

**KURASHCHILARNING MUHIM JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH  
DARAJASINI OSHIRISH**

**Mamatov Ulug'bek Ergashaliyevich**

*Farg'ona davlat universiteti*

Kurashchilarning jismoniy sifatlarini oshirish Kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish uslublari ishlab chiqiladi, hamda tajribada sinaladi.

Yosh kurashchilarda jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo'yicha aniq natijalarga erishildi. Ilmiy tadqiqot ishlaridan olingan materiallar kurash mashg'ulotining yillik o'quv dasturida foydalaniladi.

Ximoya uchun chiqariladigan asosiy holatlar:

- Kurash mashg'ulotida qo'llaniladigan jismoniy sifatlarini rivojlantirish.
- Kurashchilarda me'yorlangan yuklamalar orqali maxsus kuch sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va yanada samarali uslublarni ishlab chiqish.
- Kurashchilarning muhim jismoniy sifatlarini rivojlantirish darajasini oshirish;

Maxsus adabiyotlarda amaliy sifatlar qatoriga xarakter faoliyati va uning darajasi, mexanik va biomexanik kuchlar qarshiligini eng oladigan, harakat faoliyatiga qarshilik qiladigan mushak zo'riqishiga ega bo'lgan qobiliyat tushuniladi hamda u «kuch imkoniyati» degan ibora bilan ifodalanib kelinadi.

Kuch qobiliyati shaxsiy kuch, tezkorlik kuchi va kuch chidamliligi kabi turlarga ajratiladi. Uning rivojlanish sur'atining yuqori davri o'smirlarda 13-14 yosh va yoshlarda 16-18 yoshdan ko'zga tashlanadi.

Shug'ullanuvchilarning labirint to'siqlarga chiqib va uni oshib o'tish mashqini bajarishlari uchun ma'lum darajada kuchni rivojlantirish talab qilinadi.

Kuch bilan osilib, ko'krakka tayanib labirintdan o'tishda ishlagan mushaklar guruhi turnikda tortilish, yotgan holatda qo'lni tirsakdan bukib-yozish, brusyada tayangan holda qo'lni bukib-yozish mashqlarini bajarishda ham ishlaydi.

Boshqachasiga aytganda, jismoniy tarbiya darslarida gavda og'irligidan foydalanib bajariladigan mashqlar mushak kuchini rivojlantirishda juda katta ahamiyatga ega. Tezkorlik sifatini tarbiyalashning etakchi uslubi tez takrorlab mashq qilish hisoblanib, mashq qilinayotgan harakat eng yuqori tezlikda ko'p marotaba takrorlanadi. Mashqni takrorlash paytida harakat sekinlashishining birinchi alomatlari paydo bo'lishi, sezilishi bilanoq mashq zudlik bilan to'xtatilishi talab qilinadi. Bu holatning davom etishi chidamlilikni rivojlantirishga olib kelishi isbotlangan.

Adabiyot manbalarini tahlil qilish orqali shunday fikrga keldikki, ko'pchilik mualliflar tezkorlik sifatini tarbiyalash uchun faqat 20dan 60 metrgacha qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurish mashqini taklif qiladilar. Shu bilan birga har bir muallif

o'zining takrorlashlar soni, seriyalari va dam olish oralig'i bir-biridan farq qiladigan dasturlarini tavsiya etadilar.

Olimlarning tasdiqlashicha, maxsus chidamlilik pedagogika nuqtai nazaridan ko'p omillik tushuncha hisoblansada, uning rivojlanganlik darajasi umumiy chidamlilik, tezkorlik sifati va texnikasi jihatidan ustivorlikdek boshqa bir qator omillar bilan o'zaro uzviy bog'liq.

Maxsus chidamlilikning turli ko'rinishdagilarini tarbiyalash uchun umumiy chidamlilik asos bo'lib xizmat qiladi, shuning uchun umumiy chidamlilikni rivojlantirish bilan bog'liq ishni, maxsus chidamlilikni rivojlantirishga nisbatan avvalroq rejalashtirish lozim .

Ko'pchilik mualliflar umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun turli xil me'yordagi bir maromda yugurishdan foydalanishni tavsiya qiladilar. Bir guruh mualliflarning fikricha, o'rtamiyona, mo'tadil shiddatli yugurishdan foydalanish chidamlilikni rivojlantirish ahamiyatiga ko'ra yuqori bo'lmagan o'zgarishlar qiladi. Shuning uchun vaqtning chegaralanganligini e'tiborga olib, takroriy yugurishdan foydalanishni o'z navbatida mo'tadil, bir maromdagi yugurish bilan almashtirishni tavsiya etadilar.

