

**BELBOG'LI KURASHCHILARDA MUVOZANAT SAQLASH FUNKSIYASINI
TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYOTI**

Artıkov Zohidjon Sobirovich
O'zDJTSU, p.f.b.f.d(PhD) dotsent,
Sotvoldiyev Jasurbek Baxtiyor o'g'li
O'zDJTSU, II kurs magistranti,

Annotatsiya: *Mamlakatimizda jismoniy madaniyatni umum xalq jismoniy madaniyatga aylanib borayotgan bir paytda jismoniy madaniyatni ayniqsa o'sib kelayotgan belbog'li kurashchilarni jismoniy madaniyatini eskicha qarashlardan xalos etish, uni eng zamonaviy asoslarda yangicha mazmun va bilimlar bilan boyitish mutaxassislar hamda yosh olimlar oldida turgan eng dolzarb muommolardan hisoblanadi.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, sport, malaka, madaniyat.*

Kirish : Yangi ijtimoiy sharoitda Respublikamizda belbog'li kurashchilarni faolligi yanada ortib bormoqda. Ko'lamli faolligini ortirishda kichik yoshdagi davrida shakllangan bilim va malakalar muhim ahamiyat kasb etadi. Ular sog'lom turmush tarzini shakllantiradi va inson hayotida jismoniy tarbiya va sportning o'rni va ahamiyati beqiyos ekanligi anglatadi.

Sport mashg'ulotlarga qabul qilishning shartlaridan biri shug'ullanuvchilarning salomatlik holatidir. Sport mashg'ulotlarga quyish uchun birinchi navbatda tibbiy ko'rikdan o'tishi shartdir. Natijada shug'ullanuvchining sport bilan shugu'llanishi mumkinmi va qaysi sport turi bilan shug'ullanish sog'ligiga foyda keltirish mumkinligini aniqlanadi.

Guruhlarini tuzish va to'ldirishda, mashg'ulotlar rejasini tuzishda sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini va sport stajini hisobga olish zarur. Chunki yangi sport bilan shug'ullanuvchilarga nisbatan shug'ullanib yurgan sportchilar murakkab ishni tez bajaradilar va uzoq muddat davomida jismoniy mashqlarga bardosh beradilar.

Muhokama : Mashg'ulotlar rejasini tuzishda shug'ullanuvchi belbog'li kurashchilarni organizmining xususiyatlarini, o'qish va oilaviy sharoit, kasb sharoitlarini ham hisobga olish kerak. Shuning uchun trener va tibbiy xodim, sportchilar organizmi to'g'risida ma'lum bir bilimlarga ega bo'lishi shug'ullanuvchilarning kasb, o'qish, turmush sharoitlari bilan yaxshi tanish bo'lishlari kerak. Turmush sharoitlari nerv tizimiga, uyqu sifatiga, ish va sport mashg'ulotlaridan sung to'liq dam olishga salbiy va ijobiy ta'sir qilish mumkin. Trener bu sharoitlarini hisobga olib, sportchining turmushini yaxshilashga iloji boricha yordam qilishi kerak. O'quv mashg'ulotlarini tuzish jarayonida quyidagi asosiy tamoyillarga amal qilishini tavsiya qilamiz:

1. Mashg'ulotlarning muntazam olib borish va jismoniy mashqlarni qayta-qayta takrorlab bajarish;
2. Jismoniy yuklamani navbatma-navbat oshirib borish;
3. Mashq qilish va dam olishni almashtirib olib borish;
4. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikga erishishni ta'minlash;
5. Yosh sportchilarni organizmining xususiyatlarini mashg'ulotlar jarayonini tuzishda hisobga olish juda muhimdir;

