

Date: 17th February-2026

FITNES MASHG'ULOTLARI ORQALI KURASH SPORTINI RIVOJLANTIRISH

Erimbetova Sevara Tilegenovna

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-kurs magistranti

Annotatsiya. Mazkur maqolada fitnes mashg'ulotlari orqali kurash sportini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Zamonaviy sport amaliyotida kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, kuch, tezlik, chidamlilik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Fitnes mashg'ulotlari kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Tadqiqot jarayonida fitnes mashqlarining kurashchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'siri hamda ularning sport natijalarini oshirishdagi o'rni ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilindi. Olingan natijalar fitnes mashg'ulotlaridan samarali foydalanish kurashchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish va sport natijalarini yaxshilashda muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar. fitnes, kurash, jismoniy tayyorgarlik, kuch, chidamlilik, tezlik, sport mashg'ulotlari, metodika

Kirish

Bugungi kunda sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirish zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, kurash sportida yuqori natijalarga erishish sportchining kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasiga bevosita bog'liqdir. Zamonaviy sport talablariga ko'ra, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda an'anaviy mashg'ulotlar bilan bir qatorda fitnes mashg'ulotlaridan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Fitnes mashg'ulotlari sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish, mushak kuchini rivojlantirish, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash hamda funksional imkoniyatlarini kengaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Kurash sportida muvaffaqiyatga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada bo'lishi zarur. Shu sababli fitnes mashg'ulotlarini kurashchilar tayyorgarlik jarayoniga integratsiya qilish zamonaviy sport mashg'ulotlarining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi [1].

So'nggi yillarda sport nazariyasi va amaliyotida fitnes mashg'ulotlarining sportchilar tayyorgarligiga ta'sirini o'rganishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, fitnes mashg'ulotlaridan samarali foydalanish sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, jarohatlar xavfini kamaytirish va sport natijalarini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, kurash sportida kuch va chidamlilikni rivojlantirishda fitnes mashqlarining o'rni yuqori baholanadi.



Date: 17th February-2026

Mazkur maqolaning dolzarbligi fitnes mashg'ulotlari orqali kurash sportini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslarini o'rganish va ularning sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini tahlil qilish zarurati bilan belgilanadi [2].

Fitnes va kurash nazariyasi

Zamonaviy sport nazariyasida fitnes mashg'ulotlari sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim vosita sifatida qaraladi. Fitnes mashg'ulotlari mushak kuchini rivojlantirish, yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilash, harakat koordinatsiyasini oshirish va sportchining funksional imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, kurash sportida sportchining jismoniy sifatlari — kuch, tezlik, chidamlilik va chaqqonlik yuqori darajada rivojlangan bo'lishi talab etiladi. Shu sababli fitnes mashg'ulotlarini kurashchilar tayyorgarlik jarayoniga integratsiya qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Kurash sporti yuqori jismoniy yuklama va tezkor harakatlarni talab etuvchi sport turi hisoblanadi. Kurashchi musobaqa jarayonida raqib bilan bevosita kuch sinashadi, turli texnik harakatlarni bajaradi va qisqa vaqt ichida tezkor qaror qabul qiladi. Bu esa sportchidan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Fitnes mashg'ulotlari orqali kurashchilarning mushak kuchi, umumiy chidamliligi, tezkorlik va koordinatsiya qobiliyatlari rivojlanadi. Natijada sportchining texnik-taktik harakatlarni samarali bajarish imkoniyati ortadi.

Fitnes mashg'ulotlarining kurash sportidagi o'rni shundan iboratki, ular sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash bilan birga maxsus jismoniy sifatlarni ham rivojlantiradi. Zamonaviy sport amaliyotida kurashchilarning tayyorgarlik jarayonida og'irliklar bilan mashqlar, funksional treninglar va kardio mashqlar keng qo'llanilmoqda. Bu mashqlar sportchilarning mushak tizimini mustahkamlash, chidamliligini oshirish va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi [3].

Fitnes mashg'ulotlari orqali kuch va chidamlilikni rivojlantirish

Kurash sportida muvaffaqiyatga erishish ko'p jihatdan sportchining kuch va chidamlilik darajasiga bog'liq. Kurashchi raqibga qarshi samarali harakatlarni amalga oshirishi, uzoq davom etuvchi musobaqalarda yuqori faollikni saqlab qolishi uchun kuch va chidamlilik sifatlari yetarli darajada rivojlangan bo'lishi zarur. Fitnes mashg'ulotlari ushbu jismoniy sifatlarni rivojlantirishda eng samarali vositalardan biri hisoblanadi.

Kuchni rivojlantirishga qaratilgan fitnes mashqlari sportchining mushak kuchini oshirish, texnik harakatlarni samarali bajarish va raqibga qarshi kurashishda ustunlikka erishish imkonini beradi. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, jumladan shtanga ko'tarish, gantel mashqlari va trenajyorlarda bajariladigan mashqlar kurashchilarning mushak kuchini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, funksional mashqlar sportchining tanasini kompleks rivojlantirib, harakatlar samaradorligini oshiradi.

Chidamlilikni rivojlantirish kurashchilarning musobaqa davomida yuqori jismoniy faollikni saqlab qolishiga yordam beradi. Kardio mashqlar, interval yugurish, sakrash mashqlari va aylana usulidagi mashg'ulotlar sportchilarning yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash va umumiy chidamliligini oshirishga xizmat qiladi. Fitnes mashg'ulotlari



Date: 17th February-2026

orqali rivojlantirilgan chidamlilik sportchining musobaqa jarayonida tez charchamasligini ta'minlaydi va texnik harakatlarni barqaror bajarish imkonini yaratadi [4].