Ko'pchilik mualliflarning tadqiqotlari chidamlilikni rivojlantirish imkoniyati o'smirlarda yuqori ekanligini tasdiqlaydi va shu sifatni rivojlantirishga qaratishini ta'kidlaydilar. Shunday fikr mavjudki, birlamchi quvvatni yuzaga keltiruvchi mexanizmni rivojlantirish kerak bo'ladi, shuning uchun bu jismoniy yuklamalarni mo'tadil va katta shiddatdagi zonalarda ish qobiliyatini oshirish imkoniyatini beradi. Shunindek aerob ishlab chiqarishni yuqori darajaga ko'tarish organizmning tiklanish qobiliyatini yaxshilaydi, o'z navbatida aerob imkoniyatlarni takomillashtirish uchun qulay sharoitlarni yaratadi .

Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi tahliliga murojaat qilsak, umumiy chidamlilikni rivojlantirishda arg'amchida ko'p marotaba sakrash mashqlariga ko'proq o'rin berilgan. Bu mashqlarni darsning asosiy qismining oxirida, yangi harakat faoliyatlarini o'zlashtirib bo'lgandan so'ng yoki tezlik-kuch talab qilinadigan mashqlardan so'ng bajarish lozimligi uqtirilgan. Milliy harakatli o'yinlardan umumiy chidamlilikni rivojlantirishda foydalanishni tavsiya qilgan va u qisqa vaqt ichida shiddat bilan bajariladigan faoliyatlardan iborat bo'lgan. Milliy harakatli o'yinlaridan foydalanish umumiy chidamlilikni rivojlantiradi va mashg'ulotlarning foydali zichligini oshirishi bilan ajralib turadi. Barcha jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi yugurish jismoniy mashqlari chidamlilik va ish qobiliyatini rivojlanishiga yordam beradi. Tayyorgarlik davrida standart-uzluksiz uslub yordamida siklik xususiyatga ega bo'lgan kuch bilan bajariladigan mashqlarni ikki oy mobaynida (gimnastika darsining oxirida, 10-15min. davomida) bajarish orqali A.A. Xarlampieiev chidamlilikni 6,4%ga oshirishga erishgan. Ma'lumki, 90% li shiddat bilan bajariladigan mashqlarda tezlik-chidamliligini rivojlantirish uchun bir marotabali yuklamaning

davomiyligi (1m) 50-80 sek, takrorlashlar soni 5-8 marta, dam olish oraliq'i uzunligi 2-3 min.dan iborat bo'lgan deb hisoblanadi.

Kuch-chidamliligini tarbiyalashning umumiy qabul qilingan usullaridan biri «takroriy zo'riqish» hisoblanadi. Kuch-chidamliligini rivojlantirish uchun mashqlar shiddati maksimal kuchning 20-50%ga to'g'ri kelishi kerak, mashqlarning o'zi esa to'la charchashgacha bajariladi. Yuklama hajmi toliqishning aniq ifodalanganligi alomatlarini hisobga olgan holda va ularning 15-30 marta bajarish imkoniga qarab tanlanadi, mashg'ulotlar asosiy qismining ikkinchi yarmiga «stansiya»da vazifa kompleksi ko'rinishida kiritiladi.

Inson chidamliligini tarbiyalash muammosi etarli darajada o'rganilgan, lekin bizning nazarimizda ushbu sifatning kurashchi yoshlarni tayyorlash maqsadida o'rganishni muhim ahamiyatga ega ekanligini e'tirof etmog'imiz lozim.

Chidamlilik organizmning mehnat qobiliyatini saqlash muddatining davomiyligi va uning charchash yoki tashqi muhitning salbiy omillari ta'siriga bardosh berish, qarshilik ko'rsatish darajasi sifatida tavsiflanadi.

So'nggi yillarda chidamlilik va uning turlarini yig'indisidan iborat bo'lgan yaxlit tushuncha sifatida ifodalanmoqda. Masalan: kuch chidamliligi, umumiy va maxsus chidamlilik, tezlik chidamliligi va x.k..

Adabiyotlarda shunday fikrlarni ham uchratish mumkin: xatto maxsus chidamlilik ham polimorf (ko'p shaklli) sifat hisoblanadi. Uning rivojlanishi o'zaro har xil aloqada hamda asosiy sifatga qandaydir munosabatda bo'lgan qator tarkibiy qismlar: umumiy chidamlilik, tezlik, maxsus, kuch kabilarning yig'indisiga bog'liqdir. Maxsus chidamlilik ikki asosiy jismoniy sifat - tezlik va chidamlilikni sintezi hisoblanadi.

Bu ikki sifat sport maxorati o'sgan sari olib boriladigan maxsus kuch bilan mustaxkam aloqadadir. Maxsus chidamlilikka ham mualliflar taxminan shunday nuqtai nazardan yondoshadilar. Ularning fikricha, tezlikni musobaqaning eng mas'uliyatli davrida, sportchi eng charchagan paytida, chidamlilikni esa butun musobaqa davomida namoyish qilish kerak.

