

KURASH BO'YICHA TO'GARAKLAR TASHKIL QILISH VA MUSOBAQALAR O'TKAZISH.

XOMUDJONOVA FERUZA KOMILJON QIZI.

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti Jismoniy
madaniyat kafedra mudiri dotsent.*

ISOQOVA NAFISA.

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti Jismoniy
madaniyat 2- bosqich talabasi.*

ANNOTATSIYA.

Kurash bo'yicha to'garaklarni tashkil qilish va o'tkazish avvalo trenirdan bir qancha bilim va malaka talab qiladi. To'garaklarni boshlashdan oldin bir qancha qoidalarga qa'tiyan amal qilish lozim. Tugaraklar bilan birgalikda olib borilgan musobaqalar esa bolani sportga qiziqishini oshirish bilan bir qatorda, buyuk marralar sari yetaklaydi.

Kalit so'zlar: Kurash, musobaqa, to'garaklar, sport, trenir, mashg'ulot, vositalar, mashqlar, usullar.

Kirish.

Kurash bo'yicha to'garaklarni tashkil qilish va o'tkazish avvalo trenirdan bir qancha. O'zbekiston xalqining an'anaviy sport turlaridan biri bu sport hisoblanadi. Bu sport turi uch yarim ming yillik tarixga ega. O'rta asrlarda yashab ijod qilgan bir qancha mutaffakkirimiz ham bu sport turiga aloxida to'xtalib o'tishadi. Sababi bu sport bilan shug'illanish ham ruhan ham jismonan salomatlikni ta'minlaydi.

Asosiy qism.

Kurash bizga ota bobolarimizdan be'ros qolgan sport turi desak aslo mubolag'a bo'lmaydi. Kurash bilan shug'ullangan har bir shaxs jismoniy sog'likka erishadi. Kurash sport turi bo'yicha to'garaklarni tashkil qilish uchun trenir bir qator qoidalarga amal qilgan holda to'garaklarni tashkil qilish va o'tkazish lozim. To'garaklarni tashkil qilish uchun bolalarni sog'ligiga va yoshiga qa'tiyan e'tibor qaratish lozim. Yosh xususiyatlarni inobatga olgan holda bolalarni guruhlariga ajratib, avvalo oson elementlarini o'rgatib boriladi. O'rgatish jarayoni pedagogik jarayon hisoblanadi. Sababi har bir sport turini o'rganishdan oldin uni nazariyasini chuqur o'rganish lozim. Sababi kurash sport turidagi har bir texnik taktik harakatlarni me'yori va miqdori, uslubiylari, qonun qoidalari nazariyada mujassamlashgan hisoblanadi. Shu tartibda asta sekinlik bilan to'garaklar davomiyligi, mashg'ulotlar murakkabligi oshirilib boriladi. Bu sport turi bo'yicha olib boriladigan musobaqalar negizi ham avvalo to'garaklar hisoblanadi, sababi sportchi har bir to'garaklarda sayqallangan sportchi

musobaqada ijobiy ko'rinish beradi. Musobaqa tartib intizomiga amal qilish, raqibini hurmat qilish asosiy masala hisoblanadi. O'rgatish uslubiyati trenirning harakatlarni tushuntirib berishi va ko'rsatib berishidan iborat hisoblanadi. Mashqlarni iloji boricha qisqa va aniq qilib ifodalab berish lozim. Trenir bolaning nafaqat jismoniy holatiga balki, ruhiy holatoga ham e'tibor berish lozim. Kurashchilar o'z rejasiga va ovqatlanish ratsionaliga e'tibor qaratish lozim. Musobaqa oldi trenir reja asosida sportchini tayyorlaydi va bu ham sportchini yutug'i hisoblanadi. Kurash bilan shug'illanishda mushaklar zo'riqishi, lat yeyishlar kuzatilishi mumkin, shuning uchun extiyot choralariga e'tibor qaratish lozim hisoblanadi. Har bir to'garaklarda bola rivojlanadi, o'sishi yaxshilanadi. Shu sababli ham bolalarni iloji boricha yoshligidan to'garaklarga jalb qilish lozim. O'smir bolalarda suyaklar o'sishi kuzatiladi shu sababli ham bola yoshligidan egiluvchanlik, chidamlilik kabi sifatlar rivojlanib boradi. Kurash avvalo ruhiyat bilan uzviy bog'liq bo'lib sportchi ham jismonan ham ruhan barkamol bo'lib rivojlanadi.

Xulosa.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozimki har bir reja asosida tashkillashtirilgan to'garaklar bola sog'ligini ta'minlash bilan bir qatorda uni buyuk marralar sari yetaklaydi. Kurash sporti biza ota bobolarimizdan meros qolgan an'anaviy sport turi hisoblanadi shu sababli ham har bir o'sib borayotgan yosh avlod tarbiyasini bu sport bilan uzviy ravishda bog'lab olib borish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1). Karimov F. „, Kurash nazariyasi“
- 2). Tashmuradov O, Ashurov A. „, Milliy kurash turlari“.
- 3). Salamov R. S. „, Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari“.
- 4). Yusupov K. „, Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi“.