

КУРАШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНАДИГАН ЎСМИР ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ МУСОБАҚАГА ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИ

Джумаев Рамзиддин Рахим ўғли

*Тошкент халқаро молиявий бошқарув ва технологиялар
университети магистранти*

Аннотация – Мақолада кураш билан шуғулланадиган ўсмир ёшдаги болаларни мусобақага тайёрлаш жараёнининг асосий йўналишлари ёритилган. Ўсмир спортчиларнинг физиологик ва психологик хусусиятлари ҳисобга олинган ҳолда жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлик масалалари таҳлил қилинган. Мусобақа олдидан тайёргарлик ва тикланиш тадбирларининг аҳамияти кўрсатиб берилган. Мақола мураббийлар, спорт мутахассислари ва жисмоний тарбия соҳаси талабалари учун фойдали бўлиши мумкин.

Калит сўзлар – кураш, ўсмир спортчилар, мусобақага тайёргарлик, жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, тактик тайёргарлик, психологик тайёргарлик.

Миллий кураш — ўзбек халқи маданияти ва маънавий меросининг ажралмас қисми бўлиб, у нафақат спорт тури, балки ёш авлодни жисмонан соғлом, маънан баркамол қилиб тарбиялаш воситаси ҳисобланади. Айниқса, ўсмир ёшдаги болаларни кураш билан шуғуллантириш уларнинг жисмоний ривожланиши, иродавий сифатларининг шаклланиши ва соғлом турмуш тарзига йўналтиришда муҳим аҳамиятга эга.

Ўсмир спортчиларни мусобақага тайёрлаш жараёни мураккаб ва кўп қиррали бўлиб, у жисмоний, техник, тактик, психологик ҳамда маънавий-ахлоқий тайёргарликни ўз ичига олади. Бу жараённи илмий асосда ташкил этиш ўсмир курашчиларнинг мусобақада муваффақиятли иштирок этишини таъминлайди.

Ушбу мақолада кураш билан шуғулланадиган ўсмир ёшдаги болаларни мусобақага тайёрлаш жараёнининг асосий жиҳатлари, тайёргарлик босқичлари ва замонавий ёндашувлар ёритилади.

Ўсмир ёшдаги болаларнинг физиологик ва психологик хусусиятлари

Ўсмирлик даври инсон ҳаётидаги энг муҳим босқичлардан бири бўлиб, бу пайтда организмда жадал ўсиш ва ривожланиш жараёнлари кузатилади. Суяк-мушак тизими, юрак-қон томир ва нафас олиш тизими фаол ривожланади, бироқ ҳали тўлиқ шаклланиб улгурмаган бўлади. Шу сабабли машғулотларда юкламаларни тўғри тақсимлаш ва ёшга мослаштириш муҳим аҳамият касб этади.

Психологик жиҳатдан ўсмирлар эмоционал, таъсирчан ва рақобатга мойил

бўладилар. Улар ғалабага интилиш, ўзини намоён қилиш истаги билан ажралиб туради. Шу билан бирга, мағлубиятни оғир қабул қилиш ҳолатлари ҳам кузатилиши мумкин. Шу сабабли мусобақага тайёрлаш жараёнида психологик тайёргарликка алоҳида эътибор қаратиш зарур.

Мусобақага тайёрлаш жараёнининг тузилиши

Ўсмир курашчиларни мусобақага тайёрлаш жараёни қуйидаги асосий йўналишлардан иборат:

- жисмоний тайёргарлик;
- техник тайёргарлик;
- тактик тайёргарлик;
- психологик тайёргарлик;
- тикланиш ва соғломлаштириш тадбирлари.

Ушбу йўналишлар ўзаро боғлиқ ҳолда олиб борилиши лозим.

Жисмоний тайёргарлик

Жисмоний тайёргарлик ўсмир курашчиларни мусобақага тайёрлашнинг асосий пойдевори ҳисобланади. У умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка бўлинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик

Умумий жисмоний тайёргарлик ўсмирларнинг умумий жисмоний ривожланишини таъминлайди. Бу босқичда қуйидаги жисмоний сифатлар ривожлантирилади:

- куч;
- чидамлилиқ;
- тезкорлик;
- чаққонлик;
- эгилувчанлик.

Умумий жисмоний тайёргарлик воситаларига югуриш, сакраш, гимнастика машқлари, ҳаракатли ўйинлар ва умумий ривожлантирувчи машқлар киради.

