

12-13-YOSHDAGI BOLALARNING MILLIY KURASHGA TAYYORGARLIGINI OSHIRISH TEXNIKALARI

Vaxobov G'iyos Do'stmurodovich

Samarqand agroinnovatsiyalar va tadqiqotlar instituti assistenti

Annotatsiya. O'zbek milliy kurashi uch ming yildan ziyod tarixga ega bo'lib, shug'ullanuvchi, kurash tushuvchi polvonlarning ma'naviy–axloqiy tarbiyasida, kurash azaldan muhim o'rin tutgan. Yoshlarni to'g'ri yo'lga solish va ularni har tomonlama sog'lom, barkamol bo'lib yetishishida milliy kurashni o'rgatishni oiladan boshlash muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Kurash, jismoniy mashqlar, mashg'ulotlar, harakat texnikasi, nazariy tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik.

Kurash hozirgi kunda insonlar hayotida juda katta ahamiyatga ega. Chunki kurash ham milliy sport turi, ham insonni chiniqtirib, ruhiy tarafdin ham ancha mustahkamlaydi. Kurash bilan har kim ham shug'ullana olmaydi. Chunki uning tartib-qoidalari, uning o'ziga yarasha qiyinchiliklari mavjud. Sportda har bir turning tartib-qoidalari, o'rganish bosqichlari bor bo'lib bu bosqichlarga to'xtalib o'tsak:

Dastlabgi o'rganish bosqichida eng asosiy vazifa o'quvchilarda Milliy kurashning o'rganilayotgan harakatini to'g'ri bajarish uchun zarur bo'lgan tasavvurlarni yaratishdan iborat. Ushbu bosqichning xususiyatlari quyidagilar: vaqt va makonda harakatlarning yetarli darajada aniq bo'lmisligi; mushak kuchlanishlarining noaniqligi; ortiqcha harakatlarning mavjudligi; kurash texnik harakatlarini bajarishda fazalar yaxlitligining buzilishi. Bunda shug'ullanuvchilar ko'pgina ortiqcha kuch sarflaydilar va usullarni ko'pgina gavda mushaklarini zo'riqtirish bilan bajaradilar. Tez toliqib qolish va ayniqsa yosh kurashchilarda ish qobiliyatining yetarli darajada bo'lmisligi ana shularga bog'liq. Shunday qilib, ushbu bosqichda bir qator xususiy vazifalar hal etilishi lozim:

- o'rganilayotgan texnik harakat to'g'risida yaxlit tasavvurni shakllantirish va ulardan bellashuvlarda foydalanish to'g'risida shug'ullanuvchilarga ma'lumot berish;



1-TOM, 12-SON

- shug'ullanuvchilarning harakat malakalari zaxirasini kurashning yangi usulini egallash uchun kerak bo'lgan elementlar bilan boyitish;

- oddiy usullarning butunligicha bajarilishiga erishish;

- kerak bo'lmagan harakatlarni, ortiqcha mushak kuchlanishlarini bartaraf etish. Qismlarga bo'lib o'rganish bosqichining asosiy vazifasi harakat malakasini shakllantirish hamda uni ko'nikmaga o'tgunga qadar takomillashtirishdan iborat.

12-13 yoshdagi bolalarni milliy kurashga o'rgatish: birgalikda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish bolalarning bu mashqlarni qanday bajarishini tekshirish uchun ota-onalarga imkon beradi, yaxshi kayfiyat uyg'otadi, katta va kichiklar o'rtasida ishonchli munosabatni shakllantiradi. Bola mashqni ota-onalariga qaraganda yaxshiroq bajarishga harakat qiladi, musobaqa vaziyati paydo bo'ladi, bu esa jismoniy tarbiya va sportga qiziqish uyg'otishga yordam beradi. Bularning hammasi ota-onalar bilan bolalarning birgalikdagi mashg'ulotlarini muhim tarbiya vositasiga aylantiradi.

Mashg'ulotlardagi jismoniy tarbiya muayyan tizimdan iborat bo'lib, u jismoniy tarbiya va sportning milliy turlaridan birini tashkil etadi. An'anaviy tarixiy xarakterga ega bo'lgani holda ular internatsional xarakter kasb etib, xalqning jismoniy madaniyatini boyitadi. O'zbek xalqining eng qadimiy milliy sport turlaridan biri kurashdir. U O'rta Osiyo territoriyasida juda qadim zamonlarda paydo bo'lib va doimo rivojlanib, hozirgacha yetib kelgan.

