

**YUNON-RIM KURASHCHILARINI TAYYORLASHDA JISMONIY
TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI****Azimov Adxamjon Meliqo'ziyevich***Farg'ona davlat universiteti*

Annotatsiya: Yunon-ri kurashi bo'yicha xalqaro turnirlarda, Osiyo, Jahon birinchiliklari va Olimpiya O'yinlarida polvonlarimiz yuksak natijalarga erishib kelishmoqdalar. Olimlar tomonidan hozirgi kunda anchagina ishlar olib borilmoqda, lekin bu qilinayotgan ishlar kamlik qilishi sezilari darajada ko'zga tashlanib qolmoqda. Ya'ni, bellashuvni yuqori sur'atda, texnik xarakterlarni raqibdan oldin va uning harakatlariga javob harakatlarini amalga oshirishda kurashchining jismoniy tayyorgarligiga yangi talablarni vujudga keltiradi. Jismoniy tayyorgarlikda, ayniqsa texnik usullarni amalga oshirishdagi chaqqonlik sifatini rivojlantirish dolzarb masala xisoblanadi.

Kalit so'zlar: Yunon-rim, kurash, sport amaliyoti, chidamkorlik, mushak, bo'g'im, o'quv trenirovkasi.

Yunon-rim kurashchilarini tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik maxoratini shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nixoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan kutilgan natijani bermaslik xolatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va muddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi obyektiv ravishda baxolanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv trenirovka jarayonida qilinayotgan jismoniy nagruzka (jismoniy mashqlar)ning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi. Malakali sportchilarni tayyorlashda xarakter funk-siyasining ikki bir-biriga uzviy bog'laq tomoniga, ya'ni 1)sportchini texnik-taktik malakalariga o'rgatish va ularni takomillashtirish, 2)sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

V.N.Platonovning (1986,1997,2004 y.y.) fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining xarakter sifatlarini xarakter tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi, masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'ligini (sportchini xarakter) xisobga olgan holda shakllantirish maqsadga muvofikdir. Albatta, katta sportda bu xarakter zarur lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati yosh sportchilarni tayyorlash xarakterda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirish xarakterimoldan xoli emas. Chunki, xarakter bir sport turining uziga xos va uziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'prok chaqqonlik xarakterati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik xarakterati yetakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik xarakterati asosiy ahamiyatga ega buladi. Ammo kayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy xarakterat juda zarur, boshqasi esa muxim emas degan xulosa chikib kelmaydi. Aksincha, xarakter bir xarakteratning muayyan sport vaziyatida ozmi kupmi, lekin muxim "ulushi" mavjud buladi.

Yukorida kayd etilgan fikr va muloxazalar sportning yunon-rim kurash kurashi turida yakkol ko'zga tashlanadi. Sport sohasiga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga aloxida e'tibor qaratilgan (G.S.Tumanyan 1985; A.N.Lens 1964; N.N.Sorokin 1969; A.P.Kupsov 1978; A.A.Novikov; V.S.Daxnovskiy va boshkalar, 1991 yil, F.A.Kerimov 1993, 2001, A.A.Ruziyev 1999 va boshkalar).

So'ngi yillarga kelib olimlar o'rtasida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir biriga uzviy bog'likligini xamda ularni sport maxoratiga bulgan ta'siri xakidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormokda (V.M.Dyachkov 1976; V.M.Zatsiorskiy 1970; Y.V.Veroxshanskiy 1988; Platonov 1986; M.A.Godik, V.P.Filin 1987; F.A.Kerimov 2001 va boshkalar). Avvaldan isbot qilinganki kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi. A.V.Zinkin 1974; A.V.Korobkov 1961; A.B.Gandelsmak, K.M.Smironov 1966; V.S.Farfel 1975; V.P.Filin 1987; M.A.Godik 1977 va boshkalar.

So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda xarakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir biriga bog'lab shakllantirish muximligi xakida borar ekan, bu borada chaqqonlik sifati aloxida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Xar bir sport turida ijro etiladigan xarakat malakasi negizida chaqqonlik sifati xam qiluvchi muxim manba bulib xisoblanadi Masalan voleybolda to'r ustidan xujum zarbasini ijro etish uchun chaqqonlik sifati ushbu malaka muvofaqiyatini taminlovchi omildir: yunon-rim kurashida esa mazkur sifati xujum yoki karshi xujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qullashda az qotadi. Darxaqiqat, kuzatuv natijalariga kura yunon-rim kurashi buyicha Jaxon, Olimpiya, Ovropa, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat kurashchilar yuksak darajada rivojlangan chaqqonlik qobiliyatiga ega bulganlar. Kurash turlarida chidamkorlik sifati xam g'alabaga yetaklovchi asosiy manbalardandir. Ayniqsa yunon-rim kurashiga oid maxsus chidamkorlikning o'rni beqiyos. Bu borada taniqli tadqiqotchi olim Y.V. Verxoshanskiy (1985) t diqqatni jalb qiluvchi o'rta muxim ma'lumotlarni keltiradi. Chunonchi, sportning yakkakurash turlarida texnik maxoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida chaqqonlik asosida ijro etiluvchi murakkab xarakat malakalaridir. Aynan shu sifati xal qiluvchi vaziyatlarda o'z etakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifati bevosita kuzatuvlarga karaganda yunon-rim kurashi buyicha jaxon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvchining 3-davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu kurashchilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik maxorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati o'rin egallaydi. Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan xolda samarali shakllanishi isbot qilingan. A.N.Lens (1960) ning fikricha maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun kurashchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida xatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosiped xaydash va xakozo) surunkasiga bajarish asosida shakllantiradi. N.N. Sorokin (1969.) - yunon-rim kurashchisining

