

## KURASHCHINING TEZLIGINI RIVOJLANTIRISH

*Azimov Adahamjon Meliqo'ziyevich*

*Farg'ona davlat universiteti Sport o'yinlari kafedrası o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Kurashchining tezligi —bu, uning minimal vaqt mobaynida yaxlit texnik, taktik harakatlarini bajarish qobiliyatidir. Tezlikning namoyon bo'lishini murakkab va elementar shakllariga bulinadi. Elementar reaksiyalarning vaqti, bitta harakatning vaqti, chastotasining yoki sur'atning, harakatlarini o'z ichiga oladi. Tezlikning murakkabligi kurashchining individual texnik harakatlariga boglikdir.

**Kalit so'z:** qarshilik, tezlik, texnika, kurashchining tezligi, harakatlar turlari, kurashdagi oddiy reaksiyalar.

Tashqi qarshilik — bu, turli xil jismlarning og'irliklari (to'plar, shtangalar gantellar, og'irliklar, va boshqalar), sherikning qarshiligi (juft bo'lib mashqlar), tashqi muhitning boshqa obyektlarining qarshiligi kabilar kiradi.

Kurashchining tezligi —bu, uning minimal vaqt mobaynida yaxlit texnik, taktik harakatlarini bajarish qobiliyatidir. Tezlikning namoyon bo'lishini murakkab va elementar shakllariga bulinadi. Elementar reaksiyalarning vaqti, bitta harakatning vaqti, chastotasining yoki sur'atning, harakatlarini o'z ichiga oladi. Tezlikning murakkabligi kurashchining individual texnik harakatlariga boglikdir.

Tezkorlikning sifati sportchi va kurashchilarda paydo bo'ladigan o'ziga xos faoliyatlarga uzviy boglikdir.

"Yaxshi reaksiya" tushunchasi qanday sport turidagi sportchilarga tegishliliga kura turli ma'noni bildiradi. Shuning uchun, kurashchining tezligi haqida gapiradigan bo'lsam, men, kurashchining eng qisqa reaksiya vaqtiga ega bo'lishi zarurligini, tezda ushlab turishini, texnikani bajarish tartibini, himoya va qarshi hujumlarini amalga oshirishini mukammal bajarilishini istayman. Biroq kurashda tezlikning ayrim turlarining kamchiliklari boshqa shakllarning ustunligi bilan qoplanishi mumkin. Bu kurashdagi mahoratning individual xususiyatlarining ko'rinishlaridan biridir.

Qulay vaziyatlarning paydo bo'lishiga o'z vaqtida javob bera olish, raqibining faol hujumi yoxud qarshi hujum harakatlariga javob berishi ko'pchilikka ma'lum bulgan qiyinchilik xisoblanadi, uni bartaraf etish uchun esa kurashda eng yuqori sport mahoratining texnikalarini va taktikalarini rivojlantirish bilan amalga oshiriladi. Kurashda uchraydigan reaksiyalarning uchta asosiy turlari mavjud: oddiy reaksiyalar, tanlov reaksiyasilari va kuzatuv reaksiyasilaridir.

Kurashdagi oddiy reaksiyalarni, kurashchining texnikasini boshlanishiga, shuningdek, qarshi hujumning harakatlarini boshlanishiga, ularning aniq yo'nalishni belgilamasdan munosabat bildirganda kelib chiqadi. Kurashda oddiy reaksiyalar ham muhim ro'l o'ynaydi, chunki ular orqali kurashchi raqibining xatti-harakatlari haqida dastlabki ma'lumotlarni shu elementar reaksiyalar orqali oladi. Karshi hujum va himoya harakatlarini tashkil kilish, birinchi navbatda, oddiy reaksiya orqali amalga oshiriladi. O'rtacha malakali kurashchilarning oddiy reaksiya vaqti 220-260 m / sek ni tashkil etadi.

Oddiy reaksiyalarni o'rgatishda oldindan belgilab quyilgan signalga oldindan tayyorlangan harakatlarni bajarish samarali natija beradi (qarsak chalish orqali yoki hushtak

# ILM FAN YANGILIKLARI KONFERENSIYASI

30-MAY

ANDIJON, 2024

chalish ma'lum bir pozani olish, harakatni boshlash, pozani o'zgartirish, to'xtash, harakat yo'nalishini o'zgartirish, va boshqalar.). Shuni ham unitmaslik lozimki, sportchilar buyruqni topshirish vaqtini kutmasliklari kerak.