Махсус жисмоний тайёргарлик

Махсус жисмоний тайёргарлик курашга хос бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган. Бу босқичда:

- ушлаш кучи;
- тананинг барқарорлиги;
- мувозанатни сақлаш;
- портловчи куч каби сифатлар ривожлантирилади. Машқлар асосан кураш элементлари асосида, жуфтликда ёки имитацион ҳолатларда бажарилади.

Техник тайёргарлик

Техник тайёргарлик ўсмир курашчиларнинг асосий усуллари тўғри ва

самарали бажариш қобилиятини шакллантиради. Бу жараёнда қуйидагиларга эътибор қаратилади:

- тўғри туриш ҳолати;
- рақибни ушлаш усуллари;
- ташлаш ва айлантириш техникаси;
- ҳимоя ва қарши усуллар.

Техник тайёргарлик босқичма-босқич олиб борилиб, аввал содда ҳаракатлар, кейинчалик мураккаб комбинациялар ўргатилади. Ўсмир спортчиларда нотўғри ҳаракат стереотиплари шаклланиб қолмаслиги учун мураббийнинг доимий назорати муҳимдир.

Тактик тайёргарлик

Тактик тайёргарлик мусобақа жараёнида тўғри қарор қабул қилиш, рақиб ҳаракатларини олдиндан сезиш ва вазиятга мос ҳаракат қилиш қобилиятини шакллантиради. Ўсмир курашчиларга қуйидагилар ўргатилади:

- рақибнинг кучли ва заиф томонларини аниқлаш;
- беллашувни режалаштириш;
- усулларни тўғри вақтда қўллаш;
- ҳисобни сақлаш ёки ўзгартириш тактикаси.

Тактик тайёргарлик машғулотларда шартли беллашувлар, видеотаҳлил ва мусобақа вазиятларини моделлаштириш орқали амалга оширилади.

Психологик тайёргарлик

Психологик тайёргарлик ўсмир курашчиларнинг мусобақада ўзини ишончли тутиши, ҳаяжонни бошқариши ва иродавий барқарорликни сақлашига хизмат қилади. Бу йўналишда қуйидагилар муҳим ҳисобланади:

- ўз-ўзига ишончни шакллантириш;
- ғалаба ва мағлубиятга тўғри муносабат;
- стресс ҳолатларини енгиш;
- мотивацияни ошириш.

Мураббийнинг қўллаб-қувватловчи муносабати, ижобий руҳий муҳит ва тушунтириш ишлари ўсмир спортчиларнинг психологик ҳолатига катта таъсир кўрсатади.

Мусобақа олдида тайёргарлик

Мусобақа олдида тайёргарликда машғулотлар ҳажми қисқартирилиб, интенсивлиги оширилади. Бу даврда техник ва тактик ҳаракатлар такрорланади, организмнинг тикланишига алоҳида эътибор қаратилади. Овқатланиш режими, дам олиш ва уйқу тартиби қатъий назорат қилинади.

Тикланиш ва соғломлаштириш тадбирлари

Ўсмир спортчиларда ортиқча чарчоқ ва жароҳатларни олдини олиш учун тикланиш воситалари қўлланилади. Уларга:

- енгил массаж;
- чўзиш машқлари;
- сув муолажалари;
- фаол дам олиш каби усуллар киради.

Хулоса

Кураш билан шуғулланадиган ўсмир ёшдаги болаларни мусобақага тайёрлаш жараёни илмий асосланган, тизимли ва босқичма-босқич ташкил этилиши лозим. Жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарликнинг уйғунлиги ўсмир курашчиларнинг мусобақада муваффақиятли иштирок этишини таъминлайди. Мураббийнинг касбий маҳорати, ёш хусусиятларини ҳисобга олиши ва индивидуал ёндашуви ушбу жараёнда ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Платонов В.Н. Спортчиларни тайёрлаш тизими. — Киев: Олимпийская литература, 2015.
2. Ахмедов Х.Р. Самбо асослари – Тошкент, 2020.
3. Озолин Н.Г. Спорт машғулоти назарияси ва методикаси. — Москва: Физкультура и спорт, 2018.
4. Қодиров А.Қ. Миллий кураш назарияси ва методикаси. — Тошкент: Ўзбекистон, 2016.
5. Абдуллаев А.А. Ёш спортчиларни тайёрлаш асослари. — Тошкент: Фан, 2017.
6. Филин В.П. Ўсмирлар спортида тайёргарлик жараёни. — Москва: Советский спорт, 2014.
7. Мирзаев Ш.Ш. Кураш машғулотларини ташкил этиш усуллари. — Тошкент: Иқтисод-Молия, 2019.
8. Ахмедов Х.Р. Кураш билан шуғулланадиган ўсмир ёшдаги болаларнинг машғулотларини режалаштириш – Тошкент, 2025.