KURASH MUKKAMMALLIGINI QAYTA BELGILASH YUQORI MALAKALI KURASHCHILARNI TAYYORLASH

Irisqulova Layloxon Baxtiyor qizi - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: layloxonirisqulova@gmail.com

Anotoratsiya.Tarix va an’analarga chuqur ildiz otgan kurash o‘ziga xos kuch, texnika, chaqqonlik va aqliy mustahkamlikni talab qiladi. Sportda mukammallikka intilish rivojlanib borgani sari, yuqori malakali kurashchilarni yetishtirishda qo‘llaniladigan mashg‘ulotlar metodologiyasi ham rivojlanishi kerak. Bugungi raqobat sharoitida innovatsion yondashuvlar sportchilarning to‘liq salohiyatini ochish va egri chiziqdan oldinda bo‘lishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Kalit so‘zlar: Biomexanik, oziqlanish, samarali tiklanish, sport psixologlari.

Kirish. Ushbu maqola kurashning kelajagini shakllantirish va elita sportchilarni etishtirishda innovatsion o‘qitish usullarining transformativ ta’sirini o‘rganadi.Ilg‘or video tahlil dasturidan foydalanish murabbiylar va sportchilarga o‘yinlarni tahlil qilish, kuchli va zaif tomonlarini aniqlash va texnikani aniqlik bilan takomillashtirish imkonini beradi. Haqiqiy vaqtda fikr-mulohaza va ishlashni kuzatish orqali texnologiya o‘quv jarayonini yaxshilaydi va ko‘nikmalarni rivojlantirishni tezlashtiradi.Virtual haqiqat simulyatsiyalari kurashchilarga immersiv muhitda virtual raqiblarga qarshi mashq qilish imkoniyatini beradi. Ushbu innovatsion yondashuv sportchilarga an'anaviy mat vaqtini dinamik virtual stsenariylar bilan to‘ldirib, boshqariladigan sharoitda o‘zlarining strategiyalari, reaktsiyalari va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini takomillashtirish imkonini beradi.

Maqsad va vazifalar. Biomexanik tahlil vositalari harakat mexanikasi, kuch ishlab chiqarish va jarohatlarning oldini olish strategiyalari haqida tushuncha beradi. Mashg‘ulotlar davomida biomexanik parametrlarni baholash orqali murabbiylar texnikani optimallashtirishi, quvvat ishlab chiqarishni maksimal darajada oshirishi va ortiqcha foydalanish jarohatlari xavfini kamaytirishi mumkin, shu bilan sportchilarning sportdagi samaradorligi va uzoq umr ko‘rishini oshiradi.
Sport fanlari mutaxassislari tomonidan ishlab chiqilgan moslashtirilgan kuch va konditsioner dasturlari kurashchilarning jismoniy xususiyatlarini, jumladan, kuch, kuch, chidamlilik va moslashuvchanlikni optimallashtiradi. Murabbiylar dalillarga asoslangan o‘qitish metodologiyasini qo‘llash orqali sportchilarning sport ko‘rsatkichlarini oshirishi mumkin, shu bilan birga ortiqcha mashg‘ulotlar va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Oziqlanish kurashchilarning ishlashi, tiklanishi va umumiy farovonligida muhim rol o‘ynaydi. Sport ovqatlanish bo‘yicha mutaxassislar sportchilar bilan eng yaxshi mashg‘ulotlarga moslashish, vaznni boshqarish va barqaror energiya darajasini qo‘llab-quvvatlovchi shaxsiylashtirilgan ovqatlanish rejalarini ishlab chiqish uchun ishlaydi, bu kurashchilarning gilamchada eng yaxshi tarzda raqobatlashishini ta’minlaydi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Samarali tiklanish strategiyalarini amalga oshirish kurashchilar uchun eng yuqori ko‘rsatkichni saqlab qolish va qizg‘in mashg‘ulotlar va raqobat oqibatlarini yumshatish uchun juda muhimdir. Kriyoterapiya, siqish terapiyasi va massaj terapiyasi kabi usullar tiklanishni optimallashtiradi, mushaklarning og‘rig‘ini kamaytiradi va sportchilarning keyingi mashg‘ulotlar va o‘yinlarga tayyorligini oshiradi. Ehtiyotkorlik amaliyotlari va aqliy mahorat mashqlarini kurashchilarning rejimiga kiritish aqliy barqarorlikni, diqqatni jamlashni va hissiy tartibga solishni rivojlantiradi. Vizualizatsiya, maqsadlarni belgilash va stressni boshqarish kabi

usullar sportchilarga raqobat bosimini engish, muvaffaqiyatsizliklarni engish va eng muhim paytda eng yaxshi natijani koʻrsatishga imkon beradi.
Sport psixologlari kurashchilarga psixologik koʻnikmalarni rivojlantirish, ishlash tashvishlarini boshqarish va oʻziga ishonchni mustahkamlashda bebaho yordam beradi. Individual maslahatlar, kognitiv-xulq-atvorli aralashuvlar va aqliy mashq qilish usullari orqali sportchilar gʻolibona fikrlashni rivojlantiradilar va gilamchada oʻzlarining toʻliq imkoniyatlarini ochadilar.

Xulosa. Yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash tizimidagi innovatsion yondashuvlar sportda inqilob qilmoqda, erishish mumkin boʻlgan narsalar chegarasini kengaytirmoqda va gilamdagi mukammallikni qayta belgilamoqda. Murabbiylar va sportchilar texnologiyani qoʻllash, sport fanini oʻzlashtirish va aqliy chidamlilikni tarbiyalash orqali kurash boʻyicha koʻrsatkichlarni oshirish va sport kelajagini shakllantirmoqda. Kurash rivojlanishda davom etar ekan, innovatsiyalarni qabul qilish eng yuqori saviyada raqobatlasha oladigan va sport olamida abadiy meros qoldirishga qodir elita sportchilarni yetishtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR VA MANBALAR RO‘YXATI.

1.Gʻoziyev N.R., Toʻychiyev T.S. Kurash turlari va uni oʻqitish metodikasi.
Oʻquv qoʻllanma, 2023 yil
2.Gʻofurov A.U. Yosh kurashchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.
Oʻquv qoʻllanma. 2016 yil.
3. N.A. Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati.
Oʻquv qoʻllanma. 2017 yil.
4. N.A.Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati.
Darslik. 2015 yil.