

KURASHCHI QIZLARNING KUCH QOBILYATLARINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI

Talipdjanov Rustam Alidjanovich
Qo‘qon shahar 1-BO‘SM murabbiysi
Elektron pochta: rustamtalipdjanov@mail.com

Annotatsiya. Maqolada yosh avlod salomatligi uchun jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlarning o‘rni haqida so‘z boradi. Hozirgi vaqtda zamonaviy yoshlar jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga unchalik tayyor emas. Agar 70-yillarni, o‘qituvchilik faoliyatining boshlanishini, talabalar sport musobaqalari bo‘lgan vaqtni solishtirsak, sport zallarida olma tushadigan joy yo‘q edi.

Kalit so‘zlar: talaba yoshlar; Jismoniy madaniyat; sog‘lom turmush tarzi.

Hozirgi vaqtda sport kurashining har xil turlari bilan nafaqat erkaklar, balki xotin-qizlar ham shug‘ullanadi. Erkin kurash, sambo, dzyu-do va armrestling bo‘yicha xotin-qizlar o‘rtasida muntazam jahon chempionatlari o‘tkazib kelinmoqda. Xotin-qizlar bilan ishlash trenerdan xotin-qizlar organizmi to‘g‘risida ma‘lum bir bilimga ega bo‘lishni taqozo etadi. Xotin-qizlar organizmining xususiyatlarini trenirovka jarayonini tuzishda xisobga olish juda muhimdir.

Xotin-qizlar organizmi erkaklarnikidan bir qator morfologik va funksional xususiyatlar bilan ajralib turadi. Bu xususiyatlar birinchi navbatda eng muhim biologik vazifa – onalik bilan bog‘liq. Shuning uchun xotin-qizlar bilan sport kurashi mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazishda ularning anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olish lozim. Kurashchi qizlarning kuchini oshirish uchun bir qator mutaxassislar o‘z uslubiyatini tavsiya etishgan. Kurashchi qizlarning kuchini oshirish, birinchidan: yurak-qon tomiri faoliyatini kuchaytirishni; ikkinchidan, funksional tizimlarning faoliyati jarayonida paydo bo‘ladigan quvvatni tejab-tergab sarflashni; uchunchidan, funksional imkoniyatlardan iloji boricha to‘la foydalanishni ko‘zda tutadi.

Qizlardagi kuchni rivojlantirishda trenirovkani bir tekisda va har xil o‘zgaruvchan mashqlar uslubi variantlaridan foydalanishni taklif qiladilar. Maxsus kuch kurashning talabiga qarab bajariladi. Kurashchi qizlar kuchni rivojlantirish kurashda natijalarni yaxshilaydi. Shunga asoslanib aytish mumkinki, ishining tanlangan mavzusi dolzarb masalalaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Maqsadimiz kurashchi qizlarning kuch sifatlarini nazorat qilish va takomillashtirish yo‘li bilan musobaqaga tayyorlash.

Tajriba-sinov tadqiqotlari Fargona Davlat universiteti va Fargona Olimpiya zahiralari kolleji kurash zalida o‘tkazildi. Tadqiqot ob‘ekti Fargona Davlat universiteti,

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Fargona Olimpiya zahiralari kolleji kurashchi qizlarining kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan.

Hozirgi kunga qadar kurash bilan shug'ullanuvchi qizlarning kuch sifatlarini rivojlantirishni ilmiy tadqiqotlar asosida u yoki bu darajada isbotlab berilgan. Shu bilan bir qatorda kurash amaliyotida, kurashda dastlabki o'rgatish bosqichida, tezkorlik va tezkorlik kuch tayyorgarlik aksariyat hollarda bir-biriga bog'lanmay, holisona amalga oshmaganligi ko'zga tashlanadi. Bunday holatlarda ko'pgina jismonan va har tomonlama shakllangan sportchi, kuch sifatleri texnik jihatdan mahoratli sportchi oldida —zaif bo'lib qoladi. Shuning uchun kuch sifatleri rivojlantirish tanlab olingan.

Tadqiqot natijalari quyidagi hollarda qo'llanilishi mumkin: - kurashchi qizlarning kuchini rivojlantirish va oshirish; - bo'lajak mutaxassislarni kasbiy tayyorgarligi bo'yicha yanada samarali uslublarni ishlab chiqish.

ЛИТЕРАТУРА

1. Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 811-818.
2. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониёрджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.
3. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.
4. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.
5. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.
6. Akramovich, Talipdzhanov Alijan, and Akhmedova Nargiza Alidzhanovna. "Pedagogical conditions for the formation of sports motivation." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 107-115.
7. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan, and Akhmedova Nargiza Alidjanovna. "Teaching of the national sports center of wrestling in higher education."

INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 178-186.

8. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 753-757.

9. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.

10. Arabboyev, Q. T. "O 'quv uslubiy majmua." (2021).

11. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT INTENSITY ON THE FEMALE ORGANISM." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.12 (2023): 89-93.

12. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

13. Murodova, Guli. "RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI DARS JARAYONIDA QO'LLASHDAGI SAMARASI." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 19.19 (2022).

14. Муратова, Гулнара. "К вопросам нормирования нагрузок в зависимости от задач на уроках физического воспитания в общеобразовательной школе." *Наука и технология в современном мире* 2.16 (2023): 32-35.

15. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Воспитание нравственных качеств учащейся молодёжи посредством занятий физической культурой и спортом." *International journal of advanced research in education, technology and management* 2.6 (2023).

16. Rashitovna, Muratova Gulnara. "The importance of developing a healthy lifestyle in primary school students." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 19-21.

17. Муратова, Гулнара Рашитовна. "ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Uzbek Scholar Journal 16 (2023): 176-179.

18. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.

19. Умаров, Абдусамат, Зулхумор Умарова, and Мохира Алишерова. "ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ." Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences 2.22 (2023): 102-106.

20. Дунаев, К. Ш., А. Умаров, and Ш. А. Арсланов. "Проблемы и перспективы спортизации физического воспитания школьников." ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор (2021): 100.

21. Умаров, Абдусамат Абдумаликович, and Зулхумор Уринбаевна Умарова. "СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД." INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS". Vol. 2. No. 2. 2023.

22. Назаров, А. Т., and А. А. Умаров. "Отношение к физической культуре и спорту студентов и школьников." Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук (2020): 130.

23. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.