Tanlov reaksiyalari kurashda o'zining ikki yoki undan ham ortiq signal variantlari bo'yicha kurashchi o'zining tayyorlagan harakatiga mos kelganligi aniqlaganda yoki ikkita tayyorlangan harakatning kurashchisi faqat bittasini ishlatgandagina namoyon bo'ladi.

O'rtacha malakali kurashchilarning tanlov reaksiya vaqti 280-320 m / sek.

Tanlov reaksiyasi mashg'ulot jangi mobaynida yaxshi rivojlanadi, agarda sherigiga, masalan, ikki xil ushlab orkali tahdid qilish, ikkala yo'nalish bilan ushlab turish va hokazolar topshirilsa va kurashchining eng xavfli harakatini tanlashi va uni aks ettirishi darkor. Tanlov reaksiyalari maxsus simulyatorlarda qo'llaniladi (batafsil ma'lumot uchun "Ilmiy tadqiqot usullari" bo'limiga qaralsin).

Kuzatuv reaksiyalari kurashda kurashchining harakatni harakatdagi raqibi ma'lum bir holatda boshlagandan keyin namoyon bo'ladi.

Kuzatuvchi reaksiyada, agar kurashchi harakatlarini kerakli daqiqadan oldin boshlasa, ijobiy natija erishiladi, agarda kechikish orqali harakat qilingan bulsa, salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Shuning sababli u nolga teng bo'lishi mumkin.

Kurashdagi talab qilinadigan kuzatuv javoblari eng yaxshi sherik orqali yoki simulyator orqali qo'llaniladi.

Ma'lum bir turdagi reaksiyalarning yaxshilanishi uchun maxsus mashg'ulotlar bilan erishish mumkin. Lekin, bu kurashning samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsata olmaydi. Kurashchining harakatga tayyorlik darajasining barcha shakllarini o'zlashtirishi muxim axamiyat kasb etadi. Kurashchi harakatining sport ahamiyati "qancha tez bo'lsa, shuncha yaxshi" tamoyili orqali belgilanadi, zarur texnikani o'z vaqtida qo'llash ancha qimmatlidir. Bu kurashchiga kerak bo'lgan tezlikning o'ziga xos shakli.

Shunday qilib, kurashchining chaqqonligini rivojlantirish deganda, birinchi navbatda, kurashchining turli xildagi harakatlarga tayyor bo'lishga tarbiya qiluvchi, keng ko'lamdagi o'quv mashg'ulotlari tushuniladi. Bu tayyorlik esa uning uchun texnikani samarali bajarishga asos buladi, shu orqali dushman kerakli ximoyaga ulgurmaydi. Harakatga tayyorlik ko'p jihatdan turli xil reaksiyalar vaqti orkali belgilanadi, bu dushmanning harakatlarining doimiy monitoring paytida aks etadi. Shuning sababli kurashda sof reaksiyalarning ba'zi bir turlari kamdan-kam hollardagina paydo bo'ladi.

Yagona harakat tezligining o'rgatilishi. Tezlikning namoyon bo'lish darajalaridan biri individual harakatning bajarish tezligi xisoblanadi. Harakatlar tezligini oshirishda eng oqilona texnikadan foydalanish, mos keladigan mushak guruhlarini zarur darajada rivojlantirish va takroriy takrorlash orqali harakatni bajarishda eng yaxshi muvofiqlashtirishga erishish kerak.

Tezlikni rivojlantirishda mushaklarning yetarli darajadagi elastikligi, bo'g'imlarning harakatchanligi talab qilinadi. Kurashchilar mushaklarini o'z vaqtida qanday qilib bo'shashtirishni bilishlari kerak. Murakkab reaksiyalar tezligini oshirishning sharoitlarni murakkablashtirishning usuli. Tezlikni samarali oshirish orqali raqobatbardosh sharoitlarga imkon boricha yaqin bo'lgan murakkab sharoitlar tashkillanadi (masalan yukori vazn toifasi, yuqori malakali sherik bilan mashq kabilar).

Xuddi shuningdek, kerakli mushak guruhlarini rivojlantirishning ma'lum bir tezlikda bajarilgan harakatlarning aniq tuzilishini takrorlaydigan mashqlarning og'irligi qo'llaniladi.

Soddalashtirish usuli. Murakkab holatlar bilan bir qatorda engil vaznli sharoitlar ham qo'llaniladi (engil apparatlar, harakatga taqlid qilish, qarshilik ko'rsatmaydigan sherik, yengilroq vazn toifasidagi sherik va boshqalar).