Kurashchining jismoniy tayyorligi undagi mahoratning tarkib topishida hayotiy muhim sifatlar hamda mehnatda va Vatanni himoya qilishda zarur bo'ladigan malakalarning hosil bo'lishida asos bo'lib hisoblanadi. Sport kurashining xususiyatlarini, sportchilarning individual qobiliyatlarini va ularning texnik taktik tayyorgarligini hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yuksak sport mahoratini ta'minlaydi.

Sportchi qancha yosh bo'lsa, har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rish uning uchun shunchalik zarurdir. Jismoniy tayyorgarlikning maxsus vositalarida ikki guruh mashqlarni hal qilish kerak:

a) muayyan muskul guruhlarini va sportchi uchun kurashda zarur bo'ladigan sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar:



1-TOM, 12-SON

b) kurashusullari, harakatlari texnikasi takomillashtirish mashqlari.

Nazariy tayyorgarlik umumiy va maxsus bilimlar tizimining tarkib topishi va takomillashuvini, sport trenirovkasining ruhiy, fiziologik, gigienik, texnikaviy taktik va boshqa qonuniyatlarini o'rganish hamda tushinishni ta'minlaydi, axloqiy sifatlar, e'tiqod, xis tuyg'u va axloq normalarining tarbiyalanishiga yordam beradi.

Kurash sharoitidagi taktik va texnika bir biri bilan uzviy bog'langandir. Kurash texnikasini mohiyati eng samarali maxsus harakat amallaridan, kurashishning usul va uslublarida maqsadga muvofiq foydalanishdan, sportchining kurash musobaqalar paytida uz irodaviy va jismoniy sifatlari hamda kuch va qobiliyatlaridan muvaffaqiyatga erishish uchun oqilona foydalanishdan iboratdir.

Ruhiy tayyorgarlikda intellektual, axloqiy, estetik, irodaviy va ruhiy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi, u kurashchilarning trenirovkalari paytida hamda musobaqalar jarayonida va shuningdek shug'ullanuvchilarning o'zaro munosabatlarida amalga oshadi. Ruhii tayyorgarlik sportchining ongli xatti harakati, ishlarida ham namoyon bo'ladi.

Kurash usullariga tarbiyaviy ahamiyat berilishi bejiz emas albatta. O'sib kelayotgan yosh navqiron avlod ongi va qalbida milliy istiqloq g'oyasini singdirish, usul, vosita va omillar qatorida milliy kurash o'ziga xos xususiyatga ega. Kurash nafaqat jismonan chiniqqanlikni taqozo etadi, balki yoshlar ma'naviyatiga, har tomonlama barkamol, komil bo'lib voyaga yetishishida xizmat qiladi. Bizning xalqimiz kurashni insonni jismoniy, ma'naviy –g'oyaviy tarbiyalash vositasi deb qadimdan bilgan. Chunki polvonlikni o'ziga xos ma'naviy-axloqiy talablarini qadrlaganlar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
2. Atoev A.Q. Kurash. O'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari: (Ped. oliy o'quv yurt. jismoniy tarbiya o'qituvchilari, BO'SM KSJ va SMOM o'qituvchi va murabbiylar) uchun o'quv qo'll. –T.: O'qituvchi, 1987.
3. Doniyor Davlatyor O'G'Li Xudayorov (2022). MILLIY KURASHNING SPORTDA TUTGAN AHAMIYATI VA KURASHNING QOIDALARI. Talqin va tadqiqotlar ilmiy-uslubiy jurnali, 1 (10), 174-177.
4. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. R. S. Salomov. Toshkent 2005.



1-TOM, 12-SON

5. Islomxo, I., & Madaminovich, D. E. (2023). 10-12 YOSHLI SPORTCHILARDA TEZKORLIK SIFATLARINI TARBIYALASHNING NAZARIY VA AMALIY USLUBLARI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31), 33-38.

6. Ibragimov Zafar Temirovich. (2023). KURASH SPORT TURI QOIDALARI . *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 14(5), 176–180.

7. Xalima Buvabaeyna Kadirova. (2023). YOSHLARNINI MILLIY QADRIYATLAR RUHIDA TARBIYALASHDA OILALA VA MAHALLALARNING RO'LI. *Innovations in Technology and Science Education*, 2(10), 549–554.

