

## YOSH KURASHCHILARNING HARAKAT REAKSIYASINING TEZLIGINI O'RGATISH VA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

*Meliqo'ziyev Azizjon Adhamjon o'g'li*

*Farg'ona davlat universiteti Aniq va tabiiy fanlar kafedrasida o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish borasida ko'plab ilmiy tadqiqotlar o'tkazilganiga qaramasdan, ularning baholash muammosi hal etilmagan. Bu sifatarni o'rganishda qo'llanilgan barcha testlar nufuzli kurash olishuvlarida sportchilarning individual motor xususiyatlarini hisobga olmagan holda yaratilgan.

**Kalit so'z:** kurash, xarakat, tezlik, harakat faolligi, kurashchilarning texnik-taktik mahorati, insonni individual harakat qobiliyatlariga aytiladi va kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik

Kurashchilarning murakkab sifati bo'lgan jismoniy tayyorgarlik, ularning funksional qobiliyatlariga, harakat faolligiga, chidamliligiga, markaziy asab tizimining barqarorligiga, maxsus chidamlilikka, ishchanlik qobiliyatiga bog'liq.

Yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonini takomillashtirish uchun optimal usullarni, sportchilarning individual harakat qobiliyatlarini shakllantirish vositalarini tanlash va tayyorgarlik jarayoniga joriy etish zarur, bu esa, yosh kurashchilarning texnik-taktik mahoratni oshirishga xizmat qiladi.

Jismoniy sifatlar deb, odatda, insonni individual harakat qobiliyatlariga aytiladi va kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi sifatlar harakatlar paytida namoyon bo'ladi va ularning namoyon bo'lish xususiyati harakatlarning tuzilishiga bog'liq.

Sportchining tayyorgarligi holati ham jismoniy sifatarni namoyon bo'lishi xususiyatiga ta'sir qilishi mumkin. Kurashchilarning jismoniy sifatarni tarbiyalash, ularning mehnat faoliyatining barcha yo'nalishlarida kuzatish mumkin. Bunda avvalo, kurashga oid mashqlarini, (o'quv-trenirovkalari bo'yicha, o'quv bo'yicha) kurashga kerakli bo'lgan mahoratlarini oshirishga, yanada rivojlantirishga qaratilgan boshqa bir maxsus mashqlarni (akrobatika, og'irliklar bilan mashqlar, ) ta'limning ma'lum bir vositasi sifatida ajratib ko'rsatish zarur.

"Harakatning sababi nimada" degan savolga siz, mushaklarni qisqarishi tufayli ish bajarilishi bilan bog'liq deb, javob berishingiz mumkin. Tortuvchi va itaruvchi kuchlar mavjud bo'lib, stolni siljitish uchun uni qattiq bosish kerak, qog'oz varag'ini siljitish uchun esa ozgina kuch yetarlidir. Demak, kuch deganda jismlarni jismga mexanik ta'sir qiluvchi fizik miqdorni tushunamiz.

Mavjud nashriy manbalarda "chidamlilik" sifatini tavsiflashda mualliflar har xil yondashishlariga qaramasdan deyarli bir ma'noda talqin qilishgan; ba'zilar jismoniy ishni uzoq muddat davom ettira olish qobiliyati haqida gap yuritishsa, boshqalari toliqishga qarshi turish qobiliyati haqida gapirishgan:

- chidamlilik (Umumiy ma'noda) — bu, faoliyat jarayonida toliqishga bardosh berish qobiliyatini qat'iy belgilaydigan shaxsning xususiyatlari majmuasini anglatadi ;

- sportdagi chidamlilik – organizmning sport mashqlarini uzoq vaqt mobaynida bajarishdagi toliqishga qarshi turish qobiliyati;

- chidamlilikni – organizmning toliqishiga qarshi turish qobiliyati sifatida tavsiflanadi;

— chidamlilik tushunchasi shaxsning u yoki bu turdagi jismoniy (mushak) yoki aqliy faoliyatini uzluksiz bajarish qobiliyatini tavsiflash uchun juda keng ma'noda qo'llaniladi;

— umumiy chidamlilik - organizmni uzoq vaqt davomida ish bajarish qobiliyatiga aytiladi;

Tezlik — bu insonning ma'lum sharoitlarda, sezilarli darajada tashqi qarshilik bo'lmaganda va ushbu shartlar uchun minimal vaqt mobaynida mushaklar ishini murakkab ravishda amalga oshiriladigan ma'lum bir qo'zg'atuvchining yuqori tezlikda harakat qilish qobiliyati hisoblanadi.

Tezlikning namoyon bo'lishidagi fiziologik mexanizatsiyasi nerv sistemasining holatiga, uning periferik nerv-mushak sistemasining harakat sohasiga bog'liq bo'lib, ko'p funksiyali xususiyat sifatida namoyon bo'ladi. Tezlikni (ishlashni) tavsiflovchi bitta harakatning vaqti va vosita reaksiyasi vaqti (signalga javobi), vaqt birligidagi bir xil harakatlarning chastotasi sur'at deb ataladi.

