



KURASHCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Axmadjonov Muhammadyusuf Raxmatullo o'g'li

Andijon davlat pedagogika instituti magistranti.

Annotatsiya: Jismoniy sifatlarning harakatlar bajarish jarayonlarida harakat maqsadiga muvofiq o'zaro bog'liqlikda namoyon bo'ladi. Jismoniy sifatlarning birining yuqori darajada rivojlangan bo'lishi boshqa sifatlarni ham takomillashuviga olib keladi. Tezida kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalasi yoritildi.

Kalit so'zlar: kurash, milliy kurash, erkin kurash, yoshlar sporti, jismoniy sifatlarning egiluvchanlik, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, kurash tarixi.

Kurash-milliy sport turlaridan biri bo'lib, bu mashg'ulot orqali o'sib kelayotgan yosh avlod qalbida Vatanparvarlik va milliy iftixor tuyg'ularini mustahkamlash, jismonan sog'lom va ma'nan barkamol qilib tarbiyalash muhim o'rin tutadi. Aynan shu jihatlarni inobatga olgan holda sportning barcha turlariga yurtimizda davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda. Xususan 2020-yil 4-noyabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risida" qaror qabul qilindi.[1]

Kurashchilarni jismoniy sifatlarni rivojlantirish, egiluvchanlik, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik sifatlari qaratilgan bo'ladi.

Kuch-tashqi ta'sirlarni muskul zo'rliqlari bilan yengish qobiliyati hisoblanadi muskul kuchini rivojlantirish muskul to'qimalar hajmi va shaklini o'sish bilan kuzatiladi. Tananing barcha muskul guruhlarini hajmini ortishi bilan tana tuzilishini takomillartirish mumkin. Kuch sifati kurash turlarida muhim ahamiyatga ega. Harakatlar davomida hosil bolgan kuch dinamik kuch deb ataladi.



Harakatlarsiz muskul zo'rliqishi hisobiga hosil bolgan kuch esa statik kuch deb ataladi.[2]

Tezkorlik-harakatlarni tez bajara olish qobilyati. Harakatlarni bajarishda organizmni tez javob bera olish imkoniyati deb tusghunish mumkin. Harakatlar reaksiyasi tezkorlikni namoyish qilishning asosiy shakllaridan biri. Tezkorlikni namoyish qilishda harakat haqida tushincha hosil qilish, bu ma'lumotni asab tizimida o'zlashtirish hamda muskul tizimi faoliyatni bajarish xaqida ko'rsatma berish kabi fiziologik jarayonlarni amalga oshiradi. Tezkorlikni namoyon qilishda yuqori malakali sportchilarda 0,1-0,2 soniya sarf etilishi mumkin. Tezkorlikni rivojlanganligiga irsiy hususiyatlar ham katta ta'sir etadi. Tezkorlik fazilat qisqa masofalarga yugurish bilan bir qatorda yakka kurash turilari, boks, qilichbozlik va ko'plab bosha sport turlari asosi bo'la oladi.[3] Tezkorlik asosini oddiy va murakkab reaksiyalar tashkil etdi. Oddiy reaksiya-oldindan ma'lum bo'lgan signal tezkor harakat bilan javob berish. O'yin yoki harakatlar boshlash uchun hakamlarning ruxsati, hushtak chalishdan so'ng harakatlarga kirish jarayonlari oddiy reaksiya hisobiga amalga oshiriladi. Murakkab reaksiya esa notanish harakatlarga javob reaksiyasi. Bu jarayonlarda kurashchilar kutilmagan harakatlarga javob harakatlari bajarish bilan izoxlanadi.

Chidamlilik-jismoniy harakatlarni tashqi va ichki ta'sirlarni yengib, uzoq muddat davomida bajara olish qobilyati. Chidamlilik charchoqqa qarshi turish qobilyati deb ham tushinish mumkin. Chidamlilik rivojlantirish uchun uzoq vaqt jismoniy harakatlar bajarish va charchashni yengishga o'rgatish zaruru boladi. Kurashchilarni chidamliligini rivojlantirish uchun uzoq masofaga yugurishlar, kross va marafon yugurishlari bilan bir qatorda uzoq vaqt bellashuvlardan foydalanish mumkin. Chidamlilik ikki hil guruhga ajratish mumlin. Umumiy chidamlilik-harakatlarni uzoq muddat davomida o'rtacha shiddatda bajara olish qobilyati hisoiblanib, bu faoliyat aerob imkoniyatlarini hisobiga amalga oshiriladi. Maxsus chidamlilik-kasbiy faoliyat yoki mutaxassislashgan sport turi shakliga muvofiq bo'lgan, charchoqqa qarshi tura olish qobilyati deb atash mumkin.[4]



Chaqqonlik-jismoniy harakatlar vazifalarini tez, aniq, samarali bajara olish qobiliyati. Chaqqonlik rivojlantirishda kasbiy faoliyat yoki sport mutaxassisligiga oid vositalar va jihozlardan foydalaniladi. Chaqqonlik muskullar sezuvchanligi, o'z o'zini boshqara olish, asab markazini takomillashganligi, harakatlarni tez o'zgartira olish va harakatlarni murakkabligiga tez moslasha olish qobiliyatlari bilan namoyon bo'ladi. Shuningdek yangi harakatlarni tez o'zlashtirish, harakatlarni sharoitlarni tez o'zgarishiga muvofiq boshqara olish qobiliyatlari ham chaqqonlik sifatlarini belgilaydi.

Egiluvchanlik-harakatlarini keng ko'lamda bajarish qobiliyati. Egiluvchanlik irsiy xususiyatlarga bog'liq, shunga qaramay egiluvchanlik qobiliyatiga yosh va jins hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ham ta'sir etadi. Umumiy va maxsus egiluvchanlik farqlanadi. Umumiy egiluvchanlik-bo'gimlarning harakatchanligida izoxlanib, barcha harakatlarni keng ko'lamda bajara olish qobiliyati deyish mumkin. maxsus egiluvchanlik- sport turlariga muvofiq bo'lgan harakatlarni bajarishda namoyon etiluvchi egiluvchanlik. Kurash turlarida egiluvchanlik qobiliyati yetakchi jismoniy fazilat bo'lib hisoblanadi.[5]

Jismoniy sifatlar harakatlar bajarish jarayonlarida harakat maqsadiga muvofiq o'zaro bog'liqlikda namoyon bo'ladi. Jismoniy sifatning birining yuqori darajada rivojlangan bo'lishi boshqa sifatlarini ham takomillashuviga olib keladi.[6]

Foydalangan adabiyotlar

1. <https://lex.uz/docs/-5080074>.
2. K. Yusupov. Kurash halqaro qoidalarini texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005.
3. O'zbekiston davlat jismoniy madaniyat instituti 2005-yil 171b.
4. N. X. Azizov. Belbog'li turkiston kurashi. Toshkent: O'qituvchi 1998.
5. Yusupov. K Kurash T., 1999- yil Mo'minov A. Prezident sport g'alaba T, 2001.
6. Sh. Umirov Kurashchilarni jismoniy fazilatlarini rivojlantirish maqolasidan 5 bet.