

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС

ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ КАФЕДРАСИ

К у р с и ш и

Мавзу: “Кураш машғулоти жараёнини режалаштириш”

Топширди: Рўзиқулов Темур

Қабул қилди: Эгамбердиев А.Қ

Гулистон –2012

МУҲДАРИЖА.

Кириш.....	3
I-БОБ. Кураш машғулотларини маҳаллаларда ташкил этиш.....	6
1.1. Курашчиларнинг машғулот жараёнини замонавий режалаштириш	6
1.2. Мустақил кураш машғулотлари талаблари.	20
II-боб. Асосий қисм.....	22
2. 1.Курашчиларнинг машғулот жараёнининг режалаштиришнинг моҳияти ва аҳамияти	22
Хулосалар.....	29
Фойдаланилган адабиётлар.....	30

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбекистон мустақилликка эришгандан кейин кураш ва спорт ишларини ташкил этишга катта эътибор бериб бошлайди. Ёшларнинг маънавий, ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан тарбияланишида энг сўнги чора-тадбирларни кўриш кераклиги “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” да қуйидагича қайд этилади: “Таълим олишда шунингдек болалар ва ёшлар маънавий-ахлоқий, интеллектуал ва жисмоний жиҳатдан тарбилашда оила, ота-оналар, жамоат ташкилотлари, маҳаллалар, хайрия ва халқаро фондларнинг ролини кучайтириш юзасидан чора-тадбирлар ишлаб чиқиш ҳамда уларни амалга ошириш” зарурлиги такидланган.

Ирсият омили кишиларнинг гавда тузилиши ранг-рўйи, бўйи-басти, бош мия, олий нерв тизими, қон айлааниши, темперамент типлари каби анатомик-физиологик ва психологик белгиларда ўз таъсирини кучли намаён этади. Булар ўз навбатида шахснинг умумий камолотига жиддий таъсир кўрсатган ҳолда жисмоний улғайиш учун ҳам асос бўлиб хизмат қилади.

Шу муносабат билан илгари айтган бир фикрни яна бир бор таъкидлашни ўринли деб биламан: XXI асрда ҳам жисмоний, ҳам маънавий етук, интеллектуал бойликка эга бўлган авлод ва халқгина жаҳон миқёсидаги бутунги кескин мусобақада ғолиб бўла олади.

Айниқса, вилоятларда гимнастика бўйича ҳудудий федерациялар ҳамда марказларнинг ташкил этилиши натижасида қизларнинг нафис спорт турлари билан шуғуланиш имкониятлари янада кенгайди. Сўнги икки йилда бадий гимнастика билан шуғулланган қизлар сони уч бароабр ошгани бунинг тасдиғидир. Бундан ташқари, стол тенниси ва сузиш билан шуғулланаётган қизлар сони ҳам кўпайиб бормоқда.

Масаланинг муҳим жиҳати шундаки, спорт билан шуғулланган қиз бола эртага она бўлади, соғлом зурриётни дунёга келтиради. Айни пайтда ўз фарзандига спортга меҳир туйғусини сингдиради. Қайд этиш керакки, мамлакатимиздаамалга оширилаётган “Соғлом она – соғлом бола” дастурининг асосий маъно-мазмунини ҳам шундан иборатдир, деди Юртбошимиз.

Кураш одам боласи шуғулланган ва уни камолотнинг юқори даражаларига олиб чиққан энг қадимий тарбия турларидан бири ҳисобланади.

Таълим-тарбия тизимида кураш ўқув режасига асосланган ҳолда, махсус ўқув-предмети сифатида ўқитилади. Кураш машғулотлари давлат таълим стандартлари талабларидан келиб чиққан ҳолда, ўқув дастури ва дарсликларга суяниб ташкил этилади. Кураш машғулотлари ўзига ҳослиги билан бошқа фанлардан, ташкил этиладиган машғулотлардан ажралиб туради. Шунинг учун кураш машғулотларининг илмий-дидактик асослари ҳам умумий дидактик қонун-қоидалардан маълум жиҳатлари билан фарқланади.

