

**O‘QUV MUASSASALARIDA KURASHCHILARNING
CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH VOSITALARI**

Matnazarov Xayrulla Yuldashevich

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Suv sporti, eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati
kafedrasi mudiri. p.f.b.f.d. (PhD), dotsent*

O‘zbekiston, Chirchiq

Xusainov Rahmatulla Yuldash o‘g‘li

Alfraganus nodavlat University

M -23/1 guruh ,magistri

O‘zbekiston, Chirchiq

rahmatullahusainov77@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada kurashchilarning chidamliligini rivojlantirish uchun o‘quv muassasalarida qo‘llaniladigan samarali usul va vositalar ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot jarayonida turli metodikalar yordamida sportchilarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilash yo‘llari o‘rganilib, ular natijalar bilan mustahkamlangan.

Kalit so‘zlar: kurash, chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik, metodikalar, sport texnologiyalari, mashg‘ulot, psixologik chidamlilik.

Annotation: This article considers the effective methods and tools used in educational institutions to develop the endurance of wrestlers. In the course of research, ways to improve the physical and mental condition of athletes were studied using various methods, and they were confirmed by the results.

Key words: struggle, endurance, physical training, methods, sports technologies, training, psychological endurance.

Dolzarbligi

Hozirgi kunda sportchilarni tayyorlash jarayonida chidamlilikni oshirishga qaratilgan tadbirlar muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, o‘quv muassasalarida

ushbu jarayonni tizimli va ilmiy asosda amalga oshirish talab etiladi. Dunyo miqyosida sport musobaqalarining murakkabligi oshib borayotgan bir sharoitda, kurashchilarning yuqori natijaga erishishlari uchun chidamlilikni rivojlantirish ustuvor yoʻnalish boʻlib qolmoqda. Kurash sport turi bilan shugʻullanuvchilar oʻz faoliyatini ancha yoshlik davridan boshlashi kerakligi nazarda tutiladi, shunga qaramay yoshi katta universitet talabalari ham oʻz faoliyatini yuksaltirishi mumkin buning uchun ularning mashgʻulot jarayoni toʻgʻri tashkillashtirilishi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Kurash bilan shugʻullanuvchi talaba sportchilarda koʻp yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish uslublari boʻyicha bir qator olimlarning ilmiy qarashlari, sohaga doir ilmiy tadqiqot faoliyati tahliliga koʻra: Platonov V.N, Matveev, L.P, Anisimov V.K, Filin V.P, Shiyan V.V., Ataev A.K, Abdiev IO A.N, Kerimov F.A, Nurillaev A.K, Roʻziev A.A, Poʻlatov F.M lar ilmiy izlanishlar olib borganlar1 . Maxsus adabiyotlarni oʻrganish natijalari shuni koʻrsatdiki, yosh kurashchilar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalash va maxoratlarini oshirish muammolariga karatilgan ilmiy tadqiqotlar olib borishni toqazo etadi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalash ijtimoiy - pedagogik jarayon sifatida muxim ahamiyat kasb etmoqda. Tadqiqotimizning asosiy yoʻnalishlari yuqorida qayd etilgan jarayonlarni oʻz ichiga olganligi tufayli, mavzuning dolzarbligi va ishning eng muxim muammolardan biri ekanligidan dalolatdir.

Sportchiga harakatlarni tejamkorlik bilan chidamkorlik darajasiga qarab bajarish imkoniyatini kengaytirish. Yosh sportchining xalqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha bosib oʻtadigan yoʻlini toʻrt bosqichga ajratish murnkin:

- «maktab» texnikasini, yaʼni ixtisoslashgan elem entlar hamda ularning komplekslarini shakllantirish;
- bazaviy texnikani shakllantirish (taktik tayyorgarlik, usullar, qarshi usullar, himoyalalar);

- kombinatsion texnikani (texnik-taktik komplekslarni) shakllantirish;
- inashg'ulotning alohida rejalari bo'yicha alohida texnikani takomillashtirish.

