

**ТОШКЕНТ АВТОМОБИЛ-ЙЎЛЛАР
ИНСТИТУТИ**

РЕФЕРАТ



**МАВЗУ: 13 – 14 ЁШЛИ БОЛАЛАРНИНГ
ТЕЗКОР - КУЧ СИФАТЛАРИНИ
ТАРБИЯЛАШ.**

БАЖАРДИ:

М.Т.МАМАТҚУЛОВ

2010-йил.

**МАВЗУ: 13 – 14 ЁШЛИ БОЛАЛАРНИНГ
ТЕЗКОР - КУЧ СИФАТЛАРИНИ
ТАРБИЯЛАШ.**

КИРИШ.....	3
1. Тезкор-куч сифатлари ва ўргатиш самарадорлиги.....	6
2. Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни ўрни.....	12

КИРИШ

Бугунги кунда мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Бу борада муҳим қадамлардан бири Ўзбекистонда илк бор “Кадрлар тайёрлаш бўйича миллий дастур” ҳамда “Таълим тўғрисида”ги қонуннинг қабул қилиниши катта аҳамиятга эга.

Юртимизда жисмоний тарбия ва спортга давлат сиёсати миқёсида эътибор қаратилиши, айниқса Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А. Каримовнинг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил қилиш тўғрисида”ги Фармони ва шу Фармонни босқичма-босқич амалга ошириш бўйича ҳукумат томонидан қабул қилинган қарор болалар спортига тамомила янгича ёндашиш, илмий асосланган технологиялар асосида истеъдодли спорт заҳираларини тайёрлаш мактабларини яратиш масалаларини ўртага ташламоқда.

Шунинг учун Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунида “Мактабгача ёшдаги болалар, ўқувчилар ва талабалар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, уларда жисмоний баркамоллик эҳтиёжини шакллантириш, мактабгача тарбия муассасалари ва ўқув юртларининг асосий вазифаси ҳисобланади” дейди.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунини ҳаётга жорий этиб, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш концепцияси ишлаб чиқилди.

Бунда болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбиясига концептуал ёндошиб, узлуксиз таълим тизимида Республика аҳолисининг кўп миллатлилигига таянган ҳолда, ҳар бир мамлакатнинг маданий-маърифий, ижтимоий-иқтисодий талаблари ҳисобга олинган.

Республикада “Соғлом авлод учун” дастурининг амалга оширилиши, “Соғлом авлод учун” ордени таъсис этилиши жисмоний тарбия ўқитувчилари зиммасига катта маъсулият юклайди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов жисмоний тарбия ва спорт ишларига эътиборни кучайтиришни кўзда тутиб, ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш, маданиятини ёшлиқдан оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва спорт кўмагида сингдириш керак”, - дейди.

Маълумки, спортнинг порлоқ келажаги спорт заҳиралари доирасининг кенглиги ва сифатига бевосита боғлиқдир. Бинобарин, ўзбек спортини жаҳон майдонига олиб чиқиш, уни рақобатбардош поғонага кўтариш болалар спортини илмий асосда ташкил қилиш ва бу борада самарали педагогик технологиялар жорий этиш муҳим аҳамият касб этади. Фақатгина мақсадга мувофиқ ташкилий ва услубий тадбирларни илмий асосда амалга оширилиши талаб қилинади. Лекин, бундай сифатларга эришиш ниҳоятда эҳтиёткорлик, машғулот юкламаларини аста-секинлик билан, “тўлқинсимон” йўналишда ошира бориш эвазига амалга оширилиши мумкин. Албатда, бу жараён узлуксиз ва мунтазамлик ҳамда машғулот юкламаларини шуғуллунувчи “объект”нинг функционал имкониятларига мос тарзда қўллаш тамоиллари асосида янада самарали ва жадалроқ кечади.

Аmmo шуни эътироф этиш жоизки айрим спорт мураббийларининг “тезпишар” спортчиларнинг етиштириш мақсадида спортчи ҳали етарли жисмоний ва функционал захирага эга бўлмасдан ҳажми ва шиддати жиҳатларидан “катта” бўлган машғулот юкламаларини қўллашга ўрганиб қолганлар. Натижада куни келиб ушбу стратегия бўлажак спортчини аҳволини оғирлаштириб қўйиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Сўзсиз, малакали спортчиларни етиштиришда жисмоний ва функционал тайёргарликнинг аҳамияти ниҳоятда катта. Айниқса, спорт маҳоратини шакллантиришда тезкор-куч сифатларини ўрни бекиёсдир.