Курс ишимиз қуйидаги вазифалар ечимини назарда тутди:

1. Кураш машғулотларининг таълимий ва тарбиявий аҳамиятини педагогик нуқтаи назардан узвий боғланган ҳолда тадқиқ этилган ишларнинг кам учраганлиги ва айниқса Ўзбекистон мустақилликка эришгандан кейин ёшларга миллий ва умуминсоний тарбияни ўзига хос ҳолда йўлга қўйилиши бу мавзунини чуқурроқ ўрганиш зарурлигини таъкидламоқда.

1. Кураш машғулотларининг дидактик асосларини, принциплари, методлари, воситалари ва ташкил этиш шакллариининг ўзига хос ва умумий педагогик хусусиятларига аниқликлар киритиш.
2. Мураббий томонидан ташкил этиладиган ва бола мустақил шуғулланадиган кураш машғулотларининг тарбиявий самарадорлиги даражасини белгилаш.

Ишнинг таркибий тузилиши: кириш, икки боб, хулосалар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат бўлиб жами беш ташкил этади.

I-БОБ.

1. Курашчиларнинг машғулот жараёнини замонавий режалаштириш

Йил давомида бир текис тақсимланган масъулиятли спорт мусобақалари сонининг ортиб бориши 3-4 та макроциклларни режалаштиришни тақозо этади. Битта макроцикл асосида йиллик машғулотни тузиш бир цикли, иккита макроцикл асосида - икки цикли, учта макроцикл асосида - уч цикли деб аталади.

Ҳар бир макроциклда тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш давлари ажратилади. Икки ва уч цикли машғулот жараёнида “иккиталик” ва “учталик” циклар, деб ном олган вариантлар доим қўлланилади.

Бундай ҳолларда биринчи ва иккинчи, иккинчи ва учинчи макроцикллар орасида ўтиш давлари режалаштирилмайди, жорий макроциклнинг мусобақа даври силлиққина кейингисининг тайёргарлик даврига ўтади [19,20,21].

Машғулот жараёнини оқилona тузиш ҳозирги замон спорт назарияси ва усулиятининг марказий муаммоси ҳисобланади.

1.2. Курашчиларнинг машғулот жараёнининг режалаштиришнинг моҳияти ва аҳамияти

Спортчилар тайёргарлигини тўғри режалаштириш бу мазкур спортчилар контингенти (ёки битта спортчи) хусусиятларининг таҳлилидан келиб чиқиб, тайёргарлик жараёнидаги асосий кўрсаткичларни белгилаш ҳамда уларни вақт оралиғида тақссимлашдир [41,43].

Сўнгги пайтларда спорт курашида машғулот жараёнини режалаштириш тўғрисидаги тасаввурлар анча ўзгарди. Бу мусобақа қоидаларига баъзи ўзгартиришларнинг киритилиши ва Халқаро кураш федерациясининг мусобақа беллашувлари томошабоплигини ошириш бўйича қўйган талаблари билан боғлиқ [19,21].

Ҳозирги пайтда катта тажриба материали тўпланган, спортчилар тайёргарлигини янада юқори даражада сифатли режалаштириш учун объектив шарт-шароитлар яратилган [23,25,26].

Спортчилар тайёргарлиги жараёнини муваффақиятли бошқариш иккита муҳим шартларни ҳисобга олишни тақозо этади: биринчидан, нагрузкалар ҳажми ва шиддатининг кескин ўсиши (ҳозирги замон юқори натижалар спортида нагрузкалар биологик меъёрлар чегарасига яқинлашмоқда); иккинчидан, машғулотнинг сон параметрлари ва маҳорат даражасининг тенглашиши (жаҳоннинг етакчи спортчилари тажрибасида). Шу сабабли машғулот

тузилмасини режалаштириш ва оптимал машғулот дастурларини тузиш биринчи даражадаги аҳамиятга эга бўлиб қолмоқда [17,18,19].

