

**YOSHLARNI KURASH MILLIY SPORT TURI BILAN
SHUG'ULLANISHGA OMMAVIY JALB ETISH**

R.D. Urazov

*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika
instituti, Jismoniy tarbiya nazariyasi va
metodikasi kafedrası katta o'qituvchisi*

**МАССОВОЕ ПРИВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ
НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДОМ СПОРТА - БОРЬБОЙ КУРАШ**

Р.Д. Уразов

*Старший преподаватель кафедры теории
и методики физического воспитания Нукусского
государственного педагогического института имени Ажиниёза.*

**MASS INVOLVEMENT OF YOUTH IN THE NATIONAL SPORT OF
WRESTLING - KURASH**

R.D. Urazov

*Senior Lecturer of the Department of Theory
and Methods of Physical Education at Nukus
State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz.*

Annotatsiya

Ushbu maqolada mamlakatimizda yoshlarni jismoniy tarbiya va kurash milliy sportiga jalb etish hamda kurash milliy sportini tanlashdagi yosh to'falarini belgilash, mushak va paylarning jarohatlanishini oldini olish, jismoniy yuklamalarni tanlashda kurashchilar yoshi, jinsi va salomatligi darajasiga muvofiq yondoshish jismoniy yuklamalarni rejalashtirishning asosiy mezonini haqida keng ta'rif berilib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Kurash milliy sporti, sportchilar, murabbiylar, trenirovka, sportga tanlashlar, jismoniy sifatlari, mashg'ulotlari tashkil etish, ertalabki badan tarbiya, sog'likni mustahkamlash.

Аннотация

В данной статье дается широкое определение привлечения молодежи к физическому воспитанию и национальному виду спорта - борьбе куреш в нашей стране, а также определения возрастных категорий при выборе национального вида спорта - борьбы куреш, предотвращения травматизма мышц и связок, основных критериев планирования физических нагрузок с учетом

соответствующего подхода к возрасту, полу и уровню здоровья борцов при выборе физических нагрузок.

Ключевые слова: Национальный вид спорта куреш, спортсмены, тренеры, тренировка, спортивный отбор, физические качества, организация занятий, утренняя физическая культура, укрепление здоровья.

Annotation

This article provides a comprehensive definition of attracting youth to physical education and the national sport of wrestling - kurash in our country, as well as defining age categories in choosing the national sport of wrestling - kurash, preventing muscle and ligament injuries, and the main criteria for planning physical loads with an appropriate approach to the age, gender and health level of wrestlers when selecting physical loads.

Key words: National sport kurash, athletes, coaches, training, sports selection, physical qualities, organization of classes, morning physical education, health strengthening.

Kirish

Bugingi kunda Mamlakatimizda yoshlarni jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlaridan biri kurash mashg'ulotlariga jalb etish hisoblanadi. Kurash mashg'ulotlari yuqori saviyada tashkil etilgan bo'lishiga qaramay mustaqil mashg'ulotlar ham muhim o'rinda turadi. Jismoniy fazilatlarni kurash mashg'ulotlari yordamida har tamonlama rivojlantirish organizm barcha funktsiyalarini muvofiqlikda takomillashuvi, ishchanlik qobiliyatini ortirish, sog'likni mustahkamlashga imkoniyatlar yaratadi. Jismoniy yuklamalarni tanlashda kurashchilar yoshi, jinsi va salomatligi darajasiga muvofiq yondoshish jismoniy yuklamalarni rejalashtirishning asosiy mezoni bo'ladi [1].

Yoshlarni kurash turlari bilan shug'ullanishga ommaviy jalb etish hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining dolzarb muammolaridan biri bo'lib kelmoqda. Bu muammolarni hal etishda yoshlar sportga bo'lgan munosabatini shakllantirishda o'zlarini shaxs hamda jamiyat a'zosi sifatida ko'rishlari maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu jarayonlarda yoshlarni jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlariga ommaviy jalb etishda subektiv va obektiv omillar rol o'ynaydi [2].

Obektiv omillarga kurash zallari moddiy texnika bazasi, kurash mashg'ulotlari maqsadi va vazifalari, kurashchilar tayyorlashning me'yoriy talablari, kurash mutaxassislari kasbiy mahoratlari, shug'ullanuvchilar sog'ligi holati, mashg'ulotlar o'tkazilish soni va davomiyligi hamda mashg'ulotlar saviyasini kiritish mumkin [3].

Subektiv omillarga esa yoshlarni kurash mashg'ulotlari va ommaviy jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlariga bo'lgan munosabatlarni ko'rsatish mumkin.

