

JISMONIY MADANIYAT TA'LIM YO'NALISHI TALABALARIGA KURASHNI O'RGATISHDA ILG'OR XORIJIY TAJRIBALAR KO'LLASH SAMARADORLIGI.

Qurbonov Ikrom

Nizomiy nomidagi TDPU I-bosqich magistranti

Kalit so'zlar. Kurash, chaqiriqqacha harbiy ta'lim, jismoniy tarbiya, metod, durrang, xorijiy tajribalar, jismoniy mashqlar, rivojlanish, jismoniy sifatlar.

Klyuchevyye slova. Borba, doprizyvnoye voyennoye obrazovaniye, fizicheskaya vospitaniya, nyechya, metod, metodika, jznennaya yomkost lyogkix, fizicheskiye uprajneniya, razvitiya, gibkost, fizicheskiye kachestva.

Respublikaning iqtisodiy, siyosiy, tarixiy, madaniy va ijtimoiy salohiyotida jismoniy tarbiya va sport o'z o'rni hamda mavqeiga egadir. Bunda O'zbekiston Respublikasining prezidenti Sh.Mirziyoyev faoliyatini alohida ta'kidlash lozim.

O'zbekiston Respublikasining prezidenti Sh.Mirziyoyev mustaqillikka bo'lish va uning istiqbolida aholi salomatligining o'ta qimmatligi va unga ega erishish yo'llarini katta ko'tarinkilik bilan izhor qilib bergan. Ya'ni: "Bizning ota-bobolarimiz kishilar bilan uchrashganda yoki xayrlashganda, avvalo, chin yurakdan salomatlik tilashgan. Bizning zamonamiz bahodirlarga va himoyachilarimiz bo'lgan polvonlar va botirlarga bu an'analar boy meros hisoblanadi va ularni mehr bilan parvarish qilib kelmoqda. Bugungi kunda hamma joyda sportning milliy turlari qayta tiklanmoqda. O'zining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan, maktab, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari ko'magida singdirish kerak", - deb haqli ravishda aytgan.

O'zbek xalqining milliy jismoniy tarbiyasi qadimgi ajdodlarimiz tarixi bilan uzviy bog'lanib ketadi. Buning guvohi sifatida "Alpomish", "Kuntug'mish", "Qiriqqiz", "Go'ro'g'li" turkumidagi dostonlarda jasorat ustunlik bilan madh etilgan.⁵¹ Otda poyga, kurash, nayza uloqtirish, qilichbozlik, kamondan o'q otish merganlik qilish kabi jismoniy sifatlar qahramonlar siymosi orqali butun xalqning turmushi, madaniyati, harakati aks ettirilgan. Bu jismoniy mashqlar avloddan-avlodga o'tib, o'zining mazmuni, shakli va bajarish uslublarini boyitib, hozirgi davrda ular jahon xalqlarining sevimli mashg'ulotlariga hamda mahorat uchun kurashuvchi yoshlarning sportiga aylangan.

⁵¹ Ачилов Т. Миллий кураш. - Т.: Ўқитувчи нашриёти. 2013.

E'tirof etish kerakki, mustaqil O'zbekistonning madaniyati va sportini yanada rivojlantirishga asos bo'luvchi eng muhim tadbirlar ko'rilmogda. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni (1992 yil 14 yanvar, 2000 yil yangi taxrir, 2015 yil 4 sentyabr) barcha aholining sog'lig'ini mustahkamlash, ularning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlariga shart-sharoitlar yaratib berishni kafillikka oladi.

O'quv – ta'lim zamirida kurashchiga zarur bo'lgan jismoniy, texnik va taktik, axloqiy-irodaviy sifatlarni takomillashtirish jarayoni yotadi. Mashg'ulotning oldiga qo'ygan vazifasiga binoan o'qituvchi mashg'ulotning har bir qismiga alohida-alohida mashqlar tanlaydi, qaysiki berilgan mashqlar o'rganayotgan materialni yaxshi o'zlashtirishga qaratilmog'i lozim.

