



KURASH SPORTINING O'ZIGA XOSLIGI VA TALABALARGA O'QITISHDA ASOSIY QO'LLANILADIGAN TEXNOLOGIYALAR

Xudayorov D.D.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Tayanch so'zlar: qaror, fanlar, uslub, qo'llanma, texnika, harakat, jismoniy tayyorgarlik, tadqiqot.

Ключевые слова: решение, науки, метод, руководство, техника, движение, фитнес, исследование

Key words: decision, sciences, method, manual, technique, movement, fitness, research.

Kirish: O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, 2017-yil 2- oktabrdagi "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306-son, 2018 yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimiz aholisini sog'ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek yurtimizda kurash sportini yanada rivojlantirish masalalariga e'tibor qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi: Kurash bo'yicha talabalarga nazariy va amaliy bilimlar berishda yangicha texnologiyalardan foydalanish, ularni qo'llab ko'rish va natijaga erishish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari: Hozirgi kunda sportning turli yo'nalishlari bo'yicha maktablar, oliy o'quv yurtlarida darslar tashkil qilingan. Ularda o'quvchi-talabalarni o'qitishda turli xil yangi qo'llanmalardan, texnikalardan foydalanilmoqda. Jumladan, biz oliy o'quv yurtimizda talabalarga beriladigan kurash darslarining o'qitilishida ham nazariy ham amaliy ko'nikmalarni shakllantirayotganimizni misol qilib keltirishimiz



mumkin. Shubhasiz, kurash – bu XX asrda sayyoramiz sport hayotidagi o'ziga xos va ajoyib xodisalaridan biri. Bu haqida kurash turlarining xilma-xilligi va butun dunyoda mislsiz mashhurligi dalolat beradi. Kurash alohida fenomen sifatida bir qator fanlarning e'tiborini o'ziga qaratgan, bular qatorida tibbiyot, pedagogika, psixologiya, biologiya, anatomiya, falsafa, sostiologiya va tarix.

Kurash sport turi yoki o'quv fani sifatida nimadan tarkib topganligi haqidagi masala doimiy mutaxassislar nazaridan chetda qolmagan. Bu masalani odatda ushbu qarama - qarshilikning asosiy ma'nosi nuqtai nazaridan kelib chiqib yechimini topishga harakat qilganlar, asosiy ma'nosi esa raqibning kuragini yerga yopishtirish. Raqibning kuragini yerga tegizishni yoki boshqa holatga tushirishning u yoki bu usul yordamida amalga oshirishni inobatga olsak, ushbu masala atrofida doimiy ijodiy yondashuv hukm surgan. Eng avvalo mutaxassislar kurashchini vertikal holatdan gorizontal holatga ko'chirishning yangi variantlarini o'ylab topganlar. Eski davrlardan bularni kurash usullari, bellashuv o'tkazishning usullar majmuasini esa u yoki bu kurash turining texnikasi deb ataganlar. Kurashda asosiy talab qilinadigan narsa bu faollik va harakat hisoblanadi. Faol bo'lish orqaligini, kurashda g'olib bo'lish ehtimoli yuqori bo'ladi. Oliy o'quv yurtlarida talabalarga kurashning milliy kurash, erkin kurash yo'nalishlarida bir qator darslar o'tilganda ularning qiziqishlari hisobga olinib tadqiqot ishlari ham o'tkazildi. Bunda talabalarning qiziqish doirasiga qarab ularni guruhlarga ajratib olindi. Guruhlar o'z navbatida 3 ga bo'lindi ya'ni:

1-guruh harakat va faollik yaxshi va kurashga juda qiziqqan talabalar

2-guruh harakat va faolligi yuqori ammo kurashga unchalik qiziqmaydigan talabalar

3-guruh harakat bor lekin faollik sust hamda kurashga qiziqadigan talabalar

Bu uchta guruh maxsus so'rovnomalar orqali va suhbat orqali tashkil qilindi. Tadqiqot ishlari esa 30 kun amaliy va 30 kun nazariy turda olib borildi. Talabalarga nazariy ma'lumotlar, kurashning texnikalari, taktik usullari tushuntirilib borildi va har bir talaba kuzatildi. Bunda 1-guruhga mansub talabalar nazariy qismida juda yaxshi qatnashib, savollarga erkin turda javob berishib o'tirishadi, amaliy ko'nikmalarga kelganda ularda nazariy o'rgangan bilimlarini amalda qo'llashda biroz qiynalishadi, chunki ularda harakat juda kuchli emas, xohish kuchli, kurash bo'yicha o'rganish kuchli bo'ladi-yu ammo harakatini ular nazorat qila olishmaydi, faollikni kerak paytida qo'llana olishmaydi.