1.Тезкор – куч сифатлари ва ўргатиш самарадорлиги

Кўп йиллик спорт жараёнида малакали спортчиларни тайёрлаш самарадорлиги дастлабки ўргатиш босқичини қандай ташкил қилинишига ва шу босқични қанчалик режали амалга оширилишига боғлиқдир. Спорт зиҳираларини тайёрлаш амалиётида шундай вазиятлар устунлиги кузатиладики, ёш спортчилар билан машғулотлар олиб боровчи айрим тренерлар дастлабки ўргатиш босқичига жиддий эътибор қаратишмайди. Улар қисқа муддат ичида малакали спортчи тайёрлаш ниятида, ўргатувчи ва такомиллаштирувчи (тренировка) машқларни қўллаш частотаси ва шиддатини оширадilar, болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятлари кўпинча эътиборга олмайдилар. Натижада ҳажм ва шиддат жихатидан мувофиқ меъёридан орттирилган машғулот (машқлар) юкламалари шуғулланувчи болалар организмида салбий функционал ўзгаришлар олиб келади, ички органлар (мушаклар, юрак-қон томир тизими, ўпка, буйрак, жигар ва ҳокозо) фаолиятида зўриқиш ва ўта чарчаш аломатлари вужудга келади.

Иш қобилияти кўпчилик тадқиқотчилар томонидан турлича талқин қилинади. Чунончи, таниқли рус физиологи С.А.Косиловнинг фикрича, иш қобилияти бу муайян ҳаракат фаолияти ё кўп ё кам муддат ва сифат доирасида ижро этилишига айтилади. Е.П.Ильинни эътироф этишига караганда, «иш қобилияти» - бу организм ва унинг органлари функционал ҳолати ҳамда имкониятларини юксак даражада амалга ошириш қобилиятидир. Г.Леман ва В.Л. Уткинлар ҳам деярли шунга ўхшаш фикрни илгари сурганлар.

«Иш қобилияти» тушунчасига В.Н.Загрядский, А.С.Егоровлар янада кенгроқ ва янада тўлароқ изоҳ берганлари эътиборни тортади. Иш қобилиятини улар «одамни муайян фаолият жараёнида маълум вақт давомида ва самарадорлик даражасида иш бажариш қобилиятидир» деб талқин қиладилар.

Боз устига на тренерлар амалиётида, на БЎСМларда мўлжалланган дастурларда машғулотлар юкламаларидан сўнг болалар организмнинг функционал ҳолатини тикловчи, иш қобилиятини кучайтиривчи машқлар ёки бошқа тадбирлар (сауна, массаж, аутотренинг, витаминотерапия ва ҳоказо) эътиборга олинмаган (1 – 2 жадваллар).

1-жадвал

**13-14 ёшли шуғулланувчиларнинг
гуруҳлар сони, шуғулланувчилар сони, ўқув
машғулотларнинг ҳафталик ва йиллик
ҲАЖМИ (ўқув соати). Й**

Ўқув йили	Шуғулла- нувчилар ёши	Сони		Ўқув соатлар ҳажми		УЖТ,МЖТ ва СТ бўйича меъёрий талаблар
		Гуруҳ- лар	Шуғул- ланув- чилар	Ҳафта- лик	Йил- лик	
1	12	2	25	6	312	Қабул қилиш ва кўчириш меъёрий талабларини топшириш
2	13	2	33	6	312	
3	14	2	31	8	416	

Жадвалдан кўриниб турибдики 1,2 ва 3 йиллари шуғулланувчи болалар ёши мувофиқ равишда 10,11,12 ёшга тенг бўлиши керак. 1 ва 2 йил гуруҳлар сони 5 тадан, 3 йили эса – 4та. Шуғулланувчилар сони мувофиқ тарзда

20,18,16. Ҳафталик ўқув соатлари ҳажми – 6 : 6 : 8, йиллик - эса – 312 : 312 : 416. эътиборли жойи шундаки, ўргатиш жараёни чуқурлашган сари гуруҳларда шуғулланувчилар камайиб боради, ҳафталик ва йиллик ўқув соатларининг ҳажми борган сари ортиб боради. Шу билан бир қаторда мазкур соатларнинг тайёргарлик турлари бўйича тақсимланишида юқорида қайд этилган чарчас, зўриқиш ҳолатларини бартараф этиш, иш қобилиятини тиклаш масалаларига алоҳида урғу берилмаган (2- жадвал).

