



## KURSANTLARINING CHIDAMKORLIK SIFAT KO'RSATKICH DARAJALARINI OSHIRISH

Abdullaev Akrom Ilxomovich

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7337605>

### ARTICLE INFO

Received: 07<sup>th</sup> November 2022

Accepted: 15<sup>th</sup> November 2022

Online: 19<sup>th</sup> November 2022

### KEY WORDS

Jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg'ulot jarayoni.

### ABSTRACT

*Maskur ilmiy tadqiqot ishida kursantlarni maxsus chidamkorlik jismoniy tayyorgarlik darajalarining o'sish parametrlari bo'yicha olib borilgan tadqiqot to'g'risida fikir yuritiladi. Guruhlar o'rtasidagi umumiy farq va chidamkorlik sifat ko'rsatkichining o'zgarish dinamikasi kuzatilgan.*

Azaldan turli xalq sayllarida polvonlar ishtirokida o'tkaziladigan bellashuvlar juda qiziqarli va jozibali bo'lib, polvonlar el ichida e'zozlanar va ularga milliy qahramon sifatida qaralar edi. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishining zamonaviy bosqichlari sport bilan shug'ulanuvchilarning salomatligini saqlash va musobaqalarda yuqori marralarga erishishga qaratilibgina qolmasdan harbiy hizmachilarni sport turlari bo'yicha texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga bag'ishlangan ko'plab ilmiy tadqiqotlar amalga oshirildi. Sportga yo'naltirilgan jismoniy tarbiyada, sog'liqni saqlash, yuqori natijalarga erishish texnologiyalarini joriy etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Shu bois kursantlarning tayyorgarliklarini takomillashtirishda ularning jismoniy sifat ko'rsatkich darajalaridan kelib chiqqan holda bellashuvdagi hujum va himoya qilishdagi texnik-taktik harakatlarni

o'rgatishga qaratilgan mashg'ulot jarayonlarini optimallashtirish zarurligini ko'rsatadi.

**Tadqiqot maqsadi.** kursantlarining mashg'ulot jarayonlaridagi chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini rivojlantirishni optimallashtirishdan iborat. Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini dialektik tarzda qarama-qarshi birlik sifatida tushunmoq kerak. Mashg'ulot vaqtida, bu birlik tomonlarining har xil ishga birdek foyda keltiraver-maydi. Har bir aniq holatda ma'lum me'yor mavjud bo'lib, uning buzilishi sportda natijaga erishishga halaqit beradi. Bu me'yor tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga hamda boshqa bir qator shart-sharoitlarga bog'liq. Amalda mashg'ulot jarayonining ayrim etaplarida umumiy tayyorgarlikka yetarli baho bermaslik hollarini ham, unga haddan tashqari ko'p o'rin berib yuborish hollarini ham kuzatish mumkin. Bu yana shu bilan murakkablashadiki, umumiy va maxsus



tayyorgarlikning optimal nisbati doimiy bo'lmay, balki sport takomillashuvining turli bosqichlarida qonuniy suratda turlicha o'zgarib turishi bilan murakkablashadi. Hozir bu muammo garchi to'liq hal etilmagan bo'lsa-da, mazkur o'zgarishlarning asosiy tendensiyalari aniqlab chiqilgan. Mazkur muammoning qanday hal etilishini bir yillik va ko'p yillik mashg'ulot strukturasiga tavsif berilishi munosabati bilan quyida ko'rsatiladi.

Bunday mashqlar guruhi sportchining umumiy tayyorgarligini oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Umumiy tayyorgarlik mashg'ulotlari bilan bog'liq bo'lgan ishlarni tashkil qilishda umumiy tayyorgarlik mashqlari tanlanayotgan vaqtda quyidagilarga amal qilish zarur:

- mashqlar sportchining barcha asosiy jismoniy sifatlarini keng miqyosda rivojlantirishiga e'tibor berish hamda sportchining harakat ko'nikmalari va malakalari fondini boyitishga qaratilgan mashqlarni tanlash hamda ushbu mashqlar ta'siri samara berishini hisobga olish kerak.

- sport sohasida ixtisoslashishga ega bo'lgan xususiyatlar tiklanayotgan mashqda o'z ifodasini hisobga olish lozim.

