

**KURASH SPORT TURI BO'YICHA MUSOBAQALARGA
TAYYORLASHDA SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK
DARAJASINI OSHIRISH USULLARI**

Ro'ziboeva Nigina Nodir qizi,

Nizomiy nomidagi davlat pedagogika universiteti

E-mail: niginaroziboeva@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada kurashchilarni musobaqadan oldin jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda, trenerofka jarayonlarida turli usullardan foydalanish musobaqada yaxshi natijalarni beradi.

Kalit so'zlar: Funktsional, kasallanish statistikasi, sog'lomlashtirish tadbirlari, "Musobaqadan oldin psixologik tayyorgarligi", "Eng matonatli", "Kuchli har tamonlama "...

**METHODS OF INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL
FITNESS OF ATHLETES IN PREPARATION FOR
COMPETITIONS IN WRESTLING**

ABSTRACT

In this article, the use of various methods in the training process to increase the level of physical fitness of wrestlers before the competition will give better results in the competition.

Key words: *Functional, morbidity statistics, health measures, "Psychological preparation before the competition", "The most tenacious", "Strong all-rounder"...*

KIRISH.

Sport musobaqalarni tashkil etish va sportchilarni tayyorlash juda murakkab va juda mushkul jarayon. Sportchilarni rivojlanishida salomatligi muhim omil

hisoblanadi. Salomatlik o'z-o'zidan mavjud emas, u inson hayoti davomida ehtiyotkorlik bilan g'amxo'rlik qilishni talab qiladi.

Ma'lumki, Kurash sport turiga 11-12 yoshdan shug'ullanib, jismoniy va ruhiy salomatlik asoslarini shakllantira boshlaydi.

Kurash sport turida boshqa sport turlaridan farqli 11-12 va 14 yoshdan shug'ullanishi mumkin. Sababi bu yoshda hayoti davomida noyob bo'lgan ulkan rivojlanish yo'lini bosib o'tadi. Aynan shu davrda organlarning jadal rivojlanishi, tananing funksional tizimlarining shakllanishi, asosiy shaxsiy xususiyatlar yotqiziladi. Shuningdek, harakter hamda o'ziga va boshqalarga munosabat shakllanadi. Bu bosqichda bolalarda sog'lom turmush tarziga oid bilimlar bazasi va amaliy ko'nikmalarini, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga ongli ehtiyojni shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Ota-onalar o'rtasida o'tkazilgan so'rov shuni ko'rsatdiki:

100% - ota-onalar farzandlarini sog'lom ko'rishni xohlashadi;

92-har tomonlama rivojlangan, muloqotga ega sifatlar.

Shu sababli, kurashchining kasallanish statistikasini tahlil qilib, biz kurashchilar salomatligini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash bo'yicha tizimli ishlarni olib borish zarur degan xulosaga keldik.

Salomatlikni hech kimga berib bo'lmaydi, uni asrash va mustahkamlash kerak. O'z sog'lig'i bolaning qadriyatiga aylanishi uchun jismoniy tarbiya sohasida, o'z sog'lig'iga va boshqalarning sog'lig'iga hurmat tuyg'ularini tarbiyalashda kurashchilarning yosh davr ko'rsatkichlari bilan ishlashni qayta ko'rib chiqish kerak.

Kurash sporti bilan shug'ullanuvchi va boshlang'ich sinf o'quvchilariga sayr qilish ham yoqadi.

ASOSIY QISM

Xalq ta'lim tizimini takomillashtirish masalalari, pedagog kadrlarni tayyorlash, tarbiyalash va o'qitish-o'rgatish metodlari davlat ahamiyatidagi masala bo'lib kelgan

va shunday bo'lib qoladi, chunki u milliy davlat dasturining vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan hamda shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirishga qaratilgan. Hozirgi texnikaning rivojlanishi islohotlar o'zgarishi, zamon talabiga binoan har bir odam o'z bilimlarini mustaqil boyitishga ega bo'lishlari kerak. Bunday ko'nikma, malakalarni kurash sporti bilan shug'ullangan vaqtdan boshlash lozim. Shu boisdan sportchilarning salomatligi, jismonan tayyorgarligi, o'qishga bo'lgan ehtiyoji, uning dunyoqarashi va boshqalar sportchining ishtimoiy kelib chiqishi, jismoniy mahoratiga bog'liq. Shulardan biri sportchilarning kun tartibini har xil harakatlar bilan boyitish. Masalan, harakatli o'yinlar sport o'yinlari, ochiq havoda sport bayramlarini o'tkazish sportchilar jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish, sport bilan oshno bo'lish, do'stlashish va boshqa ko'nikma, malakalarni shakllantirish, harakat faoliyatini oshiradi. Maqsad ham shulardan iborat. Lekin bu maqsadni amalga oshirish uchun sport bayramlarini tashkil qilish, uning samaradorligini oshirish va o'tkazishga katta tayyorgarlik kerak.