Машғулот жараёнини режалаштириш - бу биринчи навбатда турли даврлар учун режалар тизимини яратиш ҳисобланади. Бу даврларда ўзаро боғлиқ бўлган мақсадлар комплекси амалга оширилиши лозим.

Дарс (машғулот) жараёнининг элементар таркибий қисми ҳисобланади. Алоҳида машғулот куни, улардан - микроцикл ташкил топади, бир нечта микроцикллар бирлашмаси янги, нисбатан мустақил, машғулот жараёнининг бутун бўлаги бўлган мезоциклни ҳосил қилади.

Бир нечта мезоциклларнинг бирлашмаси янада йирик ва нисбатан тугалланган тузилма - макроциклни ташкил этади [40]. Машғулотнинг микро-, мезо- ва макроцикллар каби даврларга ажралишига қараб нагрузкалар ўлчамлари, ҳажми, шиддати, тайёргарлик воситалари ҳамда услублари ўзгаради.

Спорт курашида ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш қуйидаги шаклларда амалга оширилади:

- истиқболли - босқич, давр, йил, бир қатор йиллар учун;
- кундалик - машғулот микроцикли учун;
- тезкор - бир машғулот учун.

Курашчиларнинг кўп йиллик машғулотларига мўлжалланган режани тузишда спорт кураши ривожланиш йўлининг башорати ҳамда мусобақалар қоидаларидаги ўзгаришларга амал қилиш лозим.

Шу сабабли машғулот воситалари, ҳажми ва шиддати вазифаларининг ўзгаришини назарда тутиш зарур.

Истиқболли режа бутун ўқув гуруҳи каби алоҳида ҳар бир курашчи учун тузилади.

Спорт машғулотсининг умумий (гуруҳли) режаси қуйидаги бўлимларни ўз ичига олади: гуруҳнинг қисқача тавсифи; кўп йиллик машғулот мақсади ва асосий вазифалари; тайёргарлик босқичлари ва машғулот жараёнининг босқичлар бўйича асосий йўналиши (асосий вазифалари, уларнинг ҳар бир босқичдаги улуши); спортчилар тайёргарлигини тавсифловчи спорт-техник кўрсаткичлар ва назорат меъёрлари; педагогик ҳамда тиббий назорат [30].

Машғулотнинг истиқболли режалаштирилиши албатта йиллик режаларни ишлаб чиқишни тақозо этади. Йиллик режаларга қўлланиладиган воситалар ва машғулот нагрузкаларининг батафсил баёни киритилади. Кундалик режалаштиришда спорт формаси динамикасининг илмий қонуниятлари (юзага келиш, барқарорлаштириш ва вақтинчалик пасайиши) қўлланилади. Кундалик режалаштириш тузилмасига турли омиллар: ўқиш ва меҳнат тартиби, машғулотлар мазмуни, сони ва нагрузкалар ўлчамларининг умумий йиғиндиси, машғулот нагрузкаларига бўлган реакциянинг алоҳида хусусиятлари ҳамда курашчилар малакаси таъсир этади [12, 14].

Тезкор режалаштириш кундалик режалаштириш асосида амалга оширилади. Бундай режалаштириш тури вазифалар, воситалар, услублар, нагрузка ҳажми ва шиддатини аниқлаштиришни кўзда

тутади. Машғулот машғулотлари тузилмаси, биринчи навбатда, максимал машғулот самарасига эришишга қаратилганлиги билан белгиланади. Машғулотнинг тезкор режасига мувофиқ машғулотлар конспекти тузилади, унда тайёрлов (бадан қиздириш) асосий ва якуний қисмлар, такрорлашлар сони, танаффуслар давомийлиги ҳамда дам олиш хусусияти баён қилинади.

Машғулот жараёнида учта давр: тайёргарлик, мусобақа, ўтиш давлари ажратилади.

