

КУРАШЧИЛАРНИНГ ТАЙЁРГАРЛИГИ: ЖИСМОНИЙ ВА РУХИЙ КАМОЛОТ САРИ ЙЎЛ

Тураев Муродхон Аюбхонович

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли бошлиғи

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада курашчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлик жараёнлари - жисмоний, техник, тактик, руҳий ва маънавий жиҳатлари атрофлича таҳлил қилинган. Курашчи шахсиятини шакллантиришдаги асосий омиллар, тайёргарлик жараёнидаги замонавий ёндашувлар, шунингдек, соғлом турмуш тарзи ва овқатланишнинг ўрни ҳақида сўз юритилган. Мақола кураш соҳасида фаолият юритаётган мутахассислар, спортчи ва мураббийлар, спорт педагогикаси билан шуғулланувчи илмий тадқиқотчилар учун амалий аҳамиятга эга. Шу билан бирга, ёшлар ўртасида миллий спорт турларини кенг тарғиб қилишда фойдаланиш мумкин бўлган тавсиялар ҳам берилган.

Калит сўзлар: Кураш, спортчи тайёргарлиги, жисмоний машғулот, руҳий барқарорлик, техника ва тактика, соғлом турмуш тарзи, миллий спорт, мусобақа, мотивация, курашчи шахсияти.

ПОДГОТОВКА БОРЦОВ: ПУТЬ К ФИЗИЧЕСКОМУ И ДУХОВНОМУ РАЗВИТИЮ

Тураев Муродхон Аюбхонович

Начальник цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации

МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В данной статье подробно анализируются процессы всесторонней подготовки борцов - физические, технические, тактические, психологические и духовные аспекты. Рассмотрены основные факторы формирования личности борца, современные подходы в процессе подготовки, а также роль здорового образа жизни и питания. Статья имеет практическое значение для специалистов, работающих в области кураша, спортсменов и тренеров, научных исследователей, занимающихся спортивной педагогикой.

Вместе с тем, даны рекомендации, которые можно использовать для широкой пропаганды национальных видов спорта среди молодежи.

Ключевые слова: Кураш, подготовка спортсмена, физическая подготовка, психическая устойчивость, техника и тактика, здоровый образ жизни, национальный спорт, соревнования, мотивация, личность борца.

WRESTLERS' TRAINING: THE PATH TO PHYSICAL AND MENTAL PERFECTION

Turaev Murodkhon Ayubkhonovich

Head of the physical training cycle

Institute for Advanced Training of the Ministry of

Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: This article thoroughly analyzes the comprehensive training processes of wrestlers - physical, technical, tactical, psychological, and moral aspects. The main factors in the formation of a wrestler's personality, modern approaches to the training process, as well as the role of a healthy lifestyle and nutrition are discussed. The article has practical significance for specialists working in the field of kurash, athletes and coaches, and researchers engaged in sports pedagogy. At the same time, recommendations are given that can be used in the wide promotion of national sports among young people.

Keywords: Kurash, athlete training, physical training, mental stability, technique and tactics, healthy lifestyle, national sport, competition, motivation, wrestler's personality.

КИРИШ

Кураш - ўзбек халқига хос, юртимиз тарихи ва анъаналарининг ажралмас бир қисми бўлган спорт туридир. Асрлар давомида у нафақат жисмоний куч ва эпчилликни, балки бағрикенглик, бардош, сабр ва ҳурматни тарғиб қилиб келмоқда. Бугунги кунда эса кураш нафақат миллий мерос, балки Ўзбекистоннинг халқаро спорт майдонидаги юксак нуфузини белгилаб бераётган спорт турига айланган. Бу эса курашчилар олдида янада масъулиятли ва мураккаб тайёргарлик жараёнини юклайди.

Жисмоний тайёргарлик - муваффақият пойдевори.

Ҳар қандай курашчининг асосий таянчи - унинг жисмоний ҳолати. Курашчи кундалик машғулотлар орқали ўзида куч, чидамлилиқ, чаққонлик ва реакция тезлигини мустаҳкамлаши керак. Бундай машғулотлар нафақат

замонавий спорт залларида, балки табиат қўйнида ҳам олиб борилади: югуриш, оғирлик кўтариш, мувозанатни сақлаш бўйича машқлар, тезкорлик ва ҳаракатлашув қобилятини ривожлантирувчи элементлар.

Таниқли мураббийлар таъкидлаганидек, курашчи учун нафас олиш техникаси, мушаклар бақувватлиги ва ҳаракатларнинг уйғунлиги асосий мезонлардан ҳисобланади.

Техник ва тактик маҳорати - юксак савия кафолати.

