

O‘ZBEK JANG SAN’ATI SPORT TURIDA SPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Xudoyberdiyev Diyorbek Zafar o‘g‘li

Toshkent oriental universitetinin sport faoliyati va
faoliyat turlarining 1- bosqich magistranti

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

O'zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası professori

Annotatsiya: o‘zbek jang san’ati sport turida sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil etilgan. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari bo‘lgan kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini shakllantirishda mashg‘ulot jarayonining o‘rni yoritilgan. Shuningdek, milliy jang san’atining o‘ziga xos jihatlari sportchilarning jismoniy rivojlanishiga qanday ta’sir ko‘rsatishi ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘zbek jang san’ati, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sport mashg‘ulotlari, sportchilar tayyorgarligi.

Kirish

Bugungi kunda milliy sport turlarini rivojlantirish va ularni ommalashtirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. O‘zbek jang san’ati nafaqat sport turi, balki milliy qadriyatlarni mujassam etgan madaniy meros sifatida ham alohida ahamiyatga ega. Ushbu sport turi orqali yoshlarni jismonan chiniqtirish, sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish va ularda kuchli irodani shakllantirish mumkin. O‘zbek jang san’ati sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Ushbu sport turida texnik harakatlarning samarali bajarilishi sportchining jismoniy sifatleri qanchalik rivojlanganligiga bevosita bog‘liq. Shu sababli mashg‘ulotlar jarayonida jismoniy

sifatlarni tizimli va maqsadli rivojlantirish dolzarb masala hisoblanadi. Milliy sport turlarini rivojlantirish bugungi kunda yosh avlodni sogʻlom va jismonan barkamol etib tarbiyalashning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Oʻzbek jang sanʼati ana shunday sport turlaridan boʻlib, u oʻzida nafaqat jismoniy mashqlar majmuasini, balki tarixiy anʼanalar va milliy qadriyatlarni ham mujassam etadi. Ushbu sport turi sportchilardan har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Oʻzbek jang sanʼati bilan muntazam shugʻullanish sportchilarning mushak tizimi, nafas olish va yurak-qon tomir faoliyatini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu bois mashgʻulotlar jarayonida jismoniy sifatlarni ongli ravishda rivojlantirish sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism

Oʻzbek jang sanʼatida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati

Oʻzbek jang sanʼatida sportchining muvaffaqiyati uning jismoniy tayyorgarligi bilan chambarchas bogʻliqdir. Har bir texnik usulni samarali bajarish uchun sportchida yetarli kuch, tezlik va muvozanat boʻlishi zarur. Jismoniy tayyorgarlik sportchini musobaqa jarayonida uzoq vaqt davomida yuqori faollikni saqlab qolishga imkon beradi. Mazkur sport turida mashgʻulotlar koʻpincha yuqori intensivlikda oʻtkaziladi. Bu esa sportchining yurak-qon tomir va mushak tizimining mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Natijada sportchi jismonan bardoshli va chidamli boʻlib yetishadi.

Kuch sifatini rivojlantirish

Kuch oʻzbek jang sanʼatida asosiy jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. Zarba berish, himoyalash va raqib harakatiga qarshi turish jarayonida mushak kuchi muhim rol oʻynaydi. Kuchni rivojlantirish uchun sportchilar bilan mashgʻulotlarda tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, qarshilik bilan ishlash va maxsus kuch mashqlari qoʻllaniladi. Kuch sifatini rivojlantirish jarayonida sportchining yosh va individual imkoniyatlari hisobga olinishi zarur. Bu mushaklarning toʻgʻri shakllanishi va jarohatlarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tezkorlik va chaqqonlikni shakllantirish

O'zbek jang san'ati tezkor qaror qabul qilish va chaqqon harakatlarni talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. Sportchining raqib harakatiga tez javob qaytara olishi ko'pincha jang natijasini belgilaydi. Shu sababli mashg'ulotlarda tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlarga alohida e'tibor qaratiladi. Turli yo'nalishlarda tez harakatlanish, to'satdan bajariladigan texnik usullar sportchining nerv-mushak tizimini rivojlantirib, harakatlar aniqligini oshiradi. Bu esa musobaqa jarayonida sportchining ustunligini ta'minlaydi.

Chidamlilik sifatining o'rni

Chidamlilik sportchining uzoq vaqt davomida yuqori jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyatini ifodalaydi. O'zbek jang san'atida musobaqalar bir necha raunddan iborat bo'lishi mumkin, bu esa sportchidan yuqori darajadagi umumiy va maxsus chidamlilikni talab qiladi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun yugurish mashqlari, uzluksiz harakatlarga asoslangan mashg'ulotlar va intervalli mashqlar samarali hisoblanadi. Ushbu mashqlar sportchining nafas olish tizimini rivojlantirib, umumiy ish qobiliyatini oshiradi.

