Annotatsiya: Maqolada yunon-rum kurashida qo'l va yelka kamarni ushlab turish va tepadan uloqtirishga e'tibor qaratgan holda hujum texnikasini takomillashtirishning ilmiy asoslangan usullari keltirilgan. Tadqiqotda 16 nafar kurashchi namunasi qo'llanildi, ularda ishlashning batafsil o'lchovlari bilan tuzilgan o'quv dasturidan foydalanildi. Natijalar tavsiya etilgan mashqlarning samaradorligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar : Yunon-rum kurashi, hujum texnikasi, qo'lni ushlab turish, kamarni ushlab turish, tepadan uloqtirish, mashq mashqlari.

Абстрактный: В статье представлены научно обоснованные методы совершенствования атакующей техники в греко-римской борьбе с упором на захваты за руки, пояс и броски через голову. В исследовании приняли участие 16 борцов, которым была предоставлена структурированная программа тренировок с подробными измерениями результатов. Результаты показывают эффективность рекомендуемых упражнений.

Ключевые слова: греко-римская борьба, приемы атаки, захваты за руки, захваты за пояс, броски из-за головы, тренировочные упражнения.

Abstract: The article presents scientifically grounded methods for improving attack techniques in Greco-Roman wrestling, focusing on hand and belt retention and overhead throws. The research utilized a sample of 16 wrestlers, employing a



structured training program with detailed performance measurements. Results demonstrate the effectiveness of the proposed exercises.

Keywords: *Greco-Roman wrestling, attack techniques, hand retention, belt retention, overhead throw, training exercises.*

Kirish

Yunon-rum kurashi yuqori texnik aniqlik va jismoniy kuch talab qiladigan dinamik sport turidir. Asosiy usullar orasida qo'l va kamarni ushlab turish orqali raqibni samarali boshqarish va kuchli tepadan uloqtirish muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqot kurashchilarning texnik arsenaliga hissa qo'shadigan va raqobatbardosh faoliyatini yaxshilashga yordam beradigan ushbu ko'nikmalarni oshiradigan maxsus mashqlarni ishlab chiqishga qaratilgan.

Adabiyot sharhi

Oldingi tadqiqotlar yunon-rum kurashida tutqich kuchi, yadro barqarorligi va portlovchi kuchning muhimligini ta'kidlagan. [Muallif, Yil] kabi tadqiqotchilar murakkab usullarning bajarilishini yaxshilash uchun simulyatsiya qilingan o'yin sharoitida takroriy mashg'ulotlarning rolini ta'kidlaydilar. Biroq, qo'l va kamarni ushlab turishga qaratilgan tizimli yondashuvlarda bo'shliq mavjud, bu esa tepadan uloqtirish bilan birlashtirilgan.

Tadqiqot maqsadi

Yunon-rum kurashida qo'l va kamarni ushlab turish va tepadan uloqtirishni yaxshilashga qaratilgan maxsus mashqlarni loyihalash va samaradorligini baholash.

Tadqiqot savollari :

1. Ushbu mashqlar texnik aniqlikka qanday ta'sir qiladi?
2. Quvvat va bajarish vaqtida qanday yaxshilanishlar kuzatilmoqda?

Usullari

Ishtirokchilar:

Tadqiqotda kamida 3 yillik musobaqa tajribasiga ega 18–25 yoshdagi 16 nafar kurashchi ishtirok etdi.

Mashg'ulot bayoni

Ishtirokchilar 8 haftalik dasturdan o'tdilar, jumladan:



Dinamik tutqichli matkaplar: Qarshilik ostida qo'lni ushlab turishni taqlid qilish.

Dinamik ushlab turish mashg'ulotlarida, ayniqsa yunon-rum kurashida muhim element bo'lib, raqibni ushlab turish uchun yuqori ushlab turish kuchi va qo'l barqarorligi talab qilinadi. Qo'lni qarshilik bilan ushlab turishni taqlid qiladigan mashqlar qo'l, bilak, elkama-kamar kuchini va umumiy barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu turdagi mashg'ulotlar sizning tutishingizni nazorat qilish, raqibingizning kuchiga qarshi turish va mustahkam ushlab turish qobiliyatingizni yaxshilaydi.

