

**KURASHCHINING KO'P YILLIK TEXNIK-TAKTIK VA JISMONIY
TAYYORGARLIGIDA PEDAGOGNING PROFESSIONAL O'RNI VA
AHAMIYATI**

Xomidjonova Feruza Komiljon qizi,

Qarshi davlat universitetining Pedagogika institute o'qituvchisi,

Annotatsiya

Maqolada kurash sport turida sportchining texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligida pedagogning mahorati qo'llayotgan professional usullari orqali tahlil qilinadi. Shuningdek, kurash turlarini o'rni, kurash mashg'ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni o'rgatish, kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish, kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish, kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish, kurash turlari mashg'ulotlari uchun sport inshootlarini tanlash va ularning jihozlanishini o'rganish, kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish, kurash turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, shuningdek musobaqa hujjatlarini yuritish va hakamlik qilish, bolalar sportida kurashning o'rni, milliy kurash mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari kabi vazifalarni amalga oshirish bilan birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish borasidagi fikrlar o'rta tashlanadi.

Kalit so'zlar: Kurash, spor, sportchi, musobaqa, pedagog, uslub.

Annotation

The article analyzes the professional methods used by teachers in the technical, tactical and physical training of athletes in the sport of wrestling. Also, the role of types of wrestling, teaching general developmental and special exercises in wrestling, prevention of injuries in wrestling, teaching techniques and rules of certain types of wrestling, teaching techniques and methods of wrestling, types of wrestling selection of sports facilities for training and study of their equipment, organization and conduct of wrestling competitions, organization and conduct of competitions in wrestling, as well as record keeping and arbitration, The role of

wrestling in children's sports, some features of national wrestling, as well as the development of physical qualities.

Keywords: Wrestling, sports, athlete, competition, teacher, style.

Аннотации

В статье анализируются профессиональные методы, применяемые педагогами при технической, тактической и физической подготовке спортсменов в спортивной борьбе. А также роль видов борьбы, обучение общеразвивающим и специальным упражнениям в борьбе, профилактика травм в борьбе, обучение приемам и правилам отдельных видов борьбы, обучение приемам и приемам борьбы, выбор видов спортивной борьбы для тренировок. и изучение их экипировки, организации и проведения соревнований по борьбе, организации и проведения соревнований по борьбе, а также делопроизводства и арбитража, роли борьбы в детском спорте, некоторых особенностей национальной борьбы, а также развития физических качества.

Ключевые слова: борьба, спорт, спортсмен, соревнование, учитель, стиль.

Kirish

Darhaqiqat, kurash fani talabalarga kurashni o‘qitish uslubi va nazariy bilimlarini o‘rgatish, milliy kurash texnikasi va usullarini haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko‘nikma va malakalarini egallash, o‘rganish, kurash bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazish uslubiyotini o‘rgatishga qaratilgan bo‘lib, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida milliy kurash vositalaridan samarali foydalanib o‘qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat. Fanning vazifasi - talabalar bilan o‘quv mashg‘ulotlari ko‘rsatilgan o‘quv dasturlari asosida nazariy va amaliy mashg‘ulotlar shaklida o‘tkazishdan iboratdir. Demakki, mashg‘ulotlar jarayonida O‘zbekiston Respublikasida kurash turlarining rivojlanish tarixini o‘rgatish, O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida kurash turlarini o‘rni, kurash mashg‘ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni o‘rgatish, kurash mashg‘ulotlarida shikastlanishning oldini olish, kurashning

muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish, kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish, kurash turlari mashg'ulotlari uchun sport inshootlarini tanlash va ularning jihozlanishini o'rganish, kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish, kurash turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, shuningdek musobaqa hujjatlarini yuritish va hakamlik qilish, bolalar sportida kurashning o'rni, milliy kurash mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari kabi vazifalarni amalga oshirish bilan birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirishni pedagoglarning oily maqsadidir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Adabiyotlarda berilishicha, o'zbek milliy kurash turlaridan kurash va belbog'li kurash qadimda dunyoga kelgan bo'lib, bu ko'p sonli tarixiy yodgorliklarda ma'lumotlar keltiriladi. Ma'lumki, kurashning oldingi nomi – buxoracha usuldagi kurash, belbog'li kurashning esa – farg'onacha usuldagi kurash deyilgan. Manbalarda aytilishicha, buxoracha usuldagi kurash 1998 yildan Farg'onacha usuldagi kurash esa 2001 yildan boshlab belbog'li kurash deb nomlangan. Quvonarlisi, yurtimizda birdaniga ikkita milliy kurash turi rivoj topdi. Ahamiyatlisi, dushmanni asirga olish usullarini o'z ichiga oladigan kurash usullarini tasvirlovchi qadimiy rasmlar hozirgi O'zbekiston hududida olib borilgan arxeologik qazilmalarda ham topilgan. Aytish joizki, musobaqalar oldidan uloqtirishlar, sakrashlar, kuchni namoyish qilishni o'z ichiga oluvchi mashqlar o'rganilgan. Ular raqiblarning o'zaro bellashuvlari oldidan badan qizdirish vositasi bo'lgan. Bu davrda kurashchilar bir-birining teridan ishlangan belbog'idan yoki ustki kiyimining turli joyidan ushlab, kurashishgan. Raqibni erga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ishiga hamda chalish usuliga katta e'tibor qaratilgan. Ma'lumot sifatida, kurashchilar bellashuvlari g'alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o'tkaziladigan bayramlar bezagi bo'lgani barchamizga ayon. Allomalarimiz, Abu Ali Ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441- 1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda

ba'zi usullarning ta'rifi keltirilgan. Bu asarlarda o'zbeklarda usullar tizimi yetarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud deyiladi.

Kurashning "farg'onacha", "buxorocha" usuli turlari hozirgi kunda ham Respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar buyicha Respublika, Osiyo va xalqaro musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda. 1998 yilda Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil qilinib, jahon chempionatlari o'tkazib kelinmoqda.

A.Qurbonov, K.Murodov va T.Muxammadievlar birinchi jahon chempioni unvonini qo'lga kiritgan.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Nega tug'ilib o'sgan Vatanimiz haqida gap ketganda har doim ham bir entikib qo'yamiz? Oddiy tuproqni oltindan-da qimmatroqqa baholaymiz, nima uchun?

Nega yurtim, deb janglarga kirgan, yovni yengib, afsonaga aylangan bahodirlar: Jaloliddin Manguberdi, Shiroq, To'maris, Amir Temur kabi ajdodlarimizning jasoratlarini eslaganda hamisha hayajonli faxr tuyg'usidan qalblarimiz junbishga kelaveradi?

Nega jahon arenalarini muzaffar quchgan g'oliblarimiz Vatan bayrog'ini yuksaklarga ko'targanda ko'ksimiz osmonlarga bo'ylashadi?

Axir, Vatanni shunchalar sevishdan maqsad nima?

Balki, bu o'zlikni anglash bilan bog'liq jumboqdir. Aslida, uning bir bo'lagi bo'lib, hamisha yonib yashash har kimning ham qo'lidan kelavermaydi. Buning uchun harakatning o'zi kifoya emas. Buning uchun, vatanparvarlik, elsevar, xalqparvarlik tuyg'ularini qalblarga jo aylab, kamarbasta bo'lish lozim.

Bularning bari jahon arenalarida yurtimiz bayrog'ini elkasiga tashlab raqibini mag'lub qilgan chempionlarimiz alohida xis qilishadi.

Musobaqa. Dunyo arenasi. Qatar- Osiyoning turli mamlakatlaridan bo'lgan yosh sportchilarni yig'di. Ayni yoz palla. Saratonda nainki bosh, oyoqlar ham jizg'anak bo'ladi. Havoning bu injiqliklariga dosh berish uchun tog'dek sabr, o'tda toblasa kuymaydigan temir qanotlar kerak. Boyagi yarim finalga sarflangan kuchidan asar ham qolmagan, sportchi ustozining yoniga kelib sillasi qurib, horigandek boshqa chidashga sabri qolmaganini musobaqadan chetlamoqchiligini aytadiyu Endi

saronning jazirasidan emas, uning og'zidan otilib chiqqan so'zdan ustozning butun vujudi qovuriladi. Bir so'z deyishga tili kalimaga kelmadi. O'zini beixtiyor yo'qotib qo'ydi. Bu ko'z yosh qaydan keldi bilmaydi. Ustoz shogirdiga umid bilan termuldi so'ng "Bolam, ortimizda Vatan, O'zbekiston ko'z tikib turibdi" dedi o'zini yig'idan zo'rg'a tiyib...

