МИЛЛИЙ КУРАШ БЎЙИЧА ДАСТЛАБКИ СПОРТ-ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНЛАРИНИ ЙЎЛГА ҚЎЙИШ

Ҳ.Солиев

В статье рассмотрена начальная специализированная спортивная подготовка в национальных видах спортивных единоборств.

In clause the sports preparation was considered initial specialized in the form of national vrestling.

Миллий кураш турлари ёшларни жисмоний баркамол, маънавий етук инсон қилиб тарбиялаш воситаларидан бўлиб ҳисобланади. Ҳозирги кунда мамлакатимизда миллий кураш турлари кенг оммавийлашиб, ривожланиб келмоқда. Миллий кураш турларидан белбоғли кураш бўйича мамлакатимизда кейинги йилларда мингдан ортиқ иқтидорли спортчилар етишиб чиқдилар. Улар республикамиз Осиё, Европа ва жаҳон биринчиликларида муваффақиятли иштирок этиб келмоқдалар.

Кураш бўйича олий тоифали мураббийлар, юқори малакали спортчилар тайёрлаш тизими шаклланиб келмоқда. Кураш спорти билан олимларнинг таъкидлашича 10-12 ёшдан шуғулланиш мумкин. Бу ёшда болаларнинг руҳий, аҳлоқий фазилатлари шаклланган, характер кўринишлари вужудга келган бўлади. Уларнинг ҳолати кураш бўйича беллашиш, малака ва кўникмаларини эгаллашда муҳим роль ўйнайди. Аҳлоқий фазилатлардан қўрқмаслик, ботирлик, мардлик, ўз имкониятларини баҳолаш, раҳм-шавқат, иззат ва ҳурмат, қўрқинчларни енга олиш қобилияти ва фазилатлари кураш спортида етакчи ўрин тутади. Шунга қарамай, бошқа спорт турлари каби кураш анча ёшариб кетган. Болаларнинг жисмоний қобилиятлари, шахсий қизиқишлари ҳамда руҳий тайёргарликлари ва шахсий характерларининг хусусиятларига мувофиқ 6-7 ёшдан ҳам шуғулланиш мумкин. Бу ёшдаги болаларнинг спорт машғулотлари кураш спорти ҳаракатларини эгаллашга ҳамда жисмоний имкониятларни ривожлантиришга қаратилган бўлиши керак. Бу ёшдаги курашчиларда беллашиш ҳаракатлари, маникенларни улоқтиришлар шакллантирилади ва ривожлантирилади. Курашчиларнинг асосий ҳаракатлари улоқтириш машқларини эгаллашга қаратилган бўлади.

Халқимиз ва ёшлар ўртасида кураш спортининг оммавийлашиб боришига унинг жанговар, шиддаткор усуллари, руҳий-маънавий етукликка олиб борувчи машғулотлари асосий омил бўлган. Курашнинг мамлакатимизда оммавийлашиб бориши бу спорт тури ёшларни жисмоний баркамол бўлиши билан бирга, маънавий етук инсон қилиб тарбиялашнинг асосий воситаларидан бири эканлигини исбот қилади. Ҳозирги кунда бу спорт турлари билан мамлакатимиз аҳолиси, айниқса, ёшларимиз севиб шуғулланиб келишмоқда.

Ўтган давр ичида мамлакатимизда кураш спорти бўйича кўплаб юқори малакали спортчилар етишиб чиқдилар. Улар халқаро мусобақаларда, дунё ва қитъа биринчиликларида, Осиё ўйинларида муваффақиятли иштирок этиб, ғалабаларга ва совринли ўринларга эга бўлиб келмоқдалар. Мамлакатимизнинг ҳар бир вилоятида, ҳар бир туманида кураш клублари ташкил этилган бўлиб, уларда юқори малакали мураббийлар ёшларга кураш бўйича барча назарий ва амалий билимларини бериб келмоқдалар. Ёш спортчилар эса халқаро спорт ареналарида Ўзбекистон байроғини юқори кўтаришга муяссар бўлиш учун спорт маҳоратларини мунтазам такомиллаштириб бормоқдалар.