Kurashchining tezligida ma'lum bir asosiy ketma-ketlik, o'z vaqtida, katta tezlik orqali bajarilishi lozim bo'lgan aniq texnik harakatlarda aks etadi, negaki, buni taktik vazifa talab qiladi. Tezlikning samaradorligini oshirishning xosligi bu faqat sherik bilan hamkorlikda yaratiladi. Kurashga xos tezlikni rivojlantirish uchun kurashchilar texnika, himoya, qarshi texnika va ularning kombinasiyalarini mashq qiladilar.

Kurashning barcha elementlari maksimal tezlikda bajarilmaydi. Kalitda qo'lni ushlab, raqibni xavfli vaziyatda bosish, cho'zilgan ag'darilish, og'riqli va bo'g'uvchi texnikalar kabi harakatlar kurashchidan o'z vaqtida va boshqa tuzilma bilan aniq harakat qilishni talab qiladi. To'satdan berilgan buyruqlar bo'yicha mashqlarni bajarish ham tezkorlikni tarbiyalashning yaxshi usuli hisoblanadi.

Kurashchining tezligini rivojlantirish uchun yaxshi asos ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlikdir. Qisqa masofaga yugurish va turli sport o'yinlari tezlikni rivojlantirishning ajoyib vositasidir. Shu sababli mashg'ulotning tayyorgarlik davrlarida sportchi o'zining tezlik-kuch tayyorgarliklarini rivojlantirish uchun juda ko'plab faoliyatlarni amalga oshiriladi. Shuni unutmaslik lozimki, faoliyatning tabiatiga ko'ra, kurashchilarning ko'plab mashqlari, faoliyatlari tezlikni-kuchni tashkil etishi zarur. O'smirlik paytida kurashchilarning yuklamasi, asosan, tezlik sifatlarini va kuch sifatlarini muvofiqlashtirishni rivojlantirish mashqlaridan tashkil topgan. Barcha holatlarda haftalik mashg'ulot sikli shunday tuzilganki, tezlikni rivojlantirish uchun mashqlar faol dam olishdan keyin yoki kichik yoki o'rta yukni bajargandan keyin qo'llaniladi.

## Adabiyotlar ro'yxati:

1. Ruzmatovich, U. S. (2022). Changes Expected To Come In Our Life Movements. Web Of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(3), 485-489.
2. Shohbozjon, K., & Azizjon, M. (2022). Preparing School Students In The Field Of Physical Culture And Sports Before Entry To Higher Education. International Journal Of Research In Commerce, It, Engineering And Social Sciences Issn: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 100-108.
3. Ruzmatovich, U. S., & Shohbozjon G'Ayratjon o'g, Q. (2023). Uzbekistan's General Education School Physical Education Programme: A Curriculum Analysis. Best Journal Of Innovation In Science, Research And Development, 2(5), 184-193.
4. Ruzmatovich, U. S., & Shohbozjon G'Ayratjon o'g, Q. (2023). Examining The First Age Group's Health Test Needs For "Salomatlik" Regulation Using The Dynamic Of Children's Motor Potential. Best Journal Of Innovation In Science, Research And Development, 2(5), 194-200.
5. Qodirov, S. (2023). Content Of Physical Fitness Of Students Of The General Secondary School Of Education. Modern Science And Research, 2(6), 368-381.
6. Qodirov, S. (2023). Analysis Of Indicators Of The Physical Development Of University Students. Modern Science And Research, 2(6), 406-418.
7. Qodirov, S. (2023). Urgent Problems Of Training For Admission To A Higher Educational Institution In The Field Of Physical Culture And Sports. Modern Science And Research, 2(6), 395-405.

