YUNON-RUM KURASHCHILARINING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY METODIK ASOSLARI

Turayev Nodirjon Najmiddinovich
Navoiy davlat universiteti
"Jismoniy madaniyat" kafedrasi o'qituvchisi
nodirjon199116@icloud.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.23157533

Annotatsiya

Mazkur tezisda yunon-rum kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning zamonaviy metodik asoslari tahlil qilingan. Yunon-rum kurashi yuqori darajadagi kuch, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik, koordinatsiya, muvozanat va anaerob ish qobiliyatini talab qiluvchi sport turi sifatida tavsiflanadi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar yunon-rum kurashchilarida izometrik kuch, mushak quvvati va tezlik ko'rsatkichlarining muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: yunon-rum kurashi, maxsus jismoniy tayyorgarlik, kuch, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik, anaerob imkoniyat, koordinatsiya, texnik-taktik tayyorgarlik, sport mashg'uloti, individuallashtirish.

Abstract

This paper analyzes the modern methodological foundations for developing the specialized physical conditioning of Greco-Roman wrestlers. Greco-Roman wrestling is characterized as a sport requiring high levels of strength, explosive power, specialized endurance, coordination, balance, and anaerobic work capacity. Modern scientific research highlights the significant importance of isometric strength, muscular power, and speed metrics for Greco-Roman wrestlers.

Keywords: Greco-Roman wrestling, specialized physical conditioning, strength, explosive power, specialized endurance, anaerobic capacity, coordination, technical-tactical preparation, sports training, individualization.

Аннотация

В статье анализируются современные методологические основы развития специальной физической подготовленности борцов греко-римского стиля. Греко-римская борьба характеризуется как вид спорта, требующий высокого уровня развития силы, взрывной мощности, специальной выносливости, координации, равновесия и анаэробной работоспособности. Современные научные исследования подчеркивают значимость показателей изометрической силы, мышечной мощности и скоростных характеристик для борцов греко-римского стиля.

Ключевые слова: греко-римская борьба, специальная физическая подготовка, сила, взрывная мощность, специальная выносливость, анаэробная работоспособность, координация, технико-тактическая подготовка, спортивная тренировка, индивидуализация.

KIRISH

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Yunon-rum kurashi murakkab koordinatsion va yuqori intensivlikdagi harakat faoliyatini o'zida mujassamlashtirgan sport turlaridan biridir. Kurash jarayonida sportchi qisqa vaqt ichida raqibni ushlash, muvozanatdan chiqarish, ko'tarish, burish va tashlash kabi texnik harakatlarni bajaradi. Bunday faoliyat yuqori darajadagi kuch va tezkor-kuch qobiliyatlari bilan bir qatorda, takroriy yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajarish imkonini beruvchi maxsus chidamlilikni ham talab qiladi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili kurashchilarning yuqori sport natijalariga erishishida maksimal dinamik va izometrik kuch, portlovchi kuch, kuch chidamliligi, anaerob quvvat va sig'im muhim ekanligini ko'rsatadi.

Yunon-rum kurashining o'ziga xos jihati shundaki, texnik harakatlarning katta qismi gavdaning yuqori qismi, yelka kamari, qo'l, orqa va gavda mushaklarining faol ishtirokida bajariladi. Shu sababli maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari kurashning texnik-taktik xususiyatlariga moslashtirilishi kerak.

Tadqiqotlarda yunon-rum kurashchilari va erkin kurashchilarining jismoniy ko'rsatkichlarida ayrim farqlar mavjudligi aniqlangan. Xususan, yunon-rum kurashchilarida izometrik kuch, mushak quvvati va tezlik ko'rsatkichlari yuqoriroq bo'lishi mumkinligi qayd etilgan. Bu esa maxsus jismoniy tayyorgarlikni sport turi xususiyatlariga mos ravishda tashkil etish zarurligini ko'rsatadi.

METODLAR

Tadqiqotning metodologik asosini sport mashg'ulotlarini tashkil etishning tizimli, individual va sportga xoslik prinsiplariga asoslangan yondashuvlar tashkil etdi.

Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, pedagogik kuzatuv va modellashtirish metodlaridan foydalanildi.

