



## OLIV TA'LIM MUASSASALARIDA KURASH BO'YICHA O'QITUVCHILAR VA MURABBIYLAR FAOLIYATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR

*Soatov E.M.*

*CHDPU o'qituvchisi*

**Tayanch so'zlar:** kurash, o'qituvchi, murabbiy, boshqaruvchilik, sport, jismoniy tarbiya, harakat, mashq, o'yin, namuna.

**Ключевые слова:** борьба, педагог, тренер, управление, спорт, физическое воспитание, движение, упражнение, игра, пример.

**Key words:** wrestling, teacher, coach, management, sports, physical education, movement, exercise, game, example.

Bugungi kunda Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni hamda milliy qadriyatimiz hisoblangan Kurashni rivojlantirish uchun yaratilayotgan imkoniyatlar aholi jismoniy madaniyatini oshirish uchun kuchli turtki bo'lib xizmat qilmoqda.

Kurash fanini o'qitishdagi faoliyatlari g'oyat murakkab va ko'p qirrali jarayon hisoblanadi. Turli nomlardagi darsliklarni o'rgatish bilan bir qatorda talaba va yoshlarning xulq-atvorlari, bilim darajalari va fanga bo'lgan munosabatlarini kuzatish, o'rgatish, tarbiya berish bilan qo'shib olib boriladi. Buning uchun esa o'qituvchida chuqur bilim, pedagogik mahorat va shaxsiy namuna, tashabbuskorlik, yangilik sari ijodiy izlanish faoliyatlar ustun bo'lishi kerak.

Kurash fani o'qituvchilari hamda murabbiylarida ham mazkur faoliyatlar mavjuddir. Bunga qo'shimcha yana amaliy faoliyatlar ham talab etiladi, ya'ni har bir darsda va mashg'ulotlarda mashqlar, harakatlarni o'qituvchi ko'rsatib berish, na'muna bo'lish talab etiladi. Bu faoliyat jismoniy tarbiya o'qituvchisining ko'p qirrali va mahoratli mehnatining mazmunidir. Shu sababdan aytish mumkin, jismoniy tarbiya o'qituvchisining ijodiy va amaliy faoliyati boshqa fan o'qituvchilarining faoliyatidan ancha ustun turadi. Bu



jarayonlarning ba'zi bir tomonlarini qisqacha ravishda quyidaicha ifoda etish mumkin:

Talaba yoshlarni nazariy bilimlar bilan chuqurroq qurollantirishni davr taqozo etmoqda. Bular "Ta'lim to'g'risida"gi qonun va davlat ta'lim standartlarida qayd etilgan. Barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport ta'limi jarayonida Kurash bo'yicha umumiy bilimlar bilan bir qatorda hayotiy zarur bo'lgan nazariy bilimlarni berish dolzarb muammolardan biridir.

Nazariy bilimlar deganda asosan quyidagilarni tushunmoq kerak, ya'ni:

- dasturidagi barcha fanlarning mazmuni.
- jismoniy tarbiya nazariyasining asoslari.
- kurash mashg'ulotlarining tashkiliy va amaliy asoslari.

1. Nazariy bilimlarni egallash va uni talaba yoshlarga o'rgatish:

- kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanining mazmun va qonuniyatlarini chuqur bilish, ularga amal qilish, talabalarga nazariy bilim va tushunchalar berishda davr talablari asosida yangi usullar, texnologiyalar hamda pedagogik mahoratlar, ilg'or tajribalar, ilmiy tadqiqot natijalaridan samarali foydalanish;
- kurash tarixi bo'yicha jahon xalqlari va O'zbekistonning qadimiy va yaqin o'tmishidagi tarixini yaxshi bilish. Ularni talaba-yoshlarga o'rgatishda hozirgi davrdagi yutuqlarni daliliy ashyolar asosida so'zlab berish, videotasvir va kompyuterlarda namoyish etish;
- inson tanasi va a'zolarining vazifalari haqida chuqur bilimga ega bo'lish.

Kurash bo'yicha talaba-yoshlarga tushunchalar berishda mashqlarning zaruriyati, o'rganish darajalari va yo'llari haqida namunalar (bo'g'inlar, mushaklar, harakatlar va h.k) berish.