Bunda ko'nikma va malakalar, jismoniy sifatlar hamda shug'ullanganlik xususiyatlari bir-biriga o'tuvchan bo'lishi to'g'risidagi mashhur qoidani ham nazardan qochirmaslik kerak. Bu qoidaga ko'ra mashq jarayonida hosil bo'lgan ijobiy malakalar bilan birga salbiy holatlar ham o'tib qolishi mumkin.

Bunday mashqlar musobaqalashish xususiyatiga ega element, ularning ko'rinishlari, shuningdek, qobiliyatni namoyish etish shakli va xususiyatiga ko'ra

mazkur mashqlarga juda o'xshaydigan harakatlarni o'z ichiga oladi.

Masalan, yugurishda - butun yugurish masofasida musobaqa vaqtida erishilgan natibellashuvini hisobga olib, musobaqalashish masofasi ajratib olingan masofa qismlarida ham avvalgi ko'rsatkichga nisbatan oshirilgan tezlik bilan yugurish;

gimnastikada - musobaqalashish kombinatsiyalarida ijro etilgan elementlar va bir-biri bilan bog'liq bo'lgan harakatlar bajariladi;

o'yinlarda - o'yinlar bilan bog'liq bo'lgan elementlar hamda kombinatsiyalarga asoslangan mashqlar bajariladi.

O'z tuzilishi jihatidan asosiy mashqlarga o'xshagan va ularga yaqinlashtirilgan mashqlar ham maxsus tayyorgarlik mashqlari sifatida xizmat qilishi mumkin.

Masalan, gimnastikachilar va akrobatlarning rolikli konkilarda yugurishi, rolikli chang'illarda uchishi bunga misol bo'la oladi.

Batutda sakrash va lapingalarda aylanish ana shunday mashqlar jumlasidandir. Bir-biriga yaqin bo'lgan va aralash sport turlaridan tashkil topgan mashqlar ham (musobaqalashish mashqlari ham) maxsus tayyorgarlik mashqlari sifatiga kiritilishi mumkin.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari odatda musobaqalashish mashqlariga aynan teng keladigan mashqlar deb hisoblanmaydi. Aslini olganda ham shunday, chunki bu texnik, jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan zarur masalalar hal qilinayotgan paytda muayyan vaqt uchun ko'proq qaysi yo'nalishga jalb etilganligiga qarab, maxsus tayyorgarlik mashqlari yondashuvchi mashqlarga va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yondashuvchi mashqlar asosan harakat imkoniyatlarini o'zlashtirishga

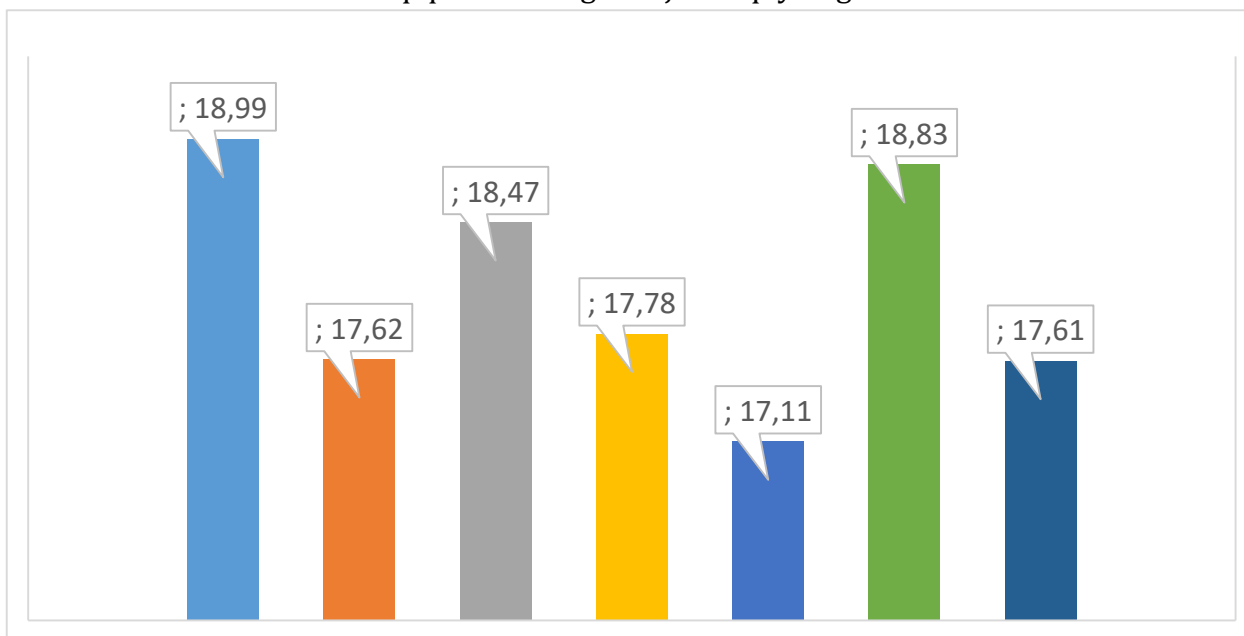
qaratilgan bo'ladi. Rivojlantiruvchi (qobiliyatlarini) rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ko'proq jismoniy sifatlarni bo'ladi.

