



**KURASH MASHG‘ULOTLARIDA MAXSUS JISMONIY
TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI**

Xushvaqtov Shaxzod Mamatqul o‘g‘li

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
“Jismoniy madaniyat kafedrası” o‘qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurash mashg‘ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati, uning kurashchilarning texnik-taktik harakatlari va sport natijalariga ta’siri yoritilgan. Maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni kurashga xos mashqlar orqali rivojlantirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri tashkil etish va maxsus mashqlardan samarali foydalanish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: kurash, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport mashg‘uloti, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik.

Kirish

Jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashda muhim vositalardan biridir. Milliy sport turlaridan biri bo‘lgan kurash esa yoshlarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, ularda iroda, qat’iyat, intizom va o‘ziga bo‘lgan ishonchni shakllantirishga xizmat qiladi [1; 5].

Kurashchining musobaqadagi muvaffaqiyati uning texnik va taktik mahorati bilangina belgilanmaydi. Sportchi yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ham ega bo‘lishi kerak. Ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik kurash faoliyatida muhim o‘rin egallaydi. Chunki kurash jarayonida bajariladigan harakatlar qisqa vaqt ichida katta kuch sarflashni, tezkor qaror qabul qilishni va harakatlarni uzoq vaqt davomida samarali bajarishni talab qiladi [1; 8].

Shu sababli kurash mashg‘ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikni to‘g‘ri tashkil etish sportchilarni tayyorlashning asosiy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism

Maxsus jismoniy tayyorgarlik tushunchasi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik — bu sportchining muayyan sport turiga xos bo‘lgan harakatlarni samarali bajarishi uchun zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan tayyorgarlik jarayonidir [8].

Umumiy jismoniy tayyorgarlik barcha sport turlari uchun zarur bo‘lgan



asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik bevosita kurash faoliyatida talab qilinadigan harakat va sifatlarni shakllantiradi [1; 2].

Kurashda maxsus tayyorgarlik raqibni ushlab, muvozanatdan chiqarish, tashlash, qarshi hujum qilish, himoyalash va turli texnik harakatlarni tez hamda samarali bajarish imkoniyatini oshiradi [1].

Maxsus kuch tayyorgarligining ahamiyati. Kurashda kuch sportchining asosiy jismoniy sifatlaridan biridir. Raqib bilan kurashish vaqtida qo'l, yelka, bel, oyoq va gavda mushaklarining kuchidan kompleks foydalaniladi [1; 3].

Maxsus kuchni rivojlantirish uchun sherik bilan qarshilik mashqlari, kurash usullarini qarshilik bilan bajarish, turnikda tortilish, turli og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar va kurashga taqlid qiluvchi maxsus mashqlardan foydalanish mumkin [3; 6].

Yu.V. Verxoshanskiyning fikricha, maxsus kuch sifatlarini rivojlantirish umumiy kuch tayyorgarligiga qaraganda sport turiga xos harakat tuzilmasiga yaqinroq bo'lgan mashqlar orqali amalga oshirilishi kerak, chunki bu sportchiga texnik harakatlarni ishonchli bajarish va raqibning qarshiligini yengib o'tish imkonini beradi [3].

Tezkorlikni rivojlantirish. Kurashda vaziyat juda tez o'zgaradi. Shu sababli sportchi raqibning harakatiga qisqa vaqt ichida javob qaytarishi va hujum yoki himoya harakatini tez amalga oshirishi kerak [1; 6].

Maxsus tezkorlikni rivojlantirish uchun signal asosida bajariladigan mashqlar, tezkor usul almashtirish, qisqa masofadagi harakatlar, tezkor hujum va qarshi hujum mashqlaridan foydalanish mumkin [6].

Tezkorlikning yuqori darajada rivojlanganligi kurashchiga raqibdan oldin harakat qilish va qulay vaziyatdan samarali foydalanish imkonini beradi.

Maxsus chidamlilik. Kurash musobaqalarida sportchi yuqori intensivlikdagi harakatlarni takroran bajaradi. Shu sababli maxsus chidamlilik kurashchi uchun muhim ahamiyatga ega [4; 8].

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishda kurashga xos mashqlarni takroriy bajarish, aylanma mashg'ulotlar, sherik bilan mashqlar va mashg'ulot janglaridan foydalanish mumkin [8].