Tezlikni namoyon bo'lishida bir necha elementar va murakkab xususiyatlari mavjud:

1. Oddiy, murakkab vosita reaksiyasining tezligi.
2. Yagona harakatning tezligi.
3. Majmuaning tezligi (tana holatining o'zgarishi bilan uzviy bog'liq ko'p bosqichli harakatlar; yugurish, suzish, basketbol, va boshkalar).
4. Yuklanmagan harakatning chastotasi.

Tezlikning paydo bo'lish xususiyatlari bir-biriga nisbatan mustaqil bo'lgan umumiy jismoniy tayyorgarlikning darajasi bilan kuchsiz bog'liqlikka ega hisoblanadi. Insonlar, kundalik hayotdagi ishlarni, yumushlarini, sport va jismoniy faoliyatlarini bajarish orqali kasbiy faoliyatlarini amalga oshirilishida tezlikni namoyon qilishning boshqa shakllari bilan shug'ullanishlari lozim. Bulardan, birinchi navbatda, insonning maksimal tezlikdagi harakatlari, o'z tanasining harakati faoliyati bilan bog'liq ravishda turli xil sakrash mashqlari, jang san'ati, sport o'yinlarini misol qilish mumkin. Tezlikni paydo bo'lishining bu murakkab xususiyatlarida, inson organizmning yuqori tezlik qobiliyatini chaqirish odatiy hol hisoblanadi.

Chaqqonlik — bu kutilmaganda namoyon bo'ladigan va darhol hal qilishni talab qiladigan harakat muammolarni to'g'ri hal qilish imkonini beradigan sifaddir.

Bu sifat kuch, tezlik va chidamlilikning nozik o'zaro ta'siri bilan belgilanadi.

Chaqqonlikning asosi — bu, vosita mahoratining harakatchanligi hisoblanadi, chaqqonlik darajasi yaxshi bo'lgan sportchilar yangi harakatlarni tez va samarali o'zlashtiradilar.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun koordinasion qiyinligi yuqori bo'lgan mashqlar kerak.

Chaqqonlik ko'p qirrali xususiyat xisoblanadi. Uning 3 ta asosiy shakllari mavjud:

harakat fazoviy anikligining xarakteristikasi

qisqa vaqt mobaynida bajariladigan harakatlarning aniqligi;

yangi, o'zgaruvchan sharoitlardagi yoxud to'siqlarni yengib o'tishdagi tez va samarali bajariladigan mashqlar.

Chaqqonlik ko'pincha tanlangan sport turiga qarab jismoniy mashqlar orqali tarbiyalanadi va o'ziga xos xususiyatga ega (masalan, gimnastikachi va basketbolchi) hisoblanadi. Epchillikni tarbiyalashning ham umumiy xarakterga ega bo'lgan usullari mavjud.

Egiluvchanlik deganda odamning katta amplitudali harakatlarni bajarish qobiliyati tushuniladi yoki u bir-biriga nisbatan uning bo'g'inlarining harakatchanlik darajasini belgilaydigan tayanch-harakat apparatining oqilona xususiyatlari sifatida tushuniladi.

Egiluvchanlik atamasi, agar biz, butun tananing bo'g'imlarida umumiy harakatchanlikni nazarda tutsak, maqbulroqdir. Alohida bo'g'inlarga kelsak, harakatchanlik to'g'risida gapirsak to'g'riroq bo'ldai.

Egiluvchanlik darajasi tezlikni, muvofiqlashtirish sifatlarini, kuchni rivojlantirishni belgilaydi. Qiyinchilik holatda, yasiitovon oyoqlarni tuzatishda, sport va maishiy jarohatlardan keyin va hokazolarda qo'shma harakatchanlikning ahamiyatini ortiqcha baholash qiyin.

Ko'rinish shakliga ko'ra faol va passiv egiluvchanlik ajratiladi.

Faol egiluvchanlik bilan katta amplitudali harakat tegishli mushaklarning o'z faoliyati tufayli amalga oshiriladi. Passiv deganda tashqi cho'zish kuchlari ta'sirida bir xil harakatlarni bajarish qobiliyati tushuniladi: sherikning harakatlari, tashqi yuklar, maxsus qurilmalar va boshqalar.

Egiluvchanlik dinamik va statik shakllarga bo'linadi, bunda, birinchisi harakatlarda, ikkinchisi harakatsizlikda namoyon bo'ladi. Ushbu tasnif statik mashqlar orqali olingan egiluvchanlik dinamik mashqlarda qanday namoyon bo'lishini aniqlash imkonini beradi.

## 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 Jihatları. *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 Tsdı 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

# ILM FAN YANGILIKLARI KONFERENSIYASI

30-MAY

ANDIJON, 2024

- 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 (Pp. 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.