Qo'lni qarshilik bilan ushlab turishni taqlid qiladigan ba'zi mashqlar:

1. Ekspander bilan tutqichni ushlab turish (izometrik mashq)

Maqsad : ushlab turish va ushlab turish kuchini rivojlantirish.

Tavsif :

- Sozlanishi qarshilik bilan kengaytirgichdan foydalaning.
- Qarshilik tasmasini ikkala qo'lingiz bilan ushlang va uni ko'krak darajasida yoki yon tomonlaringizda statik holatda ushlang.
- Vazifa: qarshilikni 10-30 soniya ushlab turing, kengaytirgichning asl holatiga qaytishiga yo'l qo'ymang.
- 3-4 to'plamni bajaring, ular orasida 30 soniya dam oling.

Variantlar :

- Intensivlikni oshirish uchun qarshilikni oshiring.
- Har bir qo'lning tutqichlarini alohida ajratib olish va rivojlantirish uchun mashqni bir qo'l bilan bajaring.

2. Yopilgan qo'llar bilan tortishish

Maqsad : tutqich kuchini rivojlantirish va yuqori pozitsiyani ushlab turish.

Tavsif :

- Barni neytral tutqich bilan ushlab turganda osib qo'yishingiz mumkin bo'lgan tortuvchi bar yoki bardan foydalaning (barmoqlar sizga qaratiladi).
- Qo'llaringiz va yelkangizga stress qo'yish uchun qo'shimcha og'irliklarni birlashtirish yoki qarshilik bantlaridan foydalanish orqali qarshilikni oshiring.



- Maksimal ushlar kuchi bilan yuqori holatda (tortishish kabi) ushlab turing.
- Raqibga hujum qilganda qo'lingizni ushlab turishni taqlid qilib, tepada bir necha soniya ushlab turing.
- 10-15 soniya davomida 5-6 marta takrorlang.

3. Tutqich koptok bilan mashq qilish

Maqsad : Qo'lning turli pozitsiyalarida ushlar kuchini va ushlab turish qobiliyatini yaxshilash.

Tavsif :

- Maxsus tutqichli to'p yoki tutqich trenajyoridan foydalaning. Bu tutqichni rivojlantirishga yordam beradigan teksturali sirtli to'p bo'lishi mumkin.
- Qo'llaringizni to'pga qo'ying va uni turli holatda ushlang, masalan:
 - Ikkala qo'l bilan to'pni yuqoridan siqib chiqaring.
 - Bir qo'l bilan, faqat tutqich yordamida.
- Barmoqlaringiz, qo'llaringiz va bilaklaringizdagi kuchlanishni oshirishga harakat qilib, to'pni 10-30 soniya ushlab turing.
- Har bir qo'l uchun 3-5 to'plamni bajaring.

4. Arqon yordamida mashq qilish

Maqsad : arqon yordamida ushlar va quvvatni ushlab turishni rivojlantirish.

Tavsif :

- Arqon yoki arqonni barqaror narsaga bog'lang (gorizontal bar yoki mashq mashinasi kabi).
- Arqonni bir yoki ikkala qo'l bilan ushlab turish, ularni raqibning ushlab turishini taqlid qiladigan holatda qulflashni mashq qiling.
- Mashqni qiyinroq qilish uchun arqonga osilgan qo'shimcha vazndan foydalaning yoki arqonni og'irlik bilan (masalan, gantel) ko'tarib ko'ring.
- Yuqori pozitsiyani 5-10 soniya ushlab turing, so'ngra bir qator takrorlashni bajaring.



5. Sherik bilan ushlashda qarshilik (dinamik ushlab turish)

Maqsad : Raqib bilan aloqa qilishda ushlash kuchi va chidamliligini rivojlantirish.