Тайёргарлик даврида машғулотлар фаол дам олишдан шиддатли махсус ишга, жисмоний сифатларни кейинчалик ҳам ривожлантиришга, кураш техникаси ва тактикасини эгаллаш ҳам такомиллаштиришга аста-секин ўтишни таъминлашга қаратилган. Бу даврда спортчиларнинг олдинда турган мусобақа даврида муваффақиятли фаолият кўрсатиши учун мустаҳкам пойдевор яратиш лозим. Тайёргарлик даврining асосий вазифалари организмнинг функционал имкониятларини ошириш, умумий жисмоний тайёргарликни яхшилаш ва курашчи учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришдан, техник-тактик ҳаракатларни эгаллаш ҳамда такомиллаштириш, уларни амалга оширишдаги камчиликларни бартараф этиш, ирода ва маънавий сифатларни тарбиялашдан иборат.

Машғулотнинг мусобақа даври мақсади - мусобақаларга тайёрлаш ва унда муваффақиятли иштирок этиш. Ушбу даврнинг асосий вазифалари юқори даражада машқланганликка эга бўлиш, техник-тактик ҳаракатларни кейинчалик ҳам мустаҳкамлаш ҳамда

такомиллаштириш, мусобақаларда қатнашишда беллашувни олиб бориш тактикаси билимларини кенгайтириш ҳамда мустаҳкамлаш, юқори даражада жисмоний, ирода ва маънавий сифатларнинг ривожланишига эришиш назарий билимларни кенгайтиришдан иборат [22,24,25].

Бу босқичда спортчилар, малакаларига қараб, масъулиятли мусобақаларда иштирок этадилар.

Машғулотнинг ўтиш даврига машғулот нагрузкасининг пасайиши хос бўлади. Даврнинг асосий вазифалари: саломатликни мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтириш, умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш.

Асосий воситалар: спорт ўйинлари, сузиш ва бошқ. Тўғри тузилган ўтиш даври организм функционал имкониятларини кейинчалик ҳам ривожлантириш, курашчининг махсус тайёргарлигини яхшилаш учун қулай шарт-шароитлар яратади.

1.3.Тахминий машқлар

Турли хилда оёқ учида кўтарилиш, қўлларни юқорига, ён томонларга, пастга узатиш ва гавдани энгаштириб, қўл учини ёки кафтни полга егиздириш. Гавдани чапга энгаштириб ва чап қўл билан ўнг қўлни шу томонга тортиш. Шу машқни тескари томонга бажариш, сўнгра олдинга чуқур одим ташлаш ва бошқа қўлни тортиш. Машқни ва бошқа қўлни тортиш. Машқни ҳар икки томонга бажариш.

Қўлларни бўш ўтирган ҳолда тутиб, гавдани ўнгга-орқага ва чапга-орқага 8-10 мартадан буриш, сўнгра иккита пружинасимон ҳаракат билан гавдани ўнг ва чап оёқ томон энгаштириш. Гавдани чапдан ўнгга ва ўнгдан чапга айлан-тириш. Ҳар икки оёқ билан турли хилда чўққайиш-оёқ кафтини тўла ерга тегизиб бажариш, чўққайиб турган ҳолатда жойда сакраш.

Ерга қўллар билан аяниб ётган ҳолатдан қўлларга таяниб кўтариш, қўлларни букиш ва ёзиш, кейинчалик полдан итарилиб икки марта чапак чалиш. Полга чалқанча ётган ҳолда икки оёқни тўғри бурчак ҳосил бўлгунча 3-5 марта кўтариш, кейин эса, оёқларни бошидан ўтказиб букилиш ва яна дастлабки ҳолатга қайтиш. Шунинг ўзини 2-3 марта қайтариш.

Тиззаларга таяниб ўтилган ҳолатдан қўлларни олдинга силтаб ва оёқлар билан депсиниб чўққайиб ўтирган ҳолатга сакраб туриш, 6-10 марта такрорлаш. Навбатчи билан ўнг ва чап қўлни бошидан ўтказиб, гавдани знг ва чап томонга энгаштириб ҳар бир энгаштириш вақтида энгашган томонга икки марта силтаниш. Чўққайиб ўтирган ҳолатдан оёқлар кенг қилиб қўйилган гавда оғирлигини ўнг оёқдан чап оёққа

ўтказиш ва аксинча. Асосий тик турган ҳолатдан оёқлар елка кенглигида олдинга энгаштириб гавдани ўнг ва чап томонларга буриш.

