ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00285

18-20 YOSHLI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Gulyor Komiljon qizi Atajonova
Urganch davlat universiteti
gulyor93@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada 18-20 yoshli kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda ularning maxsus tezkor-kuch sifatlarini, ularni rivojlantirish usuliyatini aniqlashda o'quv-trenirovkalardagi mashq yuklamalarini ishlab chiqish va ularni rivojlantirish usuliyati bo'yicha trenirovka jarayoni o'rganish yoritilgan.

Kalit so'zlar: kurash, tezkor-kuch, sifat, usuliyat, rivojlantirish, trenirovka, Antropometrik o'lchovlar, tibbiy nazorat, ta'sir vaqti, tezkorlik qobiliyati, yuklama, mashg'ulot.

METHODOLOGY OF DEVELOPING RAPID QUALITY FIGURES OF 18-20 YEAR OLD WRESTLERS

Gulyor Komiljon kizi Atajonova
Urgench State University
gulyor93@gmail.com

ABSTRACT

This article describes the development of training loads in the training of 18-20-year-old wrestlers in the development of speed-strength qualities, their special speed-strength qualities, methods of their development and study of the training process on the method of their development.

Keywords: wrestling, fast-power, quality, method, development, training, anthropometric measurements, medical supervision, exposure time, agility, loading, training.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrda yangi tahrirda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonunida o'sib kelayotgan yosh

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00285

avlodni salomatligini asrash va mustaxkamlash, yosh avlodni har tomonlama rivojlangan inson qilib tarbiyalash ustuvor maqsad va vazifalardan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'grisida"gi PQ-3031 sonli Qarori mamlakatimizning barcha xududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini, yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobilyati va iste'dodlarini ro'yobga chiqarish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish masalalariga e'tibor yanada kuchaytirilgan, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, hamda maqsadli saralab olish masalalariga e'tibor yanada kuchaytirilgan.

O'zbekiston respublikasi prezidentining 2017- yil 2-oktyabrdagi "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ -3306-son Qarorida asrlar davomida mardlik, bag'rikenglik, olijanoblik va halollikning timsoli sifatida e'zozlanib kelingan, o'zbek xalqining tarixiy merosi — "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Yuqoridagi qonun va qarorlar mamlakatning ijtimoiy iqtisodiy va siyosiy sharoitlariga muvofiq holda jismoniy tarbiya sport sohasidagi hamma sub'ektlar faoliyatini muvofiqlashtiradi, shuningdek O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning yuqori sifat bosqichiga ko'tarilishiga yordam beradi.

ADABITOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Bugungi kun sport amaliyotida iste'dodli sportchilarni tayyorlash masalasiga yangicha nazar bilan yondashish zaruriyatini tug'dirmoqda. Ushbu zaruriyat ayniqsa kurashda yaqqol ko'zga tashlanadi.

Kurashchilarimiz jahon sport maydonlarida muhim g'alabalarni qo'lga kiritib kelmoqda. Ammo erishilgan yuksak o'rinlarni saqlab qolish uchun trenirovka jarayonini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlarni davom ettirish zarur bo'ladi.

Kurashchilar va zahira tayyorgarligini takomillashtirishning yangi mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish, nazorat qilish muammosini hal etish bilan bog'liq.

1. Kurashchilarning tayyorgarligi bosqichlarida sportchilar organizmiga turlicha kattalikdagi yuklamali va har xil yo'nalishli mashg'ulotlarning ta'siri xususiyatlarini o'rganish.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00285

2. Kurashchilar guruhlarida tayyorgarligi bosqichlarini rejalashtirishda mashg'ulot jarayonida turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni almashlab berish xususiyatlariga bog'liq samaradorlikni aniqlash.

3. Kurashchilarning tayyorgarligi bosqichlarini tuzishda mashg'ulot jarayonida turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni almashlab o'tish xususiyatlariga bog'liq samaradorlikni aniqlash.

4. Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish usuliyotini aniqlashda o'quv-trenirovkalardagi mashq yuklamalarini ishlab chiqish.

6. Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish usuliyoti bo'yicha trenirovka jarayoni o'rganish.

