



TALABALARIDA BELBOG‘LI KURASH MASHG‘ULOTLARINI TAKOMILLASHTIRISH MEKANIZIMLARI

Tòlanov S.A.

Alfraganus university Sport faoliyati fakulteti 1-bosqich magistranti

Tayanch so‘zlar: belbog‘li kurash, axloqiy-iroda tarbiyasi, o‘z-o‘zini tarbiyalash, munosabat, qadriyatlar, ko‘rsatmalar.

Ключевые слова: борьба на поясах, морально-волевое воспитание, самовоспитание, мироощущение, ценности, наставления.

Key words: belt wrestling, moral-will education, self-education, attitude, values, instructions.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev “Bugungi kunda sport va sog‘lomlashtirish jarayonlarining natijadorligi Yangi O‘zbekistonni barpo etish vazifalari bilan uzviy bog‘liq ekanini anglagan holda mas‘uliyat bilan harakat qilishimiz lozim” deb ta‘kidlab o‘tdi.

Oliy ta‘lim muassasasi talabalarining jismoniy rivojlanishida belbog‘li kurash sport turi katta imkoniyatlar yaratadi. Belbog‘li kurash - bu jahon, Evropa, Osiyo mamlakatlari, avtonom respublikalar va ko‘p millatli O‘zbekiston chempionligi uchun musobaqalar o‘tkaziladigan sport turi.

Bu Talabalarining jismoniy va irodaviy fazilatlarini yuksak darajada shakllantirish nuqtai nazaridan belbog‘li kurash sport turi ko‘plab muxlislarni to‘pladi. Belbog‘li kurash bo‘yicha mashg‘ulotlar va musobaqa mashg‘ulotlari tajribasi jismoniy va irodali tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligini aniq ko‘rish imkonini beradi.

Talabalarida belbog‘li kurash sog‘lom avlodni har tomonlama takomillashtirib borishda ham ahamiyati beqiyos. Belbog‘li kurash xalqni shakllantiruvchi tarixiy qadriyatlardan biridir. Kurash nafaqat sportchining jismoniy bellashuvidagi mahorat, balki talabalarni milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalash vositasidir. Belbog‘li kurashning ildizlari ham chuqur, tarixi uzoq o‘tmishga borib taqaladi. Yillar davomida kurashimiz mardlik va insonparvarlik falsafasini ilgari surdi. Belbog‘li kurashning mazmuni jasorat, halollik, to‘g‘rilik, g‘alaba va mag‘lubiyatni tan olish, raqibga, murabbiyga, tomoshabinga, hakamga hurmat ko‘rsatish kabi sport etikasi va insonparvarlik g‘oyalarini o‘z ichiga oladi.

Bugun O‘zbekistonda kurash, belbog‘li kurash, o‘zbek musobaqasi va milliy sportning boshqa turlari avvalgidan ko‘ra ommaviylashib, yoshlarimiz qalbidan chuqur joy egallab, ularni qayta tiklash, himoya qilish, rivojlantirish va keng namoyish etishdagi o‘rni bor. milliy qadriyatlarga aylanib bormoqda. Global miqyosda o‘tkaziladigan turli tadbirlarda ishtirok etishlari bilan butun dunyoga tanilmoqda.

Ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya va yoshlarni jismoniy tarbiyalash tizimini modernizatsiya qilish – o‘quvchilarni jismoniy tarbiya va sport bilan ta‘minlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari, shuningdek, ta‘lim tizimida majburiy jismoniy tarbiya samaradorligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar amalga oshirildi. Bugungi kunda oliy ta‘lim tizimidagi islohotlar o‘qituvchi va murabbiylarning bilimni chuqurlashtirish, jismoniy tarbiya va sport fanlarini o‘qitish metodikasini yangilashni taqozo etmoqda.

Chaqqonlik polvonning psixologik, ehtimol, irsiy moyilligi, uning zukkoligi, topqirligi, mantiqiyliigi va jismoniy sifatlari va nozik mushaklari sezgirligi mavjudligida fikrlashning moslashuvchanligi bilan chambarchas bog‘liq. Bu jismoniy sifat o‘yin o‘rgatish usullaridan foydalanganda ko‘proq rivojlanadi. Yosh polvonlarning sport faoliyatini o‘z-o‘zini kuzatish va o‘z-o‘zini baholash natijalari buni tasdiqlaydi.

