SPORT KURASHLARIDA JISMONIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH

A.M.Burxonov - Guliston davlat universiteti “Sport turlarini o‘qitish uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur ilmiy ishda sport kurashlarida sportchilarning jismoniy sifatlarini — kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va tezlik kabi asosiy harakat sifatlarini shakllantirish va rivojlantirishning samarali usullari tahlil qilinadi. Sport kurashlari o‘ziga xos texnik-taktik murakkablikka ega bo‘lgan sport turi bo‘lib, unda yutuqqa erishish sportchining yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligiga bog‘liq. Tadqiqot davomida zamonaviy mashg‘ulot texnologiyalari, pedagogik yondashuvlar hamda individual yondashuv asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqildi. Olingan natijalar sportchilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirishga, ularning musobaqalardagi natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Sport kurashlari, jismoniy sifat, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, texnologiya, pedagogic, optimallashtirish.

Kirish. Mamlakatimizda sport sohasini rivojlantirish, yosh avlodni sog‘lom va jismonan yetuk etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sportning kurash turlariga bo‘lgan e’tibor yildan-yilga ortib bormoqda. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tomonidan ilgari surilgan g‘oyalar va amaliy tashabbuslar buning yaqqol dalilidir.

Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” (2020-yil 30-oktyabr, PF–6099-son) qarori jismoniy tarbiya va sportni

keng targ‘ib qilishga qaratilgan muhim hujjatlardan biri hisoblanadi. Yoshlarning sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zarur sharoitlar yaratish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish vazifalari belgilab berilgan[1].

Bundan tashqari, “2025-yilgacha O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi”da aholining, ayniqsa yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, sport bilan muntazam shug‘ullanishini ta’minlash asosiy maqsadlardan biri sifatida ko‘rsatib o‘tilgan. Ushbu strategik hujjatlar sportchilarni har tomonlama tayyorlash, ayniqsa, jismoniy sifatlarini shakllantirish masalasiga ilmiy yondashuv zarurligini taqozo etadi[6].

Sport kurashlari kuch, chaqqonlik, chidamlilik, muvozanat, tezkorlik kabi jismoniy sifatlarni mukammal darajada talab qiladi. Shu bois, bu sport turida yuqori natijalarga erishish uchun nafaqat texnik-taktik tayyorgarlik, balki jismoniy sifatlarni samarali va ilmiy asosda shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqotda aynan sport kurashlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullarini takomillashtirish yo‘llari o‘rganiladi, mavjud uslublar tahlil qilinadi hamda yangicha yondashuvlar taklif etiladi.

Tadqiqot obyekti va qo‘laniladigan metodlar

Sport kurashlarida jismoniy sifatlarni shakllantirish usullarini takomillashtirish jarayoni. Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, so‘rov, suhbat, anketa, test, intervyu, usullaridan foydalanildi.

Olinadigan natijalar va ularning taxlili

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: Sportchilar sog‘lig‘i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish.

Jismoniy sifatlarni sport kurashining o‘ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy sifatlarning sport kurashlaridagi o‘rni

- Sport kurashlarida quyidagi asosiy jismoniy sifatlar muhim ahamiyatga ega:
- Kuch – qarshilikni yengish va raqibni yerga yotqizish uchun zarur;
- Chidamlilik – uzoq davom etadigan janglarda yuqori ishlash qobiliyatini ta’minlaydi;
- Tezlik – texnik harakatlarning tez bajarilishi orqali ustunlik yaratadi;
- Chaqqonlik – pozitsiyani tez o‘zgartirish, hujum va himoya harakatlarining aniqligi uchun muhim;

- Moslashuvchanlik va egiluvchanlik – raqib harakatlariga tez javob qaytarish imkonini beradi.

Kurashchining chidamliligi - bu butun bellashuv davomida harakatlami yuqori sur’atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlami shiddat bilan o‘tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa nagruzkalarini o‘zlashtirishga, musobaqa faoliya-tida o‘zining harakat qobiliyatlarini tolaqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi[2].