Misol tariqasida (sport maktab yoki klub) maktabda sport bayramini tashkil qilish va o'tkazish tajriba asosida bayon etiladi. Eng avvalo har bir o'tkaziladigan sport musobaqalar reja kiritilgan bo'lishi kerak, reja pedagogik kengashda tasdiqlanadi, so'ng olib boriladigan sport musobaqa yoziladi. Sport musobaqaga ham pedagogik kengashda muhokama qilinadi va tasdiqlanadi. Bu musobaqaga tayyorgarlik ko'rish ishchi guruhi tuziladi. Chunki o'tkazilayotgan sport musobaqasi samarali natijaga erishish. 1. Sport musobaqalarni tashkil qilish turlari, bosqichlari. Umumt'alim maktablarida sport va sog'lomlashtirish tadbirlari asoslari. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda sport - sog'lomlashtirish tadbirlari. Oliy o'quv yurtlaridagi talabalar sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish metodikasi. Aholi turar joylarda ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va xalqaro sport musobaqalar o'qitish metodikasi. Ulug' sanalariga bag'ishlangan sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish. Sport bayramlarida harakatli o'yinlarning o'rni. sport va sog'lomlashtirish tadbirlariga tayyorlashda pedagogning roli haqida nazariy malumotlarga ega qilish.

Musobaqa faoliyatini tuzilishi. Musobaqalarni turkumlarga bo'linishi. Musobaqa o'tkazish usullari. Musobaqa faoliyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2. Jismoniy tarbiya jamiyat tarixining barcha bosqichlarida xalq madaniyatining tarkibiy va muhim qismi bo'lib kelgan. Xususan, unga O'zbekiston hududida yashayotgan xalqlar ma'naviy va jismoniy barkamollik mezoni sifatida qarashgan. Jismoniy tarbiya va harbiy san'at XIV-XV asrlarda ham ancha rivoj topgan. Amir Temur olib borgan siyosat jamiyatning hamma sohalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiya mohiyatini ham yuqori bosqichga ko'targan. Temuriylar davrida harbiylarni jismoniy tarbiyalashga alohida e'tibor berilgan. Kurash, kamondan otish, ot sporti o'yinlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan.

Sobiq ittifoq davrida jismoniy tarbiya O'zbekiston Respublikasida katta yo'qotishlarga uchradi. Kuch, tezkorlik, chiniqish maktabi bo'lgan milliy o'yinlarga e'tibor susaydi. Bu mahalliy aholining jismoniy tarbiyadan uzoqlashishiga olib keldi. Bu esa mahalliy aholining jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligiga hamda salomatligiga putur yetkazdi. Ayniqsa, yosh bolalarda bu holat ancha sezilarli bo'ladi.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ancha pasaydi. Biz olib borgan ilmiy tadqiqot ishlari buni isbotladi.

Mustaqil O'zbekiston davrida bu masalaga katta e'tibor berilmoqda. Masalan, jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Prezidentimizning 2020yil 4-noyabrdagi «Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora- tadbirlari to'g'risida» gi qarori bu borada muhim dasturi amal bo'lmoqda. Maskur qarorga asosan Davlat statistika qo'mitasi xodimlari o'rtasida milliy kurash sporti bo'yicha musobaqlar tashkil etildi. Lekin jismoniy tayyorgarlik, musobaqalarda qatnashish ko'nikma va malakalarini shakllantirishni eng yoshidan boshlash kerak. Afsuski, bunga yetarlicha e'tibor berilmaydi.

Sport musobaqalarini o'tkazish mumkin va unga qanday tayyorgarlik ko'rish kerak? Nimalarni e'tiborga olish lozim?

Harakatli o'yinlar, futbol, valebol, basketbol, 10-20 m. ga tez yugurish, estafetalar, velosipedda yurish, sport konkursleri, makkisimon yugurish va turli musobaqalar tashkil qilish. Musobaqalar yuqoridan (tuman, shahar, respublika)

Bunday tayyorgarliklar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, kun tartibida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya jarayonida olib boriladi hamda o'yinlar orqali musobaqaga oid harakatlar hisobida o'tkaziladi. Atrof-muhitga qiziqish oshib boradi, organizm chiniqtiriladi, qiziquvchanligi rivojlanadi..