Оёқларни кенг очиб ўтирган ҳолатдан гавдани чапга ва ўнгга буриш, ҳар икки қўлни оёқ учига тегизишга ҳаракат қилиб гавдани бурилган томонга энгаштириш. Қўл-оёқда турган ҳолатда, қўлларни тўлқинсимон букиш ва гавдани горизонтал ҳолатга тушириш ҳамда қайтадан дастлабки ҳолатга қайтиш. Чалқанча ётиш, қўллари ва боши билан таяниб, кўприк ҳолатини олиш. Қўлларга ва бошига таяниб туриб тебраниш. Оёқлари билан ўнгга ва чапга эгилиш, ўқларни отиб юбориб бошига ва оёқларига таяниб туриш ва тебраниш. Бу машқнинг жуда кўп вариантлари ҳам бўлиши мумкин. Кўприк бўлиб турган ҳолатда қўлларни қўйиб юбориш ва бошига таяниб қўллари билан оёқларни ушлаб олиш, оёқларни қўйиб юбормай ён томонга ётиш ва қоринга айланиб олиш. Қўлларга ва оёқ учига таяниб ётган ҳолатдан навбати билан оёқлар учини орқага суриб бориб, оёқ юзини ерга текизиш. Асосий тик турган ҳолатдан қўлларни кўкрак олдида кафтни олдинга қаратиб букиш, оёқлар билан итарилиш ва олдинга йиқилаётиб, қўллар билан ерга тушиш ва сўнгра оёғини чалиштириб тосга ва ёнбошга айланиш машқ кураш тўшаги ёки матда дастлаб турган жойдан оёқлар билан итарилмай, кейин эса итарилиб бажарилади. Қўл мускулларини актив бўшаштириш машқлари. Қўл панжала-рини маҳкам сиқиш – мушт ҳосил қилиш. Қўл панжаларини ёзиш. Панжаларни бўшаштириш ва силкитиш.

II-АСОСИЙ ҚИСМ

2 Мустақил кураш машғулоти талаблари.

Кураш машғулоти билан мустақил шуғулланиш жамиятимизнинг барча аъзолари учун эркин ва ихтиёрий бўлиб, ҳар бир киши ўзининг эҳтиёжи, қизиқишлари, ёши ва жинсий хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда амалга оширади. Энг аввало мустақил кураш машғулоти билан шуғулланувчи ўзининг жисмоний ривожланганлик даражасини тўғри англаб, танлаган соҳаси ортиқча юк бўлмаслигига, организмни толиқтириб қўймаслигига ишонган ҳолда машқларни бошлаши керак.

Мустақил кураш машғулоти маҳалла ёшларига ўқув муассасаларида беришга улгурмаган тайёргарликни тўлдириш учун хизмат қилади. Шундай экан, мустақил машғулоти махсус тайёргарлик кўрган мутахассислар томонидан ташкил этилиши, энг юқори даражада илмий асосда йўлга қўйилиши, ортиқча юклама тушурмаган ҳолда кўп нарсага ўргатиши маҳорат қирраларини эгаллашга кўмаклашиши зарур. Баъзан мустақил кураш машғулоти кам самара берадиган, ўқувчилардаги қизиқиш ва интилишларни сўндириш ҳоллари кузатилади. Бунинг асосий сабаби, машғулоти билан жиддий шуғулланмаслик, шароитининг яхши эмаслиги, устоз-мураббий маҳоратининг бўлиги каби ҳолатлар бўлиб чиқади.

Кураш машғулоти билан шуғулланишга қўйиладиган энг асосий талабалардан бири маҳалла ёшларини Ўзбекистон Республикаси ҳукуматининг кураш ва спорт бўйича асосий

хужжатларидан келиб чиқадиган талабларни бажаришга, соғлом авлодни тарбиялашга қаратилганлигидир.