**1-jadval**

**Nazorat guruhi sinaluvchi-kursantlarining chidamkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlarini rivojlanganlik dinamikasi**

statistik ko'rsatkich	111 a - guruh	112 - guruh	121 a - guruh	122 a - guruh	123 - guruh	132 - guruh	134 - guruh
	n	n=25	n=27	n=26	n=20	n=18	n=23
$\bar{X}$	14,05	13,81	13,55	13,81	13,39	13,62	13,82
$\sigma$	2,67	2,43	2,50	2,46	2,29	2,56	2,44
V, %	18,99	17,62	18,47	17,78	17,11	18,83	17,61

Nazorat guruhi sinaluvchi-kursantlarning chidamkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlarini tadqiqot boshidagi natijalari quyidagicha:



**1-diagramma. Nazorat guruhiga kursantlarining chidamkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlarining rivojlanganlik darajalari o'rtasidagi farqi**

Sinaluvchi-kursantlarning jismoniy sifati ko'rsatkichlari o'rtasidagi taffovudni **1-diagrammada** ko'rishimiz mumkin. O'quv-mashg'ulot jaraenlaridagi xukamlar ta'sirida tezkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlarining rivojlanish darajalari o'hshash holatda takomillashib boraetgan

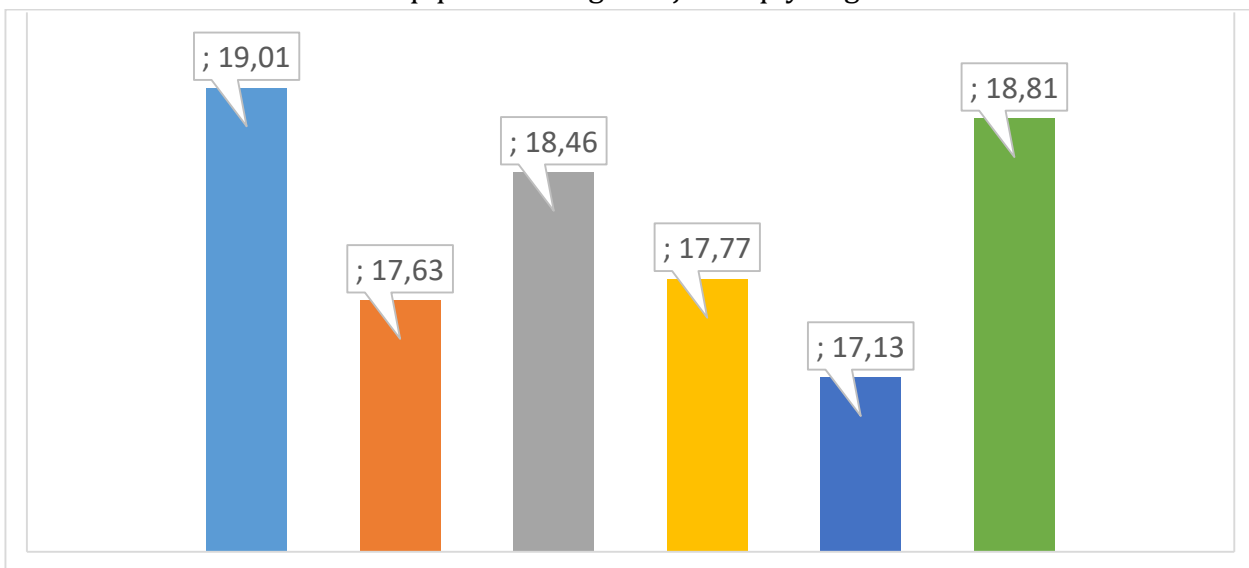
kursantlar (123) guruhini ko'rishimiz mumkin. Mashg'ulotlarda chidamkorlik jismoniy sifati rivojlantirishga farqli etibor qarataetgan (111a) guruh kursantlarining ko'rsatkichlari quyi qatlamda etkanligini kuzatishimiz mumkin.