Kurashchilarning maxsus kuchni rivojlantirish masalalari Yosh o'smirlarni kurash mutaxassisligiga kirish uchun, chidamlilik, kuch, tezkorlik va boshqa jismoniy sifatlarga yo'naltirilgan mashg'ulot vositalaridan har tomonlama foydalangan holda ularni jismoniy tayyorgarligini oshirganligi aniqlangan. Bunda boshlang'ich sport tayyorgarligi davrida mashg'ulotning umumiy vaqtidan 50 foizini chidamlilikni tarbiyalashga, 25 foizini tezkorlik va 25 foizini kuchni tarbiyalashga qaratish kerakligi uqtilgan.

Organizmning aerob va anaerob imkoniyatlari mashqni bajarish shiddati va davom etish vaqti, takrorlash soni va dam olish oraliqlariga bog'liq .

Sportchilarda kuchni tarbiyalash bo'yicha tekshirish ishlari olib borilgan. Bu ishlarni ilmiy va metodik tomondan yoshlarni tarbiyalashda katta ahamiyatga ega bo'lsada, umuman maxsus kuch muammosini echish uchun to'liq javob bera olmaydi.

D.L.Rudman tomonidan o'tkazilgan tekshiruv ishlarini ko'rsatishcha, aylanma mashg'ulot uslubini engil atletikaga, yugurish, o'yin va musobaqa shaklida qo'shib o'tkazish maxsus kuchni oshirish, shuningdek boshqa jismoniy sifatlarni ham rivojlanganligini ko'rsatishgan. Boshqa bir qancha tadqiqotlarda umumiy chidamlilikni samarali oshirish uchun qisqa vaqt ichida takrorlangan, uncha katta bo'lmagan interval dam olish oralig'ida ham ijobiy natijaga erishish mumkinligi ko'rsatilgan.

Bolalar va o'smirlarda maxsus kuchni tarbiyalashda, organizmning funksional tayyorgarligi sustligini e'tiborga olgan holda sekin va ilmiy yondoshish kerak hamda bu yosh davrida ko'proq tezkorlik sifatlarini tarbiyalash kerakligini ko'rsatishgan.

Ayrim olimlarning fikricha, maxsus kuchni rivojlantirishda juda ehtiyot bo'lish, yoshlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni to'liq berilmaganligini tasdiqlaydi. Har bir o'qituvchi mashqlar shiddatini individual va o'quvchining tayyorgarligiga bog'liq ekanligini unutmasligi kerak. Yangi shug'ullanayotgan bolalarda maksimal shiddatdan 75-80% bir chegarani tashkil qilsa, yaxshi tayyorlangan sportchilarda esa boshqachadir.

Maktab o'quvchilarida hosil bo'lgan charchashni asab tizimining katta qo'zg'atuvchilariga kichik turg'unlikda bo'lishi sababli qisqa vaqt ichidagina eng oladi.

#### **ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 7-11.
2. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. Current research journal of pedagogics, 2(06), 85-89.
3. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. Electronic journal of actual problems of modern science, education and training.
4. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). Science and innovation, 1(B2), 295-299.
5. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).
6. Azimkhujaevich I. I., Madaminovich D. E. SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES

OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN) //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2022. – Т. 2. – №. 24. – С. 15-21.

7. Azimxo'jayevich I. I. Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports //Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching. – 2022. – Т. 15. – С. 156-160.

8. Исломова Н. Л. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ //IJTIMOIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 12. – С. 12-17.

9. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ИА Исломов- IJODKOR O'QITUVCHI, 2022

10. HISTORY AND DEVELOPMENT HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION UE Mamatov - Экономика и социум, 2019

11. ACTUAL ISSUES OF PREPARING STUDENTS FOR HIGHER EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS MU Ergashalievich - Spectrum Journal of Innovation, Reforms and ..., 2022

12. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом Г.Г. Козлова Ijodkor o'qituvchi 2 (24), 22-29, 2022 г.

13. Injury prevention in athletics KSG Kozlova Galina, Gennadievna Eurasian Medical Research Periodical (EMRP), 56–62

14. Kozlova G.G. «Long jump from a place». «GALAXY» international interdisciplinary research journal» международный научный журнал 2022 г.

15. Козлова Г.Г. «Прыжок в длину с разбега» «Periodica» journal of modern philosophy, social sciences and humanities» международный научный журнал, 2022 г.

16. Methods of Teaching the Technique of Athletics to Students of the Faculty of Physical Culture KG Gennadievna Journal of Pedagogical Inventions and Practices 7, 28-38

17. Организация методов исследования через национальные подвижные игры ГМ Салимов, АЭ Холлиев, УТ Норбоева - Молодой ученый, 2015

18. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОАК Эргашева - Вестник науки и образования, 2022

19. 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH OA Ergasheva - IJODKOR O'QITUVCHI, 2022

20. 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.

21. 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.

22. 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.

23. Мамадова, Ф. (2023). ВО ‘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.

24. 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.