



## YAKKAKURASH SPORT TURLARIDA JISMONIY QOBILIYATLARNI SHAKLLANTIRISHNING INNOVATSION USLUBLARI VA ULARNI QO'LLANILISHI

---

*Irisqulova Feruza Qushoq qizi*

*Samarqand Viloyati Jomboy tumani*

*Jomboy tuman sport maktabida Taekwondo murabbiyi*

*O'zbekiston Finlandiya Pedagogika institutida*

*Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi*

*va metodikasi yo'nalishi. 108- gurux magistr 1- kurs talabasi*

**Annotatsiya:** 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"gi qarori qabul qilindi.

**Kalit so'zlar:** Yakkakurash, milliy sport, vatanparvarlik va milliy iftixor, shakllantirish, rivojlantirish, kuch, tezkorlik, metin iroda, chidamlilik va egiluvchanlik.

**Abstract:** Wrestling is one of the national sports, and through this exercise, an important place is occupied by strengthening the sense of patriotism and national pride in the hearts of the younger generation, as well as raising them to be physically healthy and intellectually mature. Given these aspects, at the level of state policy in our country, attention is paid to all types of sports. In particular, on November 4, 2020, the Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan "On measures to develop the national type of wrestling and further enhance its international prestige" was adopted.

**Keywords:** Martial arts, national sport, patriotism and national pride, formation, development, strength, speed, willpower, endurance and flexibility.

**Аннотация:** Борьба является одним из национальных видов спорта, и посредством этого упражнения важное место занимает укрепление чувства патриотизма и национальной гордости в сердцах молодого поколения, а также воспитание их физически здоровыми и интеллектуально зрелыми. Учитывая



эти аспекты, на уровне государственной политики в нашей стране уделяется внимание всем видам спорта. В частности, 4 ноября 2020 года было принято постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по развитию национального вида борьбы и дальнейшему повышению его международного престижа».

**Ключевые слова:** Единоборство, национальный вид спорта, патриотизм и национальная гордость, формирование, развитие, сила, скорость, сила воли, выносливость и гибкость.

Yakkakurash sport turlarida jismoniy qobiliyatlarni shakllantirishning innovatsion uslublari kurashchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, kuch, tezkorlik, metin iroda, chidamlilik va egiluvchanlikni sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Kuch -tashqi ta'sirlarni muskul zo'riqlari bilan yegish qobiliyati hisoblanadi. Muskul kuchini rivojlantirishda muskul to'qimalari hajmi va shaklini o'sishi bilan kuzatiladi. Tananing barcha muskul guruhlari hajmini ortirish bilan tana tuzilishini takomillashtirish mumkin. Kuch sifati kurash turlarida muhim ahamiyatga ega. Harakatlar davomida hosil bo'lgan kuch dinamik kuch deb ataladi. Harakatlarsiz, muskul zo'riqlari hisobiga hosil qilingan kuch esa statik kuch deb ataladi. Muskul kuchi yordamida og'irlikka ta'sir qilish ko'rsatkichi absolyut kuch ko'rsatkichi deb ataladi.

Nisbiy kuch esa absolyut kuchning tana og'irligiga nisbati tushuniladi. Misol uchun 50 kg vaznga ega og'ir atletikachi 100 kgli toshni ko'tara olsa, uning absolyut kuchi 100 Fga teng. Nisbiy kuchi esa absolyut kuch 100 Fni tana vazniga taqsimotiga teng ya'ni 2,0 Fga teng. Shuning uchun ham og'ir atletika musobaqalarida vazni yengil bo'lgan sportchilar ko'rsatgan natijalari boshqalar bilan teng bo'lib qolganda ham ularga g'oliblik beriladi. Kuch fazilati og'irliklar bilan mashqlar, trenajerlarda, rezina espanderlar va sherigining qarshiligi bilan mashqlar yordamida rivojlantirish mumkin. Kuch sifati kurash turlarida zarur hisoblanib og'ir yuklar bilan mashqlar bajariladigan kurash mashqlarida muhim o'rin tutadi. Kuch ko'rsatkichlari dinamometrlarda o'lchanadi. Kuch fazilatini og'irliklar ko'tarish, maxsus jixozlar va anjomlarda mashqlar bajarish hamda tananing qarshiliklarini yengish bilan rivojlantirish mumkin. Kuch fazilatini rivojlantirish uslublari og'irliklarni imkoniyat darajasida ko'tara olish qobiliyatini rivojlantirish va mashqlarni ko'p marta takrorlash hamda yengil yuklama bilan mashqlar bajarish uslublaridan iborat bo'ladi. Og'irliklarni imkoniyat darajasida ko'tarish uslubi: mashqlar og'ir yuklarni imkoniyat chegarasiga qadar ko'tarish bilan izohlanadi.



