

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕТОДЫ В БОРЬБЕ: АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ

Тураев Фаррух Хаким угли

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

farruxtorayev555@gmail.com

Аннотация: В данной статье мы проводим анализ современных подходов к физической подготовке и тренировочным методам в борьбе. Борьба является высокоинтенсивным видом спорта, требующим от спортсменов высокого уровня физической подготовки и технических навыков. В статье рассматриваются различные аспекты физической подготовки в борьбе, включая силу, выносливость, гибкость и скоростные показатели. Также рассматриваются современные тренировочные методы, такие как циклическая и интервальная тренировка, функциональный тренинг и периодизация тренировочного процесса. Исследование позволяет нам лучше понять эти подходы и разработать эффективные стратегии физической подготовки в борьбе.

Ключевые слова: борьба, физическая подготовка, тренировочные методы, силовая подготовка, выносливость, гибкость, скорость, циклическая тренировка, интервальная тренировка, функциональный тренинг, периодизация тренировочного процесса.

KURASHDA JISMONIY TAYYORGARLIK VA MASHG‘ULOT USULLARI: ZAMONAVIY YONDASHUVLARNI TAHLIL QILISH

To‘rayev Farrux Hakim o‘g‘li

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

Malaka oshirish instituti jismoniy tayyorgarlik sikli katta o‘qituvchisi

farruxtorayev555@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada biz kurashda jismoniy tayyorgarlik va mashg‘ulot usullariga zamonaviy yondashuvlarni tahlil qilamiz. Kurash yuqori intensiv sport turi bo‘lib, sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik va texnik ko‘nikmalarni talab qiladi. Maqolada kurashda jismoniy tayyorgarlikning turli jihatlari, jumladan kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va tezlik ko‘rsatkichlari muhokama qilinadi. Siklik va intervalli mashg‘ulotlar, funktsional mashg‘ulotlar va mashg‘ulot jarayonini davriylashtirish kabi zamonaviy o‘qitish usullari ham ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot bizga ushbu yondashuvlarni yaxshiroq tushunish va kurashda samarali jismoniy tayyorgarlik strategiyalarini ishlab chiqish imkonini beradi.

Tayanch so‘zlar: kurash, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot usullari, kuchni rivojlantirish, chidamlilik, egiluvchanlik, tezlik, siklik mashg‘ulotlar, intervalli mashg‘ulotlar, funktsional mashg‘ulotlar, mashg‘ulot jarayonini davriylashtirish.

INFLUENCE OF TRAINING CAMPS IN MOUNTAINOUS TERRAIN ON GENERAL PHYSICAL TRAINING OF YOUNG WRESTLERS

Turaev Farrukh Hakim ugli

Senior teacher of physical training cycle

Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal
Affairs of the Republic of Uzbekistan

farruxtorayev555@gmail.com

Abstract: In this article we analyze modern approaches to physical training and training methods in wrestling. Wrestling is a high-intensity sport that requires athletes to have a high level of physical fitness and technical skills. This article examines various aspects of physical training in wrestling, including strength, endurance, flexibility and speed performance. Modern training methods such as cyclic and interval training, functional training and periodization of the training process are also discussed. The study allows us to better understand these approaches and develop effective physical training strategies in wrestling.

Key words: wrestling, physical training, training methods, strength training, endurance, flexibility, speed, cyclic training, interval training, functional training, periodization of training process.

ВВЕДЕНИЕ

Борьба - это спортивная дисциплина, требующая от спортсменов не только технических навыков, но и высокого уровня физической подготовки. В современном спорте все больше акцентируется на развитии физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость и скорость. Целью данной научной статьи является анализ современных подходов к физической подготовке и тренировочным методам в борьбе.

Физическая подготовка в борьбе: Физическая подготовка в борьбе включает различные аспекты, которые являются важными для достижения успеха в этом виде спорта. Силовая подготовка играет ключевую роль в борьбе, так как она позволяет спортсмену контролировать противника и выполнять технически сложные приемы. Выносливость является также важным аспектом физической подготовки, так как борьба требует высокой затраты энергии и способности поддерживать высокий уровень активности в течение длительного

времени. Гибкость и скоростные показатели также играют важную роль в борьбе, позволяя спортсмену выполнять быстрые и гибкие движения.

