ERKIN KURASHCHILAR TAYYORGARLIGIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING METODIK ASOSLARI

Karimberdiyev Doniyor Erkin o‘g‘li - o‘qituvchisi, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
E-mail: karimberdiyevdoniyor62@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada erkin kurashchilar tayyorgarligida jismoniy sifatlarni — kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik va muvozanatni rivojlantirishning metodik yondashuvlari tahlil qilinadi. Shuningdek, mashg‘ulotlar jarayonida samaradorlikni oshirishga qaratilgan usullar ko‘rib chiqilgan. Ilmiy va amaliy tavsiyalar orqali kurashchilarni yuqori sport natijalariga erishishiga zamin yaratiladi.

Kalit so‘zlar: erkin kurash, jismoniy sifatlar, mashg‘ulotlar metodikasi, sport tayyorgarligi, chidamlilik, kuch.

Kirish.Erkin kurash – jismoniy kuch, texnik mahorat va taktik tafakkurni talab qiluvchi murakkab sport turi hisoblanadi. Har bir sportchi yuqori natijalarga erishishi uchun jismoniy sifatlarini muntazam rivojlantirib borishi muhim. Ayniqsa, kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik va muvozanat kabi sifatlar sportchining musobaqa natijalariga bevosita ta’sir qiladi. Shu sababli, mazkur maqolada aynan shu jismoniy sifatlarni rivojlantirishning metodik asoslari yoritib beriladi.

Asosiy qism. 1. Erkin kurashda jismoniy sifatlarning ahamiyati

- Kuch – kurashchilarning raqib ustidan ustunlikka erishishida asosiy omil.
- Chidamlilik – uzoq davom etadigan bahslar vaqtida kuchni tejash va bir xil intensivlikni saqlash imkonini beradi.
- Tezlik va chaqqonlik – raqibning harakatiga tez javob qaytarish va samarali hujumni amalga oshirish uchun muhim.
- Muvozanat – kurash paytida yiqilmaslik va o‘z holatini nazorat qilishga yordam beradi.

2. Tayyorlov mashg‘ulotlari metodikasi

Mashg‘ulotlar quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

- Bosqichma-bosqich yondashuv – murakkablikni oshirib borish.
- Individual yondashuv – sportchining yoshiga, salomatligiga va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish.

- Ko‘p takrorli mashqlar – har bir jismoniy sifat uchun maxsus mashqlar to‘plami.

Misol uchun:

- Kuchni rivojlantirish: shtangani ko‘tarish, tortilish, itarish mashqlari.
- Chidamlilik: yugurish, interval yuklamalar, maxsus stansiya uslubidagi mashg‘ulotlar.
- Tezlik va chaqqonlik: reaksiya mashqlari, “start-stop” yugurishlar.
- Muvozanat: to‘siqlardan yurish, fitbol bilan muvozanat mashqlari.

3. Amaliy tavsiyalar

- Mashg‘ulotlar haftasiga kamida 4–5 marotaba o‘tkazilishi kerak.
- Har bir sifatni alohida kunlarda mashq qilish – ortiqcha yuklanishni oldini oladi.
- Sportchi sog‘lig‘ini monitoring qilish va tiklanish mashqlarini rejalashtirish zarur.

Xulosa.Erkin kurashchilar uchun jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish ularning umumiy sport ko‘rsatkichlariga bevosita ta’sir qiladi. To‘g‘ri tanlangan mashg‘ulot metodikasi nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki jarohat olish xavfini kamaytiradi. Shuning uchun har bir murabbiy sportchining individual xususiyatlarini hisobga olib, ilmiy asoslangan mashg‘ulot tizimini shakllantirishi muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov R. "Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi", Toshkent, 2021.
2. Назаров В.П. "Физическая подготовка спортсменов", Москва, 2020.
3. International Wrestling Federation Guidelines, UWW, 2023.
4. Mahmudov A. "Sport mashg‘ulotlarining nazariyasi va metodikasi", Toshkent, 2022.
5. Bompa T. "Periodization of Training for Sports", Human Kinetics, 2019.