

**KURASHDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNING UMUMIY TAMOYILLARI****Mexmonov Ravshan Nabiyevich***Farg'ona davlat universiteti katta o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Maqolada kurashda maxsus jismoniy tayyorgarlikning umumiy tamoyillari, yagona harakat tezligini o'rgatish, sharoitlarni murakkablashtirish usuli haqida so'z yuritilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Maxsus jismoniy sifat, element, musobaqa, yagona harakat tezligi, individual.*

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullaridan farq qilmaydi. Shuning uchun kelajakda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid material faqat mazmun va usullarga tegishli bo'ladi.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi kurashga xos harakatlarni bajarishda namoyon bo'ladigan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. U o'quv va tarbiyaviy ishning barcha bosqichlarida, shu jumladan raqobatbardosh bo'lgan barcha ta'lim va o'quv jarayonining ajralmas qismi sifatida qo'llaniladi.

Maxsus tayyorgarlik vositalari - kurashchining individual maxsus harakatlarini bajarishda ishtirok etuvchilarning imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan kurash parchalarini bajarish mashqlari.

Maxsus tayyorgarlik mashqlarining kurash elementlari bilan tashqi o'xshashligi ularning muvaffaqiyatli qo'llanilishini kafolatlamaydi. Mashqlardan foydalanishning to'g'riligi mashg'ulotlarda va ayniqsa musobaqalarda texnikani o'tkazishda tekshiriladi. Shuning uchun maxsus mashg'ulotlarni mashg'ulotlar va musobaqalarda ko'rsatilgan ishtirokchilarning natijalari bilan bevosita bog'liq holda amalga oshirish yaxshiroqdir.

Musobaqalarda ishtirok etish maxsus o'quv vositalaridan foydalanishda to'g'ri yo'nalishni tanlashga yordam beradi. Muayyan bosqichlarda musobaqalar bilan to'g'ridan-to'g'ri uslubiy bog'liqlikdagi maxsus tayyorgarlik musobaqa mashg'ulotlariga aylanadi. Bu ishtirokchilarning taktik va axloqiy-irodaviy tayyorgarligi vazifalarini yaxshiroq hal qilishga yordam beradi.

Musobaqalarda qatnashish sportchilarning sport mahoratini oshirishning samarali vositasidir. Ammo shuni esda tutish kerakki, tez-tez ishtirok etish asab tizimini charchatadi, sportchi musobaqalarda qatnashish istagini yo'qotadi.

Muayyan turdagi reaksiyalarning biroz yaxshilanishiga maxsus mashg'ulotlar orqali erishish mumkin. Ammo bu kurashdagi natijaga sezilarli ta'sir ko'rsata olmaydi. Kurashchi harakatga tayyorlik namoyon bo'lishining barcha shakllarini o'zlashtirib olishi juda muhimdir. Kurashchi harakatining sport qiymati nafaqat "qanchalik tez bo'lsa, shuncha yaxshi" tamoyili bilan belgilanadi. Istalgan texnikani o'z vaqtida qo'llash juda qimmatlidir. Bu kurashchiga kerakli tezlikning o'ziga xos shaklini ko'rsatadi.

Shuning uchun kurashchining tezligini rivojlantirish deganda, avvalo, kurashchining turli harakatlarga tayyorligini tarbiyalovchi keng ko'lamlı o'quv mashg'ulotlarini nazarda tutamiz. Bunday tayyorgarlik unga texnikani shunday bajarishga imkon beradiki, dushman kerakli mudofaani olishga ulgurmaydi. Harakatga tayyorlik ko'p jihatdan kurashchining raqib

harakatlarini doimiy nazorat qilishda namoyon bo'ladigan turli reaksiyalari vaqti bilan belgilanadi. Shuning uchun, kurashda sof shakldagi reaksiyalarning ayrim turlari juda kamdan-kam hollarda paydo bo'ladi.

Yagona harakat tezligini o'rgatish. Tezlikning namoyon bo'lish shakllaridan biri alohida harakatni bajarish tezligidir. Harakatlar tezligini oshirish uchun eng oqilona texnikani qo'llash, mos keladigan mushak guruhlarini kerakli darajada rivojlantirish va bir necha marta takrorlash bilan harakatni bajarishda eng yaxshi muvofiqlashtirishga erishish kerak.

Tezlikni rivojlantirish uchun mushaklarning yetarli darajada elastikligi va bo'g'imlarda harakatchanligi ham zarur. Kurashchi o'z vaqtida mushaklarini bo'shashtirishni bilishi muhim: mushaklar tezlik fazilatlarining namoyon bo'lishiga hissa qo'shmaydi.

Sharoitlarni murakkablashtirish usuli. Tezlikni o'stirish uchun raqobat sharoitlariga imkon qadar yaqinroq yoki qiyinroq sharoitlardan foydalaniladi (masalan, yuqori malakali sherik bilan mashqlarni bajarish, og'irroq vazn toifasi).

Xuddi shu maqsadda kerakli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun ma'lum bir tezlikda bajariladigan kerakli harakatning aniq tuzilishini takrorlaydigan mashqlarda og'irliklar qo'llaniladi.

Kurashchining tezligi ma'lum bir ketma-ketlikda, o'z vaqtida va katta tezlikda bajarilishi kerak bo'lgan aniq texnik harakatlarda namoyon bo'ladi, chunki buni taktik vazifa talab qiladi. Tezlikning namoyon bo'lishi uchun o'ziga xos sharoitlar faqat sherik bilan o'zaro munosabatlarda yaratiladi. Kurashga xos tezlikni rivojlantirish uchun kurashchilar texnika, himoya, qarshi texnika va ularning kombinatsiyalarini mashq qiladilar.