Muammoning o'rganilganlik darajasi: Sport fani sohasining taniqli olimlari ta'rificha, sport tayyorgarligi jarayonida mashg'ulotlarni rejalashtirishda, ayniqsa, sport kurashida mahoratli sportchilar zahiralarini va malakali sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotlar shiddatini, mashq samaradorligini kuchaytirish mazmuni bo'yicha har xil nuqtai nazardagi fikrlar farki kuzatilmoqda. Shu nuqtai nazarlarda mavjud kamchiliklarni bartaraf etish yuzasidan ilmiy-uslubiy yondashish natijasida sportchilarning xalkaro musobaqalardagi ishtirokini va yuqori natijalarga erishishlarini ta'minlashda sport tayyorgarligi mashgulotlarining samaradorligini oshirish bugungi kunda sport amaliyotida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Shu jumladan, mutaxassislar tomonidan o'rganilgan va ishlab chiqilgan maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik mashg'ulotlari yuklamalari kattaligi va yo'nalishi ilmiy asoslangan mashg'ulotlarga bo'lgan etiyojni ko'rsatmoqda.

Sport mashg'ulotlari jarayonida rasional yuklamalarni bajarish, ish hajmini oshirish borasida mikrosikllarga asoslangan optimal dasturlar tuzilishi, har bir mashg'ulot vazifasi samaradorligini takomillashtirish masalasi sport amaliyotida katta o'rin tutadi. Shu singari, malakali kurashchilar guruhlariga rejalashtirilgan mashg'ulotlarni, turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarni rasional darajada muvofiqlashtirish, kuniga bir yoki ikki marta mashg'ulot o'tkaziladigan mashg'ulotlar bosqichlarining asosiy uslubiy tamoyillarini rejalashtirish usullari va tuzilishi yetarlicha aniqlanmagan.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Kurash mashg'ulotlarida turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarning qo'llanilishi mazkur masalani hal etishda katta ahamiyatga ega bo'lishidan qat'i nazar, ularning sportchilar organizmiga ta'siri to'g'risidagi muammo hal qilinmagan.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00285

18-20 yoshli kurashchilarni maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va mashg'ulotlarda rivojlanish samaradorligini tahlil qilish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: kurashchilar tayyorlash tizimida organizmiga katta va turli yo'nalishdagi yuklamalarning ta'siriga talluqli tadqiqot natijalari olinib, yosh kurashchilar guruhlarida mashq yuklamalarining samaradorligini oshirishda quyidagi yangi uslublardan foydalanildi:

- 18-20 yosh kurashchilarning mashg'ulot izchilligi, kunlari, kunlik va haftalik mikrosikllar (MS);

- kurashchilar organizmiga mashg'ulotlar jarayonida harakat mexanizmining ta'siri samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan qo'shimcha mashg'ulotlarning uygunligi, mashgulotlarning umumiy sonini oshirish va uning natijasida maxsus ish qobiliyati samaradorligi o'rganildi;

- kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish jarayonida mashg'ulot yuklamalarining bajarilishini nazorat qilish, yuklamalarning turli kattaligi, yo'nalishi, mashg'ulotlar turining kuchi va ta'sir qilish tavsifi o'rganildi;

- kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlari davomiyligining o'zgaruvchan holatiga va haftalik mikrosikl tizimida turli yo'nalishlarda bajarilgan yuklamalarning natijalari samaradorligiga baho berildi;

Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda trenirovka mashq yuklamalarining yangicha taqsimlash orqali faoliyatidagi natijalarni yuqori darajaga ko'tarish.

- tadqiqot jarayonida kurashchilarning tayyorgarligi bosqichlarining tuzilishi, turli yuklamalar va yo'nalishdagi usullarda o'rganildi va samaradorligi tadqiqotda isbotlab berildi.

18-20 yoshli kurashchilarning ish qobiliyatini oshirish borasida mavjud bo'lgan omillarning biri sifatida tayyorgarlik bosqichlarida katta yuklamali mashg'ulotlar sonini izchillik bilan, zo'r bermasdan oshirish uslublari ishlab chiqilib, yuklamalarning amaliy mashg'ulotlarda keng qo'llanishi tizimlashtirildi va katta yuklamali mashg'ulotlardan so'ng tiklanish holatlariga faol ta'sirlari aniqlandi; mashg'ulotlarni rasional almashlash asosida kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlari mikrosikllari variantlari, turli kattaligi va yo'nalishiga qaratilgan mashg'ulotlarni tashkil etish borasida tajribaviy ko'rsatkichlar olindi.

Yosh kurashchilar bilan olib boriladigan o'quv trenirovkasida maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish musobaqalarda yaxshi natijalarga erishishga imkon beradi.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00285

18-20 yoshli kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulotlar kattaligi va yo'nalishi tizimlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarligi sifatlarini rivojlantirish borasida qo'shimcha mashgulotlarni uyg'unlashtirishda mikrosikl mashg'ulotlarini rasional almashlab o'tkazish, katta yuklamali mashg'ulotlarning umumiy sonini oshirish va uning natijasida kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini samarali rivojlantiradi.

Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va ularni rivojlantirish uslubiyati orqali trenerovkadagi yuklamalarini optimal rejalashtirish musobaqalarda yuqori natijalarni beradi.

Kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish kurashchining raqib qarshiligini engib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi. Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Yuqoridagilarga asoslangan holda shunday xulosa qilish mumkin: sportchilar organizmining shaxsiy xususiyatlari va har bir kurashchining tayyorgarlik darajasiga qarab mashg'ulot yuklamalarining hajmi, shiddati va takrorlar soni alohida belgilanadi. Tadqiqot natijasiga har bir kurashchining mashqlanganlik darajasi va shaxsiy xususiyatlari ta'sir qilmasligi uchun biz ilmiy tadqiqot ma'lumotlariga mos holda solishtirma tadqiqot variantlaridan foydalandik.

Shu bilan birga kurashchilar 24 soatdan keyin uzoq muddatli, 2 kundan keyin qisqa muddatli shiddat bilan bajariladigan ishlarni bemalol bajarishlari mumkin. Kurashchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish tahlili:Kurashchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va tayyorgarlik bsqichida ularni rivojlantirish ustida ish olib bordik. Oldimizga qo'yilgan masalalarni o'rganish maqsadida kurashchilar bilan olib boriladigan trenirovka jarayoni hamda va etakchi trenerlar, mutaxasislar ish tajribasi umumlashtirildi hamda tadqiqotlar olib borildi. Olingan natijalar asosida aniqlandiki kurashchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarni muayyan darajada harakatlar tezkor-kuch talab qiluvchi amallarda katta ahamiyatga ega bo'ladi. kurashchilarda turli mushak guruhlari kuchining ortishi bir me'yorda bo'lmaydi va yuqori shiddatga erishadi. Bunday kurash bilan shug'ullanish tezkor-kuch sifatlari topografiyasiga, ya'ni turli mushak guruhlarining maksimal kuchi nisbatiga o'z muhrini bosadi.

Kurashchilarni maxsus tezkor-kuch sifatlarini trenirovkadagi mashq yuklama vositalarini hajmi yig'indilarini tahlil qilish, tekshirilayotgan kurashchilarning yuqori sport natijalarini egallashda maqsadida o'tkaziladi. Nazorat qilish uchun 22 ta kurash bilan shug'ullanuvchi kurashchi tanlab olindi. Kurashchilar bilan olib boriladigan

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00285

trenirovkaning faqat asosiy qismidagi maxsus tezkor-kuch sifatlarni tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantiruvchi trenirovka yuklamalari tahlili olindi. Trenirovka bosqichi tayyorgarligini asosiy vositalarining hajmi har xilligi, o'rtacha hajm, standart og'ish keltirilgan. Asosiy qilib kurashchilarning darajasiga va murakkablik koeffisientiga qarab trenirovka mashqlarini taqsimlash qabul qilindi. Hamma maxsus mashqlar o'z ichiga yuqori bo'lgan trenirovka vositalarini olgan, ya'ni sherik bilan kurashish, shartli kurash, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish uchun sherigi bilan bajariladigan mashqlar olingan.

Ixtisoslashtirilgan trenirovka mashqlari hajmi jihatidan ularni murakkabligiga qarab taqsimlandi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ayrim trenerlar qisqa muddat ichida kurashchilarni tayyorlash maqsadida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. Bu borada ayniqsa maxsus tezkor-kuch sifatini tarbiyalash bolaning jismoniy imkoniyatini e'tiborga olish zaruriyatini belgilaydi. Me'yoridan ortiq beriladigan surunkali maxsus tezkor-kuch mashqlari shug'ullanayotgan bolani zo'riqish holatiga tushirib qo'yishi muqarrar. Shuning uchun maxsus tezkor-kuch mashqlarini qo'llashdan avval maxsus tezkor-kuch sifatini baholovchi ommabop maxsus test mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqotlar natijasida quyidagi asos qilib olindi: 1.Maxsus rezina bilan ishlash 30 soniya (marta). 2.Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish (marta). 3.20 soniya yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta). 4.10 soniyada gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish (marta). 5.Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish (marta). Kurashchilar faoliyatida va xususan musobaqa bellashuvlarida barcha turdagi maxsus tezkor-kuch sifatlari (umumiy va maxsus, mutloq va nisbiy, statik va dinamik, tezkor-portlovchi) hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Shuning uchun o'quv-trenirovka jarayonida maxsus tezkor-kuchni rivojlantirishga e'tibor qaratish kurashchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir. Kurashchilarda har xil turdagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini o'rganish qayd etilgan ko'rsatkichlar tadqiqot boshida sezilarli darajada sayoz ekanligini ko'rsatdi. Jumladan, tajriba va nazorat guruhdagi shug'ullanuvchilarni qo'shib hisoblaganda ham ularning ko'rsatkichlari tadqiqot boshlanmasdan avval deyarli farq qilmadi.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00285