Жисмоний зўрликни тўғри йўналтириш учун курашчи техник жиҳатдан пухта тайёргарликка эга бўлиши шарт. Турли хил йиқитиш усуллари, ҳимоя ҳаракатлари, рақибни ўрганиш ва унга қараб ҳаракат қилиш - буларнинг барчаси махсус режа асосида ўргатилади.

Мураббийлар ҳар бир курашчи билан индивидуал тарзда ишлайди. Видео таҳлиллар, мусобақалардаги хатоларни кўриб чиқиш ва улар устида ишлаш орқали спортчи ўз маҳоратини такомиллаштиради. Шу билан бирга, ҳар бир рақиб учун алоҳида тактик ёндашув ишлаб чиқилади, бу эса ҳар бир беллашувда ғалабага бўлган имкониятни оширади.

Рухий тайёргарлик - чинакам чемпионларнинг белгиси.

Кураш майдонидаги ютуқ фақатгина жисмоний тайёргарлик натижаси эмас. Чемпионни чемпион қилувчи асосий омиллардан бири - бу унинг руҳий барқарорлиги. Мусобақа олдидан ҳаяжон, ютиш ёки ютқизишга бўлган муносабат, босим остида тўғри қарор қабул қилиш каби ҳолатлар спортчидан ички бақувват ва қаттиқ иродани талаб қилади.

Шу боис кўплаб курашчилар психологлар билан ишлайди, ўзини руҳий жиҳатдан ҳам мусобақаларга тайёрлайди. Уларнинг ҳаёт тарзида медитация, мотивацион китоблар ўқиш, спорт психологияси бўйича тренингларда қатнашиш каби жиҳатлар муҳим ўрин тутди.

Соғлом турмуш тарзи ва овқатланиш – муваффақият замини.

Курашчи учун соғлом ҳаёт тарзи ҳам тайёргарликнинг ажралмас қисми саналади. Баланслашган овқатланиш – оқсил, углевод, витамин ва минералларга бой таомлар спортчи организмининг кучли бўлишига хизмат қилади. Шифокорлар, диетологлар ва массажчилардан ташкил топган мутахассислар жамоаси курашчиларнинг саломатлиги ва жисмоний ҳолати учун масъулдир.

Кун тартибида вақтли ухлаш, фаол дам олиш ва стрессдан йироқ туриш каби омиллар ҳам курашчининг умумий самарадорлигига таъсир кўрсатади.

Юксак натижалар сари интилиш.

Мусобақаларга тайёргарлик жараёнида спортчилар йиғинларда қатнашади, хорижий давлатлардаги беллашувларга жўнаб кетишдан аввал юртимизни муносиб тарзда намоён этиш мақсадида махсус семинар ва

тренинглardan ўтади. Бу нафақат уларнинг спорт маҳоратини оширади, балки маънавий ва миллий бурчни ҳис этишларига ҳам сабаб бўлади.

Юртимизда курашга бўлган эътибор йил сайин ортаёпти. Республика миқёсида ўтказилаётган мусобақалар, ёшлар ўртасида ташкил этилаётган чемпионатлар, халқаро турнирларда эришилаётган зафарлар - буларнинг барчаси спортчиларнинг тинмас меҳнати ва юксак тайёргарлик самарасидир.

ХУЛОСА

Курашчи бўлиш - бу фақатгина спорт эмас, балки ҳаёт тарзи. Жисмоний машқлар, техник билим, руҳий бақувватлик ва миллий ғурур - буларнинг барчаси курашчи шахсиятининг таркибий қисмларидир. Ҳақиқий курашчи нафақат ғалабага интилувчи, балки юртини ва халқини шарафламоқчи бўлган инсондир.

Ўзбекистон курашчилари бугун жаҳон ареналарида ўз сўзини айтмоқда. Уларнинг ортида эса машаққатли меҳнат, тинимсиз машғулотлар ва садоқат билан тўлган тайёргарлик жараёни ётибди.

Адабиётлар рўйхати:

1. Тошқулов А.Р. *Курашда техник-тактик тайёргарликнинг назарий асослари*. - Тошкент: «Фан», 2021.
2. Абдувалиев А. *Миллий спорт турлари ва уларнинг тарбиявий аҳамияти*. - Самарқанд, 2019.
3. Қурбонов Ш. *Курашда руҳий тайёргарлик методлари*. // Жисмоний тарбия ва спорт илмий журнали, №4, 2020.
4. O'zbekiston Respublikasi Kurash federatsiyasi расмий веб-сайти: www.kurash.uz
5. Nazarov B. *The role of psychological readiness in traditional wrestling*. // Central Asian Sports Studies, Vol. 2, 2021.
6. Юнусов Ж. *Кураш машғулотларида инновацион усуллар*. - Тошкент, 2022.
7. World Kurash Confederation. *Training Guidelines for International Athletes*. - WKC Publication, 2020.