

YAKKAKURASH SPORTI TURLARIDA SPORT MASHG'ULOTLARINI  
TASHKIL ETISHNING PEDAGOGIK VA METODIK ASOSLARI

Mamatov Ulug'bek Ergashaliyevich

*Farg'ona davlat universiteti*

**Annotatsiya:** *Mustaqillik yillarida mamlakatimizda milliy qadriyatlarimiz, urf-odatlarimizni tiklash, asrab-avaylash va rivojlantirish borasida keng ko'lamlı ishlar olib borilmoqda. Jumladan, O'zbek jang san'ati federatsiyasining tashkil etilishi buning yorqin isbotidir. O'zbek jang san'ati milliy sportimizning qadimiy va navqiron turlaridan biri bo'lib, yakkakurashda ajdodlarning qo'l jangi san'ati, kurash, etti tirsak kabi bellashuv usullariga xos eng sara, mukammal harakatlar mujassamlashgan sport turidir. Sharq yakkakurash turlari o'zining qiziqarliligi va shijoatligi bilan ajralib turadi. Shuningdek ular boshqa sport turlariga nisbatan ruhiy va ma'naviy etuklikni jismonan barkamollikni talab etadi. Yakkakurash turlarida yosh sportchilarni texnik va taktik tayyorgarliklari bilan bir qatorda jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirish zamonaviy shakllarini uslublarini ishlab chiqish hozirgi kunda murabbiylari oldida turgan dolzarb masalalardandir.*

**Kalit so'zlar:** *Straxovka, qo'l jangi, kurash, ujt, jismoniy tayyorgarlik, yosh kurashchilar, sambo, erkin kurash*

Xar qaysi jismoniy yuklama, sportga oid bo'lmasa xam o'z-o'zidan tarbiyaviy ta'sirini ko'rsatadi. Yuklama uddalangan sari insonning irodaviy kuchlari shakllanadi. Masalan, mashg'ulot jarayonida jismoniy yuklama uddalangan sari nafaqat jismoniy rivojlantirish balki, inson xarakatiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy yuklama mashqlardan iborat bo'lib «qo'l jangida» xam katta e'tiborga ega. Ularni xamma turini tanlash mumkin. Gimnastika va engil atletika mashqlari xamda xarakatli va sport o'yinlari kabi, ammo qanchalik umum-jismoniy tayyorgarlikni oshirish mashqlari xilma-xil bo'lmasa, qo'l jangi mashg'ulotlarida bunday mashqlarda qatib qolmaslik lozim. Maxsus «qo'l jangi»ga oid mashqlar to'plami maqsadga muvofiqdir. «Qo'l jangi»ning maxsus jismoniy tayyorgarligi mashqlari uch qism bo'ladi.

**Birinchi:** Bo'g'imlarning tayyorgarligi. Bu mashqlar egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat. Uning to'plamiga statistik va dinamik, sherik bilan va sheriksiz, paylarni cho'zish mashqlari kiradi. Bunday mashqlar, shug'ullanuvchining muskul va paylarida paydo bo'ladigan og'riqni engillashtirishga yordam beradi va og'riq engilgan sari shug'ullanuvchining irodaviy xususiyatlari rivojlanadi.

**Ikkinchi:** Musht, kaft, tizza kabi zarba beruvchi joylarni kuchaytirish va chiniqtirish mashqlari. Bunday mashqlar to'plamiga panjalarda, mushtda va bilaklarda orjimoniya qilish, xamda maxsus tayyorlangan sport inshootlarida foydalaniladigan mashqlar to'plamiga kiradi.

Bunday mashqlarni o'zlashtirish boshidan og'riqli kechadi, ammo keyinchalik og'riq asta sekin yo'qoladi, bu esa shug'ullanuvchiga o'z kuchiga va irodasiga ishonish xis tuyg'usini yo'qotadi.

Uchinchi: Straxovka usullarini o‘rgatish mashqlar to‘plami. Bu mashqlar xususan shug‘ullanuvchi yiqilayotganda jaroxat olmay ya’ni «Straxovka»ni qo‘llash va uni o‘rganish nazarda tutiladi, asosan bunday mashqlar do‘mbalog‘ oshish, balanlikdan sakrash, to‘siqlardan o‘tish va ularga o‘xshash kabi mashqlardan iborat bo‘ladi. Bunday mashqlar qo‘rquvni engishga yordam beradi.

«Sport psixologiyasi va pedagogikasi» deb nomlangan adabiyotda, «Yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligi» deb nomlangan 7-bobida quyidagicha izoxlangan. Yosh sportchilarning psixologik xususiyatlarini to‘g‘ri shakllantirish uchun murabbiy avvalom bor psixologiya xamda pedagogika fanlarini bilishi lozim. Asosiy irodaviy fazilatlariga quyidagilar kiradi: bu, intiluvchanlik, tirishqoqlik, keskinlik va jasurlik, tashabbuskorlik mustaqillik va o‘zini yo‘qotmaslik.