Кураш бўйича дастлабки гуруҳ аъзоларининг машғулотлар цикли бир ҳафтада уч маротаба бўлиб, давомийлиги 1-1,5 соатни ташкил этади. Такомиллаштириш гуруҳи аъзолари бўлган курашчиларнинг машғулотлар цикли ҳафтасига 5 кунни ташкил этиб, давомийлиги 2 соатгача бўлади. Шунингдек, улар режа асосида спорт мусобақаларига ва тадбирларига жалб этилган.

Ҳозирги кунга келиб барча спорт турлари каби кураш спорти ҳам ёшариб кетган. Болалар ота-оналари тавсиялари билан ҳамда ўз хоҳишларига кўра 7-8 ёшдан кураш билан шуғулланишга жалб этилмоқда. Бу ёшдаги болаларнинг спорт машғулотларини ташкил этишда мураббийларга қўйиладиган педагогик ҳамда методик тавсияларда руҳий жабрланишнинг олдини олиш, организмига меъёридан ортиқ жисмоний юкламалар бермаслик, шунингдек, беллашув жараёнларида кескин улоқтиришлардан фойдаланмасликни қаттиқ талаб этилади. Кураш машғулотларини ташкил этишда қуйидаги услубий тавсияларга катта эътибор бериш мақсадга мувофиқ:

1. Кураш спорт турига болаларни саралаб олиш, бунда уларнинг жисмоний қобилиятлари, шахсий хусусиятлари ҳамда руҳий тайёргарликларини эътиборга олиш мақсадга мувофиқ.

2. Ёш курашчиларнинг дастлабки спорт-тайёргарлик жараёнлари уларнинг техник ва жисмоний тайёргарликларини ташкил этишга қаратилган бўлади.

3. Ёш курашчиларнинг техник тайёргарликларида кураш ҳаракатларининг асосий шакллари бўлган туриш, қўл ва оёқ ҳаракатлари, ҳужум ҳамда ҳимоя ҳаракатларини тўлиқ эгаллашга эътибор бериш керак.

4. Дастлабки спорт-тайёргарлик жараёнларида ҳаракатлар техникасидаги хатоларни муваффақиятли бартараф этиш ва жисмоний қобилиятлари ҳамда шахсий хусусиятларига мос бўлган ҳаракатларни мунтазам такомиллаштириб бориш тавсия этилади.

5. Ёш курашчиларнинг дастлабки спорт-тайёргарилк жараёнларида жисмоний фазилатлар – куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларини ҳам мувофиқ равишда ривожлантириб бориш муҳим аҳамиятга эга бўлади.

6. Ёш курашчиларнинг дастлабки спорт-тайёргарликларида уларнинг ахлоқий, руҳий ва ирода тайёргарликларига катта эътибор бериш келажакда юқори малакали спортчилар тайёрлашнинг асосий омили бўлади.

Адабиётлар:

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти.- Т., 2000
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти.- Т., 2000
3. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари.- Т.,2000
4. Раҳимов М.М. Спорт машғулотларининг назарияси ва усулияти асослари.- Т.,2000
5. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш.- Т.,2001
6. Тастанов Н.А., Абдиев А.Н., Боймуродов И.Х. Греко-римская борьба.- Т.,2001
7. Арсланов Ш. Дзюдо.- Т.,2002
8. Атаев А.К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти.- Т., 2003
9. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш.– Т., 2004
10. Керимова Ф.А., Нуруллаев А.К. Вольная борьба.- Т., 2004
11. Усмонходжаев Т.С. ва б. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари.- Т.,2005

Андижон давлат университети,
2009 йил 21 инюнда қабул қилинган