

КУРАШЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ

*Тўраев Фаррух Ҳаким ўғли**Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги**Малака ошириш институти жисмоний тайёргарлик цикли**катта ўқитувчиси*farruxtorayev555@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигига оид илмий ва амалий жиҳатлар таҳлил қилинади. Курашда муваффақиятга эришиш учун жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти, унинг таркибий қисмлари, самарали машғулот методикаси ҳамда турли ёш ва малака даражасидаги курашчилар учун индивидуал ёндашувлар муҳокама қилинади. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, куч, чидамлилик, эпчиллик ва тезкорлик каби жисмоний сифатларнинг уйғун ривожланиши курашчиларнинг мусобақадаги натижадорлигига таъсир кўрсатади.

Калит сўзлар: Кураш, жисмоний тайёргарлик, куч, чидамлилик, тезкорлик, эпчиллик, техника, тактика, машғулот методикаси.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ

*Тураев Фаррух Ҳаким угли**Старший преподаватель цикла физической подготовки**Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан*farruxtorayev555@gmail.com

Аннотация: В данной статье анализируются научные и практические аспекты физической подготовки борцов. Обсуждается важность физической подготовки для достижения успеха в борьбе, ее составляющие, эффективная методика тренировки и индивидуальные подходы для борцов разного возраста и уровня квалификации. Результаты исследования показывают, что гармоничное развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость и быстрота, влияет на результативность борцов на соревнованиях.

Ключевые слова: борьба, физическая подготовка, сила, выносливость, быстрота, ловкость, техника, тактика, методика тренировки.

PHYSICAL TRAINING OF WRESTLERS

Turaev Farrukh Hakim ugli

Senior teacher of physical training cycle
Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs
of the Republic of Uzbekistan
farruxtorayev555@gmail.com

Abstract: This article analyzes the scientific and practical aspects of wrestlers' physical training. The importance of physical training for achieving success in wrestling, its components, effective training methodology, and individual approaches for wrestlers of different ages and qualification levels are discussed. The research results show that the harmonious development of physical qualities such as strength, endurance, agility, and speed affects wrestlers' performance in competitions.

Keywords: wrestling, physical training, strength, endurance, speed, agility, technique, tactics, training methodology.

КИРИШ

Кураш – юксак жисмоний ва рухий тайёргарликни талаб қилувчи спорт тури бўлиб, у нафақат жисмоний куч, балки стратегия, тактик тафаккур ва тезкор қарор қабул қилиш қобилиятини ҳам талаб қилади. Жаҳон ареналарида муваффақият қозонган курашчиларнинг тайёргарлик тизимига назар ташласак, уларнинг мукамал жисмоний тайёргарликка эга эканлигини кўриш мумкин. Шунингдек, курашчиларнинг тайёргарлигига спорт тиббиёти, биомеханика ва физиология нуқтайи назаридан ёндашиш, уларнинг натижадорлигини оширишда муҳим ўрин тутди.

Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги спортчиларнинг ҳаракат тезлиги, техника ва тактика бўйича маҳорати ҳамда умумий жисмоний қобилиятини белгилаб беради. Курашда қуйидаги жисмоний сифатлар асосий ўрин тутди:

- куч – зарурий кучли ҳаракатларни бажариш ва рақиб устидан устунлик қилиш учун керак.
- чидамлилик – узоқ муддатли жангларда самарали ҳаракат қилиш қобилияти.
- тезкорлик – рақиб ҳаракатларига тез ва тўғри жавоб бериш қобилияти.
- эпчиллик – мураккаб техник ҳаракатларни юқори аниқликда бажариш.
- координация – рақибнинг ҳаракатларига тез мослашиш ва тактик стратегияни ўзгартириш қобилияти.

Диаграмма №1. Курашчиларнинг жисмоний сифатларининг аҳамияти.



Ушбу диаграмма курашчилар учун муҳим бўлган жисмоний сифатларнинг аҳамият даражасини кўрсатади. Диаграммада бешта асосий жисмоний сифат ва уларнинг курашдаги улуши фоиз ҳисобида тасвирланган.

1. Куч (30%). Куч – курашчилар учун энг муҳим жисмоний сифатлардан бири. Бу рақиб устидан устунлик қилиш, тортиш ва бурилиш ҳаракатларини самарали бажариш учун зарур. Куч машғулотларига оғир атлетика, гиря кўтариш ва мускулларни кучайтирувчи машқлар киради.

2. Чидамлилик (25%). Чидамлилик курашчининг узоқ давом этувчи жангларда барқарор ҳолатда бўлишини таъминлайди. Бу аэроб ва анаэроб машғулотлар, давомли югуриш ва интервал машғулотлар орқали ривожлантирилади.