Jadval-1

Kurashchilarning chidamliligini oshirish uchun mashg'ulot jarayonining tuzilishi

Usul	Tavsif	Samaradorlik
Kardiotrenirovkalar	Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar.	Chidamlilikni oshirishda eng samarali usul.
Intervallik trening	Yuqori va past intensivlikda mashqlar.	O'tkazilgan treninglar natijasida chidamlilik sezilarli oshadi.
Og'irliklarni ko'tarish	Mushak massasini oshirish va chidamlilikni yaxshilash.	Sportchining umumiy kuchini oshiradi.
Jadvalning davomi		
Psixologik tayyorgarlik	Kurashchilarning ruhiy chidamliligini oshirish.	Stress holatida optimal qaror qabul qilish qobiliyatini kuchaytiradi.
Videoanaliz texnologiyalari	Kurash texnikasi va taktikasi ustida ishlash.	Texnik aniqlikni oshirib, chidamlilikni ko'taradi.

Usul	Tavsif	Samaradorlik
Reabilitatsiya mashqlari	Mashg'ulotlar orasidagi tiklanish jarayonlarini boshqarish.	Tez tiklanish orqali mashg'ulot samaradorligini oshiradi.
Dasturiy ta'minot yordamida monitoring	Sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini kuzatish.	Mashg'ulotlarni moslashtirish imkonini beradi.

Muhokama:

O'quv muassasalarida yuqorida ko'rsatilgan usullarni qo'llash, sportchilarni tayyorlash jarayonida sifatli o'zgarishlar keltirib chiqaradi. Ayniqsa, intervallik trening va psixologik tayyorgarlikni birgalikda qo'llash sezilarli natijalar beradi. Innovatsion yondashuvlar, masalan, videoanaliz va monitoring texnologiyalaridan foydalanish esa individual yondashuvni amalga oshirishga yordam beradi.

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta trenirovka mashg'uloti singari keyingilarda ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi. Trenirovka mashg'ulotida sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50 % ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi, ikkinchi 24 yondashishda mashq 10 MT dan 75 % og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa 10 MT dan 100 % og'irlik bilan bajariladi.

Trenirovka davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 minut. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi. Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni —so'ngi nafasigachal bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan mashqlarini takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch kuch mashqini bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya so'ngi nafasigachal, hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam

olish oralig'i 4-6 minut. Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi xisoblanadi. Mashqlarni maksimaldan 20-30% oraliqda chegaradagi tezkorlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishiga og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harorat xisobiga erishiladi. Zarbaviy uslub tushadigan og'irlikning kenetik energiyasi va shahsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Xulosa:

O'quv muassasalarida kurashchilarning chidamliligini rivojlantirish bo'yicha har tomonlama kompleks yondashuv zarur. Sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini yaxshilash uchun zamonaviy metodikalar va texnologiyalarni qo'llash katta ahamiyatga ega. Ushbu usullarning muntazam qo'llanilishi orqali musobaqalarda yuqori natijalarga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Xo'jaev, A. (2015). *Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi*. T.: O'zbekiston.
2. Kamilov, I. (2018). Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi. T.: Sport.
3. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2005.
4. F.A. Kerimov. Kurash tushaman. T., 1990.
5. Sarvinoz, Nurmamatova. "ANALYSIS OF UZBEK ATHLETES WHO HAVE ACHIEVED PRESTIGIOUS RESULTS IN FIGURE SKATING." *PEDAGOGS* 69.2 (2024): 35-40.
6. Qizi, Nurmamatova Sarvinoz Qurbon. "EFFECTIVENESS OF FORMING THE COORDINATION ABILITY OF 7-10-YEARS OLD FIGURE SKATERS." *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies* 2.11 (2022): 131-135.
7. Chuikov, Sergei, et al. "Regulation of p53 activity through lysine methylation." *Nature* 432.7015 (2004): 353-360.