KUCH VA CHIDAMLILIKNI MILLIY SPORT TURLARI ORQALI RIVOJLANTIRISH

Rajabaliyev Shodiyorbek Shavkat o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika insitituti tabiiy fanlar fakulteti Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 1- kurs talabasi
rajabaliyevshodiyorbek@gmail.com

Annatatsiya:Muallif kuch va chidamlilik:milliy sport turlari orqali rivojlantirish bilan qiziqib, ushbu maqolada kuch va chidamlilikning asosiy tamoyillari va kelajakdagi rivojlanish istiqbollari haqida tahliliy yondashuvni bayon etgan”.

Kalit so‘zlar: Kuch, chidamlilik, milliy sport turlari, kurash, o‘zbek milliy sporti, jismoniy tarbiya, sport mashqlari, sport an’analari, sog‘lom turmush tarzi, badantarbiya, sport tayyorgarligi, mushak kuchi, energiya sarfi, ruhiy chidamlilik, sport musobaqalari, g‘alabaga intilish, O‘zbekiston sport merosi, milliy qadriyatlar, sport madaniyati, yoshlar tarbiyasi.

Kirish.Milliy sport turlari har bir xalqning madaniy merosi, an’analari va tarixining ajralmas qismi hisoblanadi. Ular nafaqat jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish vositasi, balki yoshlarni vatanparvarlik, jasorat, do‘stlik, o‘zaro hurmat va mardlik ruhida tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega.

Milliy sport turlari yosh avlodni jismonan chiniqtirish, kuch-g‘ayratini oshirish, chidamlilik va epchillikni rivojlantirishda katta o‘rin tutadi. Masalan, kurash insonda kuch, sabr-toqat va iroda kuchini shakllantirsa, ot sporti tezkorlik, jasorat

va qat’iyatni oshiradi. Milliy o‘yinlar esa jamoaviylik, ahillik va do‘stlik kabi insoniy fazilatlarni rivojlantirishda muhimdir.

Shuningdek, milliy sport turlari xalqning urf-odatlari, qadriyatlari va madaniyatini asrash, uni keyingi avlodga yetkazishda katta o‘rin tutadi. Ular orqali sog‘lom turmush tarzi targ‘ib qilinadi, yoshlar orasida bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish va zararli odatlardan uzoqlashtirishga xizmat qiladi.Ushbu maqolada kuch va chidamlilikning milliy sport turlariga bog‘liqligi haqida so‘z boradi.

Kuch va chidamlilikni rivojlantirishda sportning o‘rni. Sport inson hayotida salomatlikni mustahkamlash, jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish va kuch-g‘ayratini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, kuch va chidamlilik insonning kundalik hayoti va faoliyatida zarur bo‘lgan asosiy jismoniy sifatlardan hisoblanadi.

Kuch – insonning ma’lum bir vazifani bajarish uchun mushaklar orqali harakatlanish va qarshilikka bardosh berish qobiliyatidir. Chidamlilik esa uzoq vaqt davomida jismoniy yoki ruhiy bosimlarga bardosh bera olish, kuch-quvvatni tejab ishlatish qobiliyatidir.

Sport turlari aynan shu sifatlarni rivojlantirishda eng samarali vosita hisoblanadi. Chunki muntazam sport mashg‘ulotlari inson organizmidagi barcha mushak guruhlarini rivojlantirib, qon aylanish tizimini mustahkamlaydi, nafas olish faoliyatini yaxshilaydi va ruhiy barqarorlikni oshiradi.

Kuch va chidamlilikni rivojlantirishda eng samarali sport turlariga quyidagilar kiradi:

•Milliy kurash
•Og‘ir atletika
•Gimnastika
•Yugurish
•Suzish
•Velosport
•Ot sporti

Turli jismoniy mashqlar:(trenajyorlar, gimnastik jihozlar yordamida).

Sport orqali inson o‘z organizmini chiniqtirib, nafaqat jismoniy, balki ma’naviy kuch va iroda kuchiga ham ega bo‘ladi. Ayniqsa, yoshlarni sport bilan shug‘ullantirish ularning sog‘lom va kuchli bo‘lib voyaga yetishini ta’minlaydi, zararli odatlardan saqlaydi, bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazishga yordam beradi.

Milliy sport turlarining yoshlar tarbiyasidagi ro‘li. Milliy sport turlari yosh avlod tarbiyasida beqiyos ahamiyat kasb etadi. Chunki milliy sport turlari nafaqat jismoniy chiniqishga xizmat qiladi, balki yoshlarning ma’naviy, axloqiy va ruhiy yetuk shaxs bo‘lib voyaga yetishida muhim rol o‘ynaydi.