Yoshlarning kurash mashg'ulotlariga munosabatlari ularning shaxsiy qiziqishlari, jismoniy qobiliyatlari va intilishlari zahirida shakllanadi. Shu bilan ularda kurash bilan shug'ullanishga ehtiyoj, o'z sog'ligini mustahkamlash bo'yicha tadbirlarda ishtirok etish istagi hosil bo'ladi. Kurash mashg'ulotlari yoshlar bo'sh vaqtlarini samarali tashkil etish, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlantirish, sport mahoratlarini o'rnatish vazifalarini hal etishga qaratilgan bo'ladi. Yoshlarni kurash mashg'ulotlarida umumiy va maxsus sport tayyorgarliklarini takomillashtirishda mustaqil mashg'ulotlarning turli shakllaridan foydalanish tavsiya etiladi [4].

Mustaqil mashg'ulotlar shakllari ularning maqsad va vazifalariga muvofiq tashkil etiladi. Ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlari ertalab uyqudan turgandan so'ng bajariladigan umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlardan iborat bo'ladi. Mashqlar barcha muskul guruhlarini va tana qismlari uchun berilib, egiluvchanlik va nafas olish mashqlaridan tashkil topadi. Statik zo'riqish talab etiladigan mashqlar bajarish tavsiya etilmaydi. Jixozlar bilan mashqlar, arqonchada sakrash, rezina espanderlarda mashqlar, koptoklar bilan mashqlar bajarish mumkin. Ertalabki badan tarbiya mashqlaridan so'ng o'zini massaj qilish va suv muolajalarini qabul qilish tavsiya etiladi [5].

Mustaqil mashg'ulotlarda kurash mashqlari va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish oilada yoki yashash joyidagi sport maydonida bajariladi. Mashg'ulotlar jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarni takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi. Shuningdek mustaqil mashg'ulotlarda kurashchilar yurish, yugurish, kross, suzish, harakatli va sport o'yinlari, ritmik gimnastika, atletizm mashg'ulotlari, turizm va sayohatlar bilan shug'ullanishlari mumkin. Mustaqil mashg'ulotlar bilan shug'ullanishda kurash murabbiylari uslubiy tavsiyalar berib boradilar [6].

Hozirgi kunda kurash milliy sporti usullariga o'rta maktablar, kasb hunar kollejlari, oliy ta'lim tizimi jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatilmoqda. Sport maktablarining kurash to'garaklarida mutaxassis sportchilar tayyorlashning pedagogik jarayoni davr talabiga muvofiq takomillashib bormoqda. Malakali sportchi kurashchilar tayyorlash jarayoni ko'p bosqichli va kurashchilardan muntazam jismoniy, texnik- taktik va nazariy hamda ma'naviy iroda tayyorgarligi, mashaqqatli mehnat talab etadigan pedagogik jarayon hisoblanadi [7].

Kurash usullari bo'yicha mutaxassislar tayyorlash bolalikdan, oiladan qolaversa, BO'SM kurash to'garaklaridan, sport kollejlari kurash gilamlaridan boshlanadi. Kurashchilarni tayyorlash jarayoni boshlang'ich mutaxassislik bosqichi, mutaxassislikka erishish bosqichi hamda kurash sporti bo'yicha yuksak natijalarga erishish bosqichlaridan iborat bo'ladi. Malakali kurashchilar tayyorlash, kelajakda yuksak natijalarga erishish asosi esa to'g'ri tashkil etilgan yosh kurashchilarni saralash va sportga yo'naltirish tadbirlari bilan hal etiladi. Shuning uchun yosh kurashchilarning murabbiylari ancha murakkab pedagogik jarayonni boshqaradilar.

Jismoniy rivojlanishlar, shaxsiy qiziqishlar va qobiliyatlariga ko'ra saralangan kurashchilarning trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etishda bir qator tarbiyaviy jarayonlar amalga oshiriladi [8].

Masalan kurashchilarning boshlang'ich mutaxassislik bosqichida kurash usullarining asosiy texnik harakatlari, siljishlar, gavda, qo'l va oyoq harakatlarining malaka va ko'nikmalarini egallash, uloqtirish, himoyalash, aldov harakatlari kabi hujum va himoya texnikasi shakllari o'rgatiladi. Shu bilan birga yosh kurashchilarning umumiy jismoniy fazilatlaridan kuch-tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik hamda chaqqonlik fazilatlarini rivojlantiriladi. Kurashchilarning maxsus jismoniy sifatlari hisoblangan koordinatsion qobiliyatlar-harakatlar uyg'unligi, makonni va zamonni xis qilish qobiliyatlari ham takomillashtirilib boriladi [9].

