YOSH BELBOG‘LI KURASHCHILARNI EGILUVCHANLIK, CHAQQONLIK VA TEZKORLIK QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI

Mirzokulov Shavkatjon Axmadjonovich - O‘zDJTSU, “Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi professori v.b.
shavkatjonmirzokulov123@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh belbog‘li kurashchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni o‘z vaqtida qo‘llashni o‘rganish. Yosh belbog‘li kurashchilarni tezkorligini va chaqqonligini shakllantirishdagi istiqbolli natijalar yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: sport, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, o‘smir, mashq, jismoniy tarbiya.

Davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyevning “Yoshlar ma’naviyatini yuksaltirish hamda ularning bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish bo‘yicha” 5 ta muhim tashabbuslarning ikkincha bandiga e’tibor beradigan bo‘lsak, bugungi kunda har bir yosh avlodni tarbiyasiga alohida vaqt ajratish, ularni jismonan va ma’nan yetuk bo‘lib yetishlari uchun barcha sharoitlarni yaratish muhim vazifadir. O‘quvchi yoshlarni sportning basketbol turi bilan doimo chiniqtirib borish, ularning qobiliyatlari va imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda to‘g‘ri yo‘nalish ko‘rsatish, ularga mos keladigan mashq turlarini tanlash murabbiy va pedagogning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Belbog‘li kurash bilan endi shug‘ullanishni o‘quvchilarida egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik qobiliyatlarini shakllantirishda turli xil mashqlardan foydalanish mumkin. Egiluvchanlik, Chaqqonlik va tezkorlik sifatiga ega bo‘lgan o‘smirlar har qanday amaliy harakat faoliyatlarda har tomonga egilish, bukulish, o‘tirib - turish, yotish, kerilish,

turnikda osilib turish kabi faol harakatlarni bajara oladilar. Bu mashqlarni bajarishda mushaklar, paylarning yumshoqligi, qayishqoqligi (qattiq), bo‘g‘inlar egiluvchanligi asosiy o‘rinda turadi. Mazkur sifatlami rivojlantirishda quyidgi o‘tirgan holda boshni tizzaga tekkizib 15-20 sekundgacha ushlab turish, yerda turgan to‘pni tizzalarni bukmagan holda olish,turnikda osilib turish, rezina arqon bilan o‘tirgan holda oldinga bukilib turish kabi mashqlarni doimiy bajarish tavsiya etish mumkin. Ko‘p holatlarda egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik xususiyatlari katta ahamiyatga ega. Egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik mashqlari mushak tolalarining harakatlanishida, umurtqa pog‘onasi va gavdadagi barcha bo‘g‘inlarning harakat qilishini ta’minlashda muhim sifatlardan biridir. Yosh belbog‘li kurashchilar va talabalar mashg‘ulot elementlarini bajarishga odatlanishi sport to‘garaklarini tashkil etishning muhim xususiyatlaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Belbog‘li kurash mashg‘ulot jarayonida egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik qobiliyatlarini imkon qadar me’yoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajarilishini ta’minlaydigan holatda rivojlantirish, uning me’yori esa harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik zahirasini boyitishga olib keladi. Egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik qobiliyatidan kelib chiqadigan gipertrofiya, umrtqa disk churrasi, bo‘g‘inlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanish o‘zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan holga kelishi mumkin.

Xulosa qilsak, bolalar va o‘smirlarning o‘sishi va rivojlanishida qo‘llaniladigan mashqlar va ularni to‘g‘ri sport turlariga yo‘naltirish murakkab jarayon bo‘lib, har bir bola bilan alohida shug‘ullanishni talab etadi. Egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda har bir mashqlarni tashkil etishda nazariy va amaliy tajribalarga asoslangan holda yoshlik xususiyatlariga e’tibor berish lozim. Egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik rivojlantirishga yo‘naltirilgan turli xil uslublar va dasturlar mavjud. Tanlov sizning niyatingiz qanchalik jiddiyligi, bolaning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga bog‘liq. Egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik bo‘yicha mashg‘ulotlar, qoidaga ko‘ra, 10-15 daqiqa davom etadi. Mashg‘ulot yuqori sur’atda o‘tkaziladi, shug‘ullanuvchilar diqqatni jamlagan bo‘lishi kerak. Yosh belbog‘li kurashchilar deyarli barcha mavjud mashqlarni, ma’lum bir miqdorda va muntazam bajarishlari mumkin. Egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish bir vaqtning o‘zida mushaklar va paylarni ham jismoniy yuklamalar evaziga mustahkamlashni talab qiladi. Mashg‘ulotlar yaxshi natijalar keltirishi uchun bolalar mashqlarni to‘g‘ri bajarishi kerak. Mashg‘ulotni boshlashdan avval, albatta, yengil mashqlar bilan mushaklarni «qizdirib» olish lozim.

Belbog‘li kurashchi yoshlarning tezkor-chaqqonligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkor-chaqqonlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan belbog‘li kurashda yuqori natijalarga erishib bo‘lmaydi. O‘z raqib kurashchisidan xatto sekundning yuzdan bir bo‘lagiga tezroq harakat qiladigan belbog‘li kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo‘ladi.

Belbog‘li kurashchi tezkor-chaqqonligi ko‘p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlariga, raqib harakatlaridagi ko‘rimsiz o‘zgarishlarni sezishga bo‘lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o‘z vaqtida va aniq bajarishga bog‘liq.

Tabiatda bironta sport turi yukki, xalk xarakatli uyinlar elementlaridan foydalanilmagan bulsin. Xalq harakatli o‘yinlar asosan jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov va yakuniy kismlaridan olib borilishi bilan xam o‘ziga xos xususiyatga ega, chunki xarakatli o‘yinlar yordamchi vosita bulib, o‘quvchi va talabalarni organizmini tayyorlab u yoki bu maqsadni puxta egallashga qaratiladi .

Xalq harakatli ‘yinlari - bu turdagi emotsional xarakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to‘satdan o‘zgaradigan sharoit va vaziyatlarga bajariladi .

Xalq harakatli o‘yinlari boshqa jismoniy mashqlardan shug‘ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi.

Ular xar tomonlama jismoniy tarbiyalashning muxim vositalaridan biri xisoblanadi. Biz uyinlarda xarakatning xamma asosiy turlarini kuramiz: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, to‘siqlarni engib o‘tish, qarshilik ko‘rsatish. To‘g‘ri o‘tkazilgan o‘yinlar belbog‘li kurashchilarni chaqqonlik va tezkorlik qobiliyatlarini, chidamliligini rivojlantirishga, sport musobaqalari esa do‘stlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ruyxati:

1. Mirziyoyev SH.M. “Milliy taraqqiyot yo`limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko`taramiz” Toshkent 2017 yil.
2. Kerimov F.A. “Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti” Darslik T.2005 yil.
3. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik T., 2017.
4. Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. Darslik..T., 2020.
5. Ergashov B.D. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma., Chirchiq., 2022.