



3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 2018.
4. Bompa T. Periodization in Sports Training. Champaign: Human Kinetics, 2017.
5. Verkhoshansky Y. Strength Training Methodology. Москва: Физкультура и спорт, 2016.
6. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. Champaign: Human Kinetics, 2006.
7. Issurin V. Block Periodization in Sports Training. London: Routledge, 2018.

YOSH KURASHCHILARNING MAXSUS EGILUVCHANLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA ILG'OR USHLUBLARDAN FOYDALANISH

Norov Olim Toshpo'latovich

Dotsent

Qarshi davlat universiteti

olim_norov76@mail.ru

O'UK: 796.8:796.015.4

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida maxsus egiluvchanlik sifatini rivojlantirish masalalari o'rganilgan. Ayniqsa, milliy sport turi bo'lgan kurash bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda egiluvchanlikning o'rni muhim ekanligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqotda kurashchilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy va ilg'or mashg'ulot ushblari tahlil qilinadi hamda ularning mashg'ulot jarayonidagi samaradorligi ko'rib chiqiladi. Shuningdek, yosh kurashchilarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish orqali texnik harakatlarni bajarish sifati oshishi, jarohatlar xavfi kamayishi va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi yaxshilanishi mumkinligi ko'rsatib berilgan. Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, pedagogik kuzatish, tajriba va taqqoslash metodlaridan foydalanilgan. Olingan natijalar yosh kurashchilar tayyorgarligi jarayonini yanada samarali tashkil etish va mashg'ulot metodikasini takomillashtirish uchun muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari sport maktablari, murabbiylar va jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda xizmat qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: Egiluvchanlik, kurash, ilg'or metodlar, muskul cho'zilishi, yosh sportchilar.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы развития специальной гибкости у молодых спортсменов в процессе их спортивной подготовки. Особое внимание уделяется совершенствованию физической



подготовки юных спортсменов, занимающихся национальным видом спорта – кураш. В исследовании обоснована важная роль гибкости в формировании технических навыков и повышении эффективности выполнения сложных приемов борьбы. Анализируются современные и передовые методы тренировок, направленные на развитие специальной гибкости у молодых борцов, а также рассматривается их влияние на повышение спортивных результатов. Отмечается, что развитие гибкости способствует улучшению координационных способностей спортсменов, повышению качества выполнения технических действий и снижению риска травматизма. В ходе исследования использованы методы теоретического анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, сравнительного анализа и экспериментальной работы. Полученные результаты могут быть использованы для совершенствования методики подготовки молодых борцов и повышения эффективности тренировочного процесса. Практическая значимость исследования заключается в возможности применения разработанных рекомендаций тренерами и специалистами в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: Гибкость, кураш, передовые методы, растяжимость мышц, юные спортсмены.

Abstract: *This article the issues related to the development of special flexibility in young athletes during their training process. Particular attention is given to improving the physical preparation of young athletes engaged in the national sport of kurash. The research scientifically substantiates the importance of flexibility in enhancing technical performance and the effective execution of complex wrestling techniques. The study analyzes modern and advanced training methods aimed at developing special flexibility in young wrestlers and evaluates their effectiveness in the training process. It is emphasized that improving flexibility contributes to better coordination abilities, enhances the quality of technical actions, and reduces the risk of injuries among athletes. The research methodology includes theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, comparative analysis, and experimental methods. The results obtained from the study can contribute to improving the training methodology of young wrestlers and increasing the efficiency of the training process. The practical significance of the research lies in the possibility of applying the developed recommendations by coaches and specialists in the field of physical education and sports.*

Keywords: *Flexibility, kurash, advanced methods, muscle flexibility, young athletes.*