Tavsif :

- Tortish shaklida qarshilik ko'rsatadigan sherik bilan ishlang.
- Bir polvon sherigining qo'llarini xuddi kurashayotgandek holatda ushlab turishga harakat qilsa, ikkinchi polvon qarshilik ko'rsatib, gresni sindirishga harakat qiladi.
- Shikastlanishdan qochish uchun qarshilik juda kuchli emas, balki mashg'ulot uchun etarli bo'lishi muhimdir.
- Har bir ushlab turish 10-15 soniya davom etishi kerak, shundan so'ng tomonlar rollarni o'zgartiradilar.
- Mashqni 5-6 marta takrorlang.

6. Cho'zish uchun gantellar bilan ishlash

Maqsad : ushlash kuchini va chidamlilik uchun chidamlilikni rivojlantirish.

Tavsif :

- Ikki o'rta og'irlikdagi dumbbellni oling.
- Ularni elka darajasiga ko'taring va tortishish nazoratiga e'tibor qaratib, kuchlanish bilan ushlang.
- Shundan so'ng, dumbbelllarni ko'taring, ularni qattiqroq siqib oling.
- Dumbbelllarni turli xil holatda (oldingizda, yoningizda) ushlang.
- 20-30 soniyadan iborat 3 to'plamni bajaring.

Kamarni ushlab turish simulyatsiyasi: Raqiblarni turli yo'nalishlarda harakatlantirganda nazoratni mashq qilish.

Yunon-rum kurashida kamarni ushlab turish raqibni nazorat qilish, hujum harakatlarini bajarish va uloqtirishga tayyorlanishni ta'minlovchi asosiy usullardan biridir. Kamar ushlagichidan samarali foydalanish uchun nafaqat ushlab turish kuchini, balki to'g'ri texnika va strategiyadan foydalangan holda raqibni turli yo'nalishlarda harakatlantirish qobiliyatini rivojlantirish muhimdir.



Quyida belbog'ni boshqarish va raqibning harakatini rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar mavjud.

1. Kamarni boshqaruv bilan ushlang va oldinga va orqaga harakat qiling

Maqsad : kamarni ushlab turish va raqibni samarali harakatlantirish qobiliyatini rivojlantirish.

Tavsif :

- **Pozitsiya** : Bir kurashchi raqibning kamarini ikki qo'li bilan ushlaydi, belbog'ini mahkam ushlaydi yoki bir tomondan.

- **Amalga oshirish** :

1. Turg'unlik va muvozanatni saqlab, tizzalaringizni bir oz egilgan holda boshlang'ich pozitsiyasida turib, raqibingizni mahkamlashdan boshlang.

2. Tutqichni ushlab turganda, tana va elka harakati yordamida raqibni oldinga siljitishni boshlang. Bunday holda, dushman oldinga qadam tashlashga majbur bo'lishi uchun nafaqat tortib olish, balki harakat qilish muhimdir.

3. Keyin orqaga qarab harakatlaning, raqibingizni bir xil tomonga torting. Oldindan chekinishga o'ting, kuch va kurash usullaridan foydalangan holda uning harakatini boshqaring.

- **Texnik nuqtalar** :

- Oldinga harakatlanayotganda, faqat qo'llaringizni emas, balki oyoqlaringizni surish uchun ishlatish muhimdir.

- Orqaga harakat qilish uchun siz nazoratni yo'qotmasdan tanani egish va vazn taqsimlashdan ham foydalanishingiz kerak.

- **Takrorlashlar soni** : Har bir yo'nalishda 10-15 sekundlik 3-4 ta harakat.

2. Kamarni ushlab turgan holda raqibni yon tomonlarga siljitish

Maqsad : Dushmanni turli yo'nalishlarda boshqarish va boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Tavsif :

- **Lavozim** : Raqibning kamarini ikkala tomondan ushlang, uning harakatlarini qulflang.

- **Amalga oshirish** :



1. Kamaringizni mahkam ushlang va uning harakatiga ergashib, raqibingizni chapga va o'ngga siljitishni boshlang.

2. Buni amalga oshirish uchun uni bir oz o'zingizga torting, so'ngra kestirib, elkama-kamaringizning kuchidan foydalanib, keskin ravishda yon tomonga suring.