Ilmiy manbalarni tahlil qilish jarayonida yunon-rum kurashchilarining quyidagi jismoniy sifatlari asosiy maxsus tayyorgarlik komponentlari sifatida ajratib ko'rsatildi: maksimal kuch; nisbiy kuch; izometrik kuch; portlovchi kuch; kuch chidamliligi; maxsus chidamlilik; anaerob quvvat; tezlik; koordinatsiya; muvozanat.

Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligida ushbu sifatlarning alohida emas, balki o'zaro bog'liq holda rivojlantirilishi muhimdir. Zamonaviy ilmiy tahlillar ham yuqori darajadagi kurashchilar uchun maksimal dinamik, izometrik va portlovchi kuch hamda kuch chidamliligini rivojlantirish muhimligini ko'rsatadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlari

Yunon-rum kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini quyidagi model asosida tashkil etish maqsadga muvofiq: **Kuch, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik, koordinatsiya, texnik-taktik integratsiya, musobaqa faoliyati.**

Bu komponentlarning har biri kurashchining musobaqa faoliyatida muayyan vazifani bajaradi.

1. Kuch tayyorgarligi

Kuch tayyorgarligi yunon-rum kurashchisining maxsus jismoniy tayyorgarligining fundamental komponentlaridan biridir.

Kurashchiga raqibni ushlab turish, tortish, ko'tarish, burish va tashlash jarayonida yuqori kuch namoyon qilish zarur.

Kuchni rivojlantirishda: shtanga bilan mashqlar; turnik; brus; gantel va toshlar; sherik bilan qarshilikdagi mashqlar; maneken bilan mashqlar; izometrik mashqlar kabi vositalardan foydalanish mumkin.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Bunda mashqlar tanlanishida faqat maksimal kuchni emas, balki kurashchining texnik harakatlarida namoyon qiladigan **maxsus kuchini** rivojlantirishga ustuvor ahamiyat berish kerak.

2. Tezkor-kuch tayyorgarligi

Yunon-rum kurashida kuchning o'zi yetarli emas. Sportchi kuchni qisqa vaqt ichida hosil qila olishi kerak.

Masalan, raqibni ko'tarish yoki tashlash jarayonida harakatning boshlang'ich fazasi juda tez bajarilishi talab etiladi.

Shu sababli tezkor-kuchni rivojlantirishda: medbol bilan uloqtirish; sakrash mashqlari; portlovchi kuch mashqlari; manekenni tezkor ko'tarish; qarshilik bilan tezkor tortish; sherik bilan qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi mashqlar qo'llanilishi mumkin.

Maxsus mashqlarni texnik harakatlar bilan birlashtirish sportchining kuchni amaliy kurash vaziyatida qo'llash imkoniyatini oshiradi.

3. Maxsus chidamlilik

Kurash musobaqasi davomida sportchi yuqori intensivlikdagi harakatlarni takroran bajaradi. Shu sababli maxsus chidamlilik yunon-rum kurashchisining tayyorgarlik tizimida muhim o'rin egallaydi.

Ilmiy adabiyotlarda kurashchilarning muvaffaqiyatli faoliyatida anaerob quvvat va anaerob sig'im muhim fiziologik omillar sifatida qayd etilgan.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishda quyidagi metodlardan foydalanish mumkin:

Interval metod - yuqori intensivlikdagi mashqlar va qisqa dam olish intervallarini navbatlashtirish.

Takroriy metod - maxsus harakatlarni belgilangan son va intensivlikda qayta-qayta bajarish.

Aylanma metod - bir nechta maxsus mashqlarni ketma-ket bajarish.

Musobaqaga yaqin metod - mashqlarni real kurash sharoitiga maksimal yaqinlashtirish.

4. Gavda mushaklarini rivojlantirish

Yunon-rum kurashida gavda mushaklarining barqarorligi va kuchi alohida ahamiyatga ega.

Gavda mushaklari yuqori va pastki tana qismlari o'rtasidagi kuch uzatish jarayonida muhim rol bajaradi.

Junior yunon-rum kurashchilarida o'tkazilgan randomizatsiyalangan tadqiqotda 4 haftalik maxsus core-strength dasturi ayrim kurashga xos kuch ko'rsatkichlarining yaxshilanishi bilan bog'langan.

Shu sababli mashg'ulotlarga: plank; yon plank; gavdani burish; medbol bilan aylanish; bel va son ekstensorlari uchun mashqlar; ko'prik; statik ushlab turish mashqlari kiritilishi mumkin.