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanidan bizga ma'lumki chaqqonlik fazilati harakatlarni tez va samarali bajara olish hamda harakat faoliyatini uyg'un holda tez o'zgartira olish qobiliyatidir. Demak chaqqonlik qobiliyatining asosini tashkil etuvchi koordinatsion qobiliyatlar fiziologik mexanizm bo'yicha amalga oshadi. Ya'ni koordinatsion qobiliyatlar takomillashuviga jismoniy harakatlarni bajarish, ortirilgan refleks darajasiga ko'tariladi. Psixologik nuqtai nazardan esa kurash harakatlarini tez va samarali egallashda kurashchining shaxsiy qiziqishlari, ixtirochiligi, o'zini boshqara olish qobiliyatlari muhim o'rin tutadi [10].

Bizga ma'lumki kurash usullari bir jihatdan raqibning harakatlari va ularni boshqarish, undan foydalanish, usullarni qulay sharoitlarda qo'llash bilan ajralib turadi. Bu harakatlarning barchasi kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirishni talab etadi.

Ko'rinib turibdiki kurash murabbiylarining boshlang'ich mutaxassislik tayyorgarligi bosqichidagi asosiy vazifalaridan biri chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar yordamida kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini shakllantirish va izchil takomillashtirishdir [11].

Kurash bo'yicha oliy toifali murabbiylar, yuqori malakali sportchilar tayyorlash tizimi shakllanib kelmoqda. Kurash sporti bilan olimlarning ta'kidlashicha 10-12 yoshdan shug'ullanish mumkin. Bu yoshda bolalarning ruhiy, axloqiy fazilatlarini shakllangan xarakter ko'rinishlari vujudga kelgan bo'ladi. Ularning kurash bo'yicha bellashish, malaka va ko'nikmalarini egallashda muhim rol o'ynaydi. Axloqiy fazilatlardan qo'rqmaslik, botirlik, mardlik, o'z imkoniyatlarini baholash, rahim-shavqat, izzat va hurmat, qo'rqinchlarni eng olish qobiliyati va fazilatlarini kurash sportida etakchi o'rinda tutadi. Shunga qaramay boshqa sport turlari kabi kurash ancha yosharib ketgan. Bolalarning jismoniy qobiliyatlari, shaxsiy qiziqishlari hamda ruhiy tayyorgarliklari va shaxsiy xarakterlarining xususiyatlariga muvofiq 6-7 yoshdan xam shug'ullanish mumkin. Bu yoshdagi bolalarning sport mashg'ulotlari, kurash sporti xarakatlarini egallashga hamda jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi

kerak. Bu yoshdagi kurashchilarni bellashish harakatlari, manikenlarni uloqtirishlar shakllantirilib va rivojlantiriladi. Kurashchilarning asosiy harakatlari uloqtirish mashqlarini egallashga qaratilgan bo'ladi.

Murabbiylar kurashchilar trenirovka jarayonini tashkil etishda, bolalarni kurash usullariga yo'naltirish va dastlabki saralash tadbirlarini o'tkazadi. Bunda deyarli bir xil yoshdagi bolalar guruhi saralanadi. Ko'p hollarda kurash bilan shug'ullanishga jalb etilgan o'g'il bolalar va qiz bolalar dastlabki tibbiy ko'rikdan o'tgandan so'ng, shifokor tavsiyasi bilan kurash mashg'ulotlariga qo'yiladi. Keyingi tibbiy nazoratda bolalarni jismoniy rivojlanishi, organizmning morfologik funksiyalarini takomillashib borishi, antropometrik ko'rsatkichlarning o'sish dinamikasi o'rganiladi. Shunga muvofiq murabbiylar trenirovka jarayonini rejalashtiradi, hamda jismoniy yuklamalar ta'sirini me'yorlab turadi.

Kurash dastlabki guruh a'zolarining trenirovka mashg'ulotlari sikli bir haftada uch marotaba bo'lib davomiyligi 1-1,5 soatni tashkil etadi. Takomillashtirish guruhi a'zolari bo'lgan kurashchilarning trenirovka mashg'ulotlari sikli haftasiga 5 kun tashkil etib davomiyligi 2 soatgacha bo'ladi. Shuningdek ular reja asosida sport musobaqalariga va tadbirlariga jalb etilgan.

