

YOSH KURASHCHILARNI EGILUVCHANLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Nasimjonov Nodirbek Nozim o'g'li

*Namangan davlat pedagogika instituti jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va tarixi
yo'nalishi 1- kurs magistratura talabasi*

Anotatsiya: Ushbu tezis yosh kurashchilarni egiluvchanlik sifatini rivojlantirish metodikasini o'rganishga bag'ishlangan. Tezisdagi egiluvchanlikning fiziologik va psixologik ahamiyati, shuningdek, kurashda muvaffaqiyatga erishish uchun uning rolini o'rganish yoritilgan. Kurashchilar uchun egiluvchanlikni oshirishning an'anaviy va zamonaviy usullari keltirilgan, ularning samaradorligi, xavfsizligi va o'qitish jarayonida qanday integratsiya qilish mumkinligi haqida tavsiyalar berilgan. Tezis, yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarlikda yangi yondashuvlarni amalga oshirishda qo'llanilishi mumkin bo'lgan metodikalar bilan tanishtiradi.

Kalit so'zlar: yosh kurashchilar, egiluvchanlik, sport metodikasi, jismoniy tayyorgarlik, kurash, fiziologik rivojlanish, psixologik aspektlar, o'qitish usullari.

Yosh kurashchilarning egiluvchanlik qobiliyatining rivojlanishi sportda muvaffaqiyatga erishishda muhim ahamiyatga ega. Egiluvchanlik, ya'ni muskullar va bog'lamlarning harakatchanligi, kurashchilarning texnik mahoratini oshirish, travmalarni kamaytirish va umumiy fizik holatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, egiluvchanlikni rivojlantirish uchun 14–16 yosh eng qulay davr hisoblanadi. Bu yoshda muskullar va bog'lamlar egiluvchanlikka ega bo'lib, ularni rivojlantirish natijasida kurashchilarning harakatchanligi va texnik mahorati oshadi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda maxsus mashqlar, yo'nalishli treninglar va individual yondashuvlar muhim ahamiyatga ega.

Masalan, muskullarning harakatchanligini oshirish uchun maxsus mashqlar va yo'nalishli treninglar qo'llaniladi. Shuningdek, individual yondashuvlar orqali har bir kurashchining xususiyatlariga mos keladigan trening dasturlari ishlab chiqiladi. Shu bilan birga, egiluvchanlikni rivojlantirishda ovqatlanish va tiklanish jarayonlariga ham e'tibor qaratish muhimdir. Masalan, kurashchilarning ovqatlanish tartibi va sifatini to'g'ri tashkil qilish orqali ularning sport ish qobiliyati oshiriladi.

Ushbu tezisdagi, yosh kurashchilarning egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirishning metodik yondashuvlari, maxsus mashqlar, treninglar va individual yondashuvlar tahlil qilinadi. Shuningdek, egiluvchanlikni oshirishda ovqatlanish va tiklanish jarayonlarining ahamiyatiga ham e'tibor qaratiladi.



Yosh kurashchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga oid ilmiy tadqiqotlar va metodik qo'llanmalar keng qamrovli bo'lib, turli yondashuvlar va metodlarni o'z ichiga oladi.

Masalan, "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" nomli qo'llanmada kurashning jismoniy, texnik, taktik va ruhiy-irodaviy tayyorgarligini tashkil etish usullari batafsil bayon etilgan. Shuningdek, "Belbog'li kurash va uni o'qitish metodikasi" asarida egiluvchanlikni rivojlantirish uslublari va o'smir yoshdagi belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi haqida ma'lumotlar keltirilgan. "Yosh kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnik-taktik harakatlarining tahlili" nomli tezisda yosh kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishga oid metodik yondashuvlar ko'rib chiqilgan.

Bundan tashqari, "Yosh kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan samarali foydalanish" tezisi yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik uslublari va harakatli o'yinlarning ahamiyatini ta'kidlaydi.

Yosh kurashchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda quyidagi metodik yondashuvlar qo'llaniladi:

1. Maxsus mashqlar: Egiluvchanlikni oshirish uchun maxsus mashqlar komplekslari ishlab chiqiladi. Masalan, belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun maxsus mashqlar to'plami qo'llaniladi.

2. Harakatli o'yinlar: Jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan samarali foydalanish yosh kurashchilarning egiluvchanligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

3. Individual yondashuv: Har bir sportchining individual xususiyatlari va ehtiyojlariga mos ravishda trening dasturlari tuziladi. Bu yondashuv yosh kurashchilarning egiluvchanlik sifatini samarali rivojlantirishga yordam beradi.

