

## **“SPORTCHILARNI KURASHISH VAQTIDA KURASH TEXNIKASI VA TAKTIKASIDAN FOYDALANISH USLUBI”**

**FJMS kafedrası mudiri Yuldashev Sardorbek**

**Annotatsiya:** Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning psixologik – pedagogik vositalarini ko‘rib chiqayotib, ularning asosiylari ishontirish, tushuntirish, singdirish kabilardan iborat ekanligini anglaymiz. Sportchilar psixologik va pedagogic tarbiyani faqatgina murabbiylaridan emas o‘zlarining yashash sharoitlaridan kelib chiqan holda yani o‘z oilasi, yaqinlari, do‘stlari tas‘irida ham tarbiyalanadilar.

**Kalit so‘zlar:** yoshlar, kelajak, iqtidor, meros, sport, kurash, texnik, taktika

**Annotatsiya:** Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning psixologik – pedagogik vositalarini ko‘rib chiqayotib, ularning asosiylari ishontirish, tushuntirish, singdirish kabilardan iborat ekanligini anglaymiz. Sportchilar psixologik va pedagogic tarbiyani faqatgina murabbiylaridan emas o‘zlarining yashash sharoitlaridan kelib chiqan holda yani o‘z oilasi, yaqinlari, do‘stlari tas‘irida ham tarbiyalanadilar.

**Kalit so‘zlar:** yoshlar, kelajak, iqtidor, meros, sport, kurash, texnik, taktika

**Аннотация:** Рассматривая психолого-педагогические средства управления, реализуемые тренером, мы понимаем, что основными из них являются убеждение, объяснение, усвоение. Спортсмены получают психолого-педагогическую подготовку не только от своих тренеров, но и от условий их жизни, то есть от своих семей, родственников, друзей.

**Ключевые слова:** молодость, будущее, талант, наследие, спорт, борьба, техника, тактика.

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, axolining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishlari uchun zamon talablariga mos shart – sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik vatanparvarlik, ona vatanga bo‘lgan sadoqat ruhida kamol toptirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini intizomli tashkillashtirish va yo‘lga qo‘yish, ommaviy sportni yanada rivojlantirish kabi keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmogda. 2020-2024 yillarda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish uchun 995,2 milliard so‘mdan ziyod mablag‘ sarflanishi, sport maktablarining moddiy texnik bazasini mustahkamlash maqsadida 167 ta sport inshooti, jumladan, 90 ta sport majmuasi va 77 ta suzish xavzasini qurish, rekonstruksiya qilish, capital tamirlash, jihozlash ishlari olib borilmogda. Bu chora tadbirlar uchun bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi mablag‘lari tomonidan 373200 million so‘m hajmida mablag‘ ajratilgan. Shu mablag‘larning barchasi yoshlar uchun, kelajak avlod jahondagi bir qancha rivojlangan davlatlarning yoshlari singari o‘qimishli, ilimli har tomonlama yuksak maxorat egasi bo‘lishlari uchun, sport sohasida O‘zbekiston bayrog‘ini Xalqaro musobaqalarda qo‘llarida baland qilib ushlab faxrli birinchi o‘rinni egallab yurtimiz madhini dunyoga yangratish uchun bag‘rikeng, mexribon yurtboshimiz tomonidan barcha shart-sharoitlar yaratib berilmogda. Shaxar va qishloqlarda zamonaviy sport komplekslar bunyod etildi. “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” musobaqalari

yoshlarni ommaviy sportga, sog‘lom turmush tarziga o‘rgatib bormoqda. Istedodli bolalarni tanlash va professional sportchilarni tayyorlash bo‘yicha uzluksiz ta‘lim yaratildi.

Maktablarda o‘z iqtidori boshqa yoshlardan ajralib turuvchi qobilyatga ega bolalar maxsus sport maktablariga, u yerdan esa sport kollejlariga tanlab olinib xalqaro musobaqalarga tayyorlantirilladi. Buning natijasida mamlakatimiz sportchilari jahonning nufuzli musobaqalarida yuksak g‘alabalarni qo‘lga kiritib, yurtimiz bayrog‘ini butun dunyoga namoyon qilmoqda. Bunga birgina misol qilib sportchillarimiz 2016 yili Braziliyada o‘tgan Olimpiya o‘yinlarida 13 ta, Parolimpiya o‘yinlarida 31 ta medalga sazovor bo‘lib, yurtimiz sporti tarixidagi eng yuqori natijalarga erishdi. Prezidentimiz rahbarligida amalga oshirilgan islohotlar natijasida sport sohasida sezilarli darajada yutqlarga erishildi. O‘tgan yil davrida mahalliy va xalqaro sport musobaqalarida sportchillarimiz tomonidan 483 ta oltin, 394 ta kumush, 536 ta bronza, jami 1ming 413 ta medal qo‘lga kiritildi.

