

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
СВОБОДНОСТИЛЬНЫХ БОРЦОВ**Хонтураев Нодир**

Независимый исследователь, соискатель ученой степени доктора философии (PhD), Джизакский государственный педагогический университет.

E-mail: [nodirkhanturaev4@gmail.com](mailto:nodirkhanturaev4@gmail.com)

**Аннотация**

В статье анализируются роль физических качеств и теоретические, а также практические основы их формирования при совершенствовании физической подготовленности борцов вольного стиля. В исследовании научно обоснована тесная взаимосвязь таких качеств, как сила, выносливость, скорость, ловкость и подвижность, с технико-тактической деятельностью вольного стиля.

***Ключевые слова:** вольная борьба, физические качества, сила, выносливость, скорость, ловкость, подвижность, специальная физическая подготовка.*

Достижение высоких спортивных результатов, прежде всего, зависит от уровня физических качеств спортсмена, его навыков применения этих качеств на практике и способности проявлять их быстро и точно в условиях соревнований. Поэтому при подготовке квалифицированных борцов вольного стиля совершенствование физических качеств — силы, выносливости, скорости, ловкости, подвижности — их обучение сознательному контролю и развитие способности эффективно применять их в сложных соревновательных ситуациях рассматриваются как одни из основных принципов спортивной подготовки. Успешность этого процесса определяется комплексом сложных, многоэтапных, взаимосвязанных психопедагогических и биомеханических факторов.

Физическая подготовка — это не только выполнение физических нагрузок, но и способность спортсмена осознавать свое положение в двигательной среде, точно оценивать собственные силы и возможности, сознательно управлять скоростью, интенсивностью и направлением движения. Для борцов вольного стиля такие восприятия особенно важны, так как их действия требуют за короткое время высокой силы, точности, координации и позиционного преимущества. В этом случае двигательные представления спортсмена формируются на основе внутренних ощущений: «с какой силой?», «с какой скоростью?», «на каком расстоянии?». Именно динамика повторения движения,

механизмы реакции на сопротивление и мышечная память позволяют каждому физическому качеству проявляться с точностью в реальной деятельности.

В классификации физических качеств ведущим компонентом для вольной борьбы считается сила. Она включает способность спортсмена максимально мобилизовать мышечные ресурсы, удерживать их в течение определенного времени и направленно контролировать для достижения цели. Сила подразделяется на максимальную, распределённую и дозированную. Максимальная сила — это способность полностью преодолевать сопротивление противника, используя все мышечные ресурсы в конкретной борьбе; распределённая сила — способность экономно расходовать энергию в длительных эпизодах борьбы и поддерживать эффективность движений.

Физическая подготовленность борца определяется не только внешне выполняемыми движениями, но и его внутренним эмоциональным и психомоторным состоянием. Например, в контактных ситуациях такие явления, как «ощущение силы сжатия», «напряжение для удержания равновесия» или «необходимость остановки скорости», активируют мышечную чувствительность спортсмена, подвижность суставов и рефлекторные реакции. Эти состояния формируются и закрепляются на тренировках поэтапно с использованием специальных методических средств. Особенно важным является осознанный подход к собственным движениям (кинестетическое восприятие), благодаря которому спортсмен учится ощущать равновесие, направление силы и непрерывность движения.

Физические качества формируются и проявляются по-разному в зависимости от вида спорта. В вольной борьбе наряду с силой значимыми являются выносливость (способность переносить длительное сопротивление), скорость (быстрая смена движений), ловкость (способность быстро и адекватно менять позицию) и координация движений. Совместная работа этих качеств позволяет борцу достигать преимущества над противником во время схватки, быстро находить выход из сложных ситуаций и обеспечивать техническое и тактическое превосходство.

Таким образом, в процессе физической подготовки борцов вольного стиля особое значение имеет формирование представлений о физических качествах и их доведение до уровня реального и воспрятийного понимания через индивидуальные движения. Это осуществляется в рамках комплексной, научно обоснованной системы подготовки, что напрямую влияет на успех спортсмена в соревнованиях, его выносливость, стабильность технико-тактических действий и психологическую устойчивость.

Достижение высоких результатов в вольной борьбе напрямую связано не только с общей физической подготовкой, но и с уровнем специальной физической подготовки, которая требует комплексного формирования таких составляющих физических качеств, как сила, скорость, выносливость, ловкость и подвижность, необходимых для технико-тактической деятельности борца. В процессе специальной физической подготовки занятия проводятся максимально приближенно к соревновательным условиям и на основе высокоинтенсивных нагрузок, что одновременно активизирует функциональные и энергетические системы организма спортсмена. Именно такие сложные, комплексные подходы обеспечивают максимальную работоспособность, согласованность движений, сопротивляемость нагрузкам и точность технических действий борца. При этом энергетические системы — фосфагенная, гликолитическая, анаэробная и аэробная — включаются синхронно, что гарантирует стабильную эффективность спортсмена на тренировках и в схватках.

Высокие спортивные результаты проявляются устойчиво и последовательно только при развитии отдельных качеств в их взаимосвязи и привязке к реальным соревновательным движениям. Научное планирование специальной физической подготовки борца требует комплексной оценки его технико-тактических возможностей, психофизиологических особенностей и возрастных факторов. Игнорирование этих аспектов может привести к кратковременным результатам и невозможности полного раскрытия потенциала спортсмена. Поэтому каждый этап тренировки и вид нагрузки должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям спортсмена, постоянно контролироваться и строиться на научно оптимизированных планах, что является необходимым условием организации максимально эффективной подготовки борцов. Практика показывает, что эффективность технико-тактической деятельности опирается на высокоразвитый комплекс физических качеств, что обеспечивает практическую значимость каждой тренировки в системе специальной физической подготовки.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абдукадиров, А. (2019). *Методы развития физических качеств при совершенствовании физической подготовленности спортсменов*. Ташкент: Издательство Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

2. Тохтаев, С., & Назаров, Б. (2021). Современные подходы к формированию специальной физической подготовленности борцов вольного стиля. *Журнал «Наука и практика спорта»*, №2, 45–52.

3. Курбанов, А. (2020). Значение биомеханического анализа при развитии физических качеств борцов. *Научно-методический журнал «Физическое воспитание и спорт»*, №3, 60–66.

4. Каримов, Н. (2018). Методика комплексного развития силы, выносливости и ловкости у спортсменов. Ташкент: «Наука и технологии».