Kirish. Bugungi kunda sport sohasini rivojlantirish, yoshlarni sog‘lom turmush tarziga jalb etish hamda milliy sport turlarini ommalashtirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, milliy sport turi bo‘lgan kurash



yosh avlodni jismonan barkamol, irodali va vatanparvar qilib tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli kurash sport turida yuqori sport natijalariga erishish uchun sportchilarning jismoniy sifatlarini, ayniqsa, maxsus egiluvchanlik sifatini ilmiy asosda rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning texnik va taktik mahoratini shakllantirishning asosiy omillaridan biri sifatida qaraladi. Kurash sportida harakatlarning murakkabligi, tezkorligi va yuqori amplitudada bajarilishi sportchidan yuqori darajadagi egiluvchanlikni talab qiladi. Ayniqsa, yosh kurashchilar uchun egiluvchanlik sifati nafaqat texnik usullarni mukammal bajarishga, balki jarohatlarning oldini olishga ham xizmat qiladi. Shu jihatdan yosh sportchilar tayyorgarligida egiluvchanlikni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Kurash sport turida turli xil usullar – tashlash, ag‘darish, chalish, ushlab turish kabi texnik harakatlar katta harakat amplitudasi bilan bajariladi. Bunday harakatlarni samarali bajarish uchun sportchining mushaklari, paylari va bo‘g‘imlari yetarli darajada egiluvchan bo‘lishi zarur. Agar sportchida egiluvchanlik yetarli darajada rivojlanmagan bo‘lsa, u murakkab texnik usullarni bajarishda qiyinchilikka duch keladi va sport natijalari pasayishi mumkin. Shuningdek, egiluvchanlikning past darajasi sport jarohatlarining kelib chiqish xavfini ham oshiradi.

Yosh kurashchilarni tayyorlash jarayonida egiluvchanlik sifatini rivojlantirish o‘ziga xos metodik yondashuvni talab etadi. Chunki yosh organizm hali to‘liq shakllanmagan bo‘lib, noto‘g‘ri yoki ortiqcha yuklama berish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirish uchun zamonaviy va ilmiy asoslangan uslublardan foydalanish muhimdir. So‘nggi yillarda sport mashg‘ulotlari tizimida turli innovatsion usullar – dinamik cho‘zilish mashqlari, statik-dinamik usullar, proprioseptiv nerv-mushak faollashtirish texnikasi va boshqa ilg‘or metodlar keng qo‘llanilmoqda. Ushbu usullar sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.

Hozirgi kunda sport fanida yosh sportchilarni tayyorlash metodikasini takomillashtirishga katta e‘tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini tashkil etish dolzarb masalalardan biridir. Kurash sportida ham yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini, xususan egiluvchanlik sifatini rivojlantirish bo‘yicha yangi ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Bu esa sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirish, mashg‘ulot jarayonining samaradorligini kuchaytirish hamda yuqori sport natijalariga erishish imkonini beradi.

Shuningdek, yosh kurashchilarning egiluvchanligini rivojlantirish orqali ularning koordinatsion qobiliyatlari, tezkorlik va kuch sifatleri ham yaxshilanadi. Chunki egiluvchanlik boshqa jismoniy sifatlar bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi.



Shu sababli mashg‘ulot jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirish masalasiga alohida e‘tibor qaratish zarur.

Zamonaviy sport amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, yosh sportchilar tayyorgarligida an‘anaviy mashqlar bilan bir qatorda innovatsion metodlardan foydalanish yuqori samaradorlikka olib keladi. Ayniqsa, kurash sportida maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mo‘ljallangan mashqlarni ilmiy asosda tanlash va mashg‘ulot jarayoniga joriy etish muhim hisoblanadi. Bu esa yosh kurashchilarning texnik harakatlarni to‘g‘ri va samarali bajarishiga yordam beradi.

Shu bilan birga, sport mashg‘ulotlarida ilg‘or uslublardan foydalanish yosh sportchilarning qiziqishini oshiradi, mashg‘ulot jarayonini yanada samarali va mazmunli tashkil etish imkonini beradi. Natijada sportchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning psixologik tayyorgarligi ham mustahkamlanadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib aytish mumkinki, yosh kurashchilarning maxsus egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda ilg‘or uslublardan foydalanish nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, balki ularning texnik mahoratini takomillashtirish va yuqori sport natijalariga erishishda ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli mazkur mavzuni ilmiy jihatdan o‘rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Sportchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasi ko‘plab olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Ayniqsa, egiluvchanlik sifatini rivojlantirish sportchining texnik va taktik mahoratini shakllantirishda muhim omillardan biri sifatida qaraladi. Kurash sportida yuqori natijalarga erishish uchun sportchining harakat amplitudasi, mushaklar elastikligi va bo‘g‘imlarning harakatchanligi yuqori darajada bo‘lishi talab etiladi. Shu sababli egiluvchanlik sifatini rivojlantirish bo‘yicha ilmiy izlanishlar sport nazariyasi va amaliyotida muhim o‘rin egallaydi.

