

KURASHCHILARNING KOMPLEKS TAYYORGARLIGINI AMALGA OSHIRISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH METODIKASI.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15203398>

Xasanov Ilyos To'ychiyevich

Termiz davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti dekani. Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, (PhD)., professor.

Annotatsiya

Mazkur maqolada kurash - milliy sport turlaridan biri bo'lib, bu mashg'ulot orqali o'sib kelayotgan yosh avlod qalbida Vatanparvarlik va milliy iftixor tuyg'ularini mustahkamlash, jismonan sog'lom va ma'nan barkamol qilib tarbiyalash muhim o'rin tutadi deb yoritib berilgan.

Kalit so'zlar

kurash - milliy sport turlari, sport faoliyati, kurash, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, hidamlilik – jismoniy harakatlar.

Аннотация

В статье подчеркивается, что борьба является одним из национальных видов спорта, и что этот вид спорта играет важную роль в укреплении чувств патриотизма и национальной гордости в сердцах подрастающего молодого поколения, в воспитании их физически здоровыми и духовно зрелыми.

Ключевые слова

борьба - национальный вид спорта, спортивная деятельность, борьба, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, физические упражнения.

Abstract

This article highlights that wrestling is one of the national sports, and that this sport plays an important role in strengthening the feelings of patriotism and national pride in the hearts of the growing young generation, and in raising them to be physically healthy and spiritually mature.

Keywords

wrestling - national sports, sports activities, wrestling, physical training, technical and tactical training, physical exercises.

Kirish. Oliy ta'lim tizimi rivojiga qaratilgan muhim hujjatlardan biri O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktabrdagi PF-5847-sonli "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" farmoni bo'lib, unda oliy ta'lim jarayoniga raqamli texnologiyalar va zamonaviy usullarni joriy etish tizimni rivojlantirishning ustuvor yunalishlaridan biri sifatida qayd etilgan.

Kurash – milliy sport turlaridan biri bo'lib, bu mashg'ulot orqali o'sib kelayotgan yosh avlod qalbida Vatanparvarlik va milliy iftixor tuyg'ularini mustahkamlash, jismonan sog'lom va ma'nan barkamol qilib tarbiyalash muhim o'rin tutadi. Aynan shu jihatlarni inobatga olgan holda sportning barcha turlariga yurtimizda davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, 2020-yil 4-noyabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori qabul qilindi.

So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning tashabbusi, uning faol sa'yi-harakati va bevosita rahbarligida barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya, ommaviy va professional sport ham davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida tamomila yangicha tusda rivoj topib bormoqda. Bu borada bir qator farmon va qarorlar qabul qilinib, bugungi kunda ular bosqichma-bosqich izchillik bilan o'zining amaliy ifodasini topib bormoqda. Ma'lumki, Respublikamizda sport va uning har xil turlarini rivojlantirishga qaratilgan e'tibor o'z samarasini bermoqda. Buni sportchilarimizning jahon miqyosidagi musobaqalarda ishtiroki va yuksak o'rinlarni egallayotgani, shu yo'l bilan davlatimizning shuhratini oshirayotganliklari misolida ko'rish mumkin. Sport bilan shug'ullanish sihat-salomatlikni ta'minlashda, zararli odatlarning oldini olishda, yoshlarimizni barkamol va yetuk shaxs qilib tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etishi bugun barchaga ayon haqiqatdir.

Adabiyotlar tahlili. Kurash bilan shug'ullanuvchi talaba sportchilarda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish uslublari bo'yicha bir qator olimlarning ilmiy qarashlari, sohaga doir ilmiy tadqiqot faoliyati tahliliga ko'ra: Platonov V.N, Matveev, L.P, Anisimov V.K, Filin V.P, Shiyan V.V., Ataev A.K, Abdiev 1O A.N, Kerimov F.A, Nurillaev A.K, Ro'ziev A.A, Po'latov F.M lar ilmiy izlanishlar olib borganlar¹. Maxsus adabiyotlarni o'rganish natijalari shuni ko'rsatdiki, yosh kurashchilar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalash va maxoratlarini oshirish muammolariga karatilgan ilmiy tadqiqotlar olib borishni toqazo etadi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalash ijtimoiy - pedagogik jarayon sifatida muxim ahamiyat kasb etmoqda. Tadqiqotimizning asosiy yo'nalishlari yuqorida qayd etilgan jarayonlarni o'z ichiga

olganligi tufayli, mavzuning dolzarbligi va ishning eng muxim muammolardan biri ekanligidan dalolatdir.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Kurashchilarni tayyorlashda va texnik maxoratni shakllantirish egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir, yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan kurashchi -most holatidan keskin xafli vaziyatdan xolos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muyassar bo'ladi. Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin. Kurashda qo'llanadigan usullar (texnik) malakalarni o'zi egiluvchanlik shakllantirib boradi. Lekin, buning o'zi ushbu sifatni to'liqli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifat samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekinasta muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Shiddat va keskin tarzda qo'llaniladigan mashqlarni - mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash. Maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir.