2-жадвал

**13-14 ёшли болаларнинг махсус тайёргарлик турларини
ўқув соатлари бўйича тақсимланиши
(А.М.Дякин, 1990 бўйича).**

/Р	Тайёргарлик турлари	Ўқув соатлари		
		1йил	2йил	3йил
	Назарий тайёргарлик	10	10	13
2	УЖТ	90	90	10 7
3	МЖТ	50	52	71
4	Техник – тактик ва психо - логик тайёргарлик	13 0	13 2	17 9
5	Мусобақа тайёргарлиги	16	16	24
6	Қабул қилиш ва кўчириш синовлари	16	8	10
7	Тиббий кўрик	-	8	12

ЖАМИ:	31	31	41
	2	2	6

Нагрузка (юклама), организмнинг шу нагрукани кўтара олиш имконияти, чарчаш, зўриқиш, иш қобилияти ва уни тикланиш хусусияти каби тушунчалар бир – бирига узвий боғлиқ бўлган атамалар, чарчаш ва зўриқиш атамаларини вужудга келиш муддатини узайтириш ёки тикланиш муддатини қисқартириш йўллари излаш ва амалга жорий этиш иш қобилиятини шаклланишига олиб келади. Албатда, бунинг учун қўлланиладиган жисмоний ва техник – тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати спортчи организми шу юкломани кўтара олиш даражасидан ҳиёл юқориқроқ бўлиб, кўп йиллик тринировка жараёнида юкломани ошира бориш тўлқинсимон принципга асосланиши керак. Қандай бўлмасин ушбу жараённи бошқариш мунтазам назорат қилишни ва натижаларни илмий таҳлил остига олишга тақозо этади.

Маълумки узоқ давом этадиган ҳаракат фаолияти секин – аста иш қобилиятини сусайишига олиб келади ва чарчаш асоратлари вужудга келтиради. Биоэнергетик ресурслар камаяди, юрак – қон – томир, нафас олиш, мушаклар, МНС фаолиятлари пассивлашади. Лекин, машқлар оралиғида ёки машғулотлардан сўнг дам олиш натижасида организмнинг функционал фаолияти, шу билан бирга иш қобилияти ҳам аста – секин тиклана бошлайди. Функционал имконият даирасида ёки навбатма – навбат биров кўп ва биров кам (ҳажм ва шиддат жиҳатидан) бериладиган нагрузка, организмнинг шу нагрузкага мослаша боришига олиб келади, иш қобилияти дастлабки даражасидан орта боради. Шу билан бир қаторда катта ҳажмли ва катта шиддатли машғулотларни меъёридан ортиқ қўллаш зўриқиш, чуқур чарчаш каби салбий оқибатларга олиб келади.

Нагрузка (ёки юклама) деганда муайян ҳаракат фаолиятининг (ёки тренирока машғулоту) ҳажми, шиддати, давом этиши ва қайтарилиш частотасининг организмга бўлган таъсири тушинилади. Шу таъсир натижасида организмда юз берадиган функционал ўзгаришлар эса шу нагруканинг таъсир этиш даражасини белгилаб беради. Демак нагруканинг “ташқи” кўрсаткичлари (ҳажми, шиддати ва ҳоқозо) ва “ички” кўрсаткичлари (МНС, юрак, қон – томир, нафас олиш ва ҳоқозо) мавжуд бўлади.

Статик нагрукка ўзининг ҳажми ва шиддати жиҳатидан организмнинг функционал фаолиятига турлича таъсир кўрсатади. Кичик ҳажмли, катта шиддатга бериладиган статик нагрукка, масалан, юрак фаолиятига кескин таъсир килади. Юракнинг ритмик фаолиятини бузади, унинг мушакларини зўриқтиради, пульс ва нафас олиш тезлашади.

Ўртача ёки катта ҳажмли ва кичик шиддатда ижро этиладиган статик нагрукка эса юрак фаолиятини аста – секин мослашишига замин яратади.

«Иш қобилияти» га шу тарзда ёндашиш кўпчилик тадқиқотчиларга уни кенг мазмунли, муайян хусусиятга эга ва кўп қиррали тушунча эканлигини эътироф этишга имкон яратди.