Milliy sport turi hisoblangan kurash bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda yosh sportchilarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish masalalariga alohida e‘tibor qaratilgan. Bir qator tadqiqotchilar kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik mahorati hamda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish muammolarini o‘rganishgan.

Masalan, A.Novikov [3] o‘z tadqiqotlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi tizimini chuqur tahlil qilib, egiluvchanlik sifatining rivojlanishi sport texnikasining mukammal bajarilishiga bevosita ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydi. Olimning fikricha, egiluvchanlik mushaklar elastikligini oshiradi, bo‘g‘imlar harakatchanligini kengaytiradi va sportchining murakkab harakatlarni bajarish imkoniyatlarini yaxshilaydi.

Sport mashg‘ulotlari nazariyasi bo‘yicha taniqli mutaxassis V.Platonov [5] sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi tizimini o‘rganib, jismoniy sifatlarni



rivojlantirish bosqichma-bosqich amalga oshirilishi kerakligini ta’kidlaydi. Uning fikricha, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirish alohida ahamiyatga ega bo‘lib, bu kelajakda murakkab texnik harakatlarni samarali bajarish uchun asos yaratadi.

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasiga oid ilmiy manbalarda egiluvchanlikni rivojlantirish usullari keng yoritilgan. Masalan, Y.Verkhoshanskiy [1] sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha olib borgan tadqiqotlarida egiluvchanlikni rivojlantirish uchun statik, dinamik va kombinatsiyalangan cho‘zilish mashqlaridan foydalanish samarali ekanligini ko‘rsatib bergan. Olimning ta’kidlashicha, egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari mushaklarning funksional imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi.

Egiluvchanlik – bu sportchilarning texnik harakatlarini mukammal bajarishi va jarohat xavfini kamaytirishi uchun muhim jismoniy sifatdir (Behm & Chaouachi, 2011) [6]. Yosh kurashchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish ularning musobaqa samaradorligini oshiradi, chunki kuch va texnik harakatlarni uyg‘un bajarish uchun mushaklarning elastikligi muhim hisoblanadi.

Shuningdek, jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlarda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun zamonaviy trening usullaridan foydalanish muhimligi ta’kidlanadi. Bu borada L.Matveyev [4] sport mashg‘ulotlari nazariyasini ishlab chiqib, sportchilar tayyorgarligi tizimida egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlarini muntazam qo‘llash zarurligini asoslab bergan.

So‘nggi yillarda bir qator tadqiqotchilar egiluvchanlikni rivojlantirish usullarini tahlil qilgan. Behm va Chaouachi (2011) [6] dinamik va stretching mashqlarining mushak elastikligini oshirish va texnik tayyorgarlikni yaxshilashda samarali ekanligini ko‘rsatgan. Shrier (2004) [7] esa an’anaviy stretching mashqlari jarohat xavfini sezilarli darajada kamaytirmasligini ta’kidlagan.

Kurash sporti bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borgan bir qator olimlar yosh kurashchilar tayyorgarligida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim ekanligini qayd etishadi. Ularning fikricha, egiluvchanlik kurashchilarning texnik harakatlarini bajarishda muhim rol o‘ynaydi. Chunki kurashda turli tashlash, chalish va ag‘darish usullari katta harakat amplitudasi bilan bajariladi. Bu esa sportchidan yuqori darajadagi egiluvchanlikni talab qiladi.

Zamonaviy ilmiy manbalarda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun ilg‘or uslublar – dinamik stretching, statik stretching, proprioseptiv nerv-mushak faollashtirish kabi metodlar samarali ekani qayd etilgan. Ushbu usullar mushaklarning elastikligini oshirish, bo‘g‘imlarning harakatchanligini kengaytirish hamda sportchining harakat koordinatsiyasini yaxshilashga yordam beradi.

Tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko‘rsatadiki, yosh kurashchilarning maxsus egiluvchanlik sifatini rivojlantirish sport mashg‘ulotlari jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Biroq mavjud tadqiqotlarning aksariyatida umumiy egiluvchanlikni rivojlantirish masalalari yoritilgan bo‘lib, aynan kurash



sporti uchun zarur bo‘lgan maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish uslublari yetarli darajada o‘rganilmagan.

Shu sababli yosh kurashchilarning maxsus egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda ilg‘or uslublardan foydalanish, ularning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash va mashg‘ulot jarayoniga joriy etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur masalani chuqur o‘rganish yosh kurashchilar tayyorgarligini takomillashtirish hamda sport natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

L.Matveev (2019) va V.Platonov (2015) nazariy tadqiqotlarida yosh sportchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish dasturlarining strukturalashganligi va ilg‘or metodlar bilan boyitilishi muvaffaqiyatli natijalarga olib kelishi qayd etilgan. F.Kerimov (2008) [2] esa kurashchilarda mushak va bo‘g‘imlar tayyorgarligini oshirishda ilg‘or mashqlarni muntazam qo‘llashning samaradorligini tasdiqlaydi.

Tadqiqotning maqsadi — yosh kurashchilarning maxsus egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda ilg‘or metodlarning samaradorligini o‘rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilinishi.

Tadqiqotga 12–16 yoshdagi 30 nafar kurashchi jalb qilindi. Sportchilar ikki guruhga bo‘lindi:

Tajriba guruhi (n = 15): ilg‘or egiluvchanlik mashqlari.

Nazorat guruhi (n = 15): an’anaviy mashg‘ulotlar.

Mashg‘ulot dasturi 6 hafta davomida haftada 3 martani, har bir mashg‘ulot 45 daqiqani tashkil etdi. Tajriba guruhi dinamik cho‘zilish, stretching mashqlari va kompleks egiluvchanlik mashqlarini bajardi, nazorat guruhi esa standart mashqlarni.

Nazorat o‘lchovlari:

1. Bo‘g‘im harakatchanligi: goniometr yordamida.
2. Muskul cho‘zilishi: o‘tirib cho‘zish testi.
3. Texnik harakatlar aniqligi: sportchilarning harakat sifati bo‘yicha murabbiy baholashi.

Natijalar t-test yordamida solishtirildi, $p < 0,05$ darajada ishonchli ekanligi aniqlandi.

1-jadval

Tadqiqot yakunida yosh kurashchilarning maxsus egiluvchanlik sifatini rivojlanganligi natijalari

Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
Bo‘g‘im harakatchanligi (% oshish)	18%	5%
O‘tirib cho‘zish testi (% yaxshilanish)	15%	4%
Texnik harakatlar aniqligi	Sezilarli oshish	Minimal o‘zgarish

Tajriba guruhi bo‘g‘im harakatchanligi va muskul cho‘zilish darajasida nazorat guruhiga nisbatan sezilarli oshish ko‘rsatdi ($p < 0,05$).



Muhokama. Olingan natijalar ilg‘or usullar yosh kurashchilarda egiluvchanlikni rivojlantirishda samarali ekanligini ko‘rsatadi. Dinamik cho‘zilish va stretching mashqlari mushaklarning elastikligini oshirib, texnik harakatlarni takomillashtiradi. Bu natijalar avvalgi tadqiqotlar bilan mos keladi (Behm & Chaouachi, 2011; Shrier, 2004).

Ilg‘or metodlar jismoniy tayyorgarlikni oshirib, yosh sportchilarda jarohat xavfini kamaytiradi. Shu bois mashg‘ulot dasturlariga integratsiya qilinishi tavsiya etiladi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Yosh kurashchilar mashg‘ulot dasturiga egiluvchanlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar muntazam ravishda kiritilishi lozim.
2. Mashg‘ulot jarayonida statik, dinamik va kombinatsiyalangan cho‘zilish mashqlaridan kompleks tarzda foydalanish tavsiya etiladi.
3. Egiluvchanlik mashqlarini mashg‘ulotning tayyorgarlik qismida hamda yakuniy qismida qo‘llash samarali hisoblanadi.
4. Mashg‘ulotlar sportchilarning yosh xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tashkil etilishi kerak.
5. Kurashchilarning egiluvchanlik darajasini muntazam ravishda testlar yordamida nazorat qilib borish maqsadga muvofiqdir.