Bir urinishda mashqlarni 1-3 marta bajarish mumkin. Mashg'ulotlar davomida urinishlar soni 5-6 marta bo'lib, har urinish orlig'ida 10 daqiqaga qadar dam olish tavsiya etiladi. Bu uslubda muskul chidamliligi ortishi ta'minlanadi. Mashqlarni takrorlash uslubi: o'rtacha og'irlikdagi yuklar bilan mashqlarni har urinishda 5-15 marta bajarish. Mashg'ulotlar davomida urinishlar soni 3-5 marta bo'lib har urinish orlig'ida 3-5 daqiqa dam olish mumkin. Bu uslubda muskul hajmini samarali ortishi kuzatiladi. Yengil yuklar bilan mashqlar uslubi: yengil va o'rtacha og'irlikdagi yuklar bilan mashqlar bajarishni tavsiya etadi. Bu uslubda mashqlar har urinishda 15-25 martagacha bo'ladi. Mashqlarni tezlik maromida bajarish kerak. Bir mashg'ulot davomida urinishlar soni 5-6 marta bo'lishi ular oralig'idagi dam olish 52 muddati 5-10 daqiqa bo'lishi mumkin.

Bu shakldagi mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishga asos bo'ladi. Kuch mashqlari bilan mashg'ulot tayyorlov va asosiy qismida shug'ullanish tavsiya etiladi. Bu vaqtda organizmda jismoniy va ruhiy charchoqlar sodir bo'lmagan bo'ladi. Muskul kuchini rivojlantirishda samarali natijalarga erishish uchun mashqlarni muskul guruhlar uchun alohida qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Kuch sifatlarini rivojlantirishda nafas olish jarayonlariga katta e'tibor qaratish kerak. Qisqa vaqtda og'ir yuklarni ko'tarishda nafasni tutib turish, kuch mashqlarni bajarishda chuqur nafas olmaslik, kuch mashqlarni bajarish vaqtida nafas olishni bir maromga solish tavsiya etiladi. Tezkorlik - harakatlarni tez bajara olish qobiliyati. Harakatlarni bajarishda organizmni tez javob bera olish imkoniyati deb tushunish mumkin. Harakatlar reaksiyasi tezkorlikni namoyish qilishning asosiy shakllaridan biri. Tezkorlikni namoyon qilishda harakat xaqida tushuncha hosil qilish, bu ma'lumotni asab tizimida o'zlashtirish hamda muskul tizimiga faoliyatni bajarish xaqida ko'rsatma berish kabi fiziologik jarayonlar amalga oshadi. Tezkorlikni namoyon qilishda yuqori malakali sportchilarda 0,1-0,2 soniya sarf etilishi mumkin. Tezkorlikni rivojlanganligiga irsiy xususiyatlar ham katta ta'sir etadi. Tezkorlik fazilat qisqa masofalarga yugurish bilan bir qatorda yakkakurash turlari, boks, qilichbozlik va ko'plab boshqa sport turlari asosi bo'la oladi.

Tezkorlik asosini oddiy va murakkab reaksiyalar tashkil etadi. - Oddiy reaksiya - oldindan ma'lum bo'lgan signalga 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 reaksiyada notanish harakatlarga javob reaksiyasi. Bu jarayonlarda kurashchilar kutilmagan harakatlarga javob harakatlari bajarish bilan izoxlanadi.



Tezkor mashqlarni bajarish va ularni ko'plab takrorlash oddiy reaksiyalarni rivojlantirishga yordam beradi. Murakkab reaksiyalarni rivojlantirishda kurash bellashuvlardan foydalanish mumkin. Umumiy tezkorlikni rivojlantirishda tezkor mashqlarni ko'plab bajarish, ulotirish va musobaqalashish uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Tezkorlikni namoyon etishda harakatni bajarish uchun qisqa vaqt sarf etish, harakat qismlarini tez bajarish, harakatlar takrorlash tezligini ortirish talablari qo'yiladi. Tezkorlik qobiliyati ko'p holda tug'ma bo'lib, sport tayyorgarlik jarayonlarida takomillashtirib boriladi. Tezkorlik fazilati ham etakchi fazilatlardan biri bo'lib barcha kurash turlarida o'z ahamiyatiga ega. Qisqa vaqt ichida katta tezlikda harakatlar bajarish kerak bo'lgan kurash turlarida kurashchilar tezkorlik sifatini keng rivojlantiradilar.

Tezkorlikni rivojlantirishda kurashning maxsus tezkor harakatlari bilan bir qatorda qisqa masofaga yugurishlar va makkisimon yugurishlardan keng foydalaniladi. Chidamlilik - jismoniy harakatlarni tashqi va ichki ta'sirlarni engib, uzoq muddat davomida bajara olish qobiliyati. Chidamlilik charchoqqa qarshi turish qobiliyati deb ham tushunish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun uzoq vaqt jismoniy harakatlar bajarish va charchashni engishga o'rgatish zarur bo'ladi. Kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirish uchun uzoq masofaga yugurishlar, kross va marafon yugurishlari bilan bir qatorda uzoq vaqt bellashulardan foydalanish mumkin.