Bunda yuklamaning hajmi va intensivligini sportchining tayyorgarlik darajasiga moslashtirish zarur. Maxsus chidamlilikning rivojlanishi sportchiga musobaqaning oxirgi daqiqalarida ham o'z texnik harakatlarini sifatli bajarishga yordam beradi [3; 8].

Chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish. Kurashchi raqibning harakatlariga moslashishi, o'z muvozanatini saqlashi va harakat yo'nalishini tez o'zgartirishi kerak. Bu esa yuqori darajadagi chaqqonlik va harakat koordinatsiyasini talab qiladi [2].

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun turli yo'nalishlarda harakatlanish,



muvozanat mashqlari, to'siqlardan foydalanish, sherik bilan o'zgaruvchan mashqlar va texnik usullarni turli sharoitlarda bajarish samarali hisoblanadi [1; 6].

Maxsus egiluvchanlik. Egiluvchanlik kurashchining texnik harakatlarni keng amplitudada va erkin bajarishiga yordam beradi. Ayniqsa, oyoq, tos, bel va yelka bo'g'imlarining harakatchanligi ko'plab kurash harakatlarini bajarishda muhimdir [2].

Maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari muntazam ravishda, sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda bajarilishi kerak [2; 7].

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish tamoyillari. Kurash mashg'ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishda L.P. Matveyev tomonidan sport trenirovkasi nazariyasida asoslab berilgan quyidagi umumpedagogik va metodik tamoyillarga amal qilish maqsadga muvofiq [7]:

- **muntazamlik** — mashqlarni izchil va doimiy bajarish;
- **bosqichma-bosqichlik** — yuklamani asta-sekin oshirib borish;
- **individuallashtirish** — sportchining yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajasini hisobga olish;
- **maxsuslashtirish** — mashqlarni kurash faoliyatiga imkon qadar yaqinlashtirish;
- **izchillik** — oddiy mashqlardan murakkab mashqlarga bosqichma-bosqich o'tish;
- **tiklanish** — mashg'ulotlar orasida yetarli dam olish va tiklanish imkoniyatini ta'minlash [7].

Ushbu tamoyillarga rioya qilish mashg'ulot samaradorligini oshirish va ortiqcha jismoniy zo'riqishning oldini olishga yordam beradi [7; 8].

Maxsus mashqlarning texnik-taktik tayyorgarlikka ta'siri. Maxsus jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq. Sportchining jismoniy imkoniyatlari qanchalik yuqori bo'lsa, u texnik usullarni shunchalik tez va sifatli bajarishi mumkin [1; 5].

Masalan, kuchning rivojlanganligi tashlash usullarini bajarishda, tezkorlik hujum va qarshi hujumlarda, chaqqonlik raqib harakatlariga moslashishda, chidamlilik esa musobaqa davomida yuqori ish qobiliyatini saqlashda muhim rol o'ynaydi [1].



Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikni texnik-taktik mashqlar bilan uyg'unlashtirish kurashchining umumiy sport mahoratini oshirishga xizmat qiladi [5; 8].

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maxsus jismoniy tayyorgarlik kurashchilarni tayyorlash tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi [1; 8]. Kurashchining kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini kurashga xos mashqlar asosida rivojlantirish uning texnik va taktik imkoniyatlarini oshiradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni samarali tashkil etish uchun mashg'ulot yuklamalarini sportchining individual xususiyatlariga moslashtirish, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish va umumiy hamda maxsus tayyorgarlikni o'zaro uyg'unlashtirish zarur [7].

Shuningdek, mashg'ulot jarayonida sportchining tiklanish holatiga e'tibor berish, yuklamalarni me'yorlash va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish yuqori sport natijalariga erishish uchun muhim shartlardan biridir [3; 8].

Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlikni ilmiy-metodik asosda tashkil etish kurashchilarning sport mahoratini oshirish, musobaqa faoliyatini samarali olib borish va yuqori natijalarga erishish imkoniyatlarini kengaytiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Каримов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Тошкент: Ўзбекистон, 2001.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2005.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
5. Маткаримов Р.М. Кураш назарияси ва услубияти. – Тошкент.
6. Умиров Ш.Б. Курашчилар жисмоний фазилатларини ривожлантириш // Scientific progress. – 2021. – Б. 49.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
8. Юсупов Қ. Кураш. – Тошкент, 1999.