Kurash bilan shug'ullanuvchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlanish darajasi natijalari (Nazorat guruh 11 kishi, Tajriba guruhi 11 kishi)

1-jadval

№	Tezkor-kuch testlar	Tadqiqot guruhi		Nazorat guruhi		Tdan keyin farqi	
		T.dan oldin	T.dan keyin	T.dan oldin	T.dan keyin	T	N
		O'rtacha	O'rtacha	O'rtacha	O'rtacha		
1	Maxsus rezina bilan ishlash 30 soni-ya (marta).	24	28	21	23	4	2
2	Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish (marta).	7	10	8	9	3	1
3	20 soniya yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta).	16	18	15	16	2	1
4	10 soniyada gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish (marta).	10	13	9	10	3	1
5	Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish (marta).	27	30	29	30	3	1

Chunonchi, maxsus rezina bilan ishlashda tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 24 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 21 ni tashkil qildi.

Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniyada davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 7 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 8 ni tashkil qildi. 20 soniya yotgan holdan qo'llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 16 ni tashkil qilodi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 15 ni tashkil qildi. 10 soniya gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 9 ni tashkil qildi. Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 27 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 29 ni tashkil qildi. Olib borilgan tadqiqotlardan so'ng aniqlandiki yosh kurashchilarda tezkor-kuch sifatlari etarli darajada rivojlanmagan deb baholashga asos bo'ldi.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00285

Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish maqsadida olib borilgan pedagogik tadqiqotlardan so'ng tadqiqotning samarasini baholash maqsadida tadqiqot va nazorat guruhlariga mansub kurashchilar ko'rsatkichlari statistik tahlil qilindi. Chunonchi, maxsus rezina bilan ishlash da tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 28 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 23 ni tashkil qildi. Maxsus tezligi rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 9 ni tashkil qildi. 20 soniya yotgan holdan qo'llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 18 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 16 ni tashkil qildi. 10 soniya gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 13 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi. Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 30 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 30 ni tashkil qildi. Tadqiqot guruhida ushbu ko'rsatkichlar ustunlikka ega ekanligi ma'lum bo'ldi. Tadqiqotga jalb qilingan kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlanish yuqori deb xulosa qilishga asos bo'la oladi. ehtimol, mazkur vaziyat pedagogik tadqiqot guruhiga mansub yosh kurashchilarni alohida e'tibor doirasida ekanligi ularning ruhiy-emosional holatini ijobiy pog'onaga biroz ko'tarilganligidir.

XULOSA

1.Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, so'nggi yillarda kurashchilar tayyorgarlik bosqichlarining mashg'ulotlari kattaligi va yo'nalish tizimlarini takomillashtirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Trenirovkadan tashqari shakllarda amaliyot bilan bog'liq xarakat malakalari va ular bilan bog'liq bo'lgan maxsus tezkor-kuch sifatlarning rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning samaradorligi kurash bo'yicha etakchi mutaxasis olimlar tomonidan o'rganilgan.

2.Kurashchilarda tayyorgarlik bosqichidagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda jarayonida alohida ahamiyat berish kerak bu esa kurashchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi muhim ahamiyat kasb etadi.

3.Kurash bo'yicha sportchilarni tayyorlashda yuklamalarning kattaligi va yo'nalishiga ko'ra mashg'ulotlarni rasional almashlash, tajriba natijasi ko'rsatkichlari asosida amaliyotda tanlangan yo'nalish dasturiga muvofik tuzilgan mikrosikllar

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00285

sportchilarning maxsus ish qobiliyatini, sport natijalarining jiddiy ko'tarilishini ta'minlab beradi. Kurash bilan shug'ullanuvchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda asosiy yo'nalishlaridan biri me'yorlangan mashqlardan foydalanishdir.

REFERENCES

1. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonuni (yangi taxrir). "Xalq so'zi" gazetasi 174(6357)-sonida e'lon qilingan 2015yil 5 sentyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'grisida"gi PQ-3031 sonli Qarori – 2017 yil 3-iyun .
3. Mirziyoyev Sh.M. "Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz" Toshkent 2017 yil.
4. Kerimov F.A Sport kurashi nazaryasi va usuliyati T.2007y
5. Turaboyev B.S., Daminov I.A. "Dzyudo" T.2014 yil.
6. Tastanov N.A Yunon-rim kurashi nazaryasi va uslubiyati T.2014y