2-guruh talabalari nazariy qismida ko'proq diqqat bo'lunuvchanlik, darslarga qiziqmaslik holati uchradi ular amaliy mashqlarda esa og'zaki tushuntirilgan va



ko'rsatib berilgan harakatlar orqali tezda ilg'ab olishdi va mashqda qiyinchilikka uchramadi. Bunga sabab ularda harakat va faollik juda kuchli rivojlanganligi bo'ldi.

3-guruh talabalarida esa nazariy qism ham amaliy qism ham bir me'yorda davom qildi. Ularda nazariy ma'lumotlarni amalda qo'llash bo'yicha qiyinchiliklar yuzaga kelmadi. Ularning faolligi bo'yicha qo'shimcha mashqlar qildirish lozimligi ayon bo'ldi. Demak kichkina tashkil qilingan va olib borilgan bu tadqiqot ishida talabalarda qiziqishdan ko'ra ko'proq harakat va faollik muhim rol o'ynashi namoyon bo'ldi.

Tadqiqot natijasi va muhokamasi: Harakat – bu texnika va taktika o'rtasida chegaradosh kurash elementi. Uni bajarib, kurashchi raqib xususiyatlarini inobatga olish imkoniyatiga ega bo'ladi va bitta taktik tayyorgarlikni ikkinchisi bilan almashtirib turib, harakat tuzilmasiga aniqlik kiritadi. Aniqrog'i, bu nafaqat bellashuv vaqtida bajarilishi mumkin, balki bellashuvdan oldin ham, raqibni o'rgangan sari. Shunday ekan, texnika bu kurashchi tomonidan egallangan operastiyalar majmui va ularning birligi; taktika esa – eng kam farqlar bilan maqsadga erishishga yo'naltirilgan, aniq raqibning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda ushbu majmuani ongli tanlab amalga oshirishdir.

Kurashchi taktikasi – bu aniq harakatlarni amalga oshirish uslublari, alohida bellashuv o'tkazish uslublari, umuman musobaqani o'tkazish uslublari. U harakat tarkibida alohida operastiyalarni ma'lum keta ketlikda bajarishga, bellashuv tarkibida alohida harakatlarni yoki musobaqa tarkibida alohida xulq-atvor majmularini bajarishga kelib taqaladi (hosil bo'lgan vaziyatda raqiblarning xususiyatlarini inobatga olgan holda) va eng kam sarf orqali yakuniy maqsadga erishishga olib keladi.

Maqsad - bu inson erishishni xohlagan u yoki bu natijadir. Har bir natija kamida ikkita o'zgaruvchan birliklar bilan tavsiflanadi: vaqt jihatidan davomiyligi (tezda natijaga erishish, bir oy yoki bir yil davomida va h.) va sub'ektiv ahamiyati (ma'lum natijaga erishishda inson ikkinchi darajali ehtiyojni qoniqtirishni yoki muhim hayotiy masalaning yechimini yoki umuman hayot ma'nosini ko'radi).

Agar o'smir kurash to'garagiga kirish uchun maqsadga intiluvchanligi bo'yicha saralash bosqichini o'tsa, bu faqat boshlanishidir. Gap shundaki, maqsad uni amalga oshirish rejalashtirilgan vaqtiga qarab, hayot faolligining psixologik mohiyati bo'yicha ikkita mutlaqo har xil turining asosi bo'lib keladi. Bitta holatda erkin kurashning tashqi samarali texnikasini egallashdan maqsad atrofida orasida ma'lum ijtimoiy mavqega ega bo'lish xohishi (tengdoshlari, maktabda yoki kuchada); boshqa holatda – u uzoq istiqbol bilan bog'liq bo'lishi



mumkin – erkin kurash texnikasini egallashda shunday mukammallikka erishish xohishiki, ushbu sohada vatandoshlarining shon - shuhratini mustahkamlashga ko'maklashishi mumkin.

Erkin kurashda shug'ullanish jarayonining tuzilishi va mazmuni.

Kurashda yuksak mahoratga yetkazuvchi yo'l har bir sport turidagidek o'ziga xos jarayondan boshlanadi, uni "shug'ullanish" deb ataydilar. Odatda, shug'ullanish har xil sport turlarida o'ziga xos yo'naltirilganligi, printsiplari va vositlariga ega. Agar kurashdagi shug'ullanish jarayonini figurali uchish, og'ir atletika va shaxmat bilan shug'ullanish jarayonlari bilan taqqoslab tasavvur qilsak, tabiiyki ular o'rtasida katta farqlar mavjud. Bunday farqlar, agar ular jiddiy bo'lsa, turli uslub kurashchilarining (dzyudochilar, erkin kurashchilar, sambochilar va b.) shug'ullanishlaridagi kichik nuqtalarda ham ko'rinib turadi.