- Biokimyo (bioximiya) oziq-ovqatlarni hazm qilish, ularning turlari va miqdorlari haqida (ichki a'zolar: oshqozon-ichak, jigar, o't, qovuq va h.k) to'la ma'lumotlar berish;
- Biomexanik tushunchalar: harakatlarni bajarishdagi sarf bo'ladigan kuch-quvvatlar (energiya), uni mushaklar tuzilishi va harakatiga mos ravishda sarflash (berish), kuchlarni qayta tiklash, qon harakati orqali tanani qizdirish va sovutish yo'llari. Umuman bu sohada o'zlashtirish, chuqur bilimga ega bo'lish har bir kishining burchi bo'lishi lozim.
- kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni oshirishda (dars, mashg'ulot, musobaqa) texnika-taktika qoidalarga rioya qilish asosida ahloq-odob, o'zaro hurmat, o'zini saqlay bilish kabi ma'naviy-ma'rifiy madaniyatni unutmazlik.

- gigienik talablar (yuvinish, tozalik, maxsus sport kiyimlari va h.k) va qoidalarga to‘la rioya qilish.

## 2. Amaliy faoliyatlar:

- kurash turlarini yaxshi bilish, namuna sifatida talabalarga usul va mashqlarni ko‘rsatib berish;
- umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarini talabalar bilan birgalikda bajarish;
- kurash darslarida sakrashlar, uloqtirish, yiqitish mashqlarini ko‘rsatish va imkoniyat darajasida talabalar bilan birgalikda bajarish (kim yaxshi, tez bajarish – baxs, musobaqa);
- maxsus mashqlar bo‘yicha darslar va to‘garak mashg‘ulotlarida talabalarga texnika-taktika qoidalarni amaliy ko‘rsatish, ular bilan birgalikda o‘ynash (baxs-musobaqa);
- kurash darslarini o‘tkazishda o‘qituvchi yoki murabbiy shaxsan namuna ko‘rsatishi lozim;
- jismoniy tarbiya dasturi asosida boshqa turlar va noan’anaviy mashq -o‘yinlarni (xalq milliy o‘yinlari, sport o‘yinlari v.b larni) tashkil qilishda iqtidorli o‘g‘il-qizlardan namunaviy ko‘rsatishda foydalanish;
- kurash to‘garaklari va musobaqalar jarayonida zarur bo‘lgan mashqlarni takror ko‘rsatish va talabalarning o‘zlashtirishida xato kamchiliklarni tuzatishda video tasvir, rasm (surat), chizma (sxema) va boshqa vositalardan maqsadli foydalanish;
- dam olish kuni yoki ta’til paytlarida bir kunlik va tunab kelish piyoda yurish sayohatlarini tashkil qilishda (maxsus testlar) barcha tartib-qoidalarga rioya qilish (jihazlar, yo‘l qoidalari, odob-intizom va h.k);
- suvda suzish (maxsus havza, ariq-kanal, ko‘l-daryo) mashg‘ulotlarini (dars, maxsus testlar) tashkil qilish va o‘tkazishda hushyorlikni ta’minlash, qo‘shimcha nazorat va ko‘maklashish imkoniyatlardan foydalanish;
- qishloq sharoitlarida I-bosqich talabalar bilan otda yurish, otni choptirish, ariq-to‘siqlardan sakrab o‘tish, ot ustida tortishish (ag‘darish), poyga kabi o‘yinlarni tashkil qilish lozim. “Chillik”, “Poda to‘p”, “Oq suyak” kabi Kurashga xos milliy harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazishda talabalar chavondozi-polvonlar, sport muxlislari va keksa kishilardan foydalanish lozim bo‘ladi.

Demak, kurash darslari o‘qituvchisining nazariy bilim va amaliy malakalarga puxta ega bo‘lishi pedagogik mahoratni oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya yoki Kurash darslarida pedagogik kuzatish g‘oyat murakkab faoliyat hisoblanadi. Masalan fanlarni o‘qitishda o‘zlashtirishni sinash, bilish,



biokimyoviy, psixologik va pedagogik faoliyatlarni yaxshi bilishmaydi. Natijada esa quyidagi holatlar yuzaga keladi:

- jarohatlanish.
- qiziqishning so‘nishi yoki yo‘qolishi.
- yaxshi natijalarga erisha olmaslik.
- shug‘ullanish, musobaqalarda qatnashish faoliyati tugagach murabbiylik qilishda tajribasizlik va h.k.

