

КУРАШЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ: ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР, ЎҚУВ РЕЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ НАТИЖАЛАРИ

Давронов Мардон Мавлонжон ўгли

Алфраганус университети Жисмоний тарбия ва спорт факультети

1-курс магистратура талабаси

mardondavronov01@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигига оид жисмоний машқлар, ўқув режалари ва уларнинг натижалари таҳлил қилинади. Жисмоний машқлар компонентлари сифатида куч, чидамлик, координация ва тезкорлик машқлари кўриб чиқилади. Ўқув режалари машғулотларнинг даврийлиги, давомийлиги ва кучлилиги даражасини ўз ичига олади. Ушбу машқлар ва ўқув режаларининг натижалари курашчиларнинг куч, чидамлик, тезкорлик ва умумий мустаҳкамлигини оширишда муҳим аҳамиятга эга. Мақолада жисмоний тайёргарликнинг самарадорлигини ошириш бўйича тавсиялар ҳам берилган.

Таянч сўзлар: кураш, тезкорлик, чаққонлик, режа, координация, машқлар, самарадорлик.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БОРЦОВ: ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК И ИХ РЕЗУЛЬТАТЫ

Давронов Мавлонжон Мардон угли

магистр 1-курса Университет

Алфраганус Факультет физического культуры и спорта

mardondavronov01@gmail.com

Аннотация: В данной статье анализируются физические упражнения, планы тренировок и их результаты, связанные с физической подготовленностью борцов. Тренировки на силу, выносливость, координацию

и высокоскоростные тренировки рассматриваются как компоненты упражнений. Планы тренировок включают частоту, продолжительность и интенсивность тренировок. Результаты этих упражнений и планов тренировок важны для улучшения силы, производительности, быстроты и общей выносливости борца. Также в статье даны рекомендации по повышению эффективности занятий физической культурой.

Ключевые слова: борьба, скорость, ловкость, планирование, координация, упражнение, эффективность.

PHYSICAL FITNESS OF WRESTLERS: PHYSICAL EXERCISES, TRAINING PLANS AND THEIR RESULTS

Davronov Mavlonjon Mardon Ugli

1st year master Alfraganus University

Faculty of Physical Education and Sport

mardondavronov01@gmail.com

Abstract: *This article analyzes physical exercises, training plans, and outcomes related to the physical fitness of wrestlers. Strength training, lunge training, left rotation training, and high-speed training are examined as exercise components. Exercise plans include frequency, duration, and intensity of workouts. The results of these exercises and training plans are important in improving a wrestler's strength, performance, quickness, and overall endurance. The article also provides recommendations on how to improve the effectiveness of physical training.*

Keywords: *wrestling, speed, agility, planning, coordination, exercise, efficiency.*

КИРИШ

Кураш спорт тури сифатида жисмоний куч, техника ва тактика талаб қилади. Бу спорт турида муваффақиятли бўлиш учун курашчилар юқори

даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлишлари зарур. Ушбу мақолада курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, жисмоний машқлар ва ўқув режалари ҳамда уларнинг натижалари таҳлил қилинади.

АСОСИЙ ҚИСМ

Жисмоний машқлар:

Курашчиларнинг жисмоний машқлари бир неча асосий компонентлардан иборат: куч машқлар, чидамлилиқ (выносливость) машқлари, координация машқлари ва юксак тезкорлик машқлари.

1. Кучли машқлар: Бунда оғирликлар билан ишлаш, штанга кўтариш, кўтариш ва тиркаш машқлари киритилади. Ушбу машқлар курашчининг умумий мушак массасини ошириш ва кучли қилиб, рақиб билан курашишда юқори самарадорликни таъминлайди.

2. Чидамлилиқ машқлари: Бунда югуриш, велотренажёр, сузиш каби машқлар киритилади. Улар курашчининг умумий чидамлилиқ даражасини оширишга ёрдам беради, бу эса узоқ давом этадиган курашлар давомида муҳим аҳамиятга эга.

3. Координация машқлари: Бунда Кординацион ҳаракатларини такомиллаштириш учун турли хил амалий машқлар киритилади. Бу машқлар курашчининг ўзини тез ва самарали ҳаракатлантириш қобилиятини ривожлантиради.

4. Юксак тезкорлик машқлари: Бунда юқори тезликдаги ҳаракатлар, тезкор зарбалар ва югуриш машқлари киритилади. Бу машқлар курашчининг тезкорлик ва тезлик қобилиятини оширишга ёрдам беради.

Ўқув режалари:

Курашчиларнинг ўқув режалари машғулотларнинг турлари ва уларнинг мунтазамлигини ўз ичига олади. Ўқув режаси кўпинча машғулотларнинг даврийлигини, уларнинг давомийлигини ва кучлилиқ даражасини белгилайди.

1. Даврийлик: Курашчиларнинг машғулотлари бир неча даврларга бўлинган бўлади. Ҳар бир давр муайян мақсадларга эришишга қаратилган бўлади, масалан, кучни ошириш, чиқишни ривожлантириш ёки техник кўникмаларни такомиллаштириш.

2. Давомийлик: Машғулотларнинг давомийлиги ҳам муҳим аҳамиятга эга. Машғулотлар одатда 1-2 соат давом этади, аммо юқори даражадаги курашчилар учун бу вақт кўпроқ бўлиши мумкин.

3. Кучлилиқ даражаси: Машғулотларнинг кучлилиқ даражаси курашчининг жисмоний ҳолати ва мақсадларига қараб белгиланади. Юқори даражадаги курашчилар учун машғулотлар кўпроқ кучли бўлади.

Машғулотлар натижалари:

Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва машғулотларининг натижалари қуйидаги кўрсаткичларда кўринади:

1. Кучлилиқ: Машғулотларнинг самараси сифатида курашчининг умумий кучлилиги ошади, бу эса курашларда рақибни енгишда муҳим аҳамиятга эга.

2. Чидамлилиқ: Чидамлилиқ даражасининг ошиши курашчининг узок давом этадиган курашларда самарали ҳаракат қилишини таъминлайди.

3. Тезкорлик: Юксак тезкорлик машқлари натижасида курашчининг тезлик ва тезкорлик қобилияти ошади.

4. Мустаҳкамлик: Жисмоний машқлар натижасида курашчининг умумий мустаҳкамлиги ошади, бу эса жисмоний ва психологик устуворликни таъминлайди.

ХУЛОСА

Курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги юқори даражада самарали бўлиши учун жисмоний машқлар ва ўқув режалари муҳим аҳамиятга эга. Уларнинг куч машқлари, чидамлилиқ машқлари, координация машқлари ва юксак тезкорлик машқларидан иборат бўлиши курашчининг умумий

жисмоний ҳолатини ва мусобақалардаги натижаларини яхшилашга ёрдам беради. Ҳар бир машғулот режаси индивидуал курашчининг мақсадлари ва эҳтиёжларига мувофиқ бўлиши керак, бу эса ўз навбатида юқори самарадорликни таъминлайди.

АДАБИЁТЛАР

1. Kerimov F.A. Kurash tushaman.- T. Medisina 1990.
2. Egamberdiev A. Milliy kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv – uslubiy majmua. G–2011.
3. To‘rayev F.X. Ichki ishlar organlari xodimlari uchun o‘zbek milliy kurash usullarini o‘rgatish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. T-2023
4. Umarov Sh.A., Umarov A.T. Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. //Sovremennoe obrazovanie// 2014.
5. Власова В.П. Спортивная медицина. С-2019.
6. Фомина Е.В. Спортивная психофизиология. М-2016.