Sport kurashida yuqori va doimiy natijalarga erishish uchun birinchi kurashchining jismoniy tayyorgarlik darajasi birinchi raqamli ahamiyatga ega, shu bilan birga uning harakat sifatlarini rivojlantirish, buning ostida – inson harakat imkoniyatlarining alohida tomonlari nazarda tutiladi – kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat, hamda kurashning texnikasi va taktikasini o'rganish bilan birgalikda o'tkaziladi. Shug'ullanish jarayonining ushbu tomonlari uyg'unlikda moslashadi va biri ikkinchisini ta'minlaydi. Har bir sport turida harakatlanuvchi harakatlarining o'ziga xos xususiyatlari bor. Ular ushbu sport turining maqsadga yo'naltirilganligi, tashqi shartlar va musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shuning uchun, aniq sport harakati qanday tuzilganligi va amalga oshirishini tushunib, uning takomillashtirilishi haqida to'g'ri qaror qabul qilish mumkin, shu qatorda jismoniy tayyorgarlik vositalari yordamida ham.

Shug'ullanishning bosqichlari va davrlariga muvofiq umumrivojlantiruvchi mashqlar har xil hajmda qo'llaniladi. Tayyorlov va o'tish davrlarida shug'ullanishning boshqa davrlariga nisbatan ularga ko'proq e'tibor qaratiladi hamda musobaqa davrining boshlang'ich va yakuniy bosqichlarida. Sportchilarning malakasiga muvofiq ushbu mashqlar turlicha qo'llaniladi: quyi razryaddagi kurashchilar ularni katta hajmda bajaradilar, kattalar esa kamroq. Saf mashqlari - shug'ullanuvchilarni tashkil etishning muhim vositasidir, ularni intizomli qilib tarbiyalaydi, yaxshi saf tayyorgarligi va gavda tutishini shakllantiradi. Saf mashqlari bir joyda turib va harakatda mashg'ulotni o'tkazish sharoitlariga muvofiq bajariladi. Ulardan mashg'ulotning kirish, tayyorlov va yakuniy qismlarida foydalanadilar, safning o'zida, bir joyda turib va harakatdagi mashqlarni qamrab olgan: saf tortishlar, safni to'g'rilash,



xisoblash, o'ngga va chapga burilishlar, joyida aylanasiga va yarim aylanishlar, safni ochish va yopish, harakat yo'nalishini o'zgartirish, safni va qatorlarini qayta tortish, saf va oddiy qadam tashlash, joyida qadam tashlash, qadam tashlashdan yugurishga o'tish va aksincha, va b. Mashg'ulotlarda murabbiy saf mashqlaridan nafaqat mashg'ulotning tashkiliy ruhini ko'tarish uchun foydalanadi, balki shug'ullanishning bir bosqichidan ikkinchisiga o'tishlarning samarali vositasi hamda bir xil ish tarzida kuchlarni tiklash vositasi sifatida ham foydalanadi.

Xulosa: Kurash bo'yicha talabalarga berilayotgan ta'lim bu o'tmish bosqichlari, o'rgatish uslublari va zamonaviy turdagi texnologiyalar asosida olib boriladi. Chunki kurash bu milliy sportimiz, bizning ko'p yillik tariximiz va an'analarimizni o'zida mujassamlashtirgan urf-odatimiz hisoblanadi. Shuning uchun ham o'qitish tizimida kurash tarixiga alohida nazar solinadi. Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, talabalarga kurash bo'yicha ta'lim berilganda ularning qiziqishlari, ularning qobiliyatlari ham hisobga olinadi. Bundan tashqari kurashning paydo bo'lishi, an'anasi, tarixi bo'yicha asosiy ma'lumotlar dastlab tushuntirilib ularga bu bo'yicha singdiriladi.

Adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalymiz bilan birga quramizyu – Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali masrosimdagi ma’ruza. 2016 yil 7-dekabr. Toshkent. “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48b.
3. Азизов Н.К. Белбоғли Туркистон кураши, - Т., “Ўқитувчи”, 1998.
4. Атаев А.К. – Кураш. (Ўсмирлар ва ёшларнинг курашга ўргатишнинг методикаси ва воситалари).-Тошкент,2004.
5. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Тактика вольной борьбы. В сб. «Спортивная борьба», М., ФИС, 1985, с. 30-33.
6. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. М., Просвещение, 1993, с. 23-32.
7. Керимов Ф.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля (Методические рекомендации). –Т., 1998

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада кураш спортининг ўзига хослиги ва талабаларга ўргатишда асосий қўлланиладиган технологиялар ҳақида бағафсил тушунчалар берилган.

РЕЗЮМЕ

В данной статье дается детальное понимание уникальной природы борьбы и ключевых технологий, используемых при обучении студентов.

SUMMARY

This article provides a detailed understanding of the unique nature of wrestling and the key technologies used in student training.