Спорт амалиётида «иш қобилияти» спортчининг юксак жисмоний ва техник – тактик тайёргарлигининг уйғунлашганлигини англатади. Демак, спорт мусобақаларида юқори натижага эришиш жисмоний сифатлар ҳамда техник ва тактик малакаларнинг шаклланганлик даражасига боғлиқ. Ҳар- хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узок вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш «кучи» га эга бўлса, унга мувоффақият шунчалик «қулиб» боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда иш қобилиятини сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор – кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга

бўлган чидамкорлик, «техник — тактик чидамкорлик» ва ҳоказолар) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг моҳияти ва пировард «магизи» бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадалиги интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

1.2. Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни ўрни

Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратни шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишида ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез — тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчиларни организмга таъсир этиш даражаси (организмни нагрузкага бўлган ақс жавоби реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар)нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олинishi шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

А.А.Рўзиев фикрича, мамлакатимиз миқёсида, ёш курашчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини оқилона ташкил қилишни илмий асосланиб

бериш бундай тайёргарлик қонуниятлари ва тамойиллари, тавсифлари ҳамда мусобақа фаолияти меъёрларини ишлаб чиқиш ҳамда амалга оширишни тақозо этади. Бу тренировка нагрузкалари меъёрларини чуқур ишлаб чиқиш билан боғлиқ.

Малакали спортчиларни тайёрлашда ҳаракат функциясининг икки, бир – бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратилади:

- спортчини техник – тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;

- спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

В.Н.Платоновнинг фикрича умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлиғини (спортчини ҳам) шакиллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир.

Албатта, “Катта” спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти малакали спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириш эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига ҳос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч – тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми – кўпми, лекин муҳим “улуши” мавжуд бўлади.

Юқорида қайд этилган фикр ва мулоҳазалар спортнинг кураш турларида, айниқса, яққол кўзга ташланади.

Сўнги йилларга келиб олимлар ўртасида малакали спортчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликни ўрни, жумладан жисмоний сифатларнинг бир-бирига узвий боғлиқлиги ҳамда уларни спорт маҳоратига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиш уйғотиб бормоқда.

Мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эҳтиёжини ошириш учун мактаб жисмоний тарбия шакли, восита ва услубиятини такомиллаштириш заруриятини туғдиради

Ҳозирги жаҳон спортидаги кўрсаткичларни жадал равишда янгиланиб бораётганлиги, ёш спортчиларни тайёрлашни янги, янада самарали воситаларини, услубларини ва шакллариини излашни тақозо этади.

Юқорида қайд этилган маълумотлар шуни кўрсатадики, ёш курашчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш, уларнинг техник малакаларини шаклланишида муҳим аҳамият кашф этади. Демак, юқори малакали курашчилар тайёрлашда махсус жисмоний сифатлар уларнинг асосий ўйин малакаларини такомиллашишида муҳим ўринни эгаллар экан.

Аввалдан исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакллантира бориш спортчини тайёргарлигага ижобий таъсир этади.

Малакали курашчиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасининг беқиёс аҳамиятини таъкидлаб, ушбу жараёни техник маҳоратни шаклланишида асосий омил бўлиб хизмат қилишини кўрсатиб ўтганлар. Муаллифлар ўзбекча миллий кураш билан шуғулланувчи спортчиларда барча жисмоний сифатларни ривожлантирувчи кўпдан – кўп машқларни ва уларни қўллаш услубларини ёритиб берганлар.

В.С.Дахновский тезкор – куч ва махсус чидамкорлик сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узоқ муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида курашчиларнинг техник – тактик

махорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларли даражада шаклланиши мумкинлигини тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар.

Куч ва тезкорлик – куч чидамкорлиги сифатларини ёш спортчиларда жуда эҳтиёткорлик билан ривожлантириш зарурлиги, катта юкламага эга машқлар билан бу сифатларни зўрма – зўраки ўстиришга интилиш салбий оқибатга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмаслигини такидлаб ўтилган Ф.А.Керимов, 2001 ва бошқалар.

