

12-13 YOSHLARDAGI BOLALARNI MILLIY KURASH MUSOBAQALARI OLDIDAN PSIXOLOGIYASINI TAYYORLASH

Vaxobov G'iyos Do'stmurodovich

Samarqand agroinnovatsiyalar va tadqiqotlar instituti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14698317>

Annotatsiya. Kurash mashg'uloti – yosh sportchilarni kurash turlariga xos bo'lgan mashqlar va harakatlarga o'rgatishga qaratilgan pedagogik jarayon bo'lib hisoblanadi. Kurash mashg'ulotining maqsadi yosh kurashchilarni yuqori malakali sportchi qilib tarbiyalash va kurash turlarida sportdagi eng yuksak natijalarga erishish bilan birga ma'naviy etuk hamda jismonan barkamol inson qilib tarbiyalash hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Kurash, milliy kurash, kurash turlari, sport, mutaxassis, to'garak, jarayon, jismoniy tarbiya, psixologik tayyorlash

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, 2017-yil 2- oktabrdagi "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306-son, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimiz aholisini sog'ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek yurtimizda kurash sportini yanada rivojlantirish masalalariga e'tibor qaratilgan.

Respublikamizda kurash sporti yoshlarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi. Bundan tashqari , kurash eng qadimiy va keng tarqalgan sport turidir .Qadimgi xalqimiz ichida epchilik, chaqqonlik , kuchlilik va irodaviy sifatlari mujassam insonlar bo'lgan .Ushbu fazilatli insonlarni xalqimiz o'zbek xalqi polvonlari deb atashgan . Buyuk aloma Abu Ali Ibn Sinoning « Tib qonunlari » kitobida kurash insonni ruhiy va jismoniy holatini yaxshilashining muhim omili deya e'tirof etgan. G'azal mulkning sultoni Alisher Navoi ko'p asarlarida kuchli kurashchilar bellashuvlari tasvirlangan. Ushbu asarlarda ham ko'rinib turibdiki, o'zbeklarda usullar tizimi yetakchi bo'lgan. Bugungi kunga kelib yurtimizda kurash sohasida yetakchi mutaxassislar A.Atoyev, F.A.Kerimov, K.Yusupov, N.X.Azizov, J. Toshpo'latov, U. Ibrohimov Z.Jumayevlarning ilmiy uslubiy ishlarida takidlanishicha, ajdodlarimizning ma'daniy ishtimoiy iqtisodiy siyosiy va madaniy merosimiz bilan chambarchash bog'liq bo'lgan. Kurash xalqimizning etnik madaniy, jismoniy madaniyati bilan uyg'unlikda rivojlanib kelganidan dalolat beradi. Shu bilan birga kurashning tarixiy hayoti turli ishtimoiy tuzumlar davridagi madaniyat, marifat tarixiy voqealar hamda ananalar bilan chambarchas bog'liq.