Bundan keyingi bo‘lib o‘tadigan O‘zbekiston xamda Xalqaro miqyosdagi musobaqalarda bunday medal sonini yanada ko‘paytirishga jiddiy tayyorgarlik va etiborni kuchaytirmog‘imiz darkordir. Sportchilarimiz malakasini takomillashtirish va mustahkamlash uchun harakatni aniq sharoitlarda to‘liq bajarilishini doimo nazorat qilib turish kerak. Har bir sport turi o‘zining go‘zal jozibasiga ega. Bizning sevimli va tomirdagi qonimizga singib ketgan haqiqiy polvonlar kurashadigan sport turi bu belbog‘li kurashdir. Bu bizga azaliy merosdir. Ammo bu degani kurash tushishda o‘zga millatlardan raqib yo‘q degani emas. Bugungi kunda jahoning juda ko‘plab mamlakatlarida bu sport bilan shug‘ullanuvchi polvonlar juda ham ko‘p.

Bizning yosh kurashchilarimiz ularni kuragini yerga tekizib haqiqiy polvonlar yurti O‘zbekiston ekanini butun dunyoga tan oldirmog‘i lozim. Buning uchun har birimiz bir nechta talab va vazifalarni, muamolar o‘z yechimini topishi uchun harakat qilishimiz kerak. Hozirgi kunda eng katta muamolarimizdan biri bu sport zallardagi mashg‘ulot uchun zarur bo‘lgan inventar jihozlarning talab darajasida emasligi, jihozlarning yetishmasligi, mashg‘ulotlarning samaradorligini pastligi va buning asosiy sabablarini anaqlash uchun maktab, kollej va oliy o‘quv yurt sport tibbiyot markazlarining nazoratidagi ayrim kamchiliklar ta‘sir etmayaptimikin? Hozirgi globollashib borayotgan dunyoda bizning sportchilarimiz bayrog‘imizni yuqori ko‘tarib O‘zbekiston madhini dunyoga taranum etishi uchun yurtboshimiz tomonidan chiqarillayotgan qaror va farmonlari tufayli bunday xato va kamchiliklarni oldi olinmoqda. Ho‘sh davlatimiz tomonidan har bir sportchi uchun barcha qulay shart sharoitlar yaratilgach sportchillarimizning bunday imkoniyatlarga javobi qanday bo‘lishi kerakligi barchamizga ma‘lum. Ular o‘zlarining davlat, jamiyat butun bir xalq oldidagi burch va majburiyatlarini Xalqaro musobaqalarda oltin medallarni qo‘lga kiritib yorug‘ yuz bilan jamiyat orasida yurishlari uchun mashg‘ulotlar jarayonida juda qattiq sinov va mashaqatlarni yengib o‘tadilar.

Belbog‘li kurash polvonlarga xos bo‘lgan kuchga va chiroyli jozibador usullariga ega. Jismoniy mashqlar sport turlarida mashg‘ulotlarda asosiy vosita hisoblanadi. Ularni tarkibi esa sport turiga qarab taqsimlanadi. Mashqlar kurashda texnikaviy va taktikaviy usul va tuzillishlarni osonlik bilan o‘rganishni yengillashtiradi. Kurashda maxsus tayyorlov va imitatsiya mashqlari mavjud. Bu mashqlar orqali kurashchilar jismoniy sifatlarni aniq bir yo‘nallishini rivojlantiradi. Kurashchilarning boshlang‘ich o‘rganishiga kiruvchi sport turlari juda ko‘p masalan, yengil atletika, gimnastika, sport o‘yinlari umumrivojlamtiruvchi mashqlar bo‘lib hisoblansa ham bu mashg‘ulotlar sekin astalik bilan ular kurashchilarning

suyaklarini mustahkamlashi natijasida organizimning umumiy rivojlanishi natijasida maxsus mashqlar safiga kirib kelgan. Ko‘p mashqlarning ma‘nosi kurashchilarni hujum qiluvchi kurashchini tik holatdan parter holatiga o‘tgan kurashni o‘rganishni taqazo qiladi. Kurashchilar muvofiqiyatli harakat qilishlari uchun avvalom bor uni to‘liq jismoniy sifatlarini rivojlantirish kerak. Buning uchun murabbiy kurashchilarning mashg‘ulotlari uchun maxsus mashqlarni tanlab olishlari lozim.

