

BELBOG'LI KURASH USULLARINING YOSH AVLODNI TARBIYALASHDAGI VAZIFALARI

Sh.A.Rustamjonov

Andijon qishloq xo'jaligi va agrotexnologiyalar instituti

O'zbek tili pedagogika va jismoniy madaniyat kafedrası assistenti

Annotasiya: Bolalarni kurashga o'rgatishda e'tibor beriladigan asosiy omillar, yosh kurashchilarga yoshiga qarab kurash nagruzkalarini berish yosh kurashchilarni kurash bilan shug'ullanish bilan bir qatorda ularga kurash qoidalarini yaxshi o'rgatish, psixologik va ruxiy tayyorgarlik berib borishi kurashchilarga musobaqa jarayonini to'g'ri tushuntirish, musobaqalarga olib chiqish jarayoni bayon qilingan.

Kalit so'zlar: belbog'li kurash, omillar, yosh xususiyatlar, jismoniy kamol topishi, sog'likni mustaxkamlash

TASKS OF BELT WRESTLING METHODS IN EDUCATING THE YOUNGER GENERATION

Sh.A. Rustamjonov

Assistant at the Department of Uzbek Language, Pedagogy, and Physical Culture,
Andijan Institute of Agriculture and Agrotechnologies

Abstract: The article discusses the key factors to consider when teaching children belt wrestling, including age-appropriate training loads for young wrestlers. It emphasizes the importance of properly instructing young wrestlers on the rules of the sport while providing psychological and moral preparation. Additionally, the process of explaining competition procedures and guiding them through tournaments is outlined.

Keywords: belt wrestling, factors, age characteristics, physical development, health strengthening

ЗАДАЧИ МЕТОДОВ БОРЬБЫ "БЕЛБОГЛИ" В ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Ассистент кафедры узбекского языка, педагогики и физической культуры,
Андижанский институт сельского хозяйства и агротехнологий

Аннотация: В статье рассматриваются основные факторы, на которые следует обращать внимание при обучении детей борьбе "белбогли", включая дозирование нагрузок в соответствии с возрастом юных борцов. Подчеркивается важность правильного обучения молодых спортсменов правилам борьбы, а также их психологической и моральной подготовки. Кроме того, описывается процесс разъяснения соревновательных процедур и подготовки к турнирам.

Ключевые слова: белбогли (борьба с поясом), факторы, возрастные особенности, физическое развитие, укрепление здоровья

Yosh avlodning ajdodlar an'analariga xamoxang xolda xar kanday kurashda mardlarcha shijoat bilan kuksini tog tutib paxlavonlik na'munalarini kursatish esa uning uzbekona gururi va gayratidan dalolatdir. Kurash albatta, sog'likni mustaxkamlash qaysi yoshda bo'lishdan qat'iy nazar kuch, chaqqonlik, bardoshlik, chidamlilik kabi fazilatlarni rivojlantirish uchun katta imkoniyat yaratadi.

Ayniqsa o'zbek kurashi jaxonga tanilib, Dunyo mamlakatlarini ko'z o'ngida haqiqiy sport turi sifatida namoyon bo'lmoqda. O'zbek kurashi va belbog'li kurash buyicha jaxon birinchiligi musobaqalarini o'tkazib turilishi kurash texnikasining rivojlanishiga yordam berdi. Chunki ularga tayyorgarlik ko'rishda kurashchilar muntazam mashq qilishib kurash usullari sirlarini tajribali murabbiylardan o'rganib uni takomillashtirmoqdalar.

Yoshlarga kurash turini o'rgatishda yaxshi mutaxassis o'zi kurash bilan shug'ullangan tajribali murabbiylarni tanlash zarur. Kurash bilan shug'ullanuvchilarni kurash zallari, inventarlar bilan, kurash gilamlari bilan va yaxshi kurash ba'zalari bilan ta'minlash kerak. Shaxar, viloyat, Respublika va Jaxon championatlarida o'tkazilayotgan musobaqalarda tajribali hakamlarni tanlanish kerak. Musobaqa hakami xar bir kurashni adolat bilan xal qilsa

musobaqaga qatnashayotgan kurashchilarni bu kurashga bo'lgan qiziqishi yanada ortib boradi.

