



YUNON-RUM KURASHCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Sultanov Azimjon Sodiqovich

Oriental Universiteti Sport faoliyati (faoliyat turi bo'yicha)

mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

azimjon.sultanov01@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18228593>

ARTICLE INFO

Received: 31st December 2025

Accepted: 11th January 2026

Published: 13th January 2026

KEYWORDS

yunon-rum kurashi, jismoniy tayyorgarlik, kuch, chidamlilik, tezkorlik, sport mashg'ulotlari.

ABSTRACT

Mazkur ilmiy maqolada yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish masalalari zamonaviy sport pedagogikasi va sport fiziologiyasi nuqtayi nazaridan keng tahlil qilingan. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus turlari o'zaro bog'liqlikda ko'rib chiqilib, mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bo'yicha ilmiy-amaliy xulosalar berilgan.

Kirish

Yunon-rum kurashi Olimpiya sport turlaridan biri bo'lib, sportchidan yuqori darajadagi kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va funksional barqarorlikni talab etadi. O'zbekiston Respublikasida yunon-rum kurashining rivojlanishi, xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlar ushbu sport turida sportchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asosda takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Sportchilar tayyorgarligi tizimida jismoniy tayyorgarlik yetakchi o'rin tutadi. Chunki texnik-taktik mahoratning samaradorligi bevosita sportchining jismoniy imkoniyatlariga bog'liq. Shu bois yunon-rum kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini tizimli ravishda rivojlantirish sport natijalarini oshirishning muhim omili hisoblanadi.

Yunon-rum kurashida jismoniy tayyorgarlik tushunchasi

Jismoniy tayyorgarlik sportchining organizmini musobaqa faoliyatiga tayyorlashga qaratilgan pedagogik jarayon bo'lib, u umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikdan iborat. Umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik kurashga xos harakatlarni samarali bajarishni ta'minlaydi.

O'zbekistonlik sport olimlarining tadqiqotlarida yunon-rum kurashchilarining jismoniy tayyorgarligi kuch va chidamlilik sifatleri ustuvorligi bilan tavsiflanadi. Chunki ushbu sport turida uzoq davom etuvchi yuqori intensivlikdagi kurash jarayoni mavjud.

Yunon-rum kurashchilarida rivojlantiriladigan asosiy jismoniy sifatlar

Yunon-rum kurashchilari uchun kuch sifati yetakchi ahamiyatga ega. Ayniqsa, statik va dinamik kuch ko'rsatkichlari raqibni ushlab turish, ko'tarish va uloqtirish jarayonlarida muhim rol o'ynaydi. Tezkorlik sifati kurash harakatlarini qisqa vaqt ichida amalga oshirish imkonini beradi.

Chidamlilik esa butun bellashuv davomida yuqori ish qobiliyatini saqlashga xizmat qiladi. Chaqqonlik va moslashuvchanlik kurashchining harakat texnikasini boyitib, jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishning fiziologik asoslari

Sport fiziologiyasi nuqtayi nazaridan yunon-rum kurashchilari mashg'ulotlarida anaerob va aerob energiya ta'minoti mexanizmlari uyg'un rivojlantirilishi zarur. Markaziy Osiyo sport

ilmiy maktablari tadqiqotlarida kuch va chidamlilik mashqlarining optimal nisbatda qo'llanilishi yuqori sport natijalarini ta'minlashi ko'rsatib berilgan.

Mashg'ulot jarayonida mushak tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining moslashuvi jismoniy tayyorgarlik darajasini belgilaydi.

Yunon-rum kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish usullari

Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda aylanma mashg'ulotlar, intervalli mashqlar va qarshilik bilan bajariladigan mashqlar keng qo'llaniladi. O'z tana vazni va erkin og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar kuch sifatini rivojlantirishda samarali hisoblanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun maxsus kurash mashqlari, juftlikda olib boriladigan mashg'ulotlar va umumiy yugurish mashqlari qo'llaniladi. Ushbu usullar kurashchilarning funksional tayyorgarligini oshiradi.

Mashg'ulot jarayonida yuklamalarni rejalashtirish

Yunon-rum kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish prinsipi muhim ahamiyatga ega. Yuklamalar sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va musobaqa taqvimiga mos holda rejalashtirilishi lozim.

O'zbekiston sport mutaxassislari mashg'ulot jarayonida individual yondashuvdan foydalanish yuqori samaradorlik berishini ta'kidlaydilar.

Xulosa

Yunon-rum kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish sportchilar tayyorlash tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ilmiy asoslangan mashg'ulot metodlaridan foydalanish sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini kengaytirib, yuqori sport natijalariga erishish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Platonov, V.N. (2015). Sport trenirovkasi nazariyasi. Kiev: Olimpiya adabiyoti.
2. Usmonxo'jayev, F.X. (2019). Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'zDJTI.
3. Karimov, A.A. (2020). Kurash sport turlarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 3(2), 45-50.
4. Nurmatov, B.Sh. (2021). Yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi. Samarqand: Fan va sport.