Ўзбекистон мустақилликка эришганидан кейин кураш ва спортга эътибор берилган ҳолда бирқанча давлат ҳужжатлари қабул қилинди. Уларнинг асосийлари қуйидагилардан иборат:

Ўзбекистон Республикасининг “Кураш ва спорт тўғрисида” қонун (2000 й). Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида” қонун (1997 й). Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкасининг “Ёш авлодни соғломлаштириш муаммоларини ҳар томонлама ҳал қилиш тўғрисида”ги қарори (1993 й. 3 декабр). Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори (1996 й. 17 январ), Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Миллий курашни ривожлантириш тўғрисида”ги қарори (1998 й), Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда кураш ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори (1999 й. 27 май), Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда Олимпия ҳаракатининг янада ривожлантириш ва мамлакат спортчиларнинг Сидней шаҳри (Австралия)даги XXVII Олимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги қарори (2000 й. 7 июн), Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Аёллар ва ўсиб келаётган авлод соғлиғини мустаҳкамлашга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори (2002 й. 25 январ) ва бошқалар.

Бу ҳужжатларнинг ҳар бири ёшларнинг кураш билан шуғулланишлари учун энг зарур ва қулай шарт-шароитларни таркиб

топтиришга қаратилган бўлиб улардан хабардор бўлиш, асосий мазмун-моҳиятини ҳаётга тадбиқ этиш кураш ва спортнинг ривожланишига улкан хисса қўшади.

Кураш билан мустақил шуғулланишга қўйиладиган иккинчи талаб, танланган соҳа бўйича шахсда мавжуд бўлиши керак бўлган хусусиятларни таркиб топтириш ва такомиллаштириб бориш, машғулотларга мунтазам қатнашишдан иборатдир.

Кураш ва спорт тури шуғулланувчидан чаққонликни, тезкорликни, аниқлик ёки мерганликни, кучлик ёки чидамлиликини, қўл ёки ёоқ мускулларининг ривожланганлигини, тананинг эгилувчанлиги ёки бошқа бирор хусусиятни талаб этиши мумкин. Дастлабки пайтларда бундай сифатлар мавжуд бўлмаслиги, ёки яхши шаклланмаган ҳолда эканлиги маълум бўлади. Мунтазам шуғулланиш орқали керакли натижаларга эришилади. Баъзида шуғулланувчи менда у ёки бу хусусият йўқ экан деб машғулотларни тарк этади. Бунга асло йўл қўймаслик зарур. Агар қобилият ва қизиқиш бўлса, қолган сифатларни таркиб топтиришнинг иложи бор эканлигини ёшлар билиши зарур.

Учинчи талаб, жисмоний машғулотларнинг аста-секин мураккаблашиб боришини таъминловчи ўзаро бир-бирига боғлиқ бўлган изчил машғулотлар тизимининг ишлаб чиқилганлиги ҳисобланади. Педагогика фанида изчиллик ва тизимийлик қондаси деб номланган бу ҳолат шуғулланувчида кўникма ва малакаларнинг ҳосил бўлишини таъминлайди. Бу ўз навбатида спорт маҳоратининг юксалишига олиб келади.

Машғулотларнинг изчиллиги ва тизимийлиги шуғулланувчидан ҳар бир машқни тўғри бажариш билан бирга, олдинги ва кейин бажарадига машқларига боғлаган ҳолда ўрганишини йўлга қўйяди. Шу билан бирга алоҳида-алоҳида ўзлаштирган кўникма ва малакаларини яхлит, бир-бутун ҳолатда намоён этишга тайёрлайди.

Мустақил жисмоний машғулотлар билан шуғулланишнинг тўртинчи талаби жисмоний улғайиш билан бирга, шахснинг умумий камолотига эришишга интилиш ҳисоланади.