8. Shohbozjon, K., & Azizjon, M. (2022). Preparing School Students In The Field Of Physical Culture And Sports Before Entry To Higher Education. *International Journal Of Research In Commerce, It, Engineering And Social Sciences* Issn: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 100-108.
9. Хонкелдиев, Ш. Х., Закиров, У., & Меликузиев, А. А. (2020). Эффективность Разработанной Методики Повышения Физической Подготовленности Юных Борцов Вольного Стиля. In *Наука Сегодня: Вызовы и Решения* (Pp. 114-116).
10. Азимов, А., Азимова, М., & Меликузиев, А. (2021). Разработка Научных Основ Подготовки Спортивного Резерва. *Общество и Инновации*, 2(8/S), 283-286.
11. Азимова, М. К., Азимов, А. М., Меликузиев, А. А., & Мирзакаримова, С. С. (2020). Факторы, Определяющие Здоровье Человека. *Психология Здоровья и Болезни: Клинико-Психологический Подход*, 24.
12. 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.
13. Меликузиев, А. А., Мирзакаримова, С. С., & Азимова, М. К. (2020). Роль Гигиенического Воспитания Школьников В Профилактике Заболеваний. In *Университетская Наука: Взгляд в Будущее* (Pp. 253-257).
14. Melikuzievich, A. A., & Adhamjon, M. A. (2023). Methodological Groundwork For Assessing Young Freestyle Wrestlers' Physical Development. *Best Journal Of Innovation In Science, Research And Development*, 2(6), 348-357.
15. Melikuzievich, A. A., & Adhamjon, M. A. (2023). Training Analysis Wrestling Load Management From a Scientific Standpoint. *Best Journal Of Innovation In Science, Research And Development*, 2(6), 341-347.
16. Ruzmatovich, U. S., & Adhamjon, M. A. (2023). Analysis Of Training Load Planning In Wrestling: A Scientific Perspective. *Best Journal Of Innovation In Science, Research And Development*, 2(5), 151-158.
17. Ruzmatovich, U. S., & Adhamjon, M. A. (2023). Methodological Foundations Of The Development Of Physical Qualities Of Young Freestyle Wrestlers. *Best Journal Of Innovation In Science, Research And Development*, 2(5), 159-168.
18. Melikuziev, A. (2022). Features Of Using Foreign Experiences In The Modernization Of Continuing Education. *Asian Journal Of Multidimensional Research*, 11(10), 250-255.
19. Азимова, М. К., Тургунова, З. З., & Меликузиев, А. А. (2021). Экологические Факторы и Репродуктивное Здоровье Женщин.
20. Азимов, А. М., Меликузиев, А. А., & Азимова, М. К. (2020). Разработка Концепций И Стратегий Развития Образования В Подготовке Спортивного Резерва. In *Университетская Наука: Взгляд в Будущее* (Pp. 294-296).
21. Tojiyev, F. I., Azimov, M. I., Azimov, A. M., Shomurodov, K. E., & Muqaddasxonova, M. D. (2021). Frequency Of Occurrence And Characteristics Of Patients With Acquired Lower Jaw Defects For 2017-2019 On The Basis Of The Tsd Clinic. *Elementary Education Online*, 20(4), 806-806.
22. Askarov, M. A., Azimov, A. M., & Isokjonov, S. K. (2021). Application Of Decompression Treatment For Mandibular Radicular Cysts. *The American Journal Of Medical Sciences And Pharmaceutical Research*, 3(7), 72-76.
23. Азимов, А. М., & Мизомов, Л. С. (2022). Применение Термовизиографа При Воспалительных Заболеваниях Периапикальных Тканей Зубов. *Scientific Impulse*, 1(3), 321-322.
24. Алимова, Д. М., Фозилова, Л. Г., & Астанакулова, М. М. (2023, May). Нарушение Микроциркуляции у Больных Хроническим Генерализованным Пародонтитом После Перенесенного Коронавирусной Инфекции Covid 19. In *Conferences* (Pp. 63-

- 66).
25. Мирзакаримова, С. С., Азимова, М. К., & Азимов, А. М. (2020). Роль Физических Факторов Воздушной Среды в Профилактике Заболеваний Органов Дыхания. In Университетская Наука: Взгляд в Будущее (Рр. 257-259).
  26. Азимов, А., Турсуналиев, З., & Шадманов, А. (2021). Современные Методы Комплексного Лечения Воспалительных Заболеваний Периапикальных Тканях. *Stomatologiya*, 1(1 (82)), 56-60.
  27. Азимов, М., Ризаев, Ж., & Азимов, А. (2019). Новый Подход к Классификации Воспалительных Заболеваний Периапикальных Тканей Зубов. *Stomatologiya*, 1(3 (76)), 56-61.
  28. Shokirov, T. S., & Azimov, A. M. (2012). Intraoral Distraction Devices In Correction Of Maxillary Deformity In Cleft Patients. *Украинский Журнал Хирургии*, (4), 65-69.
  29. Азимов, А. М., & Азимов, И. М. (2020). Соғлом Одам Юзини Термографияси. *Журнал Стоматологии и Краниофациальных Исследований*, 2(01).
  30. Азимов, А. М., Меликузиев, А. А., & Азимова, М. К. (2021). Инновационные Преобразования в Педагогике Физической Культуры и Спорта.