Shu payt boshlovchi qizning o'zining tilida o'zbekistonlik boynaki ustozning shogirdining nomini chaqirganini eshitdi. Eshitdi-yu ko'ngli ko'tarildi. Buni qarang, shogirdi ustozining VATAN so'zini eshitishi hamonoq charchog'ini unutib, yurt sha'ni, obro'-e'tibori uchun kurashishga kirishib ketdi...

Darhaqiqat, bunday chorlovlar sportchiga ruhiy ozuqa beradi. Ayniqsa, o'zga davlatda vatan so'znini eshitish barchani yanada olg'a harakatga undaydi. Ayniqsa, boksdan ham sportchi maydonga kelishi jarayonida o'sha millatda aytaylik, o'zbekcha qo'shiq sadolari ostida maydonga chiqib kelishiga e'tibor berganimiz. Bu ham yozilmagan ammo musobaqalarda doim qo'llanilgan natijador metodlardan biri hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik jarayonida murabbiyning sportchiga so'z orqali ta'sirni oshirishidan xabardormiz. Ayniqsa, "Sen ikki o'g'lim qatorida uchinchisidan", deydi murabbiylar ham yo'q emas. Bunday tayyorgarlik ham sportchining yutuqlarni qo'lga kiritishida motivatsiya beradi. Bundan tashqari, murabbiyning shogirdini musobaqa boshlanganda atrofni butunlay unutish, xayolni bir joyga yig'ib harakat qilishi ham g'olib bo'lish uchun eng samarali usullardan biridir. Bu holatlar faqat mashg'ulotlar jarayonida o'rgatiladi. Musobaqada bunga imkon bo'lmaydi.

Xulosa

Mashg'ulotlar sizga avval qilgan xatolaringizni to'g'rilab olishga imkon beradi. Ana shunday muammolar vaqtida yechilsagina yutishga bo'lgan ishonch yanada oshadi. Musobaqada g'olib bo'lish uchun mashg'ulotda ko'p ter to'kish lozim. Aslini olganda, sportchi xudo yuqtirgan qobiliyatgagina tayanib qolmay, tinimsiz mehnat qilsa, albatta, o'z maqsadiga erishadi. Har xil irim-sirim sportchini maqsadidan

chalg'itadi. Musobaqalarning ochilish marosimlarida barcha davlat vakillari sharafiga davlat bayrog'i ko'tariladi. Bu ham sportchiga o'zgacha zavq va shavq ulashish bilan birga ruhiy quvvat beradi. Yurt bayrog'ining baland ko'tarilib xilpirab turishi sportchi ko'ksida faxr va iftixor tuyg'ularini uyg'otadi. Shunda qalbida Vatan sog'inchi, muhabbati jo'sh uraveradi. Ana shu bir onlik tuyg'u katta kuch bag'ishlaydi. O'zini Vatan oldida burchli deb hisoblaydi. Musobaqalardan Vataningga ko'ksi to'la medallar bilan qaytishdan ortiq baxt bormi?! Sportchi ana shuning uchun raqiblari bilan kurashaman. Ana shu tuyg'u uni doim olg'a intilishga, mehnat qilishga undayveradi.

Adabiyotlar ro`yxati:

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari – Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 238 b.
2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil - 171 b.
3. Dzyudo kurashi. A.A.Absatarov. A.A.Istomin. Toshkent Iqtisod-Moliya 1993 yil.
4. Azizov N.X. Belbog'li turkiston kurashi. - Toshkent: o'qituvchi, 1998.
5. Борисов К. Практика рукопашного боя. Учебное пособия под/рек. 2003 г