SPORT TO‘GARAKLARIGA O‘QUVCHILARNI JALB ETISH KURASH SPORT TURI MISOLIDA

Samarqand davlat pedogogika instituti

O‘qituvchisi Norqobilov Jaxongir Berdimurod o‘g‘li

Annotatsiya. Ushbu maqolada O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport tizimida sport To‘garaklariga o‘quvchilarni jalb etish kurash misolida tutgan o‘rni hamda ahamiyati batafsil ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: Ahamiyati, tizim, o‘rni, to‘garak, jalb, etish, batafsil, bayon, o‘quvchilar.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ – ПРИМЕР СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Аннотация. В данной статье подробно показаны роль и значение привлечения студентов в спортивные секции в системе физического воспитания и спорта Узбекистана на примере борьбы.

Ключевые слова: Важность, система, место, круг, привлечение, достижение, подробное, изложение, читатели.

ATTRACTING STUDENTS TO SPORTS CLUBS ON THE EXAMPLE OF WRESTLING

Abstract. This article details the role and importance of attracting students to sports clubs in the physical education and sports system of Uzbekistan, using the example of wrestling.

Keywords: Importance, system, role, circle, involvement, achievement, detailed, statement, students.

Kurash sport turlaridan biri bo‘lib, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi hisoblanadi. Kurashish san'ati ko‘p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma'lum. Kurash, ayniqsa, Yunonistonda keng tarqalib, qadimgi olimpiada musobaqalaridan doimiy o‘rin olib kelgan. Milliy kurashning xilma-xil ko‘rinishlari Gretsiya, Italiya, Yaponiya, Turkiya, Eron, Afg'oniston,

Rossiya, O‘zbekiston, Gruziya, Armaniston, Ozarbayjon, Qozog'iston va boshqa mamlakatlarda mavjud. Zamonaviy sport kurashining asosiy qoidalari XVIII asr oxiri - XIX asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. 1912-yil Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi (FILA) tuzildi (hozir unga 144 mamlakat, O‘zbekiston 1993-yildan a'zo).

Yangi O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo‘yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Xalqaro maydonda sport kurashining yunonrum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi yillarda o‘zbek kurashi ham alohida kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan kurash bilan shugullanishga ruxsat etiladi. Kurash azaldan o‘zbek turmush tarzining uzviy qismi bo‘lganligini arxeologik topilmalar, tarixiy qo‘lyozmalar tasdiqlaydi. Qadimgi Baqtriya (O‘zbekiston janubi) hududidan topilgan jez davriga oid silindrsimon sopol idishda ikki polvon va ulardan biri ikkinchisini chalayotgani tasvirlangan. Shu davrga mansub boshqa arxeologik topilmada esa polvonlarning Kurash usullarini namoyish qilayotgani aks ettirilgan. Bu noyob topilmalar miloddan 1,5 ming yil ilgari ham kurash ajdodlarimiz turmush tarzining bir qismi bo‘lganidan dalolat beradi. Yunon yozuvchisi Klavdiy Elian (II-III asr) va boshqa tarixiy shaxslarning yozishicha, shu hududda umr kechirgan sak qabilasi qizlari o‘zlariga kuyovni yigitlar bilan kurashib tanlaganlar. Keyinchalik qizlar kuyovni shart qo‘yish yo‘li bilan aniqlashgan va bu

shartda kurash musobaqasi bo‘lgan. Bunga O‘zbek xalq qahramonlik dostoni - „Alpomish"dagi Barchin shartlarini misol qilib ko‘rsatish mumkin.

Ulardan biri ikki kurashuvchining biri o‘z raqibining belbog'idan ushlab o‘ziga tortadi, shu bilan birga o‘z raqibidan qutulishning chorasini qiladi...". Bu ta'rif zamonaviy Kurash qoidalariga yaqindir. Vaqt o‘tishi bilan kurash zamonaviy O‘zbekiston hududida istiqomat qiluvchi aholining eng sevimli va ardoqli an'analaridan biriga aylandi. Shu ma'noda kurash O‘zbeklarning qon-qoniga singib ketgan, deb aytish mubolag'a bo‘lmaydi. Ushbu sport turiga bo‘lgan muhabbat otalardan bolalarga meros sifatida o‘tib keladi. Bugungi kunga kelib birgina O‘zbekistonda kurash bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni ikki milliondan ortgan. Ushbu sport ishqibozlari va havaskorlarning soni esa behisobdir.