Talabalar mashg'ulot davomida o'quv mashqlarini bajarish bilan mashg'ul bo'lmoqlari zarurdir. Shu boisdan o'qituvchi yangi materialni aniq va sodda tilda ifodalashi, maxsus mashqlarni, texnika va taktika elementlarini o'rganayotganda guruh metodini qo'llash o'quv bellashuvlari paytida bo'sh qoluvchilarga yakka topshiriqlar, sherik bilan bajarish uchun alohida mashqlar berish unumlidir.

Vaqtning qadriga yetgan o'qituvchi o'z fikrini bayon qilib tushuntirish, usullarini ko'rsatish bilan qo'shib olib boradi. Gilam ustida imkoni bo'lsa, mashg'ulot bilan shug'ullanuvchilar harakatini birdaniga bajarish ma'qul, aks holda guruhni ikkiga bo'lishga to'g'ri keladi. Bu holda mashqlarning ijro qilish surati susayadi.

Aylanasi 9 m. ga teng bo'lgan gilamda sakkiz juft kurashchi sherigini tashlamay mashqlanishi yoki uch juft kurashchi (sherigini tashlab) usulni gilam ichida ishlashi mumkin. Shug'ullanuvchi sherigi oyoqlarini yerdan uzganda, texnik usulni joyida yoki harakatda bajarib o'rganishda hamda takomillashtirishga erishishda guruh metodidan foydalanish samaralidir. Shug'ullanuvchilar ba'zi usullarni gilamdan tashqari ochiq havoda bajarsa ham bo'ladi. Mashg'ulotda biron yangi hujum yoki qarshi bajarish usulini o'rganishga kirishishdan avval o'rganilgan eski texnik va taktik usullarni takrorlash shart. Tezlik talab qiladigan mashqlar, texnik va taktik elementlar mashg'ulotning asosiy qismi boshlanganda ham kurashchilar jismonan toliqmagan pallada berilishi lozim.

Bordiyu o'qituvchi bir o'ng ishlasa, unda ikkinchi guruh kurashchilar bilan ishlash uchun shug'ullanuvchilar orasidan navbat bilan tajribali shogird ajratiladi. Bu usul o'qituvchi qilinadigan ish yuzasidan yordamchiga ko'rsatma beradi.

Texnik va taktik harakatlarni o'rganishda asosiy guruh metoddan

tashqari yakka guruh va mustahkam metodlardan foydalanadi. Yakka metod trenerning har bir shogirdi bilan alohida ishlash texnik va taktik usulni batafsil chuqur o'rganish uchun qo'llaniladi. Ushbu metod asosan yuqori razryadli sportchilar bilan ishlaganda qo'llaniladi. Berilgan vazifa individual holda guruh bilan ijro etiladigan yakka guruh deb ataladi. Bu metodda o'qituvchi guruhga texnik va taktik usulni mustaqil bajarishga beradi va bir ozdan so'ng har bir kurashchi ijro etgan harakatni baholaydi va xatolarni kuzatadi.

Kurashdagi o'quv jarayonini tashkil etishda o'rganish prinsiplari asosiy faoliyat qo'llanmasi bo'lib xizmat qiladi.

Onglilik va faollik tamoyillar kurash mashqlari talabanning jismoniy harakat va irodaviy hislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va faollik prinsipi shug'ullanuvchilardan eng avvalo harakatni tushunib o'rganishni qo'yilgan vazifani hal etishga qiziqib ijodiy munosabatda bo'lishni tarbiyalashni talab etadi, o'qish jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganish shart. O'z faoliyati natijalarini baholash

-turi og'zaki grafik yozma hayolda takrorlash usullaridan foydalanib harakat taktikani tasvirlash ;

-yangi harakatni o'zlashtirish bilan bo'lgan turli qiyinchiliklarni yengish;

-kundalik daftari tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;

-trenerga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatlarni o'rganishda yordamlashish.