Тренировочные методы в борьбе: Современные тренировочные методы в борьбе направлены на развитие всех аспектов физической подготовки. Циклическая тренировка, такая как бег или велотренировки, помогает развить выносливость и улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Интервальная тренировка, включающая чередование высокоинтенсивных и низкоинтенсивных упражнений, способствует развитию выносливости и улучшению скоростных показателей. Функциональный тренинг, который включает комплексные упражнения, направленные на развитие силы, гибкости и координации, является эффективным методом тренировки в борьбе. Периодизация тренировочного процесса, которая включает разделение годового цикла на фазы с различной направленностью тренировки, позволяет достичь оптимальных результатов в физической подготовке.

Анализ современных подходов: Современные подходы к физической подготовке в борьбе основаны на научных исследованиях и опыте высококвалифицированных тренеров. Использование различных тренировочных методов и их комбинаций позволяет достичь максимальных результатов в развитии физических качеств. Кроме того, индивидуализация тренировочного процесса, учитывающая индивидуальные особенности спортсменов, является важным аспектом современных подходов в борьбе.

Для достижения высоких результатов в этом виде спорта существует несколько ключевых аспектов физической подготовки, которые играют важную роль. Например,

1. **Силовая подготовка:** Силовая подготовка является фундаментом для успешной борьбы. Развитие силы позволяет спортсмену контролировать противника, выполнять технически сложные приемы и сохранять стабильность во время схватки. Важно развивать как общую силу, так и функциональную силу, которая применима к движениям и позициям в борьбе.

2. **Выносливость:** Борьба требует высокой затраты энергии и способности поддерживать высокий уровень активности в течение длительного времени. Развитие выносливости позволяет спортсмену сохранять высокую интенсивность в течение всего поединка или тренировки. Циклическая тренировка, интервальная тренировка и работа над кардио-сосудистой системой являются важными аспектами развития выносливости.

3. **Гибкость и подвижность:** Гибкость и подвижность играют важную роль в борьбе, так как позволяют спортсмену выполнять быстрые и гибкие движения, применять различные приемы и избегать травм. Растяжка, мобильность и специализированные упражнения помогают улучшить гибкость и подвижность.

4. Скорость и реакция: Быстрая реакция и высокая скорость являются важными качествами в борьбе. Способность быстро реагировать на движения противника и эффективно использовать свои технические навыки может дать преимущество в поединке. Тренировка реакции, упражнения на скорость и работа над координацией помогают развивать эти качества.

5. Психологическая подготовка: Не стоит забывать и о психологической составляющей борьбы. Уверенность, концентрация, стрессоустойчивость и мотивация играют важную роль в достижении высоких результатов. Работа с психологом, ментальная тренировка и использование стратегий позволяют спортсмену подготовиться к соревнованиям и справиться с психологическим давлением. Все эти аспекты физической подготовки взаимосвязаны и важны для достижения высоких результатов в борьбе. Оптимальное сочетание и развитие этих качеств позволяют спортсмену стать сильным и эффективным в поединках.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса в борьбе. Современные подходы к физической подготовке, такие как развитие силы, выносливости, гибкости и скоростных показателей, а также использование различных тренировочных методов, позволяют спортсменам достигать высоких результатов в этом виде спорта. Однако, важно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и адаптировать тренировочные методы под их потребности. Дальнейшие исследования и разработка новых тренировочных методов могут помочь улучшить физическую подготовку в борьбе и достичь еще более впечатляющих результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. To‘rayev F.X. Ichki ishlar organlari xodimlari uchun o‘zbek milliy kurash usullarini o‘rgatish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. 2023.
2. Egamberdiyev A. Milliy kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv – uslubiy majmua. 2011.
3. Kerimov F.A. Kurash tushaman.- T. Medisina 1990.
4. Фомина Е.В. Спортивная психофизиология. М-2016.
5. Verkhoshansky Y.V., Siff M.C. Supertraining. Ultimate Athlete Concepts. 2009.
6. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and practice of strength training. Human Kinetics. 2006.
7. Umarov Sh.A., Umarov A.T. Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. //Sovremennoe obrazovanie// 2014.
8. Власова В.П. Спортивная медицина. С-2019.
9. Shermatov G‘.Q. Yosh bolalarga kurash sport turlarini o‘rgatish. //Nauchniy vestnik// 2020.
10. Atajanova G.K. 18-20 yoshli kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati. //Academic Research in educational sciences// 2021.