Ushbu sport turiga yosh bolalarni jalb qilish kurashga xos bo‘lgan texnik-taktik va jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish, mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, maxsus va musobaqa mashqlarini bajarishni boshqarish va uni biomexanik tahlil qilish, mashg'ulot yuklamalarini texnik tayyorgarlikka ta'siri, maxsus yordamchi mashqlarni saralash va ularni

musobaqa mashqlarining biomexanik harakatlariga ta'sir ko‘rsatishi yuzasidan katta talablarni qo‘ymoqda. Kurash to‘garagi-o‘quv -mashg'ulot va tarbiyaviy ishlarni tashkil qilishning asosiy turi hisoblanadi. Ular korxonalar va ta'lim muassasalari qoshidagi sport jamoalaridan tashkil qilinadi. Kurash to‘garaklari oldidagi yoshlarning jismonan barkamol bo‘lishiga yordam berish va yuqori darajadagi sportchilarni tayyorlash vazifasi qo‘yiladi. Kurash sport to‘garagining asosini tashkil qilish uchun korxonalarda va tashkilotlarda ishlaydigan sportchilar bir joyga to‘planadi. Yoshlarni kurash to‘garagiga jalb qilishda har xil targ'ibot va tashviqot, suhbat, ko‘rgazmali chiqishlar, sport kechalari, fotovitrinalar, e'lonlar va boshqa vositalardan foydalanadi.

Hozirgi kunda milliy kurash 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, texniktaktik va nazariy hamda ma'naviy iroda tayyorgarligi, mashaqqatli mexnat talab etadigan pedagogik jarayon hisoblanadi. Kurash mashg'uloti - yosh sportchilarni kurash turlariga xos b‘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 natijalaorga erishish bilan birga ma'naviy yetuk hamda jismonan barkamol inson qilib tarbiyalash hisoblanadi. Kurash mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning sog'ligini mustahkamlash, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish jarayonlari ham muhim vazifalar bo‘lib belgilanadi.

Bugungi kunda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan qator islohotlar zamirida xalqning turmush tarzini yaxshilash, aholining barcha qatlamlarida ma'nan va jismonan sog'lom muhitni yaratish, salomatlikni mustahkamlash g'oyasi yotibdi. Shu bois ayni paytda jismoniy tarbiya va sportga e'tibor davlat ahamiyatia molik muhim ijtimoiy-siyosiy vazifaga aylangan. Yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etishda yuksak pedagogik mahorat, sport bilan mutnazam shug'ullanish, aholi orasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etish, aholining barcha qatlami, ayniqsa yosh avlodni sportga jalb qilish orqali ular salomatligini saqlash, mamlakatning iqtisodiy-ijtimoiy hayotini yanada yuksaltirish hozirgi kunning muhim masalalaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Adabiyotlar ruyhati

1. Путин.В.В. Дзюдо: история, теория, практика / В.В.Путин, В.Б.Шестаков, А.Г.Левицкий. Архангельск: Дом «СК», 2000. – 154 с.

2. Писменский.И.А., Коблев.Я.К, Сытник. В.И. Многолетьняя подготовка дзюдоистов. М., Физкультура и спорт, 1982. 382 с.

3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2004.

4. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 1991. 428 с.

5. Issurin V. Block periodization. Breakthrough in Sport Training. Michigan USA: Ultimate Athletes Concepts; 2008; p. 23.

6. Ерегина.С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): Учебные пособие / С.В.Ерегина. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. 144 стр.

7. Шулика Ю.А., Коблев Я.К.,Невзоров В.М.,Схаляхо Ю.М. Дзюдо.Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортфаков вузов и училищ олимпийского резерва. Ростов Н/Д: Феникс, 2006.- 800с.

8. O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi. 2000-2005.

9. Umirov Sh. Kurash sport turi tarixi. Toshkent. 2022.

10. Usmonova I. Erkin kurash to'garaklariga yosh qizlarni jalb qilish samaradorligi. Toshkent. 2022.

11. Saidov G'. Milliy kurash - milliy qadriyatlar bo'lagi. Toshkent. 2022.

12. Umarov T. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. Samarqand. 2021.

13. Tastanov T. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Toshkent. 2015.

14. Umirov Sh. Kurashchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish. Scientific progress. 2021.

15. Taymuratov A. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent. 2017.

16. Matchanov R. Sport kurashining mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi. Berlin. 2022.

17. To'xtasinov B. Belbog'li kurashchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish usullari. Niderlandiya. 2022.