Bolalarni kurash tushishiga o'rgatadigan kishi, o'rgatishning maqsadi faqatgina kurash texnikasi va taktikasini egallash bilan cheklanib qolmasligini unutmasligi kerak. O'smirlarda jismoniy va psixologik qobiliyat, birdan o'zgaradigan sharoitlarda tez yo'l topish va unga moslashish, tezda to'g'ri qaror qabul qilish malakasini tarkib toptirish xam juda muximdir. Demak kurash tushishga o'rgatish birdan bir maqsad emas, balki garmonik xoldagi jismoniy kamolotni kamol toptirish vositasidir.

O'smir yoshlarni oilada kurash tushishga muvoffaqiyatli o'rgatishning xal qiluvchi shartlaridan yana biri, bu kurashga ta'luqli trenirovka mashg'ulotlarini xar tomonlama jismoniy tayyorgarlik bilan oqilona qo'shib olib borishdir. Kurash tushuvchi jismoniy jixatdan xar tomonlama rivojlangan, chidamli, chaqqon, kuchli, baquvvat bo'lgandagina uni chinakam polvon deb xisoblash mumkin. Milliy kurashni rivojlantirishda uni maktab darslar jadvaliga kiritish, jamiyat ichida ommaviylashtirish choralari uni rivojlantirish asoslaridan biri xisoblanadi.

Yosh avlodning ajdodlar an'analariga xamoxang xolda xar qanday kurashda mardlarcha shijoat bilan ko'ksini tog' tutib paxlavonlik na'munalarini ko'rsatish esa uning o'zbekona g'ururi va g'ayratidan dalolatdir. Kurash albatta, sog'liqni mustaxkamlash qaysi yoshda bulishdan qat'iy nazar kuch, chaqqonlik, bardoshlik, chidamlilik kabi fazilatlarni rivojlantirish uchun katta imkoniyat yaratadi.

Aqliy va jismoniy taraqqiyot bir-biriga bog'liq xodisadir. Yosh organizmning me'yorida rivojlanishi xamda jismoniy kamol topishi faol xarakatsiz va jismoniy mashqlarsiz kechish qiyin. O'zbek kurashining asosiy maqsadi kurashchining jismoniy rivojlanishidan tashqari ko'proq uning ma'naviy jixatdan etuk inson bo'lib etilishiga vatanparvarlik ruxida tarbiyalanishga xayotning barcha qiyinchiligiga chiniqishga va o'z oldiga aniq maqsad va vazifalarni qo'shib ularga etishish uchun oxirigacha kurashishga qaratilgan. Mamlakatimiz istiqlolga

erishgandan so'ng unutilgan urf odatlarimiz, an'analarimiz va milliy sport turlarimiz o'yinlarimiz xam qaytadan tiklanib rivojlanishiga keng yo'l ochildi.

O'smirlarni kurashga jalb qilishda ularni yoshlariga e'tibor berish maqsadga muvofiq. O'zbek oilalarda bolalarni 8-9 yoshdan boshlab kurash tushishiga boshlash ma'qul. Bolalarni kurashga o'rgatishda e'tibor beriladigan asosiy omillar, yosh kurashchilarga yoshiga qarab kurash nagruzkalarini berish. Yosh kurashchilarni kurash bilan shug'ullanish bilan bir qatorda ularga kurash qoidalarini yaxshi o'rgatish, psixologik va ruxiy tayyorgarlik berib borish kerak. Kurashchilarga musobaqa jarayonini to'g'ri tushuntirish, musobaqalarga olib chiqish kerak.