Olib borilgan tadqiqotlarga ko‘ra, Belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchi Talabalarning sport mahoratining jadal o‘sishi jismoniy sifatlari yuqori darajada rivojlanganligi bilan bog‘liq. Mashg‘ulotlar va musobaqalar jarayonida kurashchi bir zumda harakat qilishi va turli xil motorli harakatlar arsenalini bajarishi kerak.

Belbog‘li kurash OTM talabalarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashg‘ulot jarayonining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi, chunki turli usullarni qo‘llash jarayonida organizmda turli funksional o‘zgarishlar ro‘y beradi, jismoniy ko‘rsatkichlar ortadi, bu esa shakllanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Oliy ta‘lim muassasasi talabalarida belbog‘li kurash mashg‘ulotlarini takomillashtirish mexnizmlarining mavjud holatining tahlili, muammolari, ularning xususiyatlari va paydo bo‘lish sabablarini

Belbog‘li kurashning rivojlanishiga ta‘sir ko‘rsatadigan va samarali choralarni talab qiladigan bir qator muammolar mavjud.

- Talabalarning belbog‘li kurash bo‘yicha yirik xalqaro musobaqalarga tayyorlashning ilmiy-uslubiy ta‘minotining pastligi;
- Talabalarning belbog‘li kurash mexanizmlarini rivojlantiradigan bo‘limlari sonining etarli emasligi;
- sport hakamlari va murabbiylarini sport turi bo‘yicha tayyorlash, masofaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish tizimi yetarli darajada rivojlanmagan;
- Universitetlarda ilmiy-uslubiy, tibbiy va biotibbiy ta‘minlash tizimining sustligi;



- Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi sportchilar, murabbiylar, sudyalar va mutaxassislarni yagona raqamli reyestrda kiritish, musobaqalar ishtirokchilari to‘g‘risidagi birlamchi ma‘lumotlarni kiritish va yuklab olish, shuningdek, sport tadbirlarini o‘tkazish bayonnomalarini elektron shaklda yaratish uchun dasturiy ta‘minotning mavjud emasligi;
- belbog‘li kurash bo‘yicha axborot ta‘minoti tizimining yetarli darajada rivojlanmaganligi, axborot-targ‘ibot materiallari va nashrlarning muntazam chiqarilishining yo‘qligi, “Internet” axborot telekommunikatsiya tarmog‘ida, televideniye va boshqa ommaviy axborot vositalarida sport turiga oid ma‘lumotlarning yetarli emasligi.

Talabalarida belbog‘li kurash mashg‘ulotlarini takomillashtirish sport “Sport (ing. sport - o‘yin) - jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi, jismoniy tarbiya vositasi va usuli, jismoniy mashqlarni turli majmualari bo‘yicha musobaqalar tashkil etish, tayyorlash va o‘tkazish tizimi. Sportning maqsadi kishilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash va umumiy jismoniy rivojlantirish bilan birga Sport musobaqalarida yuqori natija va g‘alabalarga erishishdir.” va sog‘lomlashtirish tadbirlari yoshlarni axloqiy-irodaviy tarbiyalash sohasida muhim imkoniyatlarga ega: ijtimoiy shartli xulq-atvor modellarini shakllantirish imkoniyatini ta‘minlash; sport birlashmalari faoliyatida tahsil olayotgan yoshlar hayotini alohida tashkil etishni rivojlantirish; mas‘uliyat, o‘z-o‘zini intizom, me‘yorlarga, qoidalarga bo‘ysunish qobiliyatini shakllantirish.

Talabalarining hayotida sport alohida o‘rin tutadi. Ma‘naviy-irodaviy tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lishida belbog‘li kurashning sportning ahamiyati muhim hisoblanadi. Olib borilgan tajriba sinov amaliyot shuni ko‘rsatadiki, belbog‘li kurash bo‘yicha tizimli mashg‘ulotlar nafaqat xarakterni jilovlash, axloqiy va irodaviy fazilatlarini rivojlantirish va salomatlikni yaxshilash, balki jang san‘atiga bo‘lgan munosabatni qayta ko‘rib chiqish, ularning chuqur falsafiy, ijodiy, chinakam insonparvarlik mazmunini tushunish imkonini beradi.