Irodaviy tayyorgarlikning asosi, bu yosh sportchilarda intellektual va axloqiy fazilatlarini shakllantirish va qiyinchiliklarni enga olishni iroda, o‘quv, mehnat kuni inson xayotida muhim ahamiyatga ega. Iroda asosan sport va mehnat faoliyatida shakllanadi. Xar bir mehnat va sport jarayoni chog‘ida irodani chiniqtirish uchun o‘z-o‘zidan sharoitlar yaratilar ekan. Bunday sharoitlar, masalan sport mashqlarida nomoyon bo‘ladi. Irodani tarbiyalash, o‘z ustida ishlash jarayoni inson uchun muxum axamiyatga ega. Iroda insonning xis-tuyg‘ularini boshqarib turuvchi vosita xisoblanadi. Inson o‘zining xis-tuyg‘ularini boshqarish uchun irodaga tayanmoqligi lozim. Irodani tarbiyalash va o‘ziga bo‘y sundirish mashaqqatli mexnat. Bunday mexnatda chidamkorlik va sabr kabi xususiyatlar asosiydan xisoblanadi.

Ko‘proq e’tiborini sportchining psixologik xususiyatlariga qaratadi. Tarasning aytishicha insonning ruxiy tayyorgarligi uning temperamentiga bog‘liq. Bundan tashqari Taras insonning qo‘rquv xis-tuyg‘ulariga xam tushuncha beradi. Qo‘rquv uning aytishicha uch xildan iborat. Sport mashg‘uloti bu tanlangan sport turida yuqori sport natijalariga erishishga yo‘naltirilgan pedagogik ixtisoslashtirilgan sport takomillashuvi jarayonidir. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi xisoblanib, ular yordamida sportchi organizmiga aniq maqsadli ta’sir ko‘rsatiladi xamda ta’lim tarbiyaga oid vazifalar xal etiladi. Tibbiy, pedagogik va psixologik tadqiqotlar mashg‘ulotlarini kopleks xisobga olish jismoniy xolat xaqida ob’ektiv axborot olish sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya turlari va usullarni aniqlab olish imkonini beradi.

Sport trenirovkasi-bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayonidir. Sport trenirovkasining maqsadi-bu mazkur sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni ko‘rsatishdir.

Trenirovka jarayonida xal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

-sport texnikasi va taktikasini puxta egallash:

-zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta’minlash, shug‘ullanuvchilar funktsional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog‘ligini mustahkamlash:

-ahloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash:

sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini kompleks rivojlantirish va uni usobaqa faoliyatida namoyon qilish:

-Muvaffaqiyatli trenirovka va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

Sport yakkakurash amaliyoti shuni ko'rsatadiki, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun vaqtdan oldin yo'naltirish natijalarining besabab oshirilishiga olib keladi va sportchining faol qatnashish muddatini cheklab qo'yadi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni ko'rsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarligi tezlashtirilgan sportchilarning ko'pchiligi vaqtdan oldin o'z chegarasiga etganlar, so'ngra esa sport faoliyatini erta tugatishga majbur bo'lganlar. M.Ya.Nabatnikova sportchilar tayyorgarligini ko'p yillik jarayonida uch pog'onali model miqyoslarini taqqoslab va o'spirinlarning o'ziga xos tayyorgarligini e'tiborga olib, pog'onalarni quyidagi ketma-ketlikda joylashtiradi:

Birinchi- potentsial sport imkoniyatlari modeli,

Ikkinchi- mahorat modeli,

Uchinchi- musobaqa modeli.

Ushbu tushunchalarni ko'rib chiqamiz. Potentsial sport imkoniyatlari modeli sport staji, jismoniy rivojlanganlik xususiyati, ya'ni o'spirinning biologik rivojlanganligining yosh darajasi, shuningdek sportchi organizmining funksional tayyorgarligi bilan aniqlanadi. Mahorat modeli uchun asosiy sifatlarning rivojlanganlik darajasi va texnik-taktik harakatlarning egallaganlik darajasini aniqlaydigan ko'rsatkichlar xosdir. Musobaqa modeli musobaqa paytidagi musobaqalashish faoliyati xususiyatlarni aks ettiradi. Sportchi ko'p yillik trenirovkasini yanada samarali boshqarish uchun ba'zi mutaxassislar uni bosqichlarga bo'ladi. V.P.Filin, N.A. Fomin to'rtta bosqichni tavsiya etadi: dastlabki tayyorgarlik, boshlang'ich sport ixtisoslashuvi, tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka va sport takomillashuvi. V.N. Platonov beshita bosqichni ajratishni tavsiya etadi: Boshlang'ich, tayyorgarlik, Dastlabki bazaviy tayyorgarlik, maxsus bazaviy tayyorgarlik, alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish va yutuqlarni ushlab turish. Sport rivojlanishining zamonaviy oqimlarni hisobga olib, vatanimiz va xorijiy mutaxassis trenerlarning ish tajribalarini umumlashtirib, T.S.Tumanyan ko'p yillik trenirovkada to'rtta siklni ajratadi. Ular oltita bosqichni o'z ichiga oladi: bazaviy, maxsus tayyorgarlik, chuqurlashtirilgan maxsus tayyorgarlik, yuqori natijalarni namoyish qilish, sport yutuqlarini barqarorlashtirish, sport bilan shug'ullanishni asta-sekin to'xtatish.