Hozirgi kunga kelib barcha sport turlari kabi kurash sporti ham yosharib ketgan. Bolalar ota-onalari tavsiyalari bilan hamda o'z hoxishlariga ko'ra 6-7 yoshdan kurash bilan shug'ullanish uchun jalb etilmoqda. Bunday yoshdagi bolalarning sport mashg'ulotlarini tashkil etishda murabbiylarga qo'yiladigan pedagogik hamda metodik tavsiyalar bolalarni ruhiy jabrlanishni oldini olish organizmiga me'yoridan ortiq jismoniy yuklamalar bermaslik, shuningdek, bellashuv jarayonlarida keskin uloqtirishlardan foydalanmaslik qattiq talab etiladi. Kurash mashg'ulotlari tashkil etishda quyidagi uslubiy tavsiyalarga katta e'tibor berish maqsadga muvofiq.

1. Kurash sport turiga bolalarni saralash, ularni jismoniy qobiliyatlari, shaxsiy xususiyatlari hamda ruhiy tayyorgarliklarini e'tiborga olish maqsadga muvofiq.

2. Yosh kurashchilarning dastlabki sport tayyorgarlik jarayonlari ularning texnik va jismoniy tayyorgarliklarini tashkil etishga qaratilgan bo'ladi.

3. Yosh kurashchilarning texnik tayyorgarliklarida kurash xarakatlarining asosiy shakllari bo'lgan turish, qo'l va oyoq xarakatlari, hujum xamda ximoya xarakatlarini to'liq egallashga e'tibor berish kerak.

4. Dastlabki sportga tayyorgarlik jarayonlarida xarakatlar texnikasini egallashda xatolarni muvaffaqiyatli bartaraf etish va jismoniy qobiliyatlarini hamda shaxsiy xususiyatlariga mos bo'lgan xarakatlarni muntazam takomillashtirish tavsiya etiladi.

5. Yosh kurashchilar dastlabki sport tayyorgarlik jarayonlarida jismoniy fazilatlar kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini ham muvofiq ravishda rivojlantirib borish muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

6. Yosh kurashchilarni dastlabki sport tayyorgarliklarida ularning axloqiy, ruhiy va iroda tayyorgarliklariga xam katta e'tibor berish kelajakda yuqori malakali sportchilar tayyorlashning asosiy omili bo'ladi.

Murabbiylar kurashchilar trenirovka jarayonini tashkil etishda, bolalarni kurash usullariga yo'naltirish va dastlabki saralash tadbirlarini o'tkazadi. Bunda deyarli bir hil yoshdagi bolalar guruhi saralanadi. Ko'p hollarda kurash bilan shug'ullanishga 10-12 yosh o'g'il bolalar va 12-14 yosh qiz bolalar jalb etiladi. Ular dastlabki tibbiy ko'rikdan o'tgandan so'ng, shifokor tavsiyasi bilan kurash mashg'ulotlariga qo'yiladi. Jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan, kurashga shaxsiy qiziqishlari va qobiliyatlari bo'lgan bolalarni kurash mashg'ulotlariga ko'plab jalb etish zarur. Yana shuni e'tiborga olish kerakki Mamlakatimizda har bir oilalarida kurash usullari bilan shug'ullanish milliy an'ana va urf odat darajasiga ko'tarilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- [1]. Ashmarin B.A., Zavyalov L.K., Kuramshin Yu.F. Pedagogika fizicheskoy kulturo': Uchebnoe posobie dlya studentov uchebno'x zavedeniy. SPb.; LGOU, 1999.
- [2]. Vo'drin V.M. Deyatel'nost spetsialistov v sfere fizicheskoy kulturo': Uchebnoe posobie. SPb., 1997.
- [3]. Godik M.A. Sportivnaya metrologiya: Ucheb. dlya in-tov fiz. kult. – M., 1988.
- [4]. Lyax V.I. Testo'v fizicheskom vospitanii shkolnikov. – M., 1998.
- [5]. Maksimenko A.M. Osnovo' teorii i metodiki fizicheskoy kulturo'. – M., 1999.
- [6]. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'. Uchebnik dlya institutov. fiz. kulturo'. M. FiS.1991.
- [7]. Matveev L.P. Obhaya teoriya sporta: Uchebnik. – M., 1997.
- [8]. Smirnov Yu.I., Polevnikov M.M. Sportivnaya metrologiya: Uchebnik. – M., 2000.
- [9]. Metodika fizicheskogo vospitaniya uchahixsya 10-11 klassov: Posobie dlya uchitelya g' Pod red. V.I.Lyaxa. – M., 1997.
- [10]. Nastolnaya kniga uchitelya fizicheskoy kulturo' g' Pod red. L.B.Kofmana. – M., 1998.
- [11]. Osnovo teorii i metodiki fizicheskoy kulturo': Ucheb. dlya texnikumov fiz.kult.g'Pod red. A.A.Gujalovskogo. –M., FiS.1986.