

KURSANTLARINING TEZKORLIK JISMONIY SIFAT KO'RSATKICH OSHIRISH USHLUBLARI

ABDULLAEV AKROM ILXOMOVICH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7337076>

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg'ulot jarayoni.

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс.

Key words: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari sportchilar sog'lig'i darajasi va imkoniyatlarini oshirish hamda jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iborat.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Kursantning umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. Shuningdek, U asosan Kursant organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va salomatligini mustahkamlash vazifalarni hal etilishini ta'minlaydi.

Tadqiqot maqsadi. kursantlarining mashg'ulotlaridagi maxsus tezkorlik jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarishning optimallashtirishdan iborat.

Shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalarni o'z ichiga oladi. Ular orasida sport anjomlarida va bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosini yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

- asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;
- Kursant harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-

mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra Kursantning musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar; Kursantlar manekeni bilan mashqlar.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Kursant tezkorligi - bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakat va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan xatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan Kursant uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Kursant tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul kilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash orqali amalga oshiriladi. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarishni misol tariqasida ko'rishimiz mumkin. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiya yo'l kacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Xulosalar Ilmiy tadqiqotlar olib borilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, so'nggi yillarda malakali kursantlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini optimallashtirishga karatilgan tadqiqotlar katta e'tibor qaratilmoqda. Jumladan, kursantlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish, jismoniy tayyorgarlik bosqichlarining mashg'ulotlari kattaligi va yo'nalish tizimlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish va samaradorligini oshirish, mikrosikllarda mashg'ulotlarni ratsional almashtirib o'tkazishga oid quyidagi qonuniyatlar va uslublar aniqlandi. Terma jamoa tarkibidagi kursantlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi bosqichlarida mashg'ulot jarayonida qo'llanadigan turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni almashtirib o'tish xususiyatlari aniqlandi. Kursantning texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamalari ishlab chiqilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yuldashevich T. D. et al. Methods of Developing the Levels of Physical Training of Freestyle Wrestling Girls //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 163-169.
2. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.
3. Yuldashevich T. D. et al. Method of Preparation for Technical Actions of Greco-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 157-162.
4. 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.
5. Исакович Б.Ю. Методы подготовки самбистов к трудным ситуациям во время соревнований //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 57-59.
6. Yuldashevich T. D. et al. Optimalization of Technical and Tactical Training of Greece-Roman Wrestlers //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – Т. 8. – С. 151-156.
7. Isakovich B. Y. Methods of Development of Improvement of Special Physical Training of Sambists //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 8. – С. 60-63.
8. Tashnazarov J. Y., Abduqahhorov S. S. Effectiveness of modern training for technical students //Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference. – 2022. – Т. 2. – №. 3.
9. Исакович Б.Я. Специализированная подготовка борцов на этапе начальной спортивной подготовки //Техасский журнал мультидисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 8. – С. 54-56.
10. 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.
11. Сабитжонович Т.С. Методы совершенствования технико-тактических движений высококвалифицированных борцов греко-римского стиля //Техасский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 7. – С. 313-316.

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