Chidamlilikni ikki hilga ajratish mumkin. - Umumiy chidamlilik - harakatlarni uzoq muddat davomida o'rtacha shiddatda bajara olish qobiliyati hisoblanib, bu faoliyat aerob imkoniyatlar hisobiga amalga oshiriladi. Umumiy chidamlilik yurak qon tomir, nafas olish va organizmning boshqa a'zolarini jismoniy harakatlar bajarishda samarali faoliyat ko'rsatishi bilan izoxlanadi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda uzoq masofaga yugurishlar, suzish va velosipedda uchish mashqlaridan foydalaniladi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uslublari mashqlarning takroriy, izchil, ketma ket, oraliq va almashinish shakllarida bo'ladi.

- Maxsus chidamlilik

- kasbiy faoliyat yoki mutaxassislashgan sport turi shakliga muvofiq bo'lgan, charchoqqa qarshi tura olish qobiliyati deb atash mumkin.

Maxsus chidamlilikning shakllari: tezkor chidamlilik; kuch chidamliligi: statik chidamlilik. Chaqqonlik - jismoniy harakatlar vazifalarini tez, aniq, samarali bajara olish qobiliyati. Chaqqonlikni rivojlantirishda

kasbiy faoliyat yoki sport mutaxassisligiga oid vositalar va jixozlardan foydalaniladi. Chaqqonlik muskullar sezuvchanligi, o'z o'zini boshqara olish, asab



markazini takomillashganligi, xarakatlarni tez o'zgartira olish va harakatlarni murakkabligiga tez moslasha olish qobiliyatlari bilan namoyon bo'ladi. Shuningdek yangi harakatlarni tez o'zlashtirish, harakatlarni sharoitlar tez o'zgarishiga muvofiq boshqara olish qobiliyatlari ham chaqqonlik sifatlarini belgilaydi. Chaqqonlik - harakatlarni tez o'zlashtira olish, harakatlarni boshqara olish hamda yangi harakatlarga tez kirisha olish mahorati deb ham qarash mumkin. Chaqqonlikni rivojlantirishda kurashchining makon va zamoni xis qila olish hamda harakatlarni boshqara olish qobiliyatini rivojlantirishga e'tibor qaratiladi. Chaqqonlik o'ziga xos fazilat bo'lib kurashda turlicha namoyon bo'ladi. Chaqqonlik uchun kurash turlarida muskul zo'riqishlari bir vaqtda sodir bo'lishini, muskul zo'riqishlari makon talablari asosida vujudga kelishi, chaqqonlik makon (joy) va zamon (vaqt) muvofiqligida amalga oshirilishi, chaqqonlikni namoyon etish uchun barcha harakatlar o'zaro muvofiqlikda bo'lishi talab etiladi. Chaqqonlikni yuqori darajasi har handay harakatlarda ham tana muvozanatini saqlay olish qobiliyati hisoblanadi. Chaqqonlikni rivojlanirishda kurash usullariga xos bo'lgan harakatlardan keng foydalanish mumkin. Chaqqonlikni rivojlantirishda quyidagi vazifalar hal etiladi;

- Murakkab mashqlarni bajarishda harakatlarni boshqara olish;
- Sharoitlar tez o'zgarishiga muvofiq harakatlarni tashkil etish;
- Harakat vazifalarini aniq va tez bajarish.

Chaqqonlikni rivojlantirishda kurash turlari bajariladigan, shakli tez o'zgarib turadigan murakkab jismoniy mashqlar va harakatlarning ahamiyati katta bo'ladi. 55 Mashqlar murakkab, noan'anaviy bo'lib, harakat vazifalarini bajarishda yangicha yondoshish, ixtirochilik va kutilmagan harakatlarni taklif etishi kerak. Chaqqonlikni har mashg'ulotda rivojlantirish talab etiladi. Chunki bu qobiliyatni doimo takomillashtirib, yangi harakat malaka va ko'nikmalari bilan boyitib, sharoitga tez moslasha olish qobiliyatini shakllantirib, makon va zamonda o'z harakatlarini boshqara olish qobiliyatini rivojlantirib borilishini hamda kurash turlariga muvofiq harakatlar tezligi va aniqligini takomillashtirishni talab etiladi. Harakatlarni boshqara olish qobiliyatini rivojlantirish makonni va zamoni, harakatlar tezligi, shakli va maromini, tana va uning qismlarini makondagi holatini xis etish qobiliyatini rivojlantirish bilan olib boriladi.

Xulosa o'rnida, Kurashchilarni jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda maxsus sifatlarini ham tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak. Kuch namoyon qilish jarayonlarida, tezkorlik mashqlari hamda harakatlarni boshqarish mashqlarni bajarishda ongli ravishda yondoshish kurashchilarda maxsus jismoniy sifatlarini shakllanishiga olib keladi.



### ADABIYOTLAR

1. K.Yusupov. Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005.
2. Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171b
3. N.X.Azizov. Belbog'li turkiston kurashi. Toshkent: O'qituvchi 1998.
4. Yusupov K., Kurash, T., 1999; Mo'minov A., Prezident. Sport. G'alaba!, T., 2001.
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent. 2017