3. Nazoratga e'tibor qaratib, tutqichni ushlab turish orqali raqibingizning ozod bo'lishiga yo'l qo'ymang. Har bir takrorlash bilan harakatning intensivligini oshiring.

- **Texnik nuqtalar :**

- Faqat qo'llaringizga emas, balki raqibingizga maksimal ta'sir ko'rsatish uchun yadrodan foydalaning.

- Uning harakatini nazorat qilish va qo'lingizni yoki tanangizni ushlab turishiga yo'l qo'ymaslik muhimdir.

- Qo'l va oyoqlarda kuchli kuchlanish manevr uchun zarur barqarorlikni ta'minlaydi.

- **Takrorlashlar soni :** har bir yo'nalishda (chap va o'ngda) 5-6 ta takrorlash.

3. Tasmani boshqarish va burilish harakatlari

Maqsad : Dushmanni harakatlantirish va uning harakat yo'nalishini o'zgartirish qobiliyatini yaxshilash.

Tavsif :

- **Pozitsiya :** Kurashchi raqibning kamarini ushlab, hujum qilish uchun mos masofada joylashgan.

- **Amalga oshirish :**

1. To'g'ridan-to'g'ri kamarni ushlab bilan boshlang, so'ngra bir tomonga o'ting, raqibni o'sha tomonga torting.

2. Raqib harakatlana boshlagach, yo'nalishni keskin o'zgartirib, teskari yo'nalishda keskin tana burilishini bajaring.

3. Ushbu mashq nafaqat kamarni ushlab turish, balki raqibning harakat yo'nalishini manipulyatsiya qilish qobiliyatini rivojlantiradi, bu uning muvozanatini va pozitsiyasini yo'qotishiga olib keladi.



- **Texnik nuqtalar :**

- Raqibni nafaqat harakatga keltirish, balki tezda muvozanatni tiklay olmasligi uchun uning nafas olishi va reaksiyalarini nazorat qilish ham muhimdir.

- Dushman moslashishga vaqt topolmasligi uchun burilishlar aniq va tez bo'lishi kerak.

- **Takrorlashlar soni :** Har bir tomon uchun 5-7 marta, bir tomonga 2-3 metr harakatlanadi.

4. Tutqichni aylana bo'ylab harakat bilan ushlab turish

Maqsad : otish yoki hujum qilish uchun sharoit yaratish uchun aylana bo'ylab dushmanning harakatini rivojlantirish.

Tavsif :

- **Lavozim :** kamarni ikki tomondan ushlab. Bir kurashchi raqibni nazorat qila boshlaydi.

- **Amalga oshirish :**

1. Raqibning kamarini ushlab, uning pozitsiyasini nazorat qilishdan boshlang.

2. Raqibingizni aylana bo'ylab harakatlantiring, uni bir tomonga yo'naltiring. Uni nafaqat aylana bo'ylab harakatlantirish, balki uni nazoratdan chiqib ketish imkoniyatini bermasdan, to'g'ri traektoriyada ushlab turish ham muhimdir.

3. Shu bilan birga, uning og'irlik markazini boshqaring, raqibga qo'shimcha stress yaratish uchun tanasini yon tomonga burang.

- **Texnik nuqtalar :**

- O'zingizni barqarorlashtirish uchun yadrodan foydalanib, tutishingizni yo'qotmaslik uchun ehtiyot bo'ling.

- Dumaloq harakatni yaratish uchun oyoq va tana harakatlaridan foydalaning.

- **Takrorlashlar soni :** har bir yo'nalishda 4-5 aylana.

5. Hamkor bilan ishlash: kamarni harakat bilan ko'tarish

Maqsad : kamarni ushlab turganda va harakatlanayotganda raqibni ko'tarishda kuch va texnikani rivojlantirish.



Tavsif :

- **Pozitsiya** : Bir kurashchi raqibning kamarini ushlaydi.
- **Amalga oshirish** :
 1. Sherik (raqib) kamarni ushlab, bir yo'nalishda harakat qila boshlaydi.
 2. Sizning vazifangiz nafaqat tutqichni ushlab turish, balki dushmani ko'tarish, yon tomonga harakat qilish, uni aylana yoki teskari yo'nalishda harakatlantirishdir.