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик) бир – бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезкор – куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тезкор - куч сифати ҳал қилувчи муҳим манъба бўлиб ҳисобланади. Масалан, волейболда тўр устидан ҳужум зарбасини ижро этиш учун тезкор – куч сифати ушбу малака мувоффақиятини таъминловчи омилдир; курашда эса мазкур сифат ҳужум ёки қарши ҳужум усуллари қисқа вақтда катта куч билан қўллашда асқотади. Дарҳақиқат, кузатув натижаларига кўра кураш бўйича Жаҳон, Олимпия, Оврўпа, Осиё, ва бошқа халқаро мусобақаларда ғалабага эришишган аксарият курашчилар юксак даражада ривожланган тезкор – куч қобилиятига эга бўлганлар.

Кураш турларида чидамкорлик сифати ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардандир. Айниқса курашга оид махсус чидамкорликнинг ўрни бекиёс. Бу борада таниқли тадқиқотчи олим Ю.В.Верхошанский диққатни жалб қилувчи ўта муҳим маълумотларни келтиради. Чунончи, спортнинг яккакураш турларида техник маҳоратнинг нисбатан фарқ қилувчи хусусиятларидан бири бу ўзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор – куч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан ушбу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намоиш этади. Шу билан бир

каторда узок муддат давом этадиган мусобақа жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш биринчи навбатда махсус чидамкорлик сифатига бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди. Ю.В.Верхошанскийнинг кузатувларига қараганда, эркин кураш бўйича Жаҳон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари олишувнинг 3 – даврида ўз самарасини кескин сусайтирган. Ушбу вазият ана шу курашчиларнинг махсус чидамкорлиги юқори даражада шаклланмаганлигига эътибор қаратади. Демак, бундан кўриниб турибдики, техник маҳорат самарасини мусобақалар давомида узок вақт сақлаб туришда махсус чидамкорлик сифати алоҳида ўрин эгаллайди.

Маълумки, махсус чидамкорлик умумий чидамкорлик яхши ривожланган ҳолда самарали шаклланиши исбот қилинган.

А.Н.Ленцнинг фикрича, махсус чидамкорликни ривожлантириш учун курашчи махсус техник машқларни узок вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиши керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп ҳажмли машқларни (узок масофага чопиш, эшкак эшиш, сузиш, велосипедда юриш ва ҳаказо) сурункасига бажариш асосида шакллантирилади.

Курашчиларни тайёрлашда ва техник маҳоратни шакллантиришда эгилувчанлик сифати ҳам зарур омиллардан биридир. Юқори даражада ривожланган эгилувчанлик қобилиятига эга бўлган курашчи “мост” ҳолатидан кескин ҳалос бўлиш, эгилиб кўтариб ташлаш каби техник малакаларни моҳирона ижро этишга муяссар бўлади.

Эгилувчанлик аста – секин, узок муддатли машғулотлар эвазига шаклланади. Агар эгилувчанликни ривожлантиришга оид машғулотлар бироз тўхтатиб қўйилса бу сифат кескин юқолиб кетиши ёки сусайиши мумкин. Курашда қўлланиладиган усуллар (техник) малакаларни ўзи эгилувчанликни шакллантириб боради. Лекин, буни ўзи ушбу сифатни тўлақонли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифатни самарали

такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин – аста мунтазам қўллаш керак бўлади. Эгилувчанликни ёшлиқдан бошлаб шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш эҳтиёткорликни талаб қилади. Зўрма – зўраки ёки кескин тарзда қўлланган машқлар мушак, пай, бўғимларни шикастланишига, ҳатто оғир жароҳатларга олиб келиши мумкин.

Малакали курашчиларни тайёрлашда, бундан ташқари чаққонлик ва куч сифатларини ривожлантириш ҳам алоҳида аҳамиятга эга. Таъкидлаб ўтиш жоизки, ўқув – тренировкав жараёнида барча жисмоний сифатларни гармоник равишда ривожлантириш маҳоратли курашчиларни тайёрлаш гаровидир.

Айнан шу сифатлар аксарият ўйин малакаларининг самарали ижро этилишига таъсир кўрсатади.

Шунинг учун спорт тайёргарлиги жараёнида тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларига алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир. Чунки, ушбу сифатларнинг етарли даражада ривожланган бўлиши спорт маҳоратининг самарали шаклланишига олиб келади. Бошқача қилиб айтганда, бу сифатлар спорт маҳоратини тез ва мукамал ўсиши учун энг зарур пойдевордир.