maxsus chidamkorligi samarali rivojlantirishda asosiy vositalardan biri gilam ustida ijro etiladigan olishuv usullari texnik malakalardir deb e'tirof etadi. Yunon-rim kurashchilarni tayyorlashda va texnik maxoratni shakllantirish egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir, yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan kurashchi "most" xolatidan keskin xafli vaziyatdan xolos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muvassar bo'ladi. Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi,. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin. Yunon-rim kurash kurashida qo'llanadigan usullar (texnik) malakalarni o'zi egiluvchanlik shakllantirib boradi. Lekin, buning o'zi ushbu sifatni to'liqli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifat samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shallantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Shiddat va keskin tarzda qo'llaniladigan mashqlarni - mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash. Maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Zo'rma-zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, xatto og'ir jarohatga olib kelish mumkin (V. N. Platonov, 1986). Bernshteyn Y.L.(1947,1966,), Faygenberg V.N.(1991) fikricha jismoniy tayyorgarlikdagi boshqa sifatlar - chidamlilikni va tezlikni sekundda, kuchni kilogramda, egiluvchanlikni grudusda yoki pedagogik baholarda o'lchash mumkin, lekin shu bilan birga chaqqonlik sifatining o'lchash birligi mavjud emas deb ta'kidlaydi. Mazkur sifatni boshqa sifatlar aralashmasida aniqlash mumkin. YA'ni, murakkab harakatlarni ma'lum vaqt moboynda yoki ma'lum marotaba bajarish mumkinligi to'g'risida fikr beradi. Yunon-rim kurashchilarni tayyorlashda va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv- trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish maxoratli kurashchilarni tayyorlash garovidir.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Азимов, М., Ризаев, Ж. А., & Азимов, А. М. (2019). К вопросу классификации одонтогенных воспалительных заболеваний. Вісник проблем біології і медицини, (4 (1)), 278-282.
2. Азимов, М. И., & Азимов, А. М. (2013). Способ палатопластики поперечным рассечением мягкого неба с продольным соединением раны у больных с врожденными расщелинами неба. Украинский журнал хирургии, (1), 51-54.
3. Ризаев, Ж. А., Азимов, А. М., & Храмова, Н. В. (2021). Догоспитальные факторы, влияющие на тяжесть течения одонтогенных гнойно-воспалительных заболеваний и их исход. Журнал" Медицина и инновации", (1), 28-31.
4. Азимов, А., Азимова, М., & Меликузиев, А. (2021). Разработка научных основ подготовки спортивного резерва. Общество и инновации, 2(8/S), 283-286.

5. Азимов, А. М., & Нурышов, Д. Е. (2011). Системный контроль с использованием методов моделирования в тренировочном процессе единоборцев. Вестник спортивной науки, (6), 63-64.
6. Азимов, М., Азимов, А., Шомуродов, К., Мирхусанова, Р., Сайдалиев, Н., Матназаров, А., & Мухторов, З. (2021). Ошибки в диагностике и лечении острых воспалительных заболеваний периапикальных тканей и их последствия. Stomatologiya, (2 (83)), 94-98.
7. Азимов, А., & Азимов, И. (2020). Ультразвуковая остеометрия при острых одонтогенных воспалительных заболеваниях. Stomatologiya, (3 (80)), 38-42.
8. Азимова, М., Азимов, А., & Меликузиев, А. (2022). Bolalar va o'smirlarning o'zini-o'zi rivojlantirish va ijodiy amalga oshirishdagi gigienik ta'limning jihatlari. Общество и инновации, 3(9/S), 170-174.
9. Азимов, А. М., Меликузиев, А. А., & Азимова, М. К. (2021). Инновационные преобразования в педагогике физической культуры и спорта.
10. Азимов, А. М., & Азимов, И. М. (2020). Соғлом одам юзини термографияси. Журнал Стоматологии и краниофациальных исследований, 2(01).
11. Исломов, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. IJTIMOIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(12), 12-17.
12. Исломов, И. (2023). НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.(ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА). Центральназиатский журнал образования и инноваций, 2(6 Part 3), 176-183.
13. Исломов, И. (2023). ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(6), 723-728.
14. Islomxo, I., & Madaminovich, D. E. (2023). 10-12 YOSHLI SPORTCHILARDA TEZKORLIK SIFATLARINI TARBIVIALASHNING NAZARIY VA AMALIY USLUBLARI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31), 33-38.
15. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(21), 405-410.
16. Azimxo'jayevich, I. I. J., & Madaminovich, D. E. (2023). O 'RTA MAKTAB O 'QUVCHILARINI JISMONIY TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA
17. Agzamovich, M. A. (2021). Monitoring of the Motor Readiness of the Students of the National Guard Courses. European Journal of Research Development and Sustainability, 2(12), 108-110.

18. Avazbek, M. (2022, October). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ МУАССАСАЛАРИДА НАРАКАТЛИ О'YINLARNI TASHKILLASHNING DIDAKTIK PRINTSIPLARI. In E Conference Zone (pp. 32-44).

19. Mekhmonov, R. (2022). MONITORING OF THE INFLUENCE OF HYPODYNAMIC FACTORS AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS. Журнал иностранных языков и лингвистики, 6(6), 11-20.

20. Маматов, А. А. (2023). ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Gospodarka i Innowacje., 32, 40-43.

21. Aagzamovich, M. A. (2023). О 'QUVCHILAR SALOMATLIGIDA MILLIY НАРАКАТЛИ О 'YINLARNING О 'RNI. ЎЗБЕК О'ҚИТУВЧИ, 3(31), 8-13.

22. Агзамович, М. А. (2023). ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

23. Маматов, А. (2023). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(7), 379-384.