

KURASH SPORT TURIDA JISMONIY TAYYORGARLIKLAR TO'G'RISIDA TUSHUNCHA VA UNI RIVOJLANTIRISH OMILLARI

Tilakov Alisher Ashurovich

Jizzax davlat pedagogika universiteti
jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Ma'lumki, kurash sporti yoshlarning jismoniy madaniyatini takomillashtirishning asosiy vositalaridan biridir. Bundan tashqari, kurash eng qadimiy, hammabop va keng tarqalgan sport turidir. Qadimda xalqimiz ichida epchillik, chaqqonlik, kuchlilik va irodaviy fazilatlarni o'zlarida mujassam etgan kishilar ko'p bo'lgan. Ushbu fazilatlar va yuksak texnik-taktik mahoratga ega bo'lgan mashhur kurashchilarni o'zbek xalqi polvonlar deb atashgan. Ushbu maqolada kurash sport turida jismoniy tayyorgarliklar to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish omillari xususida so'z yuritildi.

Kalit so'zlar: Kurash; polvon; jismoniy tayyorgarlik; botirlik.

Understanding of physical training in wrestling and factors of its development

Abstract: It is known that wrestling is one of the main means of improving the physical culture of young people. In addition, wrestling is the oldest, most popular and widespread sport. In ancient times, there were many people among our people who embodied dexterity, agility, strength and willpower. Famous wrestlers with these qualities and high technical and tactical skills were called wrestlers by the Uzbek people. This article discusses the concept of physical training in wrestling and the factors of its development.

Keywords: Struggle; wrestler; physical fitness; bravery

Mamlakatimizda mustaqillikning ilk yillaridan boshlab jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda ommaviylashtirishga alohida e'tibor qaratib kelinmoqda. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish istiqbollari to'g'risida ko'plab sayi xarakterli harakatlar olib borilsada, milliy kurash turining dunyo arenalariga olib chiqish va etakchilikni ushlab turish uchun belbog'li kurashchilarni texnik usullarini takomillashtirish jismoniy sifatlarini rivojlantirish dolzarb mavzulardan biri bo'lib qolmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport hamda sportning barcha turlari insonning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash uchun muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Insonni tarbiyalash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, sportchilarda zarur bo'lgan ruhiy muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati yuqoridir. Sog'lom insonlarni tarbiyalashda yordam beradigan sport kurashining har xil turlari jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi. Shu jumladan, kurash turlari ham jismoniy tarbiya tizimida o'z o'miga ega.

O'zbek xalqi qadimdan kurashni insonni jismoniy tarbiyalash vositasi deb qaragan. Xalq o'zida kuchlilikni, chidamlilikni, iroda va botirlikni mehnatkash xalqning axloqiy sofligini mujassamlashtirgan kurashchi-polvonlarga hurmat bilan munosabatda bo'lgan. Diniy va oilaviy bayramlarda, ba'zan esa odatdagi kunlarda ishdan bo'sh vaqtlarda kurash musobaqalari o'tkazilgan. Bu musobaqalar Navro'z bayrami kunlari keng avj olib, ommaviy xalq chempionati sifatida o'tkazilgan. Bellashuvlarda turli shahar va qishloqlardan kelgan kurashchilar ishtirok etgan. Kurashchilar juftini tanlashda ularning vazni ko'z bilan chamalab aniqlangan. Bellashuv oldidan kurashchilar oyoq-qo'llar chigilini yozish mashqlari sifatida gavgani uqalash, silash kabi mashqlarni qo'llaganlar. Kurashchilar an'anaviy kiyimda musobaqalashgan. Farg'ona qoidasi bo'yicha kurashuvchilar paxtali

choponda, Buxoro qoidasi bo'yicha kurashuvchilar esa paxtasiz avra to'n kiyib kurashganlar. Ikkala kurashda ham kurashchilarning bellari belbog' bilan bog'langan. Kurashuvchilar ba'zan mahsi kiyib, asosan, oyoqyalang kurashishgan. Kurashuvchilarning bunday kiyinishi hozirgi kungacha saqlanib qolgan. Sport faoliyati ma'naviy, aqliy, mehnat, estetik va boshqa turdagi tarbiya bilan chambarchas bog'liq. Mashg'ulotning turli bosqichlarida oldinga qo'yilgan maqsadlarga erishish, qiyinchiliklarni yengib o'tishga intilish ma'naviy tajriba, iroda sifatleri, mustaqil fikrlash, mehnat qilish, sport g'alabalari va mag'lubiyatlariga matonatli bo'lishni shakllantiradi. Milliy kurash bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi sport mahoratining bir tomonga o'sishi va sog'liq, jismoniy rivojlanganlik, shug'ullanuvchilarning tayanchharakat apparati, yurak-qon tomiri, nafas olish hamda asab tizimini mustahkamlash orqali ifodalanadi. Ushbu tamoyilga amal qilmaslik, ayniqsa, boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichlarida, o'smir kurashchilarda muntazam, ba'zi hollarda esa surunkali kasallanishga olib keladi va ommaviy razryadli sportchilarning kurash bilan shug'ullanmay qo'yishlarining asosiy sababi hisoblanadi.