So'ngi yillarda deyarli hamma sport turlarida kuzatiladigan natijalarning o'sishini sport fani taraqqiyoti va uning amaliyotga yaqinlashishi, trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirish hamda o'tkazishning ilg'or uslublari, jismoniy nagruzkalar hajmi va shiddatning oshishi, moddiy-texnika sport bazasining kuchayishi va h.k. bilan tushuntirish mumkin. Sport natijalarining o'sishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biri-bu trenirovka jarayonini tashkil-qilish shakllarini takomillashtirishdir. Maxsus tashkil qilingan o'quv-trenirovka yig'inlari sharoitlaridagi trenirovka samaradorligi juda yuqori bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar uchun o'quv-trenirovka yig'inlarining o'tkazilishi ham shu bilan tushuntiriladi. Biroq o'quv-trenirovka yig'inlari qoniqarsiz tashkil qilinganda, musobaqa o'tkazish joyi noto'g'ri tanlanganda va trenirovka vositalari bilan yomon jihozlanganda, shuningdek trenirovka nagruzkalari nooqilona rejalashtirilganda, tarbiyaviy ishlar va intizom bo'sh bo'lganda zarur natijalarga erishib bo'lmaydi.



1. Mamatov U. E. HISTORY AND DEVELOPMENT HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION //Экономика и социум. – 2019. – №. 12 (67). – С. 78-79.
2. Ergashalievich M. U. ACTUAL ISSUES OF PREPARING STUDENTS FOR HIGHER EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – Т. 8. – С. 198-202.
3. Маматов У., Курбонов Ф. МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ К БОРЬБЕ ЛЁЖА //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 570-573.
4. Rejapovich K. G. Issues of formation of physical work ability and its functional components in young volleyball players //Zien Journal of Social Sciences and Humanities. – 2021. – Т. 2. – С. 27-30.
5. Qurbonov G. Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players. – 2022.
6. Khasanov A. T., Kurbanov G. R., Mamatov U. E. Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of “Military education” //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. – 2022. – Т. 16. – №. 10. – С. 157-164.
7. Khasanov A. T., Kurbanov G. R., Mamatov U. E. Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of “Military education” //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. – 2022. – Т. 16. – №. 10. – С. 157-164.
8. Qurbonov G., Mamatov U. VOLLEYBALL GAME TECHNIQUE AND ITS RULES //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 86-88.
9. Agzamovich, M. A. (2021). Monitoring of the Motor Readiness of the Students of the National Guard Courses. European Journal of Research Development and Sustainability, 2(12), 108-110.
10. Avazbek, M. (2022, October). МАКТАБГАЧА ТАЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ХАРАКАТЛИ О'YINLARNI TASHKILLASHNING DIDAKTIK PRINTSIPLARI. In E Conference Zone (pp. 32-44).
11. Mekhmonov, R. (2022). MONITORING OF THE INFLUENCE OF HYPODYNAMIC FACTORS AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS. Журнал иностранных языков и лингвистики, 6(6), 11-20.
12. Маматов, А. А. (2023). ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Gospodarka i Innowacje., 32, 40-43.
13. Aagzamovich, M. A. (2023). О 'QUVCHILAR SALOMATLIGIDA MILLIY ХАРАКАТЛИ О 'YINLARNING О 'RNI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31), 8-13.

14. Агзамович, М. А. (2023). ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.
15. Маматов, А. (2023). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(7), 379-384.
16. Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. *ЇТИМОЙУ ФАНЛАРДА ИННОВАСИЯ ОНЛАЙН ИЛМИЙ ЖУРНАЛИ*, 2(12), 12-17.
17. Исломов, И. (2023). НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.(ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА). *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(6 Part 3), 176-183.
18. Исломов, И. (2023). ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(6), 723-728.
19. Islomxo, I., & Madaminovich, D. E. (2023). 10-12 YOSHLI SPORTCHILARDA TEZKORLIK SIFATLARINI TARBIYALASHNING NAZARIY VA AMALIY USLUBLARI. *ЇОДКОР О'ҚИТУВЧИ*, 3(31), 33-38.
20. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *О'ЗБЕКИСТОНДА ФАНЛАРАРО ИННОВАТСИЯЛАР ВА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР ЖУРНАЛИ*, 2(21), 405-410.
21. Azimxo'jayevich, I. I. J., & Madaminovich, D. E. (2023). О 'РТА МАКТАВ О 'ҚУВЧИЛАРИНИ ЈИСМОНІЙ ТАКОМИЛЛАСHTИРИШНИНГ PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI. *О'ЗБЕКИСТОНДА ФАНЛАРАРО ИННОВАТСИЯЛАР ВА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР ЖУРНАЛИ*, 2(21), 225-231.