Avvalo, milliy sport turlari orqali yoshlar xalqining boy tarixini, urf-odatlarini, qadriyatlarini o‘rganadi va ularga hurmat bilan qarashni o‘rganadi. Masalan, kurash, ot sporti, milliy o‘yinlar yoshlarni mardlik, jasorat, do‘stlik, sadoqat, adolat kabi ijobiy fazilatlarga yo‘naltiradi.

Shuningdek, milliy sport turlari yoshlarni:

Sog‘lom turmush tarziga o‘rgatadi;

Mehnatsevarlik va intizomlilikka undaydi;

Jismoniy chiniqish va sog‘lom fikrlashga yordam beradi;

Jamoaviylik va hamkorlik ruhini tarbiyalaydi;

Raqobatbardoshlik va g‘alabaga ishonchni oshiradi;

Vatanni sevish va uni himoya qilish ruhida tarbiyalaydi.

Bugungi globallashuv jarayonida xorijiy madaniyatlar ta’siri kuchayib borayotgan bir paytda, milliy sport turlarini yoshlar orasida keng targ‘ib qilish ularni milliy qadriyatlarga sodiq bo‘lib ulg‘ayishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, maktab va kollej o‘quvchilari, talabalar o‘rtasida milliy sport musobaqalari o‘tkazilishi yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazishiga va sog‘lom hayot tarzi shakllanishiga sabab bo‘ladi.

Milliy sport turlarining turlari va ularning rivojlanish bosqichlari

Milliy sport turlari — bu biror xalq yoki millatning uzoq tarixiy jarayonida shakllangan, o‘ziga xos an’anaviy va madaniy qadriyatlarini ifodalovchi jismoniy harakatlar va o‘yinlarning umumlashgan nomidir. Har bir xalqning o‘z tarixiga, madaniyatiga, urf-odatiga mos holda shakllangan milliy sport turlari mavjud.

O‘zbekiston milliy sport turlari uzoq tarixiy jarayon natijasida shakllanib kelgan bo‘lib, ular xalq o‘yin-kulgilari, harbiy mashqlar, jismoniy chiniqish usullari va bayram an'analarining ajralmas qismi sifatida rivojlangan.

O‘zbekiston milliy sport turlarining asosiy turlari:

1. Kurash

Kurash — eng qadimiy milliy sport turi bo‘lib, O‘zbekiston hududida ming yillar davomida rivojlangan. U harbiy tayyorgarlik, jismoniy chiniqish va kuch sinash maqsadida o‘tkazilgan.

Rivojlanish bosqichlari:

Qadimiy davr: Xalq bayramlarida, to‘y va marosimlarda kurash musobaqalari o‘tkazilgan.

Sovet davri: Rasmiy sport turi sifatida e’tirof etilgan va sport maktablarida o‘rgatila boshlangan.

Mustaqillikdan keyin: Kurash xalqaro darajaga olib chiqildi, 1998-yilda Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi (IKA) tashkil etildi.

Hozirgi bosqich: Kurash bo‘yicha jahon, Osiyo, xalqaro musobaqalar o‘tkaziladi.

2. O‘zbek milliy ot sport turlari

O‘zbekiston hududida ot sport turlari qadimdan rivojlangan. Asosan quyidagi turlari mashhur:
Ko‘pkari (Uloq-ko‘pkari)
Ko‘pkari — O‘zbek xalqining eng ommabop va shiddatli ot sport turi hisoblanadi. U ko‘proq jangovar va kuchli jismoniy tayyorgarlik talab qiladi.
Rivojlanish bosqichlari:
Ilk davr: Chorvador va dehqon aholi orasida o‘tkazilgan.
Sovet davri: Rasmiy musobaqalar sifatida cheklangan shaklda o‘tkazilgan.
Mustaqillik davri: Maxsus stadionlar qurilib, musobaqalar muntazam o‘tkazilmoqda.
Chavandozlik (ot poygasi)
Bu sport turi ham qadimiy bo‘lib, ot haydash, tezlik va mahoratni sinashga asoslangan.
3. Milliy o‘yinlar va harakatli sportlar
O‘zbek xalqining turli hududlarida keng tarqalgan:
Masalan:
Qizquvdi — yoshlar o‘rtasida o‘ynaladigan harakatli o‘yin.
Chiling — toshlardan o‘ynaladigan xalq o‘yini.
O‘q otish — qadimiy harbiy sport turi sifatida.
Milliy sport turlarining rivojlanish bosqichlari:
1. Qadimgi bosqich:
Sport xalqning kundalik hayoti va harbiy tayyorgarligining bir qismi bo‘lgan.
Turli marosimlar va bayramlarda o‘tkazilgan.
2. O‘rta asrlar bosqichi:
Amir Temur va boshqa davlat rahbarlari davrida sport musobaqalariga alohida e'tibor qaratilgan.
Saroy musobaqalari, chavandozlik, kurash mashhur bo‘lgan.
3. Sovet davri:
Milliy sport turlarining ko‘pchiligi rasmiy sport shakliga kiritildi.
Sport maktablari va seksiyalari tashkil qilindi.
Ba’zi milliy sport turlari cheklovga uchradi.
4. Mustaqillikdan keyingi bosqich:
Milliy sport turlarining rivojlanishiga alohida e’tibor berildi.
Prezident farmonlari va qarorlari asosida milliy sport turlarini rivojlantirish dasturlari ishlab chiqildi.
Xalqaro sport maydoniga olib chiqildi.
Maxsus federatsiyalar tashkil qilindi.
5. Zamonaviy bosqich:

