

Impact Factor: 4.88

ISSN: 2181-0850

DOI: 10.26739/2181-0850

WWW.TADQIQOT.UZ

TEACHER

MUALLIM

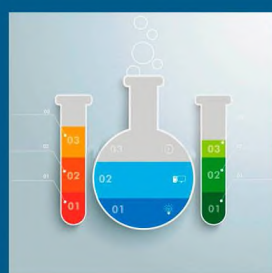
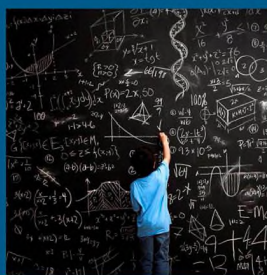
УЧИТЕЛЬ



Tadqiqot.uz



VOLUME 2, ISSUE 1



2021

Bosh muharrir:
Главный редактор:
Chief Editor:

Karimov Farxod Erkinovich
Siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori,
dotsent, A.Avloniy nomidagi malaka
oshirish instituti prorektori

Bosh muharrir o'rinbosari:
Заместитель главного редактора:
Deputy Chief Editor:

Jumanazarov Sirojiddin Salaydinovich
Texnika fanlari nomzodi, Toshkent
shahar XTXQTMOH markazi dotsenti

Muallim jurnali tahririy maslahat kengashi
Редакционный совет журнал Учитель
Editorial Board of the Journal Teacher

Yeldasheva Gulnoz Vasiljanovna
Pedagogika fanlari nomzodi, Toshkent shahar
XTXQTMOH markazi kafedra mudiri

Xaydarov Baxodir Qayumovich
Fizika matematika fanlari nomzodi, Toshkent shahar
XTXQTMOH markazi v.b. professor

Mahkamov Anvarjon Abdujabborovich
Texnika fanlar bo'yicha falsafa doktori, Toshkent
shahar XTXQTMOH markazi kafedra mudiri

Baybayeva Muxayyo Xudaybergenovna
Pedagogika fanlari nomzodi, A.Avloniy nomidagi
malaka oshirish instituti "Pedagogika va
psixologiya" kafedrasida dotsenti

Babanazarov Kalbay Rustamovich
yuridik fanlari nomzodi., A.Avloniy nomidagi
malaka oshirish instituti "Ta'limni boshqarishning
huquqiy va iqtisodiy asoslari" kafedrasida mudiri.

Xidoyatova Dilafruz Abdugaffarovna
Pedagogika bo'yicha falsafa doktori (Ph.D),
A.Avloniy nomidagi malaka oshirish instituti
"Pedagogika va psixologiya" kafedrasida dotsenti.

Xakimova Dildora Mashrabjonovna
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori,
A.Avloniy nomidagi malaka oshirish instituti
"Ta'limni boshqarish nazariyasi va amaliyoti"
kafedrasida dotsenti

Mamatqulov Davlatjon Maxamatjonovich
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).
Toshkent, A.Avloniy nomidagi malaka oshirish
instituti Ma'naviyat kafedrasida mudiri

Axmedov Murodjon Ubaydullaevich
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, PhD,
A.Avloniy nomidagi malaka oshirish instituti
"Ta'limni boshqarish nazariyasi va amaliyoti"
kafedrasida mudiri

Ergasheva Malohat Tursunovna
Pedagogika va psixologiya kafedrasida mudiri,
biologiya fanlari nomzodi, dotsent A.Avloniy
nomidagi malaka oshirish instituti "Pedagogika va
psixologiya" kafedrasida mudiri

Pulatova Dildora Turgunovna
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, PhD,
A.Avloniy nomidagi malaka oshirish instituti"
kafedrasida mudiri

Nazarova Dildora Asatovna
Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent, A.Avloniy
nomidagi malaka oshirish instituti "Korreksion
ta'limni tashkil etish va boshqarish" kafedrasida mudiri

Abdullayeva Maxprat Nurmatovna
A.Avloniy nomidagi malaka oshirish instituti Xorijiy
tillar kafedrasida mudiri

Page Maker | Верстка | Сахифаловчи: Хуршид Мирзахмедов

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC the city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