Masalan, qo‘l, oyoq, gavda, mushaklarini kuchli va chaqonligini rivojlantirish uchun og‘ir atletika, yengil atletikada qisqa va chidamlikni oshirish uchun uzoq masofaga yugurish, o‘z raqibi bilan o‘tirib turish, engashish, raqibi belbog‘idan qo‘lini uzmaganda holatda kurash tushish usullaridan foydalanish, o‘z-o‘zini himoya qilib yiqilish, kurash maydonida har xil do‘mbaloq oshishlar, raqibni yiqitish uchun turli xil orqaga yiqilishlar, ko‘prik holatida turish, boshni o‘z o‘qi atrofida aylantirish kabilar bajariladi.

Sportchi kurashda yuqori natijalarga raqibi bilan mustahkam aloqada bo‘lgan holatda erishadi. Raqib bilan hamkorlikda qatnashish faqatgina raqib qarshiligini yengishgagina emas raqib holatidan foydalanib o‘z harakatlarini faol tashkil qilish va amalga oshishiga ham olib keladi. Murabbiylar, nima uchun muayyan holatning to‘g‘riligini, mashqni eng foydali turlari qanday bajarilishi kerakligini, bu usul qanday yutuq keltirishini va boshqa zarur ma‘lumotlarni tushuntiradi.

O‘quvchi ikki yo‘l bo‘yicha o‘qituvchidan ma‘lumot olib, bilimni oshirishi mumkin:

- 1) Ko‘rsatish uslubi orqali
- 2) Og‘zaki bayon etish uslubi orqali.

Uslubni o‘rgatish vaqtida hamma bir hil tarzda o‘rganishi mumkin emas. Shuning uchun yaxshi shunmaydigan yoki o‘rganishda qiynaladigan bolalar uchun yordamchi mashg‘ulot guruhlari tashkil etilishi lozim. O‘quv mashg‘ulotlari izchilik tamoyili asosida o‘rganilsa ancha samaraliroq bo‘ladi. Izchilik tamoyili shug‘ullanuvchularga malakasi va bilimi haqida kompleks tushuncha berishi kerak. Sportchilarni boshlang‘ich o‘rganishdagi qo‘pol xatolarining birdan – bir sababi xarakterlarning yetishmovchiligidan kelib chiqadi. Bularga misol tariqasida quyidagilarni aytishimiz mumkin:

1. Jismoniy tayyorgarlikning yetishmasligi
2. Qo‘rqish, ortiqcha hayajonlanish charchash
3. Harakat yo‘nalishini va vazifasini to‘liq tushunmaslik
4. Harakatni to‘liq o‘zi nazorat qilmasligi
5. Usullarni qismlarga bo‘lib o‘rganishda xatoga yo‘l qo‘yish
6. Harakatni bajarishdagi sharoitni yomonligi va eng muhimi mashg‘ulot jarayonida sportchilar o‘z salomatliklariga beetibor bo‘ishlari

Yuqorida takidlab o‘tganimizdek kurashda natijalar doimo mashqlar bajarish jarayonida qo‘lga kiritiladi. Kurashni o‘qitishda ko‘nikma shakillanishi jarayonining uch bosqichi o‘ziga xoslik ega: 1. Generalizatsiya bosqichi, 2. Tormoz uyg‘otish jarayonining konsentratsiya bosqichi, 3. Avtomatizatsiya bosqichi.

Generalizatsiya bosqichi kurash texnikasini o‘rganishda shug‘ullanuvchilar ma‘lum ko‘rinishdagi tassavurlar xisssiyoti yig‘indisi ko‘rinishidagi yoki usullar to‘g‘risida aniq tasavvur qilinadi. Yangi harakat to‘g‘risidagi bu ma‘lumot osh miyaning qobiq qismida signal tarqatish uchun uning ma‘lum bir qismini egallaydi. Sirdan bu holat usulni

bajarishda qatnashmaydigan barcha mushaklarni torayishi va tarang turishida namoyon bo‘ladi.

Ayni paytda harakat amplitudasi pasayib, koordinatsiya yomonlashadi. Mushaklarning qattiq turishi o‘qituvchi uchun jiddiy signal. Sport bilan yangi shug‘ullanishni boshlaganlar o‘zlari uchun o‘zlashtirishlari kerak bo‘lgan mashqning muxim ahamiyatini ajrataololmaydilar. Bunday vaziyatlarda ularning generalizatsiya bosqichida murabbiy shug‘ullanuvchilarning hadan ziyot ma‘lumot olishlaridan saqlashlari kerak. 2. Konsentratsiya bosqichi usulni takrorlash orqali uyg‘onish jarayoni (irradiatsiya) o‘rnini uyg‘unlashuv (konsentratsiya) egallaydi.