Yoshlarga kurash turini o'rgatishda yaxshi mutaxassis o'zi kurash bilan shug'ullangan tajribali murabbiylarni tanlash zarur. Kurash bilan shug'ullanuvchilarni kurash zallari, inventarlar bilan, kurash gilamlari bilan va yaxshi kurash ba'zalari bilan ta'minlash kerak. Shaxar, viloyat, Respublika va Jaxon chempionatlarida o'tkazilayotgan musobaqalarda tajribali xakamlarni tanlanish kerak. Musobaqa xakami xar bir kurashni adolat bilan xal qilsa musobaqaga qatnashayotgan kurashchilarni bu kurashga bo'lgan qiziqishi yanada ortib boradi.

O'smir yoshlarni oilada kurash tushishga muvoffaqiyatli o'rgatishning xal qiluvchi shartlaridan yana biri, bu kurashga ta'luqli trenirovka mashg'ulotlarini xar tomonlama jismoniy tayyorgarlik bilan oqilona qo'shib olib borishdir. Kurash tushuvchi jismoniy jixatdan xar tomonlama rivojlangan, chidamli, chaqqon, kuchli, baquvvat bo'lgandagina uni chinakam polvon deb xisoblash mumkin. Milliy kurashni rivojlantirishda uni maktab darslar jadvaliga kiritish, jamiyat ichida ommaviylashtirish choralari uni rivojlantirish asoslaridan biri xisoblanadi.

Kurash usullariga o'rgatish o'rta maktablarning yuqori sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya darslari, sinfdan tashqari ishlarda kurash to'garaklari, bolalar va o'smirlar sport maktablari va sport kollejlari, yashash joylari va sport saroylari kurash to'garaklari ta'lim va tarbiya jarayonlarida amalga oshiriladi. Shuningdek

kurashchilarni texnik va taktik va jismoniy tayyorgarligini oshirish mutaxassislik Oliy o'quv yurtlari va jismoniy madaniyat fakul'teti talabalari bilan ham tashkil etiladi. Shuningdek kurash usullari bilan Vatanimiz himoyachilari hamda xalqimiz tinchligining posbonlari, ishlab chiqarish va aholiga xizmat qilish sohalarining xizmatchilari o'zlarining kasbiy tayyorgarligini takomillashtirishda keng foydalanishadi.

Chunonchi kurashchilarning boshlang'ich mutaxassislik bosqichida kurash usullarining asosiy texnik harakatlari, siljishlar, gavda, qo'l va oyoq harakatlarining malaka va ko'nikmalarini egallash, uloqtirish, himoyalaniish, aldov harakatlari kabi hujum va himoya texnikasi shakllari o'rgatiladi. Shu bilan birga yosh kurashchilarning umumiy jismoniy fazilatlaridan kuch-tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik hamda chaqqonlik fazilatlarini rivojlantiriladi. Kurashchilarning maxsus jismoniy sifatlarini hisoblangan koordinatsion qobiliyatlar-harakatlar uyg'unligi, makonni va zamonni xis qilish qobiliyatlari ham takomillashtirilib boriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Мирзиёев Шавкат. “Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз” . –Т.: Ўзбекистон, 1998.- 689б.
2. Абдуллаев.А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик. 2000 й. Тошкент.
3. Абдумаликов.Р., Юнусов Т.Т. Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши. Т.1992.
4. Гончарова.О.В., Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. 2004 й. Тошкент
5. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Т.: УзДЖТИ, 2001. -235 с.
6. Otaboyeva Z.G'. O'smirlarda vatanparvarlik tarbiya jarayonida ulardagi ijtimoiy faollikni keltirib chiqaruvchi omil. Экономика и социум. 11 (78) 301-304-b.

7. Azimova Z.E. Otaboyeva Z.G. Talabalardaklasterli metodi orqali xamkorlik madaniyatini rivojlantirish. Экономика и социум, 2024 4-2 (119) 66-69-b