МУНДАРИЖА / СОДЕРЖАНИЕ / CONTENT

1. Parmanova Farida LINGUOCULTURAL ASPECT OF ALLUSIVE PHRASEOLOGICAL UNITS IN THE ENGLISH LANGUAGE.....	5
2. Sultonova Shaxnoza DAVR RUHI VA AVLODLAR VAQTINING MUTANOSIBLIGI.....	8
3. Rakhmonova Laylo PARTS OF THE BODY.....	11
4. Наркузиева Зебо РАЗЛИЧИЯ И СХОДСТВО МЕЖДУ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ (ESP) И АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ДЛЯ ОБЩИХ ЦЕЛЕЙ (EGP).....	15
5. Abdurahimova Shakhnoza ADVENTURES: LOST AT SEA.....	22
6. Omonova Shahnoza XORIJY TILLARNI O‘QITISHDA GRAMMATIKA VA LEKSIKA UYG‘UNLIGI.....	26
7. Abdijabborova Ozodaxon INNOVATSION TA’LIM TEXNOLOGIYALARINI PEDAGOGHLARNING KASBIY MAHORATLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA FOYDALANISH.....	29
8. Raxmonova Gulmira AYLANMA HARAKAT KINEMATIKASI VA DINAMIKASI.....	32
9. Abdumannonov Xojiakbar, Mirzajonov Tolibjon “BAXT VA XURSANDCHILIK” SEMANTIK MAYDONIGA EGA FRAZEOLOGIK BIRLIKLARNING QIYOSIY TAHLILI (o‘zbek va ingliz tillari misolida).....	35
10. Ганиева Шоира МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ УЧУН КИМЁВИЙ МАСАЛАЛАРНИ ТУШУНТИРИШДА ТУРЛИ МЕТОДЛАРНИ ҚЎЛЛАШ.....	40
11. Bozorova Iroda FUTBOL O‘YIN TEXNIKASI.....	44
12. Axmedova Sabohat ALISHER NAVOIYNING HAYOTI VA IJODIY FAOLIYATI.....	48
13. Yuldasheva Gulbaxor MS EXCELDA MATEMATIK AMALLAR VA FUNKSIYALARNI QO‘LLASH.....	52
14. Bekchanova Shoirra UZLUKSIZ TA’LIMDA MASOFAVIY TA’LIM JARAYONINI MOBIL ALOQA VOSITALARI YORDAMIDA SAMARADORLIGINI OSHIRISH.....	57

15. Andayeva Malohat ASQAD MUXTORNING “CHINOR” ROMANINI YANGI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA O’RGANISH.....	61
16. Hayotov Davlat BOSHLANG’ICH SINIF O’QISH DARSLARIDA MATN USTIDA ISHLASH.....	64
17. Волхонская Галия МАТЕРИНСКОЕ МОЛОКО.....	67
18. Баўетдинов Раўаж РОЛЬ УСТНОГО НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ.....	71
19. Абдулахатов Акрам КУРАШНИНГ ТАРИХИЙ ТАРАҚҚИЁТИ ВА УНИ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА TUTGAN ЎРНИ.....	76
20. Usmonova Mehriniso THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN LANGUAGE LESSONS.....	80
21. Xudoyberganov Javlonbek KURASHCHILARNING TEZKORLIK VA CHIDAMLILIK JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATLARI.....	82
22. Tillaqo’ziyeva Dilnoza ROST VA YOLG’ON MULOHAZALAR.....	87
23. Shamuratova Zuxra ELASTIKLIK KUCHLARI.....	93
24. Сафарова Феруза РОЛЬ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ РУССКОЙ РЕЧИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ГРУППАХ.....	97

MUALLIM УЧИТЕЛЬ TEACHER

Xudoyberganov Javlonbek Saotboy O'g'li
Chirchiq davlat pedagogika institute

KURASHCHILARNING TEZKORLIK VA CHIDAMLILIK JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATLARI

 <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0850-2021-1-21>

ANNOTATSIYA

Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa nagruzkalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kalit so'zlari: Chidamlilik, trenirovka, kurash, musobaqa, faoliyati, nagruzka, harakat, ijobiy, tarbiya, qobiliyat, sport, bellashuv, dinamik, jismoniy mashq.

Худойберганов Жавлонбек Саотбой угли
Чирчикский государственный педагогический институт

МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ НА БЫСТРОТУ И ВЫНОСЛИВОСТЬ

АННОТАЦИЯ

Эффективность воспитания выносливости во многом определяется рациональной структурированностью тренировочного процесса. При выполнении упражнений разных направлений очень важно придерживаться определенной последовательности и обеспечивать их положительное взаимодействие. Высокий уровень выносливости позволяет борцу осваивать большие тренировочные и соревновательные нагрузки, в полной мере реализовывать свои двигательные способности в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: выносливость, тренировка, борьба, соревнования, активность, нагрузка, движение, позитив, воспитание, способности, спорт, соревнования, динамика, физические упражнения.

Khudoiberganov Javlonbek Saotboy o'g'li
Chirchik State Pedagogical Institute

METHODS OF DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF AGILITY AND ENDURANCE OF WRESTLERS

ABSTRACT

The effectiveness of endurance training is largely determined by the rational structure of the training process. It is very important to follow a certain sequence when performing exercises in

different directions and ensure that they have a positive interaction. A high level of endurance allows a wrestler to master a large amount of training and competition loads, to fully realize his motor skills in competitive activities.

Keywords: Endurance, training, wrestling, competition, activity, load, movement, positive, training, ability, sports, competition, dynamic, exercise.