Bunda shug‘ullanuvchilar ortiqcha harakatga barxam beradilar va usulning asosiy qismini o‘zlashtiradilar. 3. Avtomatizatsiya bosqichida usullarni bajarish harakat va ko‘nikmalarning shakillanishi barqarorlashadi. Boshqacha qilib aytganda, bu usul bajarishning ikir – chikirlarini nazorat qilishdan asab sistemasini ozod qilib, taktik qurilishga e‘tiborni qaratishga imkon beradi. O‘qitish jarayonida o‘rganillayotgan uslubni tez o‘rganish uchun kurashda ba‘zi texnik vositalardan foydalanilladi. Har xil trenajerlar.

O‘quv kinofilmida yozilgan musobaqalar, sport anjomlari, gimnastik jihozlar, kanat, shtanga, tashkiliy va jismoniy tayyorgarlik uchun qurilmalardan, bundan tashqari sportchilarning ma‘naviy bilimlarini oshirish uchun polvonlarimiz haqidagi xalq dostonlaridan, buyuk ajdodlarimiz sohibqiron Amir Temur, shox va shoir jasur sarkardamiz Zahiriddin Muhammad Bobur, Mirzo Ulug‘bek, Jalollidin Manguberdi va juda ko‘plab mard, jasur, kuchli, qat‘iyatli, irodali ajdodlarimizning janglarda g‘olib chiqishlari uchun askarlari bilan birga o‘tkazgan mashg‘ulotlari, nomi butun dunyoga targalغان polvonlarimizning kurash tushish usullari va maxoratlari haqidagi manbalardan ko‘proq foydalanish zarurdir. Bunday ma‘lumotlar kurashchilarimizda o‘zlariga bo‘lgan ishonchni, qat‘iyatlikni, tashabbuskorlikni, intizomlilikni mustahkamlashga irodali, kuchli, sabr toqqli, bo‘lishlariga yordam beradi. Murabbiylar har bir sportchilarimizni tarbiyallashda eng avvalo ularda jismoniy sifatlarni va psixologik tayyorgarligini rivojlantirishlari zarur.

Har bir murabbiy yetarli darajada psixolog bo‘lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushinish qobiliyatlariga ega bo‘lishi, hamda zo‘riqishli mashg‘ulot jarayonida, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularni ruhiy holatini boshqara olishlari lozim. Ularning psixologik holati va faoliyatini boshqarish uchun so‘z katta ta‘sir ko‘rsatadi. Murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning psixologik – pedagogic vositalarini ko‘rib chiqayotib, ularning asosiylari ishontirish, tushuntirish, singdirish kabilardan iborat ekanligini angalaymiz. Sportchilar psixologik va pedagogic tarbiyani faqatgina murabbiylaridan emas o‘zlarining yashash sharoitlaridan kelib chiqan holda yani o‘z oilasi, yaqinlari, do‘stlari tas‘irida ham tarbiyalanadilar.

Har bir yosh avlodning o‘z o‘rnini ulg‘ayib kamol topishida oilaning, mahalaning, jamiyatning alohida o‘z o‘rnini mavjuddir. Shuning uchun ham Prezidentimiz “har bir yosh avlodning ta‘lim va sport sohasida o‘z o‘rnini ulg‘ayib vataniga, xalqiga foydasi tegadigan har tomonlama yetuk shaxs bo‘lishlari uchun davlat orgonlari va ta‘lim sohasi hodimlari, ustoz va murabbiylar bolaning ota-onasi, yaqinlari va mahalla faollari, mahalla raisi bilan doimiy aloqada bo‘lishlari lozim”, deya ta‘kidlaganlar.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Prezident Sh.Mirziyoyev “2017-2021 yillar O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishni beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Xarakteristik strategiyasini “Xalq bilan muloqot va inson

manfaatlari yili” da amalga oshirishga oid Davlat dasturini o`rganish bo`yicha ilmiy uslubiy risolasining IV bob, “Yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirish”

2. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo`yicha O`zbekiston Respublikasi qarorlari
3. Kerimov F.A. sport va uslubiyati Toshkent UZBJTI
4. Belbog'li Turkiston kurashi. Azizov N. Toshkent 1998
5. Internet manbaalari