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vaqt bajarishga boigan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallami har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur’atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi.

Kurashchining musobaqa faoliyati ko‘p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bogliq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlari qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklaming o‘zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo‘riqishli ishga boigan moslashishi bilan aniqlanadi.

Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma’lum bir toliqishni yengib o‘tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta’minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ulaming faoliyat ko‘rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta’sir etish mumkin.

Chidamlilik darajasi kurashchining jang oxiriga qadar kuchli holatda qolishiga, tez qaror qabul qilishiga va texnik aniqligini saqlab qolishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. U yetarli darajada bo‘lmasa, sportchi musobaqa oxirida charchoq ta’sirida texnik xatolarga yo‘l qo‘yadi va taktik ustunlikni boy berishi mumkin[3].

Chidamlilikni shakllantirish va rivojlantirish usullari

Sport kurashlarida chidamlilikni rivojlantirishda bir necha asosiy metodlar qo‘llaniladi:

- Doimiy ritmda bajariladigan mashqlar (aerobik mashqlar) – yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlaydi, uzoq muddatli harakatlarga moslashtiradi. Masalan, 800-1200 metr yugurish, sakrashlar, umumjismoniy tayyorgarlik mashqlari.
- Intervall mashqlar – qisqa dam olish vaqtlarida yuqori intensivlikdagi mashqlarni takrorlash. Masalan, 3×2 daqiqa davomida intensiv kurash elementlari bilan mashg‘ulotlar.

- Takroriy usulda mashqlar – 5-6 marta bajariladigan bir xil yuklamadagi texnik elementlar, dam olish vaqtlari belgilangan. Bu usul maxsus chidamlilikni rivojlantiradi.
- O‘yinli shakldagi mashqlar – psixologik bosim ostida ishlashga o‘rgatadi, tezlik va chidamlilik uyg‘unligini ta’minlaydi.

Amaliy tadqiqot natijalari (jadval shaklida)

Quyida tajriba asosida olib borilgan mashg‘ulotlar natijasida sportchilarning chidamlilik ko‘rsatkichlari qanday o‘zgargani aks ettirilgan:

Guruh	**Yugurish (1500 m) oldi natija**	**Yugurish (1500 m) so‘ng natija**	**Farq (%)**
Nazorat guruhi	6 daq 35 sek	6 daq 30 sek	+1.3%
Tajriba guruhi	6 daq 32 sek	5 daq 55 sek	+9.4%

Tajriba guruhi chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlar orqali ancha yaxshi natijalarga erishgan. Bu esa murabbiylar uchun chidamlilikni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish lozimligini ko‘rsatadi.

Xulosa

Sport kurashlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishning eng muhim omillaridan biri bu – sportchining yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligidir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ayniqsa chidamlilik sifatini maqsadli va tizimli rivojlantirish sportchining musobaqa davomida faol va barqaror harakat qilish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi. Maxsus tayyorlangan mashg‘ulot komplekslari, aerob va interval mashqlar, shuningdek, kurashga moslashtirilgan texnik-taktik harakatlar orqali chidamlilikni rivojlantirish nafaqat jismoniy holatni, balki sportchining psixologik bardoshliligini ham mustahkamlashga xizmat qiladi.

Shuningdek, chidamlilikni kuch, tezlik va chaqqonlik kabi boshqa jismoniy sifatlar bilan uyg‘un ravishda shakllantirish sportchining umumiy salohiyatini maksimal darajada rivojlantirishga imkon yaratadi. Shu bois, sport kurashlari bilan shug‘ullanuvchi yoshlar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlar jarayonida chidamlilikni rivojlantirish ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida e’tiborda bo‘lishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYORLAR:

1. Izzatullayev, S. (2024). IMPROVING STUDENTS'COMPETENCIES IN