Kurashchining chidamliligi – bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur’atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o’tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa nagruzkalarini o’zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o’zining harakat qobiliyatlarini to’laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi. Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi. Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishini uzoq vaqt bajarishga bo’lgan qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavda-ning turli holatlarida yuqori sur’atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi. Kurashchining musobaqa faoliyati ko’p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog’liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlar qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o’zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo’riqishli ishga bo’lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma’lum bir toliqishni yengib o’tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta’minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko’rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta’sir etish mumkin. Trenirovka nagruzkasi, sportchi organizmiga ta’sir ko’rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi: - mashq shiddati; - mashq davomiyligi; - takrorlash soni; - dam olish oralig’i davomiyligi; - dam olish xususiyati. Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta’minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta’sir ko’rsatadigan nagruzkaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To’rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust. Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog’liqlikka ega. Ish davomiyligining 20-25 sekunddan 4-5 minutgacha ko’payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta’minoti turi uning davomiyligiga bog’liq. Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerobglikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda – 3 minutdan va ko’proqqa teng. Ko’p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo’lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolismga nisbatan hissasini aniqlash mumkin. Davomiyligi har xil bo’lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy quvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi Ish davomiyligi chegarasi quvvatning chiqishi Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta’sir ko’rsatish darajasini belgilaydi. Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko’paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi. Anaerob rejimda mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi. Dam olish oralig’i davomiyligi organizmning trenirovka nagruzkasiga bo’lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oralig’larida sodir bo’ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat: - tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas – avval tiklanish tez kechadi, so’ng sekinlashadi; - turli ko’rsatkichlar har xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik); - tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko’rsatkichlarning fazali o’zgarishi kuzatiladi. Dam olish oralig’i tiklanish uchun yetarli bo’lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o’xshagan ko’rinishda boshlanadi. Ushbu holda dam olish oralig’ini kamaytirishda nagruzkaga ko’proq aerob nagruzkaga aylanadi, chunki odatda 3-4 minutga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o’z kuchini saqlab qolgan bo’ladi. Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oralig’ini kamaytirish nagruzkani anaerob nagruzkaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi. Dam olish xususiyati mashqlar o’rtasida faol, sust va aralash bo’lishi mumkin. O’qitishning

kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda ishlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yuqori darajada ushlab turishga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksincha holatga keskin o'tishning oldini oladi. Bu nagruzkani ko'proq aerob nagruzkaga olib keladi. Bundan tashqari, og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, butkul tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatlarni bajarmaydi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takrorlash. Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi. Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi. O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi. Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek kurash-chining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim. Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi. Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. quyidagi ketmaketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir: - avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor-kuch), so'ngra anaerobglikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar; - avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun); - avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar. Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi. O'smir yoshdagi jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan takomillashtirish, kurashda texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. 12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik-kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidamlilikni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. O'smir kurashchilarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir. Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlarni bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P. Filinning (1980) ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka qara-tilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik nagruzkalariga moslashishni pasaytiradi. 12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z massasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og'irlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim. 16-18 yoshdagi kurashchilarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sport anjomi og'irligini oshirish, dastlabki holatni o'zgartirish, mashq bajarish vaqtini uzaytirish, mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirish hisobiga murakkablashtiriladi. Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rtacha nagruzkalar, kichik me'yor yoki dam olish uchun tanaffusli o'quvtrenirovka bellashuvlaridan iborat mashqlar). Nagruzkalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Masalan, tik turishda 2x2 kurashida (navbatma-navbat hujumlar va himoyalar) 3 minutlik tanaffus asta-sekin 1 minutgacha qisqartiriladi. Parterda 2x2 bo'lib 1 minut tanaffus bilan navbatmanavbat kurashishda trenirovka vaqtini 3x3 gacha uzaytiriladi. Keyinchalik kurash sur'atini kuchaytirish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichisi faqat himoyalanaadi), parterdan yuqori yoki tik turishga chiqish bilan kurash o'tkaziladi. Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi. Professor V.P. Filin

tadqiqotlarining ko'rsatishicha 13 yoshda bo'g'imlarda harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo'ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir. 12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol-sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlan-tiriladi. Shuningdek qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi. Shunday qilib, o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki, yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg'ulot shakli – darsda bajariladi. O'smir kurashchining jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun kurashdagi o'quv-trenirovka jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – kurash mashg'ulotini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashq-lari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarini tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek nagruzkadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat malakalari zahirasi kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish – chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish – kurashda harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi. Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya vaqtida va trenirovka mashg'ulotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart. Kurash mashg'ulotlarida katta jismoniy nagruzkadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va h.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur. Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ushlash va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Verxoshanskiy YU.V. Osnovi spetsial'noy fizicheskoy podgotovki sportsmena. M., 1988.

2. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., 1990.
3. Matveev L.P. Osnovi obshey teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov. Kiev, 1999.
4. Platonov V.P. Obshaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev, 1997.
5. Stankov A.G., Klimin V.P., Pis` menskiy I.A. Individualizatsiya podgotovki bortsov. M., 1984.
6. 1984.
7. Shaxov SH.K. Programmirovaniye fizicheskoy podgotovki yedinobortsev. M., 1997.
8. Shiyan V.V. Sovershenstvovaniye spetsial`noy vinoslivosti bortsov. M., 1997.
9. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. T., 2005.

MUALLIM**УЧИТЕЛЬ****TEACHER****№1 (2021)****Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz**Tadqiqot LLC the city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000**Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz**ООО Тадqiqот город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000