Biz tavsiya qilayotgan yuqoridagi tadbirlar amaliyotda sinab ko'rilgan, yosh sportchilarni mahoratining oshishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Hozirgi zamon sportchi yoshlarni tayorlashda ijtimoiy psixologik munosabat va muhit muhim ro'l o'ynaydi. Bu psixologik omillarga sportchilar tevaragidagi odamlar: ota-ona va qarindoshlari, do'stlari, o'qish, ish va sport jamosining azolari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarida namayon bo'ladi. Ular bilan doimiy ravishda muloqatda bo'lishlari sportchilarning ruhiy holatiga, uning manaviy va irodaviy tayyorgarligiga hamda aprot sohasidagi salohiyatiga ijobiy yoki salbiy tasir ko'rsatgichi muhim. Ko'pyillik pedagogik kuzatishlarimiz shuni ko'rsatadiki sportdagi eng munosib ijtimoiy psixologik muhit mavjud bo'lgan sharoitda, yani sport atrofidagi kishlarning uning sport sohasidagi faoliyati naqadar muhim ma'sulyatli ekanligini tushunganlarida ularning hayri- hohligi va do'stona qo'llab-quvvatlashlarini sportchi yaqqol sezib turadi. Kundalik turmushdagi murakkab shart-sharoitlarda va turli sport vaziyatlarida sportchilarning o'z yaqin kishlarining g'amxo'riklarini va qo'llab-quvvatlashlarini his etib turadi. Oilada unga sport rejimini, o'qish yoki mehnat faoliyatini va dam olishni to'g'ri tashkil etish uchun zarur bo'lasa, shart-sharoitlar yaratib beriladi. Shu bilan birga sportchilarning o'ziga nisbatan g'oyat yuksak talablar qo'yilishni ham yaxshi biladi. Zarur hollarda uning atrofidagi kishilar sportchi yo'l qo'ygan noto'g'ri hatti harakatlarini qattiq qoralashlari kerak. Bunday psixologik mikroiklim sportchi- 'qizlarni to'g'ri tarbiyalashga, unga beboho va iradaviy fazilatlarini shakllantirishga yordam beradi. Bunda tayanchi vaziyatlarni oldini oladi, sportchining yaxshi dam olishga va organizimga kuch quvvatning qayta tiklanishga yordam beradi.

Muhitning ijtimoiy-psixologik omollari salbiy bo'lgan vaqtda esa, aksincha, sportchi tevaragida salbiy psixologik iqlim paydo bo'ladi. Sportchining holatini uning atrofidagi kishilar tushunmagach, sportchi sohta "do'stlar"ning zararli tasiriga tushib qolishga kabi hollar ham tez-tez uchrab turadi. Bunda sport rejimi buzila boshlaydi, natijada ko'pincha kelisha olmaslik va ayanchli vaziyatlar kelib chiqadi. Bular bari manaviy va irodaviy sifatlarni keskin ravishda pasayib, sport foliyatining tushib ketishga olib keladi.

Amaliy tajriba kuzatishlarimiz ko'p hollarda sportchilarning noto'g'ri hatti-harakatlariga va ular tomanidan kun tartibining buzilishga subektiv omillar emas, balki namuvofiq mikro muhit va sportchi tevaragidagi obektiv shart- sharoitlar asosi sabab bo'layotgani, bu sportchiga salbiy tasir o'tgazayotganligini ko'rsatmoqda.

Trener-murabiylar sportchilarning mikro iqlimi bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy-psixologik omillar ahvolini yaxshi bilishlarini va doimiy ravishda nazorat qilib turishlari shuningdek uni yaxshilash uchun butun choralarni ishga solishlari kerak. Sportchi tevaragidagi oqilona psixologik iqlim buzulgan hollarda turli pedagogik vositalar, metodlarni ishga solib va boshqa ta'sir etish choralardan foydalanib ahvolni normallashtirish uchun o'z vaqdidan keskin chora-tadbirlar ko'rmoq lozim.

Kundalik turmushdagi eng qulay maishiy shart-sharoitlar ham sportchilarning ish qobiliyatini oshirishga va ularni kuch quvvatini tezroq tiklashga ma'lum darajada tasir ko'rsatadi, turar joy xonalari toza-ozada bo'lish ham sportchiga uning yaxshi dam olishga shahsiy gigiyena qoidalarini bajarish ham kuch quvvatni tiklovchi gidro tadbirlar vanna -dush o'tgazish uchun zarur shart-sharoitlarni ta'minlaydigan darajada bo'lmog'i kerak.

Mashg'ulat jarayoni barcha turlarini rejalashtirayotganda sportchining o'quv va mehnat faoliyatga xos bo'lgan xususiyatlarini hisobga olmog'i kerak. O'quv mehnat faoliyati avj olgan davirda trenerofkaldardagi yuklamalar darajasi bir oz kamaytirish lozim bir hafta mobaynida mikro siklni eng qulay ravishda rejalashtiriga ham kun tartibini ishlab chiqishga alohida e'tibor berish kerak

Sport bilan shug'illanuvchi ibolalar jismoniy tarbiyasini tashkil qilish ularni ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish bo'yicha ko'plab olimlar ilmiy-tadqiqod ishlarini olib borganlar. Ularga J.E.Eshnazarov, R.Abdumalikov, G.B.Bilyalova, K.Shokirjonova va boshqa ko'plab olimlarning ishlarini misol keltirish mumkin. Ular Respublikamiz mustaqilligi sharoitida sportchilarni jismoniy tarbiyasini milliy istiqloq g'oyalari milliy an'analarga mos ravishda takomillashtirishga qaratilgan ommaviy tavsiyalar bergan. Xozirda qanchalik ko'p ilmiy tadqiqod ishlari va amaliy tavsiyalar berilmasin ular amaliy ishga aylanmasa natijalar hamisha samarasiz bo'lib qolaveradi. Bu Respublikamizda sportchilarning jismoniy tarbiyasida hal etilishi lozim bo'lgan muammolarning ko'pligidan dalolat beradi. Ular ichida o'spirin yoshdagi bolalar jismoniy faolligini oshirish hozirda ham bosh muammo bo'lib qolmoqda. Haraktlanish darajasining pastligi natijasida talaba o'quvchilarda vaznning ortishi va u orqali bug'inlar faoliyatining buzilishi oyoq vena qon tomirlarning kengayishi, nafas olishning kengayishi, Turli xil kasalliklarning paydo bo'lishi, yurak qon tomir yetishmavchiliklari, yuqumli kasalliklarga tez chalinishi, kasalliklardan kiyingi asoratlar qolishi, jigar faoliyatini buzilishilardir.

