

BOSHLANG‘ICH SPORT IXTISOSLIGIDAGI KURASHCHILARNI JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORLASHNING TEXNOLOGIYALARI

Abdullayev Mehridin Junaydullayevich
Bekov Dilshod Hayitboyevich

ANNOTATSIYA

Boshlang‘ich sport ixtisosligidagi kurashchilarni jismoniy va psixologik tayyorlashning texnologiyalari nomli maqolada ixtisosligidagi kurashchilarni jismoniy va psixologik tayyorlashning texnologiyalari dolzarbligi va ahamiyatlari tahlil qilingan.

ABSTRACT

The relevance and importance of technologies of physical and psychological training of wrestlers in their specialty is analyzed in the article entitled “Technologies of physical and psychological training of wrestlers in elementary sports”.

Hozirgi davrda kun sayin ortib borayotgan ruhiy va ma’lumotlar tig‘izligi bosimi ostida o‘zgarib borayotgan ijtimoiy va ekologik sharoitlar ta’sirida inson rivojlanishi va moslashishining qulay yo‘l va vositalarini izlashi zaruriyati tug‘ilgani barchaga ayonlashib qoldi.

Ijtimoiy madaniyat va inson shaxsi kamol topishida muhim o‘rin tutuvchi, sport nafaqat sog‘liqni mustahkamlash va jismoniy mahoratni oshirish vositasi, balki ruhiy ma’naviy rivojlanish ijtimoiy moslashish, kasbiy layoqatga erishish, yuqori mahorat darajasini egallash singari dolzarb maqsadlarga erishishda insonning sodiq ko‘makchisiga aylanib ulgurdi.

Mamlakatimiz Prezidenti va hukumatimiz tomonidan aholi salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, xalqimizning sport bilan yanada ko‘proq va izchilroq shug‘ullanishga bo‘lgan qiziqish va ehtiyojlarini qoniqtirish, yo‘lida qabul qilinayotgan ko‘plab qaror va qonunlarning chiqarilayotganligi, o‘zgarib borayotgan ijtimoiy shart.sharoitlar va shaxsiy xususiyatlarni e’tiborga olib, bolalar va yoshlarni sport bilan shug‘ullantirishga yanada ko‘proq jalb qilish, ularni har tomonlama kamolga yetgan jismoniy ruhiy va aqliy sifatlari yuksak darajada rivojlantirilgan fuqarolar sifatida tarbiyalashdek oliy maqsadlarga erishish yo‘lida qo‘yilayotgan qadamlardir. Shuning uchun jismoniy madaniyat va sportning asosiy maqsadi inson shaxsi jismoniy va ruhiy salomatligini oshirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iboratdir.

Kurash O'zbekistonda yosh avlodni tarbiyalashda muhim ijtimoiy ahamiyat kasb etuvchi ularni vatanga sadoqatli fuqaro va shaxs sifatida shakllanishlarida ko'mak beruvchi tobora ommalashib borayotgan sport turi hisoblanadi. Uni yanada rivojlantirish va ommalashtirish xalqimiz orasida keng tarqatishga hukumat miqyosida e'tibor qaratilmoqda.

O'quvchi yoshlar va sportchilarni har tomonlama kamolga yetgan va keng qamrovli tarbiyalash jarayonida murabbiylar va jismoniy tarbiya bilim yurtlari o'qituvchilari oldiga qo'yilayotgan maqsad va vazifalar ular tomonidan sport faoliyati va tarbiya jarayoniga yangicha munosabatda bo'lish talabini qo'ymoqda. Agar sport bilan shug'ullanishni shunchaki ermak emas, balki o'z jismoniy jihat va imkoniyatlarini rivojlantirish va namoyon qilish kabi yuksak maqsad ko'zlanilsa, bu borada ko'proq imkoniyatlar insonning sport mahorati shakllanishi va rivojlanishini tezroq namoyon qilish imkoniyatini beruvchi yakka kurash sport turlariga tegishli bo'ladi. Jumladan kurash inson hayotida muhim o'rin kasb etuvchi barcha sifatlarni to'raligicha rivojlantirish, ochib berish va foydalanishda yuqori imkoniyatlarga ega sport turi hisoblanadi. Shuning uchun u sportchi oldiga yuksak darajadagi irodaviy va jismoniy sifatlarni namoyon qilish, kuch va mahoratni maksimal darajada jamlay olish va sarflashni, organizm ichki zaxiralaridan to'liq foydalanish, sport mahoratini oshirish, sur'atini tezlashtirish maqsadida yangi resurs va imkoniyatlarni izlash muammosini ko'ndalang qilib qo'yadi. Kurashning jahon maydoniga chiqishi, uning tan olinishi ajdodlarimizning azaliy orzusi, umidlari ushalganligini isbotidir.

Hozirgi kunda jahon arenalarida sport natijalarini o'sib borishi va raqobatning keskinlashuvi soha mutaxassisleri oldiga yanada yangi uslublarni mashg'ulot jarayoniga tadbiq etib samaradorligini amaliy va nazariy asoslash ma'suliyatni yuklamoqda, tadqiqotchilarni sportda ruhiy tayyorgarlik muammosi yechimini topish ko'proq o'ylantirmoqda. Zamonaviy sportda, sportchilarga ruhiy ta'sir o'tkazish usullari jadal o'rganilmoqda va ishlab chiqilmoqda. Biroq ta'lim muassasalari va boshqa turdagi sport jamiyatlarida sport turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil etish, bolalarni jismoniy, ruhiy, ma'naviy-ahloqiy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini ishlab chiqish hamda yaratishga bo'lgan ehtiyoji mavjud.

Biz ushbu muammolarni hisobga olgan holda sportchilarda Milliy kurash bo'yicha o'tkaziladigan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi mashg'ulotlari jarayonini tahlil qilish natijasida shuni guvohi bo'ldikki, ko'pgina joylarda ushbu tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi dzyudochilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirishga yetarli darajada e'tibor berilmaydi.

Yetakchi kurash sohasida ilmiy izlanishlar olib borganlar. Yuqoridagi ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va mavzuga doir dissertatsiyalarda boshlang'ich tayyorlov bosqichida kurash bilan shug'ullanuvchi yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini

rivojlantirish borasida juda ko'p ishlarni amalga oshirganlar. Ammo kurashchilarni tayyorlashda jismoniy va psixologik tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlarini ochib beruvchi zamonaviy, uslubiy qo'llanma va ilmiy tadqiqot ishlarining yetarli darajada mavjud emasligi, sportchilarda jismoniy sifatlar va ruhiy barqarorlik uyg'unligini ta'minlashda va sport zahiralarni tayyorlash jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Yosh sportchilar mashg'ulotlari jarayonida psixologik tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari mazmun-mohiyati haqida bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish ehtiyoji paydo bo'lganida sport zahiralarni tayyorlash tizimi faoliyatida murabbiy va mutaxassislar uchun fundamental ilmiy qo'llanmalar yaratish davr dalabi bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Комил Юсупов кураш халқаро қоидалари, Техникаси ва тактикаси Тошкент-2005
2. Бабанский Ю.К. и др. Введение в научные исследования по педагогике. Учебное пособие. М., Просвещение, 1988.
3. Власов К.П. Методы научных исследований и организация эксперимента. Учебное пособие. Санкт-Петербург, 2000.
4. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Darslik. T., 2004.