

Shoxrux Sirojev

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi

Email: sirojevshoxruxfayzullougli@oxu.uz

KURASHCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya: Maqolada kurash sport turining ahamiyati, yoshlar orasida mazkur sportni ommalashtirishning jamiyat taraqqiyotiga ta'siri bayon etilgan. Asosiy e'tibor kurashchilarning jismoniy fazilatlarini shakllantirish masalalariga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy sifat, sport, chidamlilik, trenirovka, aerob, anaerob, tezkorlik, kuch.

Kirish

Kurash – bu jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turi bo'lib, unda g'olib bo'lish uchun nafaqat texnik va taktik ko'nikmalar, balki yuqori darajadagi jismoniy sifatlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari va ularning ahamiyati haqida batafsil to'xtalamiz.

Asosiy jismoniy sifatlar

Kurashchilarda quyidagi jismoniy sifatlar yaxshi rivojlangan bo'lishi lozim:

- **Kuch** – Kurashchining asosiy tayanch sifatlaridan biri. Kuchli mushaklar zarur texnik harakatlarni bajarishda yordam beradi.
- **Tezkorlik** – Raqib harakatlariga tez javob qaytarish va yashin tezligida hujum yoki himoya qilish uchun muhim hisoblanadi.
- **Chidamlilik** – Kurashning uzoq davom etadigan bahslarida raqibga qarshi kurashishda yordam beradi.
- **Chaqqonlik** – Harakatlarning aniqligi va samaradorligini oshiradi.
- **Moslashuvchanlik va elastiklik** – Mushaklarning cho'ziluvchanligi jarohatlardan himoya qiladi va harakatlarni yanada erkin bajarishga imkon beradi.

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

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

Trenirovka yuklamasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi: - mashq shiddati; - mashq davomiyligi; - takrorlash soni; - dam olish oralig'i davomiyligi; - dam olish xususiyati. Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan yuklamaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari

1. Kuchni oshirish

Kuchni rivojlantirish uchun og'ir atletika mashqlari va kuch mashqlari muhim rol o'ynaydi. Asosiy mashqlar:

- Gantel va shtanga bilan bajariladigan mashqlar
- O'z tana vazni bilan mashqlar (turnikda tortilish, egilish)
- Statik kuch mashqlari (plank, turgan holatda og'irlikni ushlab turish)

2. Tezkorlikni oshirish

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni bajarish lozim:

- Qisqa masofaga yugurish (sprint)
- Portlovchi harakatlarni rivojlantirish (o'rindan sakrash)
- Maxsus kurash texnikalarini tez bajarish mashqlari

3. Chidamlilikni oshirish

Kurashchilarda chidamlilikni oshirish uchun uzoq muddatli mashg'ulotlar kerak bo'ladi:

- Yugurish (uzoq masofaga past va o'rtacha tezlikda)
- Kardio mashqlar (velosiped, suzish, arqonda sakrash)
- Takroriy kurash sparringlari

4. Chaqqonlik va moslashuvchanlikni rivojlantirish

- Gimnastika va cho'ziluv mashqlari
- Muvozanatni saqlash mashqlari
- Aylanma va egiluvchanlikni oshiruvchi harakatlar

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takrorlash.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi. Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zicqligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

- avval anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun); - avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi, hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

Xulosa

Kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish ularning sport natijalarini yaxshilash va jarohatlardan himoya qilishga xizmat qiladi. To'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulotlar va kompleks yondashuv kurashchilarning kuchli va samarali bo'lishiga yordam beradi.

Foydanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Azizov N.X. Belbog'li turkiston kurashi. - Toshkent: o'qituvchi, 1998.
2. Борисов К. Практика рукопашного боя. Учебное пособия под/рек. 2003 г
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari – Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 238 b.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil - 171 b.
5. Dzyudo kurashi. A.A.Absatarov. A.A.Istomin. Toshkent Iqtisod-Moliya 1993 yil.
6. Sirojev, S. (2024). PEOPLE'S ACTION GAMES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF 11-12-YEAR-OLD CHILDREN. Modern Science and Research, 3(2), 528-535.
7. Sirojev, S. (2024). THE IMPORTANCE OF THE QUALITY OF THE BALL IN THE GAME OF VOLLEYBALL. Modern Science and Research, 3(2), 521-527.
8. Fayzullo o'g'li, S. S. (2023). YEVRIPA ITTIFOQI VA SPORT. International journal of scientific researchers, 2(2), 7-16.