Belbog‘li kurash “tarjimasida – “halol yo‘l bilan maqsadga erishish” talabalar mashg‘ulotlarida dastlabki bosqichida biz tomonidan kurashning ushbu turiga xos bo‘lgan harakat qobiliyatlarini tushunish va oddiy usullarning kombinatsiyalarini ishlab chiqishdan foydalangan holda amalga oshirildi. OTM talabalarining o‘z imkoniyatlarini anglashlari shaxsiy rivojlanishning asosiy sharti sifatida axloqiy-irodaviy tarbiya va o‘z-o‘zini tarbiyalash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishga imkon berdi.

Bugungi kunda sport va sog‘lomlashtirish jarayonlarining natijadorligi Yangi O‘zbekistonni barpo etish vazifalari bilan uzviy bog‘liq ekanini anglagan holda mas‘uliyat bilan harakat qilishimiz tozimiz.

Talabalar asta-sekin o‘z ustlarida mustaqil ishlash orqali o‘z-o‘zini rivojlantirishning yuqori darajasiga, zarur sport natijalariga erishish juda qiyin ekanligini tushunishga erishdilar. Bunda asosiy jihat axloqiy va irodaviy

tarbiyaning muntazamligi va izchilligini belgilaydigan tabiiy muhit hisoblanadi. Shunday qilib, treningni birgalikda tahlil qilishni boshlar ekanmiz, biz talabalarga birinchi navbatda unda nima ishlaganligi va nimaga qo‘shimcha e‘tibor talab qilish haqida o‘ylashlarini taklif qildik.

Pedagogik ishning juda muhim jihati - bu mukofot va jazoning uyg‘un kombinatsiyasi. Shuni tushunish kerakki, ushbu ta‘sir choralari avtota‘limga aylantirishning asosiy shartlari o‘qituvchining etarlicha katta vakolatlari fonida ularni qo‘llashning adolatliligi va asosliligidir. OTM talabalarida belbog‘li kurash mashg‘ulot jarayonida turli musiqa, kino va adabiy asarlardan, milliy sport turlari hamda an‘analardan foydalanish orqali o‘quvchilarning psixologik kayfiyatini, sport mashg‘ulotlariga tayyorgarlik ishtiyoqini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

“Yoshlarni zamonaviy bilim va tajribalar, ezgu fazilatlar egasi bo‘lgan insonlar etib voyaga yetkazish, ta‘lim sifatini tubdan yaxshilash maqsadida, avvalo, o‘quv dasturlari, metodik qo‘llanmalarni ilg‘or xalqaro mezonlarga moslashtirish, bolalarning tahliliy va kreativ fikrlash qobiliyatini rivojlantirish uchun ularga sermazmun va tushunarli darsliklar yaratish zarur”. OTM talabalarida belbog‘li kurash mashg‘ulotlarining asosiy taktik-texnik vositalarini o‘zlashtirish oyoq-qo‘llarning ishini uyg‘unlashtirish, to‘g‘ri texnikani shakllantirish, og‘irlik markazini zarur taqsimlash ko‘nikmalarini rivojlantirishni o‘z ichiga oladi. Bunday harakatlar talabalarning jiddiy ixtiyoriy harakatlari bilan bog‘liq bo‘lib, jiddiy chidamlilik, sabr-toqat va qat‘iyatni talab qiladi. Tez o‘shishni kutgan ko‘plab talabalar uchun bu bosqich belbog‘li kurash bilan shug‘ullanish istagi barqarorligining muhim sinovi bo‘ldi. Bu erda o‘qituvchining asosiy vazifasi - pedagogik jarayonning xilma-xilligini ta‘minlash, jismoniy faoliyatni og‘zaki tarbiya usullari bilan uyg‘unlashtirish zarurati, bu talabaning axloqiy va irodali o‘zini o‘zi tarbiyalashga bo‘lgan ehtiyojini amalga oshirishga imkon beradi.