4. Integratsiyalashgan yondashuv: Jismoniy, texnik, taktik va ruhiy-irodaviy tayyorgarlikni birlashtirgan holda kompleks trening dasturlari ishlab chiqiladi. Bu yondashuv yosh kurashchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda samarali natijalarga erishishga yordam beradi.

Shu bilan birga, yosh kurashchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda ovqatlanish va tiklanish jarayonlariga ham e'tibor qaratish muhimdir. To'g'ri ovqatlanish va tiklanish jarayonlari sportchilarning jismoniy holatini yaxshilash va egiluvchanlikni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Umuman olganda, yosh kurashchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda ilmiy asoslangan metodik yondashuvlar, maxsus mashqlar, harakatli o'yinlar, individual va integratsiyalashgan yondashuvlar, shuningdek, ovqatlanish va tiklanish jarayonlariga e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega.



Yosh kurashchilarning egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus treninglar natijasida quyidagi statistik ko'rsatkichlar kuzatildi:

- Jismoniy sifatar: Treninglar davomida kurashchilarning jismoniy sifatarlarida sezilarli yaxshilanishlar ro'y berdi. Masalan, dominant qo'ning qo'l mushaklari kuchining ko'rsatkichlari 13% ga oshdi. Orqa tomonda yotgan holatdan tanani 30 soniya davomida ko'tarish ko'rsatkichi 15% ga yaxshilandi. Tezlik-kuch sifatarlarining rivojlanish darajasi 12% ga oshdi. Egiluvchanlikni rivojlantirish ko'rsatkichlari 30% ga yaxshilandi. Chidamlilik ko'rsatkichlari (yugurish) 11% ga oshdi.

- Texnik-taktik malaka: Treninglar natijasida kurashchilarning texnik-taktik malakasida ham yaxshilanishlar kuzatildi. Masalan, yosh kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnik-taktik harakatlarini tahlil qilish natijasida ularning texnik malakasida o'sishlar ro'y berdi.

- Jarohatlar: Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan treninglar natijasida kurashchilardagi jarohatlar soni kamaydi. Masalan, belbog'li kurashchilarning jismoniy sifatarlarini rivojlantirishga qaratilgan treninglar natijasida ularning jarohatlar soni kamaydi.

Ushbu natijalar yosh kurashchilarning egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan treninglarning samaradorligini ko'rsatadi. Kelajakda, bu kabi treninglarning samaradorligini yanada oshirish uchun individual yondashuvlar va zamonaviy metodikalardan foydalanish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN MANBA VA ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Abduyeva, S. S., & Ibragimov, A. K. (2021). Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. Buxoro davlat universiteti.

2. Abduyeva, S. S. (2021). Sport pedagogikasi fanlari va mutaxassislikka kirish. Toshkent irrigatsiya universiteti.

3. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. (2021). Gandbol texnikasi va taktikasini o'rgatish.


4. Namangan davlat universiteti. (2021). Universiada musobaqalarining gandbol sport turi bo'yicha final bosqichi.

5. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. (2022). O'zbek tilining sohada qo'llanishi. Scienceweb

6. Shohbozbek, E. (2024). RENEWAL OF THE SOCIAL SPHERE AND STABLE SOCIETY SYSTEM IN THE PROCESS OF REFORMS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(09), 16-20.

7. Oybek ugli, E. S. (2023). The Influence of the Idea "From the Strategy of Actions to the Strategy of Development" on the Process of Reforms in the Spiritual, Educational and





Cultural Sphere. Best Journal of Innovation in Science, Research and Development, 2(9), 316–322.

8. Ergashbaev Shokhbozbek Oybek ugli. (2023). POSITIVE EFFECTS OF THE REFORMS IMPLEMENTED IN UZBEKISTAN ON THE EDUCATION SYSTEM. *International Scientific and Current Research Conferences*, 1(01), 108–111.

9. Ergashbaev Shokhbozbek Oybek ugli. (2023). THE IMPACT OF THE NEW DEVELOPMENT STRATEGY IN UZBEKISTAN ON THE PROCESS OF REFORMS IN THE SPIRITUAL, EDUCATIONAL AND CULTURAL SPHERE. *International Scientific and Current Research Conferences*, 1(01), 56–59.