Dastlabki 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'lmasligi; 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'lmasligi ana shularga bog'liq. Jismoniy fazilatlar, harakatlar bajarish jarayonlarida harakat maqsadiga muvofiq o'zaro bog'liqlikda

namoyon bo‘ladi. Jismoniy fazilatning birining yuqori darajada rivojlangan bo‘lishi boshqa fazilatlarni ham takomillashuviga olib keladi. Jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida jismoniy fazilatlarni uyg‘un rivojlantirishga katta e‘tibor qaratish kerak. Jismoniy tayyorgarlik darajasi ortib borish bilan kurashchilar maxsus fazilatni takomillashtirishga harakat qiladilar. Ko‘p holatda bunday tayyorgarlik jismoniy fazilatlarni nomutanosib rivojlanishiga ham olib kelishi mumkin. Og‘ir yuklama bilan bajariladigan statik mashqlar tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni egallashga to‘sqinlik qilishi mumkin. Tezkorlikni rivojlantirish uchun esa og‘ir yuklamalarni bajarish maqsadga muvofiq emas. Bunga og‘ir atletikachilarni sport o‘yinlari harakatlarini bajarishdagi qiyinchiliklari yoki sprinterlarni og‘ir yuklarni ko‘tarishda paydo bo‘ladigan qiyinchiliklarini misol qilish mumkin. Shuning uchun sportchilar jismoniy tayyorgarliklarini tashkil etishda jismoniy fazilatlarni o‘zaro muvofiqlikda rivojlantirishga e‘tibor qaratish kerak. Buning uchun mashg‘ulotlarning haftalik tartibiga sport o‘yinlari, suzish, kurash, gimnastika va akrobatika hamda kuch mashqlarini bajarish uchun bir kun ajratish kerak. Kurashchilarni jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda maxsus sifatlarni ham tarbiyalashga katta e‘tibor berish kerak. O‘zbek xalq og‘zaki dostonlari va ertaklaridan xalq botirlari polvonlari va o‘zlarini jismoniy mashqlar bilan chiniqtirilganlarini bilamiz. Hozirgi davrda sport mashg‘uloti sportchining jismoniy va ma‘naviy sifatlarini rivojlantirishga, uning bilim darajasini to‘xtovsiz kengaytirishga qaratilgan holda har tomonlama tarbiyalash jarayonini tashkil qilgandagina to‘liq pedagogik natijaga erishiladi. Sport trenirovkasining shunday yo‘nalishi jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga mos keladi. Sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo‘lmasdan shaxs qobiliyatni har tomonlama rivojlantiruvchi, ijodiy va ongli faoliyatiga tayyorlovchi vositalardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Umarov T. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. Samarqand. 2021.
2. Tastanov T. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Toshkent. 2015.
3. Umirov Sh. Kurashchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish. Scientific progress. 2021.
4. Taymuratov A. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent. 2017.
5. Matchanov R. Sport kurashining mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi. Berlin. 2022.
6. To'xtasinov B. Belbog'li kurashchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish usullari. Niderlandiya. 2022.
7. Hazratqulov Sardor Furqat o'gli (2022). basketbol o'yini barkamol avlod tarbiyasining asosi. Academic research in educational sciences, 3 (1), 761-764. doi: 8.24412/2181-1385-2022-1-761-764
9. Хазраткулов Сардор Фуркатович.(2022.11.18.)особенности формирования здоровья студенческой молодежи. проблемы и решения совершенствования здорового образа жизни студентов на основе физической культуры.
10. Хазраткулов Сардор Фуркатович.(2022)Роль психологической подготовки в баскетболе.Analytical journal of Education and Development.
11. Hazratqulov Sardor Furqat o'g'li.(2022)Technical and Tactical Training of Basketball Players and Theoretical Basis of Selection of Young People. European journal of Innovation in Nonformal Education.
12. Hazratqulov Sardor Furqat o'g'li (2022)Basketbol o'yin texnikasini tasniflanishi.InternationalConference on Multidimensional Innovative Research and Technological Analyses.