Milliy qadriyatimiz bo‘lgan, vatanparvarlik va mardlik g‘oyalarini o‘zida mujassam etgan belbog‘li kurash jahonda sport turi sifatida e‘tirof etildi. Shuningdek, to‘garaklar oliy ta‘lim muassasalari talabalarini epchillikka, marraga erishishga, o‘zaro ahillik va do‘stlikka o‘rgatish hamda bo‘lajak belbog‘li kurashchilarni tarbiyalash maqsadida tashkil etilayotgani ham katta ahamiyatga ega.

Bu borada qator yutuqlarga erishildi, xalqimizga xos saxovatpeshalik, halollik va mehr-oqibat fazilatlarini yanada takomillashtirish, milliy qadriyatlar, g‘urur, iftixor, g‘urur va sadoqat tuyg‘ularini tarbiyalash maqsadida belbog‘li kurashni o‘rgatish bo‘yicha nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarni chuqur o‘zlashtirish maqsadiga erishiladi.

Oliy o‘quv yurtlari talabalarini uchun belbog‘li kurash bo‘yicha mashg‘ulotlar alohida ahamiyatga ega, talabalarning axloqiy va irodaviy fazilatlarini rivojlantirish

texnik bajarish qobiliyati va chidamlilik shakllanishi umumiy qabul qilingan. Yosh sportchilarni tayyorlashning samarali tizimlarini ishlab chiqishga qaratilgan pedagogik tadqiqotlar, qoida tariqasida, yosh xususiyatlarini, sportchilarning sensorimotor faolligini, ularning morfologik ma'lumotlarini va fiziologik parametrlarini, ta'sirini hisobga olgan holda, vosita ko'nikmalarini shakllantirish jarayonini o'rganishga asoslangan.

Talabalarida mashg'ulotlarni qurish tamoyillari sifatida sportchining jismoniy rivojlanishini diversifikatsiya qilish, uning jamoada harakat qilish qobiliyatini shakllantirish, stressga chidamliligini rivojlantirish zarurligi to'g'risida qoidalar belgilandi.

Talabalarida ijodiy fikrlashni rivojlantirish aqliy operatsiyalarni shakllantirish va takomillashtirishni anglatadi: tahlil, sintez, taqqoslash va umumlashtirish, tasniflash, rejalashtirish, mavhumlashtirish, shuningdek, fikrlashning tanqidiylik, chuqurlik, moslashuvchanlik, kenglik, tezlik, o'zgaruvchanlik kabi xususiyatlariga ega bo'lish, shuningdek, tasavvurni rivojlantirish.

Talabalarida milliy mintaqaviy komponent Davlat ta'lim standartining milliy-mintaqaviy komponenti "Ta'lim to'g'risida" gi qonuniga muvofiq, qo'shimcha ta'limni modernizatsiya qilishning asosiy yo'nalishlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan va ta'lim muassasalarida o'quv dasturlarini ishlab chiqish. Milliy komponentdan foydalanish shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishiga yordam beradi va vazifalarni hal qiladi:

Salomatlikni mustahkamlash.

Harakat qobiliyatlarini rivojlantirish: kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, moslashuvchanlik.

Muhim ko'nikma va qobiliyatlarni o'rgatish.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida zarur bilimlarni egallash.

Iroda, xarakter, ijodiy tashabbus, topqirlik, tezkor aqlni rivojlantirish.

Ular jamiyat tuyg'usini uyg'otadi.

Atrofdagi haqiqatni tezda boshqarish qobiliyati.

Talabaning aqliy va jismoniy rivojlanishi.

Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish ehtiyoji va qobiliyatini oshirish.

Belbog'li kurashda maxsus mahorat.

Trening va haqiqiy raqobat jarayonida murabbiyning tavsiyalarini to'g'ri va o'z vaqtida bajarish qobiliyati.

Tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish va kuch qobiliyatlarini guruhda, murabbiy bilan mustaqil ravishda rivojlantirish qobiliyati.

Xavf darajasini aniqlash va zarur sug'urta va o'zini o'zi sug'urtalash choralari qo'llash qobiliyati, shuningdek jarohatlar va baxtsiz hodisalarning oldini olish vositalari va usullariga ega bo'lish.

Jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishda xavfsizlik talablariga rioya qilish qobiliyati.

