O‘SMIR YOSH SPORTCHILARNI ZARBA TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH HAMDA CHIDAMKORLIGINI OSHIRISH

Farg‘ona davlat universiteti “Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi Jo‘raqo‘ziyev Oybekjon Otabekjon o‘g‘li
E-mail: jorayevoybek755@gmail.com
https://orcid.org/ 0009-0008-7535-6534

Annotatsiya. Sport, o‘smir yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va ularning jismoniy salomatligini yaxshilash uchun muhim vositadir. Ayniqsa, jang san’ati va kurash turlari sportchilarning zarba texnikasi va chidamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Ushbu maqolada o‘smir yosh sportchilarda zarba texnikasini rivojlantirish va chidamkorlikni oshirishga qaratilgan metodik usullar va amaliyotlar ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: sport, boks, zarba texnikasi, jang san’ati, texnika, o‘smir yoshlar, amaliyot.

O‘smir yosh sportchilarning zarba texnikasini rivojlantirish va chidamkorligini oshirish, jismoniy tayyorgarlikning asosiy qismlaridan biridir. Zarba texnikasini mukammallashtirish va chidamkorlikni oshirish, har qanday jangovar sportchi uchun muhim ahamiyatga ega. O‘smir yosh sportchilari uchun esa bu jarayon nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham muhimdir. Yuqori natijalarga erishish, nafaqat to‘g‘ri zarba berishni, balki uzoq davom etadigan kurashlarda chidamlilikni va ruhiy barqarorlikni talab qiladi. Ushbu maqolada, o‘smir yosh sportchilarning zarba texnikasini rivojlantirish va chidamkorlikni oshirish bo‘yicha samarali metodlar va mashq usullari haqida so‘z yuritiladi. Zarba texnikasi, jangovar sportchi muvaffaqiyatining poydevori hisoblanadi. Bu nafaqat zarba kuchi, balki zarbaning aniq va to‘g‘ri bajarilishidir. O‘smir yosh sportchilarni zarba texnikasini o‘rgatish jarayoni asta-sekin, qat’iyatli va uzluksiz bo‘lishi kerak. Boks, taekwondo, kung-fu, karate, kickboksing kabi jangovar sportlarda zarba turlari juda muhim o‘rin tutadi. Har bir sport turi o‘ziga xos zarba texnikalariga ega. Boksda qo‘l zarbalari asosiy o‘rinni egallaydi, taekwondoda esa oyoq zarbalari o‘ziga xos ahamiyatga ega. Shuningdek, zarba texnikasini o‘rganishda, zarbaning turini tanlashdan avval, uni qanday texnikada bajarish haqida batafsil o‘rgatish zarur. O‘smir yosh sportchilarni bu turlarni o‘rgatishda, ularning jismoniy xususiyatlari va mushaklari rivojlanish darajasi inobatga olinadi. Masalan, qo‘l zarbalari o‘rgatilganda, sportchiga boshlang‘ich holatda faqat bitta qo‘l bilan o‘qitish mumkin, keyin esa zarbalar ko‘paytiriladi. Oyoq zarbalari esa ko‘proq kuch va aniqlik talab qiladi, shuning uchun oyoqlarni to‘g‘ri joylashtirish, zarba berishda tananing holatini saqlash juda muhim. Zarba texnikasi mukammal bo‘lishi uchun uning har bir bosqichi puxta bajarilishi kerak. O‘smir sportchilarni zarba texnikasini o‘rgatishda, mushaklarning muayyan qismiga e’tibor qaratish muhimdir. Shu sababli sportchilarga tananing muvozanatini saqlash, zarba paytida to‘g‘ri harakatlanish va zarba kuchini maksimal darajada oshirishni o‘rgatish kerak. Texnikani mukammal egallash uchun sportchi o‘zining harakatlarini muntazam ravishda tekshirib borishi va qayta-qayta mashq qilishi zarur. Trening jarayonida o‘smir sportchilarni videolavhalar orqali zarbalarni qanday bajarish kerakligini ko‘rsatish, ular uchun aniq misollar keltirish samarali usullardan biridir. Zarba texnikasini rivojlantirishda reaksiya tezligini oshirish muhim rol o‘ynaydi. Raqibning harakatlariga tezkor javob berish, zarbalarni vaqtida bajarish va himoya qilish zarba texnikasining ajralmas qismidir. Reaksiya tezligini oshirish uchun maxsus mashqlar, masalan, tezkor zarbalar va turli xil blokirovkalar qo‘llaniladi. Treninglarda, tezlikni oshirish uchun turli xil o‘yinlar va mashqlar orqali sportchilarga harakatlanish va qaror qabul qilishda tezkorlikni o‘rgatish mumkin. Bu o‘smir yoshlar uchun ko‘proq motivatsiya yaratadi, shuningdek, ular jangovar vaziyatlarga qanday tezda moslashishni o‘rganadilar. Aerobik va anaerobik mashqlar chidamkorlikni oshirishda eng samarali usullardan biridir. Aerobik mashqlar, yurakni va nafas olish tizimini mustahkamlashga yordam beradi. O‘smir yoshlar uchun aerobik mashqlar