Milliy sport turlari O‘zbekistonning madaniy merosi sifatida xalqaro miqyosda targ‘ib qilinmoqda.
Sport infratuzilmasi rivojlanmoqda.
Sport musobaqalari telekanallar orqali namoyish qilinmoqda.
Yoshlar orasida milliy sport turlariga qiziqish ortib bormoqda.
O‘zbekiston milliy sport turlari — xalqimizning boy tarixi, madaniyati va an’analarining ajralmas qismidir. Ular faqat sport emas, balki milliy g‘urur va o‘zlikni anglash ramzi hisoblanadi. Bugungi kunda davlat tomonidan milliy sport turlarini rivojlantirishga katta e’tibor qaratilmoqda. Bu sport turlari nafaqat O‘zbekistonda, balki butun dunyo miqyosida e’tirof etilmoqda.

Milliy sport turlari orqali kuch va chidamlilikni rivojlantirish usullari

Milliy sport turlari — bu nafaqat xalqning madaniy qadriyatlarini saqlab qoluvchi vosita, balki insonning jismoniy sifatlarini, ayniqsa kuch va chidamlilikni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etuvchi mashg‘ulotlardir.
Kuch va chidamlilik har qanday sport turining, ayniqsa milliy sport turlarining asosiy jismoniy ko‘rsatkichlaridan hisoblanadi. Milliy sport turlarining ko‘pchiligi insonni jismonan chiniqtirishga, harakat tezligini oshirishga, mushaklarning quvvatini mustahkamlashga xizmat qiladi.
Milliy sport turlari orqali kuch va chidamlilikni rivojlantirishda qo‘llaniladigan asosiy usullar:

1. Kurash orqali kuch va chidamlilikni rivojlantirish

Kurash — eng samarali kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi sport turi hisoblanadi. Chunki kurash jarayonida barcha mushak guruhlari ishlaydi.
Rivojlantirish usullari:
Maxsus og‘irliklardagi mashqlar (gantel, shtanga, qum to‘ldirilgan maxsus kurash g‘iloflari bilan mashq qilish).
Kurash usullari bilan mushtlashish va tayanch-harakatlarini takomillashtirish.
Uzluksiz sparring (kurash mashqlari) orqali chidamlilikni oshirish.
Zamin kurash mashqlari — yerda g‘isht ko‘tarish, o‘z og‘irligini ko‘tarish.

2. Ko‘pkari (Uloq-ko‘pkari) orqali kuch va chidamlilikni rivojlantirish

Ko‘pkari o‘yinida chavandoz nafaqat otni boshqaradi, balki og‘ir uloq (echki jasadi)ni ko‘taradi, tezlik va kuch talab etuvchi harakatlarni bajaradi.
Rivojlantirish usullari:
Maxsus og‘irlikdagi yuklarni (xaltalar, maxsus uloqlar) ko‘tarish va ko‘tarib yurish.
Chavandozlik mahoratini oshirish mashqlari.
Ot haydash davomiyligini oshirish (marafon o‘yinlar).
Mushak kuchini oshirish uchun yugurish, suzish, sakrash mashqlari.