Xalq ta'lim tizimini takomillashtirish masalalari, pedagog kadrlarni tayyorlash, tarbiyalash va o'qitish-o'rgatish metodlari davlat ahamiyatidagi masala bo'lib kelgan va shunday bo'lib qoladi, chunki u milliy davlat dasturining vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan hamda shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirishga qaratilgan. Hozirgi texnikaning rivojlanishi islohotlar o'zgarishi, zamon talabiga binoan har bir odam o'z bilimlarini mustaqil boyitishga ega bo'lishlari kerak. Bunday ko'nikma, malakalarni eng kichik yoshdan boshlash lozim. Shu boisdan kurashchi bolalarning salomatligi, jismonan tayyorgarligi, o'qishga bo'lgan ehtiyoji, uning dunyoqarashi murabbiy pedagog ish mahoratiga ham bog'liq.

Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini hamda mashg'ulotlarda o'tilgan materiallarni o'zlashtirish darajasini aniqlash va nazorat qilish maqsadida yakkama-yakka bellashuv tarzida yugurishlar, estafetalar, sakrashlar, to'plar bilan mashqlar bajarish, turli o'yinlarni o'rganish va bajarish amalga oshiriladi. Shular qatorida aralash mashqlarni ham musobaqa tarzida bajarish maqsadga muvofiq.

Bunday tayyorgarliklar texnik va tattik tayyorgarlik asosida olib boriladi

Ma'lumki, har bir bayram jismoniy mashqlar va sport musobaqalarisiz yoki sportchilarsiz o'tmaydi. Albatta sportchilar ham ishtirok etadilar. Ommaviy sport chiqishlari bayram sanalariga to'g'ri keladi. Masalan, xotin-qizlar bayrami, askarlar kuni, Navro'z bayrami, O'zbekiston Respublikasining mustaqillik kuni va shu kabilar. Ushbu bayramlarda kurash usullari va gimnastika chiqishlari an'anaga aylangan. Jismoniy tarbiya va sport musobaqa o'tkazilishi katta ahamiyatga * ega: targ'ibot qilish hamda sport musobaqalar orqali sportchilarni ommaviy jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga jalb qilish va ularda qiziqish uyg'otish masalalarini hal qiladi.

Sport musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish murakkab masalalardan biri. Uni tashkil qilishda sport qo'mitasi qarori asosida tashkiliy qo'mita tuziladi. Unga sport

qo'mita rahbari, muovini, metodist yoki katta pedagog (rais), jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis, qo'mita a'zolari va boshqalar kiritiladi. Tashkiliy qo'mita ish rejasini tuzadi, maqsad va vazifalarini aniqlaydi, o'tkazish joyini va vaqtini belgilaydi.

Tayyorgarlik ko'rish ishi jarayonida homiy tashkilotlardan yoki sport maktablaridan yordamchilar so'rash mumkin. Bajariladigan har bir ishga mas'uliyat bilan qarash kerak.

Eng asosiy vazifalardan biri-bu bayramli chiqishlar dasturi, jismoniy mashqlar Bulardan tashqari sport musobaqa o'tkaziladigan joyni bayramona bezatish, har xil ko'rgazmalar bilan boyitish, tablo va hokazo.

Sport musobaqalar natijasi yoki yutug'i ko'pincha musobaqa yakunida aniqlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. I.Karimov «Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch». Toshkent 2008y
2. I.A.Karimov —O'zbekiston XXI asrga intilmoqda. Toshkent, O'zbekiston, 1999y
3. I.A.Karimov ‖Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori .Toshkent, Sharq, 1997y
4. I.A.Karimov «Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir»- Toshkent 1995 y.
5. I.A.Karimov «Barkamol avlod orzusi» - Toshkent 1999 y.
6. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi - Toshkent 2008 y.
7. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risidagi qonun» - Toshkent 1997 y.
8. Maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasiga qo'yiladigan davlat talablari. T, O'zPFITI, 2000. Tuzuvchi mualliflar: M.Rasulova, H.Abdurahmonova va boshqalar.
9. O'zbekiston Respublikasi maktabgacha tarbiya. Toshkent 1992 y.
10. Maktabgacha ta'lim jurnali. №1 -