Qisqa vaqt ichida katta tezlikda harakatlar bajarish kerak bo'lgan kurash turlarida kurashchilar tezkorlik sifatini keng rivojlantiradilar. Tezkorlikni rivojlantirishda kurashning maxsus tezkor harakatlari bilan bir qatorda qisqa masofaga yugurishlar va mokkisimon yugurishlardan keng foydalaniladi. Chidamlilik - jismoniy harakatlarni tashqi va ichki ta'sirlarni engib, uzoq muddat davomida bajara olish qobiliyati. Chidamlilik charchoqqa qarshi turish qobiliyati deb ham tushunish mumkin. Chidamlilikni rivojlantirish uchun uzoq vaqt jismoniy harakatlar bajarish va charchashni engishga o'rgatish zarur bo'ladi. Kurashchilarda chidamlilikni rivojlantirish uchun uzoq masofaga yugurishlar, kross va marafon yugurishlari bilan bir qatorda uzoq vaqt bellashulardan foydalanish mumkin. Chidamlilikni ikki hilga ajratish mumkin. - Umumiy chidamlilik - harakatlarni uzoq muddat davomida o'rtacha shiddatda bajara olish qobiliyati hisoblanib, bu faoliyat aerob imkoniyatlar hisobiga amalga oshiriladi. Umumiy chidamlilik yurak qon tomir, nafas olish va organizmning boshqa a'zolarini jismoniy harakatlar bajarishda samarali faoliyat ko'rsatishi bilan izoxlanadi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda uzoq masofaga yugurishlar, suzish va velosipedda uchish mashqlaridan foydalaniladi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uslublari mashqlarning takroriy, izchil, ketma ket, oraliq va almashinish shakllarida bo'ladi.

Olingan natijalar. Tadqiqotning natijalari erkin kurashning zamonaviy texnikasiga yangi talablarning aniqlanishi (Jaxon darajasidagi kurashchilarning model xarakteristikasi asosida), erkin kurashdagi asosiy texnik usullarni miqdoriy baxolashning taklif qilingan tizimi nazariyasining yetakchi omillarini belgilaydi va shu bilan birga, mazkur ish natijalari istiqbolli texnikani qo'llash samaradorligini korreksion (xatolarni tuzatish), o'yin va jismoniy mashqlar yo'li bilan oshirishga imkon beradi. Shaxsan texnik harakatlar - bu boshqa harakatlardan alohida, ajratilgan, odatda uning yordamida g'alabaga erishiladigan, lekin kurashchining musobaqa jarayonidagi murakkab harakatlari kompleksining faqat bir qismini tashkil etadigan tugallangan harakat tuzilmasidir. Shaxsan taktika - bu kurashchining musobaqa jarayonidagi umumiy xatti- harakatidir. Alohida taktik harakat ma'lum bir texnik harakat bo'lib ham hisoblanadi. Masalan, raqibni muvozanatdan chiqarish va hujum uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishdan iborat taktik maqsadlarda bajariladigan siltash, itarish, harakatlanishlar. Ular ma'lum bir texnik harakatlar bo'lib (ular to'g'ri yoki noto'g'ri bajarilishi mumkin), hujumni tayyorlash usullari sifatida taktika maqsadlariga xizmat qiladi. Bir vaqtning o'zida maxsus texnik harakatlar (usullar) taktik harakatlarning asosiy turlari (hujum, himoya, qarshi hujum) bo'lishi mumkin. Keyinchalik "texnik-taktik mahorat" yoki "texnik-taktik harakat" atamalaridan foydalanamiz. Bunda texniktaktik mahorat deganda yuqori toifadagi turli kurashchilarga xos bo'lgan harakatlarni bajarishning asosiy qonuniyatlari, tamoyillari tushuniladi.

Kurashchining texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik katta maxorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi. Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o'nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas. Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalanihlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi. Kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi - turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir.

Ta'lim tizimi, o'quv jarayoni va o'qitish usullari bo'yicha tashkil etilgan tizimdir. Bu tizim, o'quvchilar va o'qituvchilar uchun qo'llanma va qoidalarni ma'lum qiladi. Ta'lim tizimi, maktab, kollej, instituti, universitet va boshqa ta'lim muassasalari kabi o'quv markazlarida amalga oshiriladi. Bu tizim orqali o'quvchilar nazariy bilimlarni o'rganishini yanada yaxshilashadi va amaliyotga taalluqli mahoratlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Milliy ta'limni takomillashtirish jarayonida zamonaviy texnologiyalarning o'rni yildan yilga ortib bormoqda, ularning joriy etilishi ta'limni modernizatsiya va rivojlantirish, shuningdek, bo'lajak mutaxassislarni tayyorlash sifatini oshirish va ta'limni ilm-fanga olib borishga xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, bunday texnologiyalar ta'lim faoliyatiga mavjud yondashuvlarni qayta ko'rib chiqishni, shuningdek ularning jamiyat va alohida ijtimoiy guruhlarga ta'sirini tahlil qilishni talab qiladi. Shu munosabat bilan ta'limni raqamlashtirish va uning ijtimoiy oqibatlarini o'rganish ilmiy tadqiqotning juda dolzarb yo'nalishi bo'lib ko'rinadi.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki. Kurashda uslublarni, ayniqsa, murakkab hujum harakatlarini muvaffaqiyatli qo'llash uchun yuqori malakali kurashchi qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlash usullarini egallashi va maxsus hujum va harakat ansambllarini yaratishni bilishi lozim. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini oshirish, kurashchining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, yetakchi jismoniy sifatlarni maksimal darajada rivojlanishiga erishish, musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulotlar hamda musobaqalarda qiyinchiliklarni yengib o'tish jarayonida axloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalashdan iborat.

FOYDANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. K.Yusupov. Kurash halqaro qoidolari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005.
2. Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b
3. N.X.Azizov. Belbog'li turkiston kurashi. Toshkent: O'qituvchi 1998.
4. Yusupov K., Kurash, T., 1999; Mo'minov A., Prezident. Sport. G'alaba!, T., 2001.
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent. 2017
6. Tastanov "Kurash turlari nazariyasi ya uslubiyati" Toshkent "Iqtisodmoliya" 2015;
7. Shamshod Taymuradov "Kurashchilarni tayyorlash texnologiyasi" o'quv qo'llanma Toshkent - «Ilm ziyo» - 2010;
8. T.S.Achilov "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (milliy kurash)" Chirchiq-2020;