3. Тезкорлик (20%). Тезкорлик рақиб ҳаракатларига тез жавоб бериш ва ҳаракатлар оралиғидаги вақтни камайтиришга ёрдам беради. Бунда спринтлар, плиометрия ва жарангли реакция машғулотлари муҳим ўрин тутди.

4. Эпчиллик (15%). Эпчиллик – жисмоний ҳаракатларнинг аниқ ва мувозанатли бажарилишига боғлиқ. Бу акробатик машқлар, турли мураккаб йўналишли ҳаракатлар ва мувозанатни ривожлантирувчи машғулотлар орқали шакллантирилади.

5. Координация (10%). Координация рақиб ҳаракатларига мослашиш ва тактик ўзгаришларга тез жавоб бериш қобилиятини англатади. Бу

симуляцияланган курашлар ва реакция машғулоти орқали ривожлантирилади.

Диаграмма шуни кўрсатмоқдаки, курашчилар учун куч ва чидамлик энг муҳим жисмоний сифатлар ҳисобланади, чунки улар рақиб устидан физик устунликни таъминлайди. Шунингдек, тезкорлик, эпчиллик ва координация ҳам муваффақият учун муҳим бўлган омиллардир. Тўғри машғулоти методикаси ушбу барча жисмоний сифатларнинг уйғун ривожланишини таъминлайди.

Жисмоний тайёргарлик бир нечта муҳим йўналишларга бўлинади:

1. Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) – бу спортчининг умумий ҳолатини яхшилашга қаратилган машқлардан иборат.

2. Махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) – муайян спорт тури учун керакли бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машғулоти.

3. Техника ва тактик тайёргарлик – рақибга қарши самарали услуб ва ҳаракатларни қўллаш кўникмаларини шакллантиради.

Курашчилар учун энг муҳим жисмоний сифатларни ривожлантириш усуллари қуйдагилардир.

1. Кучни ривожлантириш учун:

- оғир атлетика машқлари (штанга, гиря билан ишлаш);
- динамик ва статик куч машқлари;
- бурилиш ва тортиш ҳаракатларини кучайтириш;

2. Чидамликни ошириш:

- аэроб ва анаэроб машқлар;
- давомли югуриш ва интервал югуриш;
- раундли машғулоти (кўп босқичли машқ тизими).

3. Тезкорлик ва реакцияни яхшилаш учун:

- спринтлар (қисқа масофага тез югуриш);
- плиометрия машқлари;
- ҳаводаги мувозанатни сақлаш ва қўл-оёқ ҳаракатларини тезкор бажаришга йўналтирилган машғулоти.

4. Эпчилликни ривожлантириш учун:

- кўп йўналишли ҳаракат машқлари.
- турли мураккаб акробатик элементлар.
- рақиб ҳаракатларига мослашувчан равишда жавоб бериш учун махсус тренажёрлар.

Курашчилар учун машғулоти тизими йиллик ва мавсумий режалар асосида ташкил қилинади. Машғулоти жараёнида қуйдаги элементлар назарда тутилади:

- ✓ Босқичма-босқич ривожлантириш – жисмоний тайёргарликнинг асосий сифатлари ҳар бир машғулотда аста-секинлик билан оширилади.
- ✓ Йўналтирилган тренинг – спортчининг индивидуал хусусиятларига асосланган шахсий режалар.
- ✓ Тикланиш ва дам олиш – орттиқча юкламаларни камайтириш ва жароҳатлардан сақланиш.

ХУЛОСА

Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги нафақат жисмоний сифатларни, балки психологик ва тактик кўникмаларни ҳам ривожлантиришда муҳим аҳамиятга эга. Самарали машғулотлар ва тўғри юкламалар тақсимооти спортчиларнинг мусобақадаги натижаларини сезиларли даражада яхшилайд.

АДАБИЁТЛАР

1. Тўраев Ф.Х. Кураш ва соғлом турмуш тарзи. // Таълимнинг замонавий трансформацияси. Конференция тўплами. 2024. Б. 105-109.
2. Тўраев Ф.Х. Курашнинг жисмоний ва тактик жиҳатлари. // Таълимнинг замонавий трансформацияси. Конференция тўплами. 2024. Б. 110-113.
3. Ашрафов А. Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг самарадорлиги. Тошкент: Фан нашриёти. 2020.
4. Иномов Ш. Курашда жисмоний сифатларни ривожлантириш методикаси. Самарқанд: Спорт нашриёти. 2018.
5. Назаров Б. Кураш ва унинг спортчи организмига таъсири. Тошкент: Фан ва технологиялар. 2019.
6. Smith J. The Science of Wrestling Training. London: Sports Academy Press. 2021.
7. Anderson R. Physical Conditioning for Combat Sports. New York: Athletic Training Institute. 2022.