Rivojlangan va aholi o'rtacha umr ko'rish darajasi yuqori Yaponiya, AQSH, Germaniya va boshqa davlatlarda talabalar jismoniy madaniyat va sportni yaxshi yo'lga qo'yilgan ular ongli va faol ravishda bo'sh vaqtlarida jismoniy madaniyat mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanib borishadi. Ularning ish tajriba asosini o'rganish va o'quvchilarning kundalik faoliyatida foydalanish ham dolzarb muammolardan hisoblanadi.

Quyidagi pedagogik shart-sharoitlardan foydalangan o'quvchilarning harakat faolligi ortadi va uning natijasida jismoniy madaniyati zamonaviy talablar asosida shakllanishi mumkin:

- sportchilarning bo'sh vaqtlarda shug'ullanishlari uchun o'zlari qiziqqan sport turlari bo'yicha to'garaklar tashkil etish.
- sportchilarning o'rtasida jismoniy tarbiya ta'limini keng targ'ibot qilish «Salomatlik va kasallik» tushunchalarini chuqur o'rgatish.
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini qat'iy umum pedagogik tuzilish tamoyillarga uslubiy talablar asosida o'tkazish va baholash.
- jismoniy madaniyat maslahat xonalar tashkil etish. Mutaxasislarning fikrlariga ko'ra zarur jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash uchun eng qulay davr, inson hayoti dastlabki i o'n ikki yilligi davri hisoblanadi. 13-14 yosh y'ani o'spirinlik davri jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni muvofiqlashtiruvchi davr ekanligini ham tushunadigan payt keldi.

Xulosa : Yosh sportchilarning mashg'ulot jarayonini samarali o'tishi , qanday tashkil qilish va o'tkazishga bog'liqdir. Sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda, sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini o'rganish zarurdir. Bu esa mashg'ulot guruxlarini yangilar va kichik malakali sportchilar hisobiga to'ldirib borishda juda muxim rol o'ynaydi. Katta maxoratli sportchilar shaxsiy reja asosida mashg'ulot o'tkazadilar, ya'ni ko'p mashq qilgan sari jismoniy mashqlarga

kam kuch sarflab bajaradigan bo‘lib boradi. Harakatlarni bajarish esa avtomatlashib, harakat malakasi hosil bo‘la boradi. Natija shuni ko‘rsatadiki, jismoniy yuklamani oshirib borib mashqlarni esa murakkablashtirib borishni taqozo etadi. Guruhlarni to‘ldirib borish trener va shifokorning asosiy ishlarining muhim boshlang‘ich etapi hisoblanadi. Buning maqsadi shug‘ullanuvchilarning sog‘ligi, jismoniy tayyorgarligi va mashq qilganligi jihatidan bir xil bo‘lgan guruhlar tashkil etishdir. Bu mashg‘ulotlarning odam organizmiga zararli ta‘sirning oldini oladi, jismoniy tarbiyaning qaysi vosita va usul orqali o‘tkazishni ko‘rsatib beradi. Birga mashg‘ulot o‘tkazganda ham sportchilarning individual xususiyatlariga e‘tibor berilishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullaev Sh.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. / O‘quv-uslubiy qo‘llanma. T., 2012, B.32-35.
2. Abdurasulova G.B. Yoshga oid harakat potensiyasining dinamikasi. .: “Fan-sportga”, T., 2016, № 3., B.3-8.
3. Aliev I.B. Kurash bilan shug‘ullanuvchi talaba-sportchilarni mashg‘ulot yuklamalarining optimal nisbatlari. / Ped.fan.nomzodlik diss., T., 2012. - 30 b.
4. Akramov A., Umarov X. Metodika otsenki i modelnie xarakteristiki statokineticheskoy pomexoustoychivosti // Ta‘lim. Toshkent, 2003.- №5.- 50-53.
5. Anoxin P.K. Uzlovye voprosy teorii funktsionalnyx sistem. - M.: Nauka, 1980. - 200 s.