

KURASHCHILARNING INDIVIDUAL MAHORATINI OSHIRISHDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNING O'RNI

S. Yusupova

Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurashchilarning individual mahoratini oshirishda maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'rni, mazmuni va ahamiyati yoritilgan. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning sportchi tayyorgarligi tizimidagi o'rni, uning musobaqa faoliyatiga ta'siri hamda mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan asosiy vosita va metodlar tahlil qilingan. Shuningdek, kurashchining texnik-taktik mahoratini rivojlantirishda maxsus jismoniy sifatlarning (kuch, chidamlilik, chaqqonlik, tezkorlik, muvozanat) ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar. Kurash, maxsus jismoniy tayyorgarlik, individual mahorat, texnik-taktik tayyorgarlik, sport yuklamasi, mashg'ulot jarayoni.

Annotation. This article highlights the role, content, and significance of special physical training in improving the individual skills of wrestlers. The place of special physical training in the athlete's preparation system, its impact on competitive performance, and the main tools and methods used during training sessions are analyzed. Moreover, the importance of specific physical qualities (strength, endurance, agility, speed, balance) in developing a wrestler's technical and tactical mastery is substantiated.

Keywords. Wrestling, special physical training, individual skills, technical and tactical preparation, training load, training process.

Аннотация. В данной статье освещаются роль, содержание и значение специальной физической подготовки в повышении индивидуального мастерства борцов. Проанализировано место специальной физической подготовки в системе подготовки спортсмена, её влияние на соревновательную деятельность, а также основные средства и методы, используемые в процессе тренировок. Кроме того, обосновано значение специальных физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, равновесия) в развитии технического и тактического мастерства борца.

Ключевые слова. Борьба, специальная физическая подготовка, индивидуальное мастерство, техническая и тактическая подготовка, тренировочная нагрузка, тренировочный процесс

Kirish. Kurash — bu milliy qadriyatlarimiz bilan chambarchas bog‘langan, yuqori darajadagi jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab etuvchi sport turi hisoblanadi. Kurashchining individual mahorati uning texnik-taktik ko‘nikmalari, psixologik tayyorgarligi va jismoniy imkoniyatlariga bevosita bog‘liqdir. Sportchilar orasida yuqori natijalarga erishish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik muhim omil hisoblanadi. U nafaqat kuch, balki chaqqonlik, muvozanat va tezkor fikrlashni ham shakllantiradi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik — bu kurashchining musobaqadagi faoliyatiga mos, maqsadli tarzda tanlangan mashqlar majmuasidir. Bu mashqlar sportchining texnik usullarni mukammal bajarishiga, musobaqa davomida yuqori samaradorlikni saqlab qolishiga yordam beradi.

Kurashchining individual mahoratini oshirishda maxsus jismoniy tayyorgarlik quyidagi yo‘nalishlarda amalga oshiriladi:

1-Jadval. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik yo‘nalishlari bo‘yicha mashq turlari

№	Yo‘nalishlar	Mashq turlari	Maqsad
1	Kuch tayyorgarligi	Og‘irlik bilan mashqlar, sherik bilan kurashish	Kuchni oshirish, raqibni yengish qobiliyatini rivojlantirish
2	Chidamlilik	Intervallar bilan yugurish, takroriy kurash mashqlari	Uzluksiz faoliyat davomida barqarorlikni saqlash
3	Tezkorlik	Reaksiya o‘yinlari, qisqa yugurish mashqlari	Tez harakat qilish, raqibga tez javob berish
4	Muvozanat va koordinatsiya	Past markazli mashqlar, harakatni boshqarish mashqlari	Texnik usullarni aniq bajarish
5	Chaqqonlik	To‘siqlar orasida harakat, yo‘nalish o‘zgarish mashqlari	Harakatlarda moslashuvchanlikni rivojlantirish

2-jadval. Kurashchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotining haftalik namunaviy reja (makrotsikl bosqichi)