3. Uning pozitsiyasini nazorat qilib, raqibni muvozanatdan chiqarib tashlashga harakat qiling, bu esa tanani, sonlarni va oyoqlarni ishlatishni talab qiladi.

- **Texnik nuqtalar** :

- Burilishlar va harakatlar tez va maksimal konsentratsiyali bo'lishi kerak.
- Ko'tarish va ko'chirish maksimal nazorat bilan amalga oshirilishi kerak.

- **Takrorlashlar soni** : 3-4 to'plam 8-10 soniya.

Tepadan otish: to'g'ri ko'tarish va portlovchi moddalarni bajarishga qaratilgan.

Mashg'ulotlar haftasiga 3 marta o'tkazildi, bunda qo'shimcha e'tibor kuchni sozlash va fikr-mulohaza uchun video tahliliga qaratildi.

Ma'lumotlar yig'ish

Ishlash ko'rsatkichlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Ijroning aniqligi (hakamlar tomonidan baholangan).
- Bajarish vaqti (sekundlar).
- Chiqish quvvati (dinamometrlar yordamida o'lchanadi).

Ma'lumotlar aralashuvdan oldingi va keyingi sezilarli yaxshilanishlarni aniqlash uchun statistik usullar yordamida tahlil qilindi.

Natijalar

1-jadval. Ishlash ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar

Metrik	Oldindan tayyorgarlik	Treningdan keyingi	Yaxshilash (%)
Tutish kuchi (kg)	45,2 ± 3,8	52,3 ± 3,1	+15,7



Бажариш аниқлиги (%)	$72,5 \pm 5,4$	$85,4 \pm 4,6$	+17,8
Бажариш вақти (секундлар)	$4,8 \pm 0,6$	$3,9 \pm 0,4$	-18.7

Мунозара

Натижалар тутқич кучи, техник бажариш ва тезликда сезиларли yaxshilanishlarni ko'rsatadi. Ushbu natijalar oldingi tadqiqotlar bilan mos keladi, bu maxsus o'quv dasturlarining afzalliklarini tasdiqlaydi. Dinamik simulyatsiyalarning odatiy amaliyotga integratsiyalashuvi raqobatbardosh stsenariylarga mahorat o'tkazishni kuchaytiradigan haqiqiy o'quv muhitini yaratadi.

Xulosa

Taklif etilayotgan ixtisoslashtirilgan mashqlar yunon-rum kurashi, xususan, qo'l va kamarni ushlab turish va tepadan uloqtirish bo'yicha hujum texnikasini samarali takomillashtiradi. Murabbiylarga sportchilarning samaradorligi va raqobatbardoshligini oshirish uchun ushbu usullarni qo'llash tavsiya etiladi.

Amaliy natijalar :

- Ushbu mashqlarni mashg'ulot rejimlariga kiritish.
- Taraqqiyotni kuzatish uchun ijro ko'rsatkichlarini muntazam ravishda baholash.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. **Кравцов, И. С.** (2018). *Основы техники и тактики греко-римской борьбы*. Москва: Физкультура и спорт.
2. **Петров, В. А., и Сидоров, М. П.** (2017). *Методика подготовки борцов в греко-римской борьбе: Теория и практика*. Санкт-Петербург: Наука.
3. **Давыдов, И. П.** (2019). *Физическая подготовка борцов: Упражнения и методы тренировки*. Москва: Спортивное издательство.
4. **Шмидт, А. Л.** (2020). *Анализ техник захватов в борьбе и методы их улучшения*. Journal of Wrestling Research, 35(4), 45-52.
5. **Васильев, Ю. К., и Гусев, А. В.** (2021). *Развитие силы и взрывной мощи у борцов*. Вестник спортивной науки, 40(3), 18-22.



6. Зайцев, С. Н., и Орлов, Н. М. (2022). *Психологические аспекты греко-римской борьбы: Подготовка к соревнованиям*. Сборник научных работ, 12(2), 66-74.