5. Texnik-taktik tayyorgarlik bilan integratsiya

Zamonaviy sport mashg'ulotlarining muhim tamoyillaridan biri jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni bir-biridan ajratib emas, o'zaro bog'liq holda tashkil etishdir.

Masalan: **maxsus kuch mashqi, texnik usul, qarshi usul, takroriy maxsus mashq** ketma-ketligidan foydalanish mumkin.

Bunday yondashuv sportchining jismoniy imkoniyatlarini texnik harakatlarga ko'chirish imkoniyatini oshiradi.

Yuqori darajadagi kurashchilar tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik mashg'ulotlar o'rtasidagi nisbatni to'g'ri belgilash muhimligi ilmiy-metodik adabiyotlarda ham ta'kidlangan.

MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI BOSQICHLASHTIRISH

Yunon-rum kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini shartli ravishda quyidagi bosqichlarga ajratish mumkin:

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Bosqich	Asosiy vazifa	Yetakchi vositalar
I	Jismoniy bazani shakllantirish	Kuch, umumiy chidamlilik
II	Maxsus kuchni rivojlantirish	Sherik, maneken, qarshilik
III	Tezkor-kuchni rivojlantirish	Portlovchi mashqlar
IV	Maxsus chidamlilik	Intervalli va takroriy mashqlar
V	Integratsiyalashgan tayyorgarlik	Jismoniy + texnik-taktik mashqlar
VI	Musobaqaoldi tayyorgarligi	Musobaqaga yaqin maxsus yuklamalar

Bunday bosqichlashtirish sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab moslashtirilishi lozim. 2025-yildagi yunon-rum kurashi bo'yicha tadqiqot ham uzoq muddatli tayyorgarlikda sportchining individual fiziologik, psixologik va texnik xususiyatlarini hisobga olishga e'tibor qaratadi.

INDIVIDUALLASHTIRISHNING AHAMIYATI

Maxsus jismoniy tayyorgarlikda barcha sportchilarga bir xil mashg'ulot yuklamasini qo'llash metodik jihatdan to'liq asoslangan yondashuv hisoblanmaydi.

Sportchining: yoshi; vazn toifasi; sport malakasi; tayyorgarlik darajasi; antropometrik xususiyatlari; kuch imkoniyatlari; tiklanish darajasi; musobaqa tajribasi hisobga olinishi kerak.

Kurashchilarning jismoniy talablari vazn toifasi, yosh, jins va kurash uslubiga qarab farqlanishi mumkinligi ilmiy tadqiqotlarda ham ko'rsatilgan.

Shuning uchun zamonaviy metodikaning asosiy xususiyatlaridan biri individual yuklama modelini shakllantirishdir.

XULOSA

Yunon-rum kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish sport mashg'ulotlarining kompleks va bosqichma-bosqich tashkil etilishini talab qiladi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1.Yunon-rum kurashida kuch, izometrik kuch, portlovchi kuch, maxsus chidamlilik va anaerob imkoniyatlar sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligida muhim o'rin tutadi.

2.Maxsus jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikdan boshlab, maxsus kuch, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik va integratsiyalashgan tayyorgarlik bosqichlariga izchil o'tkazilishi maqsadga muvofiq.

3.Maneken, sherik, medbol, rezina amortizator va qarshilik bilan bajariladigan mashqlarni kurash texnikasi bilan uyg'unlashtirish maxsus tayyorgarlik mazmunini sport faoliyatiga yaqinlashtiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Chaabene H., Negra Y., Bouguezzi R., Mkaouer B., Franchini E., Julio U., Hachana Y. Physical and Physiological Attributes of Wrestlers: An Update // Journal of Strength and Conditioning Research. 2017. Vol. 31, No. 5. P. 1411–1442.
2. Ulupınar S., Özbay S., Gençoğlu C., Performance Differences Between Greco-Roman and Freestyle Wrestlers: A Systematic Review and Meta-Analysis // Journal of Strength and Condition Research. 2021. Vol. 35, No. 11. P. 3270–3279.
3. Bajić M. Physical Fitness Preparation of Top-Level Wrestlers // International Journal of Wrestling Science. 2023. Vol. 13, Issue 2. P. 69–74.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.