№	Kunlar	Mashg‘ulot mazmuni	Yuklama turi	Mashg‘ulot davomiyligi	Izoh
1	Dushanba	Kuch mashqlari (og‘irlik bilan, sherik bilan)	O‘rta	90 daqiqa	Pastki tana muskullariga e’tibor
2	Seshanba	Texnik mashg‘ulot + chidamlilik mashqlari	Yuqori	100 daqiqa	Kurash texnikasi bilan uyg‘unlashtirish
3	Chorshanba	Faol dam olish (suzish, yengil yugurish)	Past	60 daqiqa	Tiklanish mashqlari
4	Payshanba	Tezkorlik va chaqqonlik mashqlari	O‘rta	80 daqiqa	Portlovchi kuchni rivojlantirish
5	Juma	Musobaqa uslubi mashg‘uloti	Yuqori	100 daqiqa	Real kurash holatlarini modellashtirish
6	Shanba	Koordinatsiya va muvozanat mashqlari	O‘rta	70 daqiqa	Texnik usullarni aniq bajarish
7	Yakshanba	Dam olish	-	-	Tiklanish kuni

Izoh: Yuqoridagi jadvallar asosida mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish kurashchilarning individual mahoratini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kuch tayyorgarligi. Kurashchilar uchun eng muhim jismoniy sifat bu kuchdir. Ayniqsa, dinamik va statik kuch turlari mashqlari kurashchining raqib ustidan ustunlikka erishishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Og‘ir atletika elementlari, qarshilik mashqlari, sherik bilan bajariladigan mashqlar bu borada samarali vosita hisoblanadi. Chidamlilikni rivojlantirish. Kurashchilar uchun maxsus chidamlilik – uzoq davom etuvchi jismoniy va ruhiy bosim ostida texnik harakatlarni barqaror bajarish qobiliyatidir. Intervallar orqali yugurish, sherik bilan takroriy kurash mashqlari, statik holatda ushlab turish mashqlari chidamlilikni oshiradi. Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish. Raqibning harakatlariga

tezkor javob bera olish kurashchining ustunligini belgilaydi. Shu bois tezlik mashqlari (tezkor yugurishlar, reaksiyani rivojlantiruvchi o‘yinlar, qisqa vaqtli portlovchi harakatlar) mashg‘ulot tizimida muntazam qo‘llaniladi.

Muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish. Kurashchilarda muvozanatni saqlash texnik usullarni aniq bajarish garovidir. Turli sirtlarda mashq qilish, past markazli holatlarda harakatlar, maxsus gimnastik mashqlar bu sifatni oshiradi..Mashg‘ulot metodikasi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari sportchi yoshi, jismoniy holati, tayyorgarlik darajasi va musobaqa davriga qarab tanlanadi. Mikrotsikl va makrotsikllar asosida yuklamaning hajmi va intensivligi bosqichma-bosqich oshiriladi. Har bir mashg‘ulotda texnik va jismoniy mashqlar uyg‘unlashgan bo‘lishi zarur. Shuningdek, kurashchilarning individual mahoratini oshirish uchun monitoring tizimi joriy etilishi muhimdir. Unda sportchining jismoniy ko‘rsatkichlari, texnik natijalari va psixologik holati doimiy tahlil qilinadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, kurashchining individual mahoratini shakllantirish va uni muntazam oshirib borishda maxsus jismoniy tayyorgarlik asosiy o‘rin tutadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik kurashchining musobaqa faoliyatiga moslashuvini ta‘minlaydi, texnik-taktik usullarni samarali bajarish uchun zarur sharoit yaratadi. Shu sababli, murabbiylar mashg‘ulot jarayonida umumiy tayyorgarlik bilan bir qatorda maxsus tayyorgarlik mashqlariga alohida e‘tibor qaratishlari lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirzaev A. “Kurash nazariyasi va metodikasi”, Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2021.
2. Karimov B., “Sportchilar jismoniy tayyorgarligini boshqarish asoslari”, Toshkent, 2019.
3. Olympic Solidarity. “Wrestling Training Guidelines”, Lausanne, 2020.
4. O‘zbekiston Kurash Federatsiyasi nizomi va uslubiy tavsiyalari, 2023.