**2-jadval**

**Tajriba guruhi sinaluvchi-kursantlarining chidamkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlarini rivojlanganlik dinamikasi**

statistik ko'rsatkich	111 b - guruh	113 b - guruh	121 b - guruh	122 b - guruh	131 - guruh	133 - guruh
	n=25	n=26	n=25	n=21	n=19	n=26
$\bar{X}$	14,04	13,83	13,56	13,83	13,41	13,61
$\Sigma$	2,65	2,44	2,52	2,45	2,31	2,55
V, %	19,01	17,63	18,46	17,77	17,13	18,81

Tajriba guruhi sinaluvchi-kursantlarning chidamkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlarini tadqiqot boshidagi natijalari quyidagicha:



**2-diagramma. Tajriba guruhiga kursantlarining chidamkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlarining rivojlanganlik darajalari o'rtasidagi farqi**

Sinaluvchi-kursantlarning jismoniy sifati ko'rsatkichlari o'rtasidagi taffovudni **2-diagrammada** ko'rishimiz mumkin. O'quv-mashg'ulot jaraenlaridagi ioklamalar ta'sirida tezkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlarining rivojlanish darajalari o'hshash holatda takomillashib boraetgan kursantlar (131) guruhini ko'rishimiz mumkin. Mashg'ulotlarda chidamkorlik

jismoniy sifati rivojlantirishga farqli etibor qarataetgan (111b) guruh kursantlarining ko'rsatkichlari quyi qatlamda akanligini kuzatishimiz mumkin. **Xulosalar** Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, Kursantning chidamliligi - bu butun bellashuv davomida harakatlarni iuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta



bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishini uzoq vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik Kursantning musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi.

Chaqqonlik sportchini o'rgatish jaraenida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egallab borish lozim.

Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Bunday murakkablik harakatlarni yuqori darajada aniq bajarish, ularning o'zaro muvofiqligi, to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatga mosligiga bo'lgan talablarni oshirish bilan aniqlanishi mumkin.

### References:

1. N.A.Tastanov "Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2017.
2. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2019.
3. Tashnazarov D. Y. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild) //O'quv qo'llanma. Toshkent. – 2019. – T. 210.
4. Yuldashevich T. D. et al. Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestling Girls //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – C. 163-169.
5. Ташназаров Д. Ю. Курашчиларни техник тайёргар-ликларини ривожлантиришда моделлаштиришнинг ўрни //ХАБАРИШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.
6. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
7. Yuldashevich T. D. et al. Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – C. 157-162.
8. Н.А.Тастанов. Ш.С.Турсунов. Дж.Ю.Ташназаров. - О причинах неудачного выступления сборной команды узбекистана по греко-римской борьбе на олимпийских играх токио-2020. Journal of new centry innovations. Volume – 1\_march 2022. 405.
9. Исакович Б.Ю. Методы подготовки самбистов к трудным ситуациям во время соревнований //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 57-59.
10. Yuldashevich T. D. et al. Optimalization of Technical and Tactical Training of Greece-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 8. – C. 151-156.
11. Isakovich B. Y. Methods of Development of Improvement of Special Physical Training of Sambists //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – T. 8. – C. 60-63.
12. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students //Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference. – 2022. – T. 2. – №. 3.
13. Исакович Б.Я. Специализированная подготовка борцов на этапе начальной спортивной подготовки //Техасский журнал мультидисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 54-56.



14. Arolovich S. R. Kurashchilarni mashg 'ulot jarayonida texnik-taktik mahoratni oshirish //intellectual education technological solutions and innovative digital tools. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 684-688.

15. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.

Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students. – 2022.