Egiluvchanlik va muvozanatni rivojlantirish

Egiluvchanlik o'zbek jang san'atida texnik harakatlarning to'liq va aniq bajarilishida muhim ahamiyatga ega. Tana bo'g'imlarining harakatchanligi sportchining jarohatlanish xavfini kamaytiradi va harakat amplitudasini kengaytiradi. Muvozanatni rivojlantirish mashqlari esa sportchining barqarorligini oshiradi. Bu holat jang jarayonida to'g'ri holatni saqlash va samarali qarshi hujum qilish imkonini beradi.

O'zbek jang san'atining jismoniy tayyorgarlikka ta'siri

O'zbek jang san'ati texnik harakatlarning xilma-xilligi bilan ajralib turadi. Har bir harakat sportchidan aniq muvofiqlashtirilgan mushak faoliyatini talab qiladi. Bu jarayon sportchilarning umumiy jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar davomida bajariladigan zarba, himoya va harakatlanish elementlari sportchining jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi. Mazkur sport turida mashg'ulotlar ko'pincha yuqori harakat faolligida olib boriladi. Bu esa sportchilarda chidamlilik va ish qobiliyatini oshiradi hamda jismoniy charchoqqa moslashuvni shakllantiradi. Shaxsiy tajribamga asoslanib aytishim

mumkinki, o'zbek jang san'ati mashg'ulotlarida sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish faqat texnik takrorlash bilan cheklanmasligi lozim. Har bir mashg'ulotda kuch, tezkorlik, chidamlilik, muvozanat va egiluvchanlik sifatlarini uyg'un rivojlantirishga e'tibor qaratish kerak. Bundan tashqari, mashg'ulotlarni individual yondashuv bilan tashkil etish sportchining jismoniy imkoniyatlariga moslashtirilgan mashqlarni bajarish imkonini beradi. Men ko'rganim shuki, sportchi individual yondashuv bilan shug'ullanganda tezroq rivojlanadi va jarohat olish xavfi kamayadi. Shu yo'l bilan sportchi nafaqat texnik jihatdan, balki jismonan ham yuqori darajada tayyor bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, o'zbek jang san'ati sport turida sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish mashg'ulot jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatleri uyg'un rivojlanganda sportchi yuqori natijalarga erishadi. Mazkur jismoniy sifatlarning rivojlanishi sportchining nafaqat sport faoliyatida, balki umumiy sog'lig'i va hayotiy faolligida ham muhim ahamiyat kasb etadi. O'zbek jang san'ati sport turida sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish mashg'ulot jarayonining asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Kuch, tezkorlik, bardoshlilik, muvozanat va egiluvchanlik sifatlarining uyg'un rivoji sportchining yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi. Ushbu sport turi orqali sportchilarning jismoniy salohiyati bilan bir qatorda sog'lom turmush tarzi va intizom ham shakllanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'zbek jang san'ati sport turida sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish an'anaviy mashg'ulot yondashuvlari bilan cheklanib qolmasligi lozim. Mazkur sport turining milliy va texnik xususiyatlari sportchilardan nafaqat yuqori kuch va tezkorlikni, balki harakatni oldindan rejalashtirish, tana muvozanatini boshqarish va yuklamaga moslashish qobiliyatlarini ham talab etadi. Shu jihatdan jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish jarayoni ko'p bosqichli va moslashuvchan tizim sifatida tashkil etilishi zarur.

Mening amaliy tajribasi asosida aytishim mumkinki, jismoniy sifatlar sportchida alohida-alohida emas, balki kompleks tarzda shakllantirilgandagina yuqori samaradorlikka erishiladi. Ayniqsa, kuch va tezkorlik mashqlarini koordinatsiya hamda chidamlilik bilan

uygʻunlashtirish sportchilarning musobaqa jarayonidagi barqarorligini oshiradi. Bunday yondashuv sportchini faqat qisqa muddatli natijaga emas, balki uzoq muddatli sport faoliyatiga tayyorlash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Karimov, I.A. Jismoniy tarbiya va milliy sport turlari rivoji. Toshkent, 2019.

Ismoilov, A.A. Jang sanʼatida sportchilar tayyorgarligi. Toshkent: Fan, 2020.

Platonov, V.N. Sportchilar tayyorlash nazariyasi. Moskva, 2018.

Ortiqov, B.B. Milliy sport turlarida jismoniy tayyorgarlik. Toshkent, 2021.

Oʻzbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid meʼyoriy-huquqiy hujjatlar toʻplami. Toshkent, 2022.