sifatida yugurish, velosipedda yurish, suzish kabi faoliyatlar tavsiya etiladi. Anaerobik mashqlar esa mushaklarning kuchini oshirishga yordam beradi. Bu mashqlarni bajarish orqali sportchi mushaklarini kuchaytirishi va uzoq vaqt davomida kuchli zarbalar bera olish qobiliyatini rivojlantirishi mumkin. Intervallik mashqlar ana shunday samarali usullardandir. Chidamkorlik faqat jismoniy emas, balki psixologik jihatdan ham rivojlanishi kerak. O‘smir yosh sportchilari uchun psixologik chidamni rivojlantirish, ular uchun eng muhim vazifalardan biridir. Sportchilar psixologik bosim ostida qanday harakat qilishni, stressni qanday boshqarishni o‘rganishlari zarur. Psixologik chidamni rivojlantirishda sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchi, musobaqalar oldidan motivatsiya olish va muvaffaqiyatga intilish muhim rol o‘ynaydi. Murabbiylar, sportchilarga psixologik tayyorgarlikni o‘rgatish orqali, ularni musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorlashlari zarur.

Intervallik trening – chidamkorlikni oshirishning samarali usullaridan biridir. Bu treningda sportchi intensiv mashqlarni qisqa muddatlarda bajarib, keyin qisqa muddatda tiklanish usulini qo‘llaydi. Bu jarayon orqali sportchining anaerobik va aerobik tizimlari birgalikda rivojlanadi. Shu bilan birga, sportchi yuqori darajada energiya sarflab, tiklanishni tezda amalga oshirishi mumkin. O‘smir yosh sportchilarni zarba texnikasini rivojlantirish va chidamkorlikni oshirishda murabbiylarning roli nihoyatda muhimdir. Murabbiylar nafaqat sportchilarga texnikalarni o‘rgatibgina qolmasdan, balki ularga motivatsiya berib, o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishlari kerak. Har bir sportchining o‘ziga xos xususiyatlari bor, shuning uchun murabbiylar sportchilarga individual yondashuvni qo‘llashlari zarur. Murabbiylar, o‘smir yosh sportchilariga qiyinchiliklarni engib o‘tishni, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishni, hamda zarba texnikasini to‘g‘ri va samarali bajarayotganini kuzatishlari lozim. Zarba texnikasini rivojlantirish va chidamkorlikni oshirish – o‘smir yosh sportchilarning muvaffaqiyatga erishishida muhim ahamiyatga ega. To‘g‘ri yondashuv, motivatsiya, hamda murabbiylarning tajribasi orqali o‘smirlar o‘zlarining jismoniy va ruhiy chidamlarini oshirishlari mumkin. Ushbu jarayonlarning samarali amalga oshirilishi sportchilarning kelajakdagi yutuqlari va yuqori natijalarga erishishlariga imkon yaratadi.

Adabiyotlar

1. Usmanov, A. (2019). “Jismoniy tayyorgarlik va chidamkorlikni oshirish metodikasi”. Tashkent: Ma’naviyat.

2. Tursunov, S. (2021). “Zarba texnikasi va unga oid metodik tavsiyalar”. Samarqand: Sport fanlari.

3. Xusanov, S. (2020). “O‘smir sportchilarda jismoniy rivojlanish va chidamkorlik”. Bukhara: Sport ilmiy tadqiqotlari markazi.