3. O‘q otish va kamondan otish orqali chidamlilikni rivojlantirish

Bu sport turlarida asosan yuqori darajadagi diqqat, nafasni boshqarish, quvvat va kuch talab etiladi.
Rivojlantirish usullari:
Nafasni boshqarish mashqlari.
Maxsus harakatlarsiz chidamlilik mashqlari (kamonni ushlab turish, o‘q otishdagi statik pozitsiyalarni saqlash).
Bilak, elka va kaft kuchini oshirish mashqlari.
4. Milliy o‘yinlar orqali kuch va chidamlilikni rivojlantirish
Harakatli o‘yinlar (chiling, qizquvdi, tosh ko‘tarish, sakrash o‘yinlari) yordamida:
Rivojlantirish usullari:
Tezkorlikni oshirish uchun qisqa masofaga yugurish.
Ko‘p takroriy harakatli o‘yinlar orqali umumiy chidamlilikni oshirish.
Tosh ko‘tarish va quvvatli yugurish mashqlari.
Umumiy tavsiya etiladigan usullar:
1. Mashg‘ulotlarni kompleks olib borish
Milliy sport turlarida quyidagi umumiy mashq turlarini doimiy bajargan ma'qul:
Jismoniy qizish mashqlari (badanni harakatga tayyorlash).
Og‘irlik bilan mashqlar.
To‘xtovsiz yugurish (marafon yugurish).
To‘siqlardan sakrash.
Statik mashqlar (bir holatda uzoq turish, tayanch ushlab turish).
2. Organizmni chiniqtirish Sovuq suvda cho‘milish. Tabiy sharoitda mashq qilish (tog‘da yugurish, ochiq maydonlarda mashg‘ulot).
3. Ovqatlanish va sport rejimi
Kuch va chidamlilikni oshirish uchun:
Oqsil, vitamin va minerallarga boy ovqatlar.
Yetarli uyqu va dam olish.
Rejaga asoslangan mashg‘ulotlar.
Milliy sport turlari — bu insonning kuch va chidamliligini tabiiy va samarali usulda rivojlantirishning eng qadimiy va sinovdan o‘tgan vositalaridir. Kurash, ko‘pkari, chavandozlik, o‘q otish, harakatli o‘yinlar inson salomatligini mustahkamlash, mashaqqatga bardosh berish, har qanday hayotiy vaziyatlarda o‘zini tutishni o‘rgatadi.
Milliy sport turlarida jismoniy kuch, mashaqqatga chidamlilik, ruhiy tayyorgarlik, mehnatsevarlik kabi fazilatlar bir vaqtda shakllanadi. Aynan shu sababli yoshlar orasida milliy sport turlarini keng targ‘ib etish juda muhim.
Xulosa. Milliy sport turlari har bir xalqning boy madaniy merosi, urf-odatlari va qadriyatlarini o‘zida mujassam etgan muhim sohalardan biridir. Milliy sport turlarini rivojlantirish va yosh avlod tarbiyasida keng joriy etish bugungi kunning

dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Chunki milliy sport yoshlarni jismonan sog‘lom, kuchli, irodali, vatanparvar va ma’naviy yetuk shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Milliy sport turlarini rivojlantirish orqali nafaqat sport sohasini rivojlantirish, balki yoshlarni sog‘lom turmush tarziga jalb qilish, milliy an’analar va qadriyatlarni yosh avlod ongiga singdirish mumkin. Shu sababli, ta’lim muassasalarida, sport maktablarida, mahallalarda milliy sport turlarini rivojlantirish va yoshlarni ommaviy sportga jalb etish muhim vazifadir.

Kelajak avlodning sog‘lom, bilimli, vatanparvar va milliy qadriyatlarga hurmat bilan qaraydigan inson bo‘lib yetishishi uchun milliy sport turlarining o‘rni beqiyosdir. Shu boisdan, har birimiz milliy sport turlarini rivojlantirish va uni yoshlar orasida keng targ‘ib qilishda faol ishtirok etishimiz lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Bakhodirov, R. (2021). Jismoniy kuch va chidamlilikni rivojlantirishning asosiy usullari. Toshkent: Sport va jismoniy tarbiya nashriyoti.
2. Shamsiyev, S. (2020). Milliy sport turlari va jismoniy chidamlilikni rivojlantirish. Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashriyoti.
3. Qodirov, N. (2018). Milliy sport turlari orqali kuch va chidamlilikni oshirish metodikasi. Samarqand: Samarqand pedagogika universiteti nashriyoti.
4. Mamatov, X. (2019). Milliy sport turlarida kuch va chidamlilikni rivojlantirish. Toshkent: O‘zbekiston sport akademiyasi nashriyoti.
5. Toshpo‘latov, A. (2017). Chidamlilik va kuchni rivojlantirishda milliy sport turlarining o‘rni. Tashkent: Sport ilmiy jurnali.
6. Davronov, A. (2022). Kuch va chidamlilikni rivojlantirishda milliy sport turlarining ta’siri. Tashkent: O‘zbekiston jismoniy tarbiya institutining ilmiy jurnali.