Kurashchilarga inson harakatida tabiiy ravishda yuz beradigan eng muhim faoliyatlar (bo‘g‘inlar harakati, ko‘rish, sezish a‘zolari, sarf qilina-digan oziqa quvvatlari va ularni qayta tiklash va h.k.) va ularni takomillashtirishga qaratilgan nazariy bilimlar berish e‘tibordan chetda qoladi.

Olib borilgan kuzatishlar, so‘rov-suhbatlar, amaliy sinov-tajriba ishlarining natijalariga asoslanib quyidagicha fikr bildirish mumkin:

1. Jismoniy madaniyat va sport taraqqiyoti haqida ma‘lum nazariy bilimlarga ega emasligi;

2. Sportchilar faoliyatida asosiy vosita bo‘lgan jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va epcillik ) noto‘g‘ri rivojlantirish;

3. Sportda eng yuqori ko‘satkichlarga erishish yo‘llarini o‘zlashtirgan ;

4. Jismoniy rivojlanish va yuksak mahoratlarga erishishda anatomik, fiziologik, biomexanik, psixologik, gigienik omillarning ijobiy ta‘siri haqida tushunchalarga ega emasliklari;

5. Bu ko‘rsatkichlar texnik va taktik tayyorgarlikka oid tushunchalarni o‘rgatishga e‘tiborni kuchaytirish;

6. Kurashchilarga maxsus adabiyotlarni o‘qishni tavsiya etish, nazariy bilimlar bilan qurollantirish uchun tavsiyanomalar, uslubiy qo‘llanmalar ko‘p ishlab chiqishni talab etadi.

Muammolarni hal qilish uchun quyidagilar taklif etiladi:

- umumta‘lim o‘rta maktablar, akademik litseylar va kasb-hunar kollejlari hamda oliy ta‘lim muassalarida o‘zlarining imkoniyatlari va ehtiyojlari asosida kurashchi mutaxassislariga bo‘lgan talablarni avvaldan belgilashlari, shu asosda oliy ta‘lim muassasalariga buyurtmalar berish lozim;
- ishlab chiqarish jamoalarida kurash bo‘yicha to‘garaklar tashkil etish, murabbiylarni jalb etishni yo‘lga qo‘yish zarur. Shu asosda mutasaddi tashkilotlar va o‘quv yurtlari bilan shartnomalar tuzish, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislariga buyurtmalar berishni odatlantirish;



- yashash joylari, ayniqsa shirkat va qishloq xo‘jaliklarida kurash bo‘yicha shtatlar ajratish, murabbiylar va tashkilotchi-uslubchilarni jalb etish, mehnatiga yarasha haq to‘lash lozimdir.
- bolalar salomatligini muhofaza qilish va iqtidorli qizlarni kurash bilan shug‘ullantirish maqsadida mahalliy millat xotin-qizlaridan kadrlar tayyorlashni rejali asosda yo‘lga qo‘yish davr talabidir.

Xulosa qilib aytganda Kurash mashg‘ulotlarini targ‘ib qilishda buyuk kelajak nafasi bilan yashash, mehnat qilish lozim. Bu yo‘lda ommaviy axborot vositalari xodimlari, sport tashkilotlari rahbarlari va yetakchi mutaxassislarning o‘zaro hamkorligini yaxshi yo‘lga qo‘yish lozimdir.

#### **Adabiyotlar:**

1. Sh.M.Mirziyoev. Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risidagi Qarori.2017 yil 2 oktyabr.
2. Axmedov F. Q. Jismoniy ta’limda milliy ananalarning o‘rni. Toshken 2010 yil “ Fan nashryoti” 110-bet.
3. K. Yusupov Kurash Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005 yil 129- bet.
4. F.Q.Axmedov,A.R.Abdulaxatov O‘zbek kurashi milliy va umuminsoniy qadriyatlar durdonasi. Toshkent 2017 yil 128- bet.

#### **РЕЗИМЕ**

Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida kurash bo‘yicha o‘qituvchilar va murabbiylar faoliyatiga qo‘yiladigan talablar haqida so‘z yuritiladi.

#### **РЕЗИМЕ**

В данной статье говорится о требованиях к деятельности преподавателей и тренеров по борьбе в высших учебных заведениях.

#### **SUMMARY**

This article talks about the requirements for the activities of teachers and wrestling coaches in higher educational institutions.