Shuningdek, fitnes mashg'ulotlari jarayonida kuch va chidamlilikni birgalikda rivojlantirishga qaratilgan kompleks mashqlarni qo'llash samarali natijalar beradi. Bunday yondashuv kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga, ularning musobaqa natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Natijada fitnes mashg'ulotlaridan samarali foydalanish kurash sportini rivojlantirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

1-jadval

Fitnes mashg'ulotlari orqali kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Jismoniy sifat	Fitnes mashqlari	Kurashga ta'siri	Izoh
Kuch	Shtanga ko'tarish, gantel mashqlari, press	Raqibni ushlab va uloqtirish kuchayadi	Mushak kuchi va barqarorlik oshadi
Chidamlilik	Yugurish, kardio mashqlar, interval trening	Musobaqada charchash kamayadi	Uzoq davom etuvchi janglarda samarali
Tezlik	Sakrash mashqlari, sprint mashqlari	Tezkor hujum va himoya yaxshilanadi	Reaksiya tezligi rivojlanadi
Chaqqonlik	Funksional trening, koordinatsiya mashqlari	Texnik harakatlar aniqligi oshadi	Harakat moslashuvchanligi kuchayadi

Fitnes mashg'ulotlari kurashchilarning asosiy jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantiradi. Ayniqsa kuch va chidamlilikni rivojlantirish sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

2-jadval

Kurashchilar tayyorgarligida fitnes mashg'ulotlarining samaradorligi

Ko'rsatkichlar	Fitnesdan foydalanishdan oldin	Fitnesdan keyin	Ta'sir darajasi
Mushak kuchi	O'rta	Yuqori	Yuqori
Umumiy chidamlilik	O'rta	Yuqori	Yuqori
Tezkorlik	O'rta	O'rta-yuqori	O'rta
Harakat koordinatsiyasi	O'rta	Yuqori	Yuqori
Musobaqa faolligi	O'rta	Yuqori	Yuqori

Fitnes mashg'ulotlaridan muntazam foydalanish kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirib, musobaqalardagi natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

3-jadval

Fitnes mashg'ulotlarini kurash tayyorgarligiga integratsiya qilish yo'nalishlari

Yo'nalish	Mashg'ulot turi	Kutilayotgan natija	Izoh
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Kardio va kuch mashqlari	Jismoniy baza mustahkamlanadi	Boshlang'ich tayyorgarlik uchun muhim
Maxsus jismoniy	Funksional fitnes	Kurash harakatlari	Texnika bilan bog'liq



Date: 17th February-2026

tayyorgarlik	mashqlari	samaradorligi oshadi	
Tiklanish jarayoni	Stretching va yengil fitnes	Jarohatlar kamayadi	Mushaklar tiklanadi
Musobaqaga tayyorgarlik	Yuqori intensiv mashqlar	Sport formasi oshadi	Musobaqa oldi tayyorgarligi

Fitnes mashg'ulotlarini kurash mashg'ulotlari bilan uyg'unlashtirish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantiradi va sport natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

Muhokama

Mazkur tadqiqot natijalari fitnes mashg'ulotlaridan samarali foydalanish kurash sportini rivojlantirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa kuch va chidamlilik darajasi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Fitnes mashg'ulotlari sportchilarning mushak tizimini mustahkamlash, yurak-qon tomir tizimini rivojlantirish va umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi [5].

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, fitnes mashqlarini kurash mashg'ulotlari bilan uyg'unlashtirish sportchilarning texnik-taktik harakatlarini samarali bajarishga yordam beradi. Ayniqsa, kuch va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kurashchilarning musobaqa davomida yuqori faollikni saqlab qolishiga xizmat qiladi. Shuningdek, fitnes mashg'ulotlari sportchilarning jarohatlanish xavfini kamaytirish va tiklanish jarayonini tezlashtirishda ham muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy sport amaliyotida ko'plab professional kurashchilar tayyorgarlik jarayonida fitnes mashg'ulotlaridan keng foydalanmoqda. Bu esa sport natijalarining oshishi, sportchilarning funksional imkoniyatlarining kengayishi va musobaqalardagi muvaffaqiyat ko'rsatkichlarining ortishiga olib kelmoqda. Shu sababli fitnes mashg'ulotlarini kurash tayyorgarligi tizimiga integratsiya qilish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Xulosa

Fitnes mashg'ulotlari kurash sportini rivojlantirishda muhim metodik vosita hisoblanadi. Ular sportchilarning kuch, chidamlilik, tezlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirib, sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Fitnes mashqlarini kurash mashg'ulotlari bilan kompleks tarzda qo'llash sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshiradi.

Shuningdek, fitnes mashg'ulotlaridan foydalanish sportchilarning jarohatlanish xavfini kamaytirish, tiklanish jarayonini tezlashtirish va musobaqa faoliyatini samarali tashkil etish imkonini beradi. Shu sababli kurashchilar tayyorgarligida fitnes mashg'ulotlaridan ilmiy asosda foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Kelgusida fitnes mashg'ulotlarining kurash sportidagi o'rni va samaradorligini yanada chuqurroq o'rganish, zamonaviy trening metodlarini ishlab chiqish hamda



Date: 17th February-2026

amaliyotga joriy etish mazkur yo‘nalishdagi ilmiy tadqiqotlarning asosiy vazifalaridan biri bo‘lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bompa T., Buzzichelli C. *Periodization Training for Sports*. Champaign: Human Kinetics, 2019.
2. Verkhoshansky Y., Siff M. *Supertraining*. Rome: Ultimate Athlete Concepts, 2017.
3. Wilmore J.H., Costill D.L. *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics, 2018.
4. Kraemer W.J., Fleck S.J. *Strength Training for Young Athletes*. Champaign: Human Kinetics, 2016.
5. Ratamess N. *ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning*. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