Олдинги бобда баён этганимиздек, ҳар бир киши ақлий, ахлоқий, руҳий, нафосат, меҳнатсеварлик каби умуминсоний сифатларни эгаллаган баркамол шахслар бўлмоғи даркор. Бунинг учун мустақил шуғулланиш жараёнида жисмоний сифатларни ривожлантириш баробарида, бошқа фазилатлари ҳам такомиллаштириб боради. Энг юксак натижаларга ҳар томонлама ривожланган спортчиларнинг эришганлари ҳеч кимга сир эмас. Шундайэкан барча шуғулланувчилар мазкур талабни адо этган ҳолда иш юритса, ҳар қандай юксак марраларни забт эта оладилар. Яна шуни ҳам таъкидлаш керакки, мустаҳкам саломатлик, маънавий-иродавий сифатларнинг барқарорлиги, руҳий мувозанатни сақлай олиш жисмоний машғулотларининг умумий камолотга таъсирини кучайтиради.

Мустақил тайёргарлик ихтиёрий ва қизиқишларга мос бўлгани учун онгли интизом асосида бажарилади. Аммо машғулотлар жараёнида амал қилинадиган мажбурий қоидалар ҳам борки, уларни эътибордан четда қолдириб бўлмайди. Устоз мураббийнинг талаблари қатъиян бажарилади.

Навбатдаги талаб сифатида кураш ва спорт маҳорати даражаларини белгиловчи синов машғулотларига ўзини тайёрлаш ва назоратдан ўтиш ҳисобланади.

Мустақил машғулотлар пайтида юқори натижаларни кўрсатган ўқувчи синов ёки мусобақа жаранида ўз имкониятларининг маълум бир қисмини намоён эта олмайди. Бундай ўқувчилар билан алоҳида шуғулланиш, ўз имкониятларини ҳар қандай ҳолатда ва шароитда кўрсата олишга тайёрлаш зарур бўлади. Ўқувчининг шароит ва муҳим ўзгарганда маҳорат хусусиятлари ўзгармаслигини агар ўзини тўла жалб эта олса, энг яхши натижани кўрсатиш мумкин эканлигига ишонч ҳосил қилиш керак бўлади. Бунда психологик факторнинг роли катта бўлиб, бош мия, олий нерв фаолиятини асаб тизими иродавий хусусиятлар барқарорлаштирилади.

Шуни ҳам айтиб ўтиш лозимки, тажриба етишмаганда, машғулотлар пайтидаги натижалар юзаки бўлганда, алоҳида олинган жой, жихозлар, муҳидга ўрганиб қолганда, маълум (стереотиплар) мослашилган одатлар шаклланганда, янги ҳолатдаги кўрсаткичларга салбий таъсир кўрсатади. Шунинг учун машғулотларнинг ҳар хил шароитда ва муҳидда, турли рақиблар билан ўтказиб бориш мақсадга мувофиқ бўлади.

Жисмоний машғулотлар билан мустақил шуғулланишнинг сўнгги талаби сифатида ўзини назорат қилиш ва белгиланган муддатларда тиббий кўриклардан ўтиб туришни кўрсатиш ўринли бўлади. Организмда содир бўладиган ўзгаришлар, машғулотларнинг таъсири остида келиб чиққан муамолар таҳлил этилиб, тегишли чора тadbирлар ишлаб чиқилади. Қаттиқ чарчоқ, толиқиш, зўриқиш,

айрим шикаст ва бетобликлар зудлик билан олди олинади. Тегишли мутахассисларнинг маслаҳатларига суянган ҳолда қайта тикланиш йўлга қўйилади.

Оддий ҳолат тиббий кўрикдан график бўйича ўтиб турилади. Спорт мусобақалари олдидан, узоқ муддатли машғулотлар давомида назорат тартибидаги тиббий кўриклар ташкил этиш мумкин. Бунда организмда тақиқланган жадаллаштирувчи (стимулятор) моддалар таъсири ўрганиб чиқилиши мумкин.