Xulosalar. Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida maxsus egiluvchanlik sifatini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa kurash sport turida texnik harakatlarni samarali bajarish uchun sportchining bo‘g‘imlari va mushaklari yetarli darajada egiluvchan bo‘lishi zarur.

O‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulot jarayonida ilg‘or usublardan foydalanish yosh kurashchilarning egiluvchanlik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Dinamik, statik hamda statik-dinamik cho‘zilish mashqlarini kompleks tarzda qo‘llash sportchilarning mushak elastikligini yaxshilash, harakat amplitudasini kengaytirish va texnik harakatlarni yanada mukammal bajarishga yordam beradi.

Shuningdek, egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari sportchilarning jarohatlanish xavfini kamaytiradi va ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshiradi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida egiluvchanlik mashqlariga alohida e‘tibor qaratish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2021. – 332 с.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubi: darslik / F.A.Kerimov. — Toshkent, 2008. — 288 с.
3. Новиков А.А.. Основы спортивного мастерства / А.А.Новиков. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Советский спорт, 2012. — 255 с.



4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л.П.Матвеев .- 6-е изд. - Москва : Спорт, 2019. - 340 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015.- Кн. 1. — 2015.- 680 с.
6. Behm D.G., Chaouachi A. A review of stretching exercises and their effect on performance. *Strength & Conditioning Journal*, 2011. 33(1), 35–45.
7. Shrier I. Stretching before exercise does not reduce the risk of local muscle injury: A critical review. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 2004. 14(5), 267–273.

KURASHCHILARDA TEZ VAZN YO‘QOTISH VA UNING SPORTCHI ORGANIZMIGA TA’SIRI

Avazov Bahrom Beknazarovich

Dotsent v.b.

Qarshi davlat universiteti

bahrom_avazov69@mail.ru

O‘UK 796.016.5:615.322

Annotatsiya: *Vazn bo‘yicha sport turlarida sportchilar ko‘pincha musobaqalardan oldin yengilroq vazn toifasiga kirish uchun tez vazn yo‘qotish usuliga murojaat qilishadi. Bu amaliyot kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilar orasida ham keng tarqalgan. Ammo to‘satdan vazn yo‘qotish organizmning fiziologik holatiga, ishlash qobiliyati va salomatlikka salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Mazkur ishning maqsadi kurashchilarda tez vazn yo‘qotish usullarini tahlil qilish va ularning organizmga ta‘sirini baholashdan iborat. Maqolada vaznni kamaytirishning asosiy usullari, ularning fiziologik oqibatleri, sport ishlash qobiliyatiga ta‘siri va salomatlik uchun ehtimoliy xavflar ko‘rib chiqiladi. Olingan ma‘lumotlar ko‘rsatadiki, ortiqcha va nazoratsiz vazn yo‘qotish suv-elektrolit balansi buzilishiga, yurak-qon tomir tizimi funksiyalarining pasayishiga, mushak quvvati kamayishi va jarohat xavfining oshishiga olib kelishi mumkin.*

Kalit so‘zlar: *Kurash, kurashchilar, vaznni kamaytirish, vazn toifalari, dehidratatsiya, jismoniy ish qobiliyati.*

Аннотация: *В видах спорта с весовыми категориями спортсмены часто прибегают к быстрой сгонке веса перед соревнованиями, чтобы выступить в более лёгкой весовой категории. Такая практика широко распространена и среди курашистов. Однако резкое снижение массы тела может негативно влиять на физиологическое состояние организма, работоспособность и общее состояние здоровья спортсмена. Целью данной работы является анализ методов быстрой сгонки веса у курашистов и оценка их влияния на организм. В статье рассматриваются основные способы снижения массы*