



10-12 YOSHLI KURASHCHILARNI TAYYORLASHNING BOSHLANGICH BOSQICHIDA SOGLOMLASHTIRISH TEXNLOGIYALARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Mamadaliyeva Mohloroyim Erali qizi

1-bosqich magistranti

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O'zbekiston, Chirchiq shahri

THE EFFECTIVENESS OF USING HEALTHY TECHNOLOGIES AT THE BEGINNING STAGE OF TRAINING 10-12-YEAR-OLD WRESTLERS

Mamadaliyeva Mohloroyim Erali qizi

The 1 course of master's degree

Uzbek state university of physical culture and sport

Uzbekistan, Chirchiq

Калит сўзлар: *Boshlang'ich bosqich, sog'lomlashtirish texnologiyasi. Fintes dasur.*

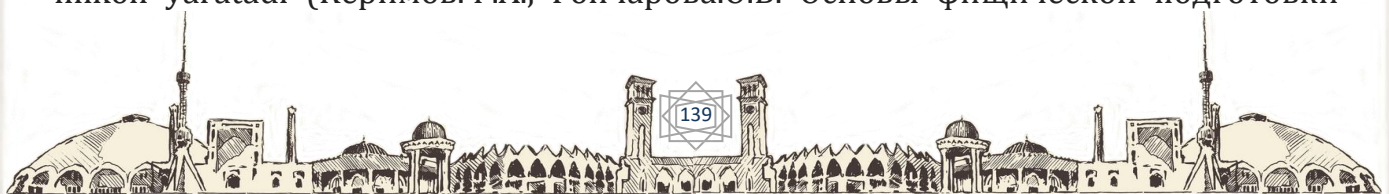
Keywords: *Elementary, Health Technology. Fitness routine.*

Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish, 10-12 yoshli kurashchilarni tayyorlashning boshlang'ich bosqichida sog'lomlashtirish texnologiyalarini rivojlantiruvchi vositalar bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar to'liq yoritib berilmagan. Mazkur xolat mavzuning dolzarbligini belgilab beradi.

Bugungi kunda millionlab o'g'il va qizlarimiz eng zamonaviy sport koshonalarida jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanib, o'z salomatliklarini kuchaytirib bormoqda.

Shu bilan bir qatorda, ta'kidlash muhimki, taraqqiyot to'xtab qolmaydi, yutuqlar salmoqli, lekin kamchiliklar ham yo'q emas. Kuzatuvlar, o'quvchilar va talabalar bilan o'tkazilgan xolisona suhbatlar shundan dalolat beradiki, hali talaygina ta'lim muassasalarida, ayniqsa, qishloq maktablarida sport to'garaklarini tashkil qilish, mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish, musobaqalarni yuksak madaniy va ma'naviy saviyada o'tkazish masalalariga jiddiy e'tibor deyarli qaratilmas ekan, jumladan, qishloq maktablarida kurash bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar, sport ko'nikmalariga o'rgatish va ularni takomillashtirish jarayoni muntazamlik, onglilik va faollik mukammallik va muvofiqlik hamda uzluksizlik tamoyillariga asoslanmasligi kuzatiladi.

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport mashg'ulotining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi (Керимов.Ф.А., Гончарова.О.В. Основы физической подготовки





юных спортсменов. / Ўқув-услугий қўлланма. Т., 2018). Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funktsional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim. Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funktsional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir.

Kurashda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'rni bo'yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga kurashchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan.

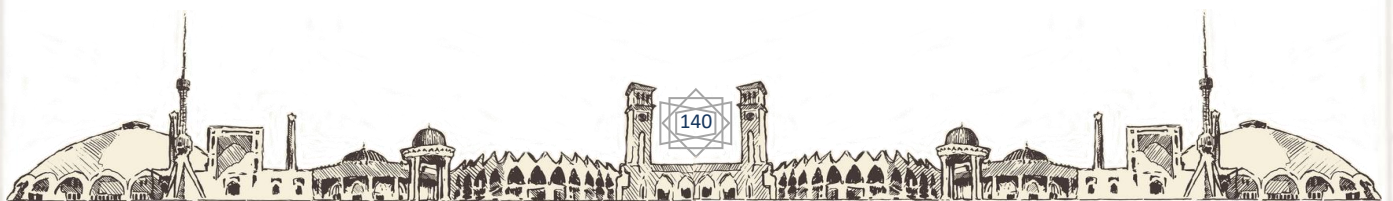
Kurash harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'lik bo'ladi, Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'lik holda tanlanadi va qo'llanadi.

Qo'yilgan vazifaga bog'lik ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liklikka egadir. Kurashdagi asosiy harakatlanish bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir. Ko'p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga yetarli e'tibor berilmaydi. Bu esa noto'g'ri fikrdir. Chunki o'yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlanishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur

O'rgatish jarayonida ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish juda katta samara beradi (T.S.Usmonxo'jaev, F.Xodjaev, 1992; T.S.Usmonxo'jaev, X.A.Meliev, 2000; V.V.Kuzin, S.A.Polievskiy, 2000; M.N.Jukov, 2003).

Kurash mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'ziga xos bo'lgan jihozlar hamda asbob-anjomlardan foydalaniladi. Bu jihozlar va asbob-anjomlar kurash harakatlariga o'rgatish, hosil qilingan malakalarni takomillashtirish, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini va shug'ullanuvchilar salomatlik darajalarini yaxshilashda sog'lomlashtirish texnologiyalari (fitnes dasturlar)dan foydalanishda jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib hisoblanadi.

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi, Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri - bu kurashchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir. Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.





Kurash, jismoniy tarbiya va sogiomashtirish vositasi sifatida ham eng ommaviylashgan sport turiga mansubdir. Kurash o'zining hammabobligi, go'zal bellashuv mazmuni, katta-yu kichik yoshdagi insonlar diqqatini o'ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan nafaqat shahar va tumanlar markazlarida, balki uzoq qishloqlarda, mahallayu maskanlarda, to'y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida turli yosh va qatlamga mansub aholi hayotiga jadal kirib bormoqda.

Kurash o'quv fani va salomatlik manbai sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan. Ayniqsa, so'nggi yillarda kurash sport turidan yoshlar o'rtasida bir qancha sport musobaqalari jumladan: tuman, viloyat, respublika, hamda halqaro musobaqalari ko'p bosqichli va muntazam o'tkazilib kelinayotgan nufuzli sport tadbirlari dasturidan joy olishi uni geografik chegarasi hamda shug'ullanuvchilar soni keskin orta borishiga zamin yaratdi.