1. Курашчиларнинг машғулот жараёнини замонавий режалаштириш

Йил давомида бир текис тақсимланган масъулиятли спорт мусобақалари сонининг ортиб бориши 3-4 та макроциклларни режалаштиришни тақозо этади. Битта макроцикл асосида йиллик машғулотни тузиш бир цикли, иккита макроцикл асосида - икки цикли, учта макроцикл асосида - уч цикли деб аталади.

Ҳар бир макроциклда тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш давлари ажратилади. Икки ва уч цикли машғулот жараёнида “иккиталик” ва “учталик” циклар, деб ном олган вариантлар доим қўлланилади.

Бундай ҳолларда биринчи ва иккинчи, иккинчи ва учинчи макроцикллар орасида ўтиш давлари режалаштирилмайди, жорий макроциклнинг мусобақа даври силлиққина кейингисининг тайёргарлик даврига ўтади [19,20,21].

Машғулот жараёнини оқилona тузиш ҳозирги замон спорт назарияси ва усулиятининг марказий муаммоси ҳисобланади.

ХУЛОСАЛАР

Олиб бoрилган ишлардан қуйидаги хулосалар чиқарилди. Ўзбекистон миллий истиқлолга эришганидан кейин кураш

машғулотларининг мазмун-моҳиятига ўзгартиришлар киритиш зарурлиги сезилди

Махалла ёшларига жисмоний тарбия машғулотлари бўйича йўналиш бериш муаммоси шахс камолотини жадаллаштирадиган ва тўла-тўқис бўлишини таъминлайдиган умуминсоний тарбиянинг ажралмас қисмидир. Педагогика фани тараққиётининг энг дастлабки дидларидан ўрганиб келганлиги аниқланди ва янада такомиллашиб бориш кераклиги таъкидланди.

1. Кураш билан шуғалланишнинг фойдали таъсири ҳақидаги дастлабки маълумотлар халқ оғзаки ижоди намуналаридан: достонлар, эртаклар, мақоллар, ривоят ва афсоналарда баён этилган бўлиб, кучлилик, мардлик, адолатлилик, мерганлик, қийинчиликларга чидаш каби фазилатлар орқали талқин этилган.

2. Кураш машғулотлари илмий асосда ташкил этилганда махалла ёшларининг ақлий, меҳнат, нафосат ва бошқа тарбия йўналишларига кучли таъсир кўрсатиши аниқланди. Улар ўртасидаги узвий боғлиқлик ёшларнинг, жисмоний камолотларини такомиллаштиради. Бу ўз навбатида жамиятимиз аъзоларини ҳар тарафлама улғайган, комил инсонлар бўлиб етишишлари учун замин ҳозирлайди.

3. Барча маҳаллаларда ҳам кураш машғулотлари яхши эътибор берилмаган. Ёшларнинг кураш васпорт ўйинларига бўлган қизиқишлари ҳисобга олиниб, кураш машғулотлари билан шуғулланиб келинади. Кураш билан мустақил шуғулланишнинг ўзига хос талаблари аниқланди. Уларга риоя қилиш машғулотларнинг янада самарали бўлишини таъминлайди.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Каримов И.А. Ўзбекистон ХХІ асрга интилоқда. Т.; Ўзбекистон, 1999 й.

2. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т.; Шарқ, 1998 й.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” қонуни (Янги таҳрирда). 2000.
6. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. Т, 1997.
7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамағармасини ташкил этиш тўғрисида”ги Фармони, 24 октябр, 2002.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги Қарори, 27 май. 1999.
9. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Соғлом авлод дастури”. 1997 й.
10. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Т.; ЎзДЖТИ нашри, 2001 й.
11. Азизов А.Х. Белбоғли кураш. Т, 2001.
12. Атаев А.К. Кураш назарияси. Бухоро, 1992.
14. Нуршин Ж.М. Миллий кураш. Т, 1999.
15. Нуршин Ж. Кубаев С.Р. Миллий кураш қоидалари. Т, 1997.
16. Шакиржонов Т, Мирзақулов Ж. Миллий кураш усуллари тақомиллаштириш. Т, 1995.