Kurashning barcha elementlari maksimal tezlikda bajarilmaydi. Qo'lni kalitda ushlab turish, raqibni xavfli holatda bosish, uzatuvchi aylanmalar, og'riqli va bo'g'uvchi ushlab turish kabi harakatlar kurashchidan tuzilishi jihatidan farq qiluvchi harakatlarni o'z vaqtida va to'g'ri bajarishni talab qiladi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Мамадова, Ф. (2023). **BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI VA KOMPETENSIYASINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MODEL.** Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(7), 266-272.

2. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 7, 253-255.

3. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 3, 40-43.

4. Mehmonov, R., & Parpiev, O. (2020). **PEDAGOGICAL REQUIREMENTS FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.** Theoretical & Applied Science, (5), 758-761.

5. Мехмонов, Р. Н. (2023). **КУРАШЧИНИНГ УМУМ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВОСИТАЛАРИ ВА УСУЛИЁТЛАРИНИ ЎРГАНИШ.**

O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1302-1311.

6. Nabievich, M. R. (2023). Pedagogical Educational Functions of Future Physical Culture Specialists. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(8), 397-401.

7. Mirzaakhmad, M. F. (2023). Development of Pedagogical Culture and Competence of Future Physical Culture Specialists in Higher Educational Institutions. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(6), 62-68.

8. Xasanov, A. T., Bobojonov, N., & Mamadova, F. M. Methodological approaches to the development of a profессиogram for a physical education teacher. *International Journal of Research in Economics and Social Sciences (IJRESS)* December-2020.

9. Ibragimovich, A. E. (2023). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS BY MEANS OF ATHLETICS. *Conferencea*, 1-7.

10. Allomov, E. (2023). ORGANIZATION OF MOVEMENT SKILLS OF PRESCHOOL CHILDREN ON THE BASIS OF GAME. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(9), 208-212.

11. Ibragimovich, A. E. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O'QITISHDA XARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH USLUBLARI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(21), 257-262.

12. Ibragimovich, A. E. (2022). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. *Uzbek Scholar Journal*, 11, 122-128.

13. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In *Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences* (pp. 149-152).

14. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypodynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.

15. Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 12-17.

16. Ergasheva, O. A. (2022). 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 150-153.

17. Салимов, Г. М., Холлиев, А. Э., Норбоева, У. Т., & Эргашева, О. А. (2015). Организация методов исследования через национальные подвижные игры. *Молодой ученый*, (11), 1484-1486.

18. Эргашева, О. А. К. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. *Вестник науки и образования*, (10-2 (130)), 58-61.

19. Namroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). THE EFFECT OF ACTION GAMES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND LEVEL OF PHYSICAL

FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(18), 67-71.

20. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.

21. Юсупов, Т., & Акзамов, С. (2022). ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ. *ЎЗБЕК О'ҚИТУВЧИ*, 2(23), 45-49.

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

23. Юсупов, Т. Т. (2023). ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРЁНИНИ БОШҚАРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ УСУЛЛАРИ. *ЎЗБЕК О'ҚИТУВЧИ*, 3(28), 219-224.

24. Юсупов, Т. Т. (2023). ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШ ВА УНИНГ ИННОВАЦИОН УСУЛЛАРИ. *European Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 14, 305-311.

25. To'lanovich, Y. T. (2023). ERKIN KURASHDA TEXNIK VA TAKTIK HARAKATLARNI O'QITISH METODIKASI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(24), 73-78.

26. Абдумаликович, Умаров Абдусамат, and Хожимуродова Махлиёхон Кенжавой қизи. 2022. “Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменок”. *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture* 3 (12), 15-18. <https://cajipc.centralasianstudies.org/index.php/>

27. JISMONIY FAOLLIKNING INSON RUHIYATIGA VA SHAXS KOMPETENSIYASIGA TA'SIRI: 10.53885/edinres. 2022.97. 51.132 МК Хожимуродова Қо 'қон davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat metodikasi kafedrasida stajyor-o 'qituvchisi

28. qizi, X. M. K. . (2023). AN INNOVATIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S SPORTS BASED ON GENDER EQUALITY. *Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence*, 2(5), 437-440. Retrieved from <https://univerpubl.com/index.php/horizon/article/view/1582>

29. qizi, X. M. K., O'rmonjonovich, I. F., & qizi, A. M. A. (2022). Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence. *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture*, 3(12), 58-62. Retrieved from <https://www.cajipc.centralasianstudies.org/index.php/CAJLPC/article/view/637>

30. THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE BASIS OF INVATIONAL APPROACHES IN STRENGTHENING HUMAN HEALTH SM Rahimov, МК Хожимуродова - 2023

31. Хожимуродова М. К. Қ. TALABALAR OMMAVIY SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARIDA CHINIQTIRISH ORQALI ULAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH METODIKASI //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 6. – С. 49-51.

32. Умаров, А., & Хожимуродова, М. (2023). ПРОБЛЕМЫ ЖЕНСКОГО СПОРТА В СЕМЕЙНО БРАЧНЫХ УСЛОВИЯХ. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари / Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук / Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(6), 313-317. <https://doi.org/10.47390/SP1342V3I6Y2023N42>

33. Хожимуродова, М., & Иномов, Ф. (2023). ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И КОМПЕТЕНЦИЙ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари / Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук / Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(7), 252-257.