Ko'rgazmalilik prinsipi-o'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun o'qituvchi quyidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi:

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish kinomateriallar va fotomateriallarni rasmlar jadvallarni va «etalon» modellarni ko'rsatish:

- ayrim harakat topshiriqlarni taxnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash:

- qo'shimcha signallar ishlatish:

- trenajyor qurilmalarda kishi tanasining modellarida va hokazo o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish:

- alohida xollarda maxsus ko'rtam taqlid qilish yordamlashib bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar yordamida harakatni alohida e'tibor bilan his etishni xosil qilish, o'rganish metodlari deganda o'qituvchi va shug'ullanuvchilarning bir-biriga bog'langan faoliyati bo'lib, o'rganish vazifalarini hal qilish uchun yo'naltirilgan muayyanusullarni tanlashni tushinish kerak. Hilma-hil o'rganish metodlarini qo'yidagi guruhlarga bo'lish mumkin: So'z metodi didaktikani universal metodlaridan biri bo'lib, shug'ullanuvchilar

bilan munosabatda bo'lish jarayonida o'rganishni boshqarishni imkonini yaratadi. Bunda kurashdagi atamalardan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'lib shu atamalar yordamida o'qituvchining shug'ullanuvchilar tomonidan harakat texnikasini elementlarini bajarish yo'li bilan namoyish qilinadi.

- Mazkur metodlar, asosan mashq texnikasi asoslarini to'g'risida tasavvur hosil qilish, ayrim qismlarni aniqlashga qaratilgan bo'lib butun o'rganish maboynida qo'llanilishi mumkin.

Ikkinchi guruhga quyidagilar kiradi:

- bo'laklarga bo'lingan mashq metodi va butun harakat natijasini ayrim qism va elementlarga ajratib olish va ularni har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta qo'yib yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni kishilarga bunda sun'iy bo'lim asosiy harakat faoliyatining o'rganish sharoitining yengillashtirish maqsadida qilinadi.

- yaxlitligicha o'rganish metodi o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarga tutadi. Bunda ijro etish sharoitini yengillashtirish yordam ko'rsatish va extiyotkorlik kilishning kushimcha vositalarini, harakatni trenajordan qo'g'irchok polvon bilan bajarish dastlabki holatni soddalashtirish hisobiga bo'lishi mumkin.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu metodlar shug'ullanuvchilarga mashqni to'g'ri bajarilishini bilib olishni va uning texnikasini aniq bajarishga o'rgatadi va holatlarni tuzatishga yordam beradi

1. «TANISHING» - kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan keyin o'rtadagi hakam chap yoki o'ng qo'lini kurashchi tomoniga qaratib «tanishing» degan iborani baland ovozda aytadi. E'lon qiluvchi hakam esa kurashchilarni tanishtiradi. (Bu ishora olishuvda g'alaba qilgan kurashchiga nisbatan ham ishlatiladi).

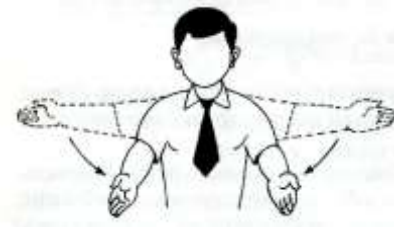
2. «TA'ZIM» – kurashchilar o'ng ko'llarini chap ko'ksida tutgan holda bir-birlariga bo'yin va gavdani egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora.

Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qo'lini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaragan holda balanddan bukib, qo'llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda ikkala qo'lning barmoqlari bir biriga uchma uch holga kelishi kerak.



3. "O'RTAGA" - bu so'z ikkala kurashchini bir-birlariga yaqinlashib, halol, mardona olishishlariga undovchi so'z.

Hakam qo'llarini ikki tomonga yoygan holatda va shu holatni to'xtatmasdan o'rtaga ishorasini ko