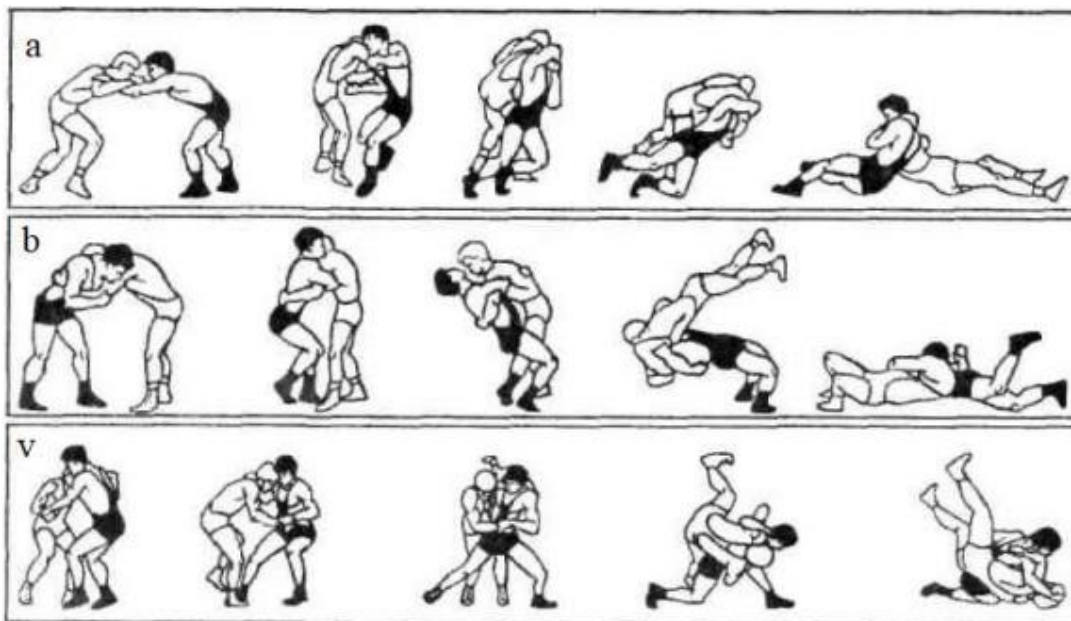
Zamonaviy kurash tarixiy ildizlarining tahlilida ushbu sohaning etakchi mutaxassislari (N.M. Galkovskiy, A.Z. Katulin, N.G. Chionov, N.N. Sorokin,R. Petrov; o'zbek olimlari: A.K.Atoev, F.A.Kerimov, N.A.Tastanov, R.S.Salomov, R.D.Xolmuxamedov) kurash ibtidoiy-jamoa tizimi davrida yashash uchun kurash vositasi sifatida paydo bo'lgan deb ta'kidlaydilar. Mehnat qurollari paydo bo'lishi va ularning murakkablashib borishi jamiyatning har bir a'zosiga yangi talablar qo'yib kelgan. Yangi harakatlarni mukammal o'rganishi uchun inson o'z tanasini maxsus tayyorlash zaruriyati paydo bo'ldi. Epchilik, kuch va boshqa jismoniy fazilatlarini sinash uchun o'yinlar va yakkakurashlar uyushtirilgan.

Kurash – o‘zbek milliy sport turi. Belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. Kurashish san’ati ko‘p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma’lum.

O‘zbek kurashining 12-13 yoshdagi bolalar tarbiyasidagi ahamiyatidan kelib chiqib, yoshlarimizning har tomonlama barkamol, sog‘lom, ma’naviy Yetuk insonlar qilib tarbiyalash maqsadida quyidagi tadbirlarni amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

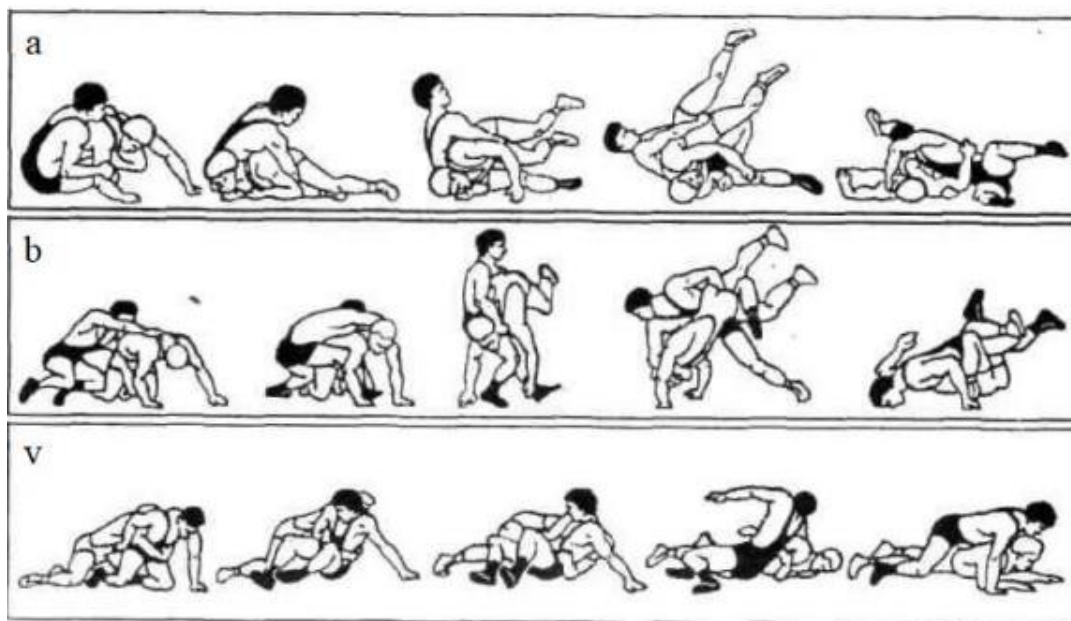
Boshlang‘ich tayyorlov guruhlar uchun asosiy metodlar (3-yil, 12-13 yosh).

Tik turib qabul qilishning asosiy usullari tegishli uchun: yuqoridan qo‘lini ushlash bilan aylantirib tashlash (1-a rasm), qo‘li va tanasidan ushlash bilan orqaga bukmlmb uloqtirish (2-b rasm), elka va qo‘lni pastdan ushlash orqali oyog‘idan chalish (3-v rasm).



1-rasm

Parterdagi asosiy texnikalarga quyidagilar kiradi: – uzoq son ag‘darish chalg‘itish teskari qo‘lga (2-a rasm), – uzoq oyoq ilgak bilan tilt ta‘qib elka va kestirib otish (2-b rasm), – yuqoriga o‘tirib (2-v rasm).



2-rasm

O'zbek kurashining yoshlar tarbiyasidagi ahamiyatidan kelib chiqib, yoshlarimizning har tomonlama barkamol, sog'lom, ma'naviy Yetuk insonlar qilib tarbiyalash maqsadida quyidagi tadbirlarni amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

1. Ta'lim muassasalarida kurash mashg'ulotlari darslari soatini ko'paytirish.
2. O'zbek kurashi bo'yicha darslik, o'quv-uslubiy qo'llanma va kerakli adabiyotlarni chop ettirilishini jadallashtirish.
3. O'zbek kurashi bo'yicha yoshlar o'rtasida viloyatlar tumanlarida musobaqalarni tashkil etishni ko'paytirish.
4. O'zbek milliy kurash turlari bo'yicha yagona o'quv trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalar o'tkazish uchun yagona dastur, nizom va darsliklar, qo'llanmalar yaratish.
5. O'zbek milliy kurashi turlarini yoshlar va aholi o'rtasida ommaviylashtirish uchun muntazam mintaqaviy va xalqaro musobaqalar tashkil etish, televideniya va radiodagi ko'rsatuv, eshittirishlar olib borish, ommaviy matbuotda chiqishlar uyushtirish, gazeta va jurnallarda ilmiy-ommabop maqolalar nashr ettirib borish maqsadga muvofiq.

Kurash mashg'uloti – yosh sportchilarni kurash turlariga xos bo'lgan mashqlar va harakatlarga o'rgatishga qaratilgan pedagogik jarayondir. Kurash mashg'ulotining maqsadi yosh kurashchilarni yuqori malakali sportchi qilib tarbiyalash va kurash turlarida sportdagi eng yuksak natijalarga erishish bilan birga ma'naviy etuk hamda jismonan barkamol inson qilib tarbiyalash asosiy vazifa hisoblanadi. Kurash mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning sog'ligini mustahkamlash, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish jarayonlari ham muhim vazifalar hisoblanadi.

References:

1. Rustamov, L. (2022). TALABALARNING KASBIY FAOLIYATLARIDA SHAXSGA YO'NALTIRILGAN YONDASHUVNI AMALGA OSHIRISH. *Science and innovation*, 1(B8), 1259- 1262
2. Yusupov kurash, Kurash, T., 1999; Mo'minov A., Prezident. Sport. G'alaba!, T., 2001.
3. Vaxobov, G. I. (2023). MILLIY KURASH SPORT TURIGA 12-13-YOSHDAGI BOLALARNI TAYYORLASH. *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences*, 2(21), 178-180.
4. Dustmurotov, V. (2023). METHODS OF DEVELOPMENT OF SWEEPING METHODS AND TECHNIQUES IN 14-15-YEAR-OLD WRESTLERS IN CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS SCHOOLS.
5. Sabirova Nasiba Rasulovna. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS. Web of Scientist: International Scientific Research Journal. DOI: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/YMRTH> Published: Feb 28, 2022.
6. Ochilov, J. (2022). O 'QUVCHI VA TALABALARNI JISMONIY TARBIYALASHNING AHAMIYATI. *Academic research in educational sciences*, (Conference), 811-816.
7. Ochilov, J. (2022). QISHLOQ XO 'JALIGI OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISH VA MAVJUD MUAMMOLAR. *Academic research in educational sciences*, (Conference), 834-839.
8. Ochilov, J. A. X. (2023). ZAMONAVIY AXBOROT JAMIYATIDA O'QUVCHILARNI SPORTGA OID TA'LIM-TARBIYA MADANIYATINI (INTEGRAL) TAKOMILLASHTIRISH (STOL TENNIS MISOLIDA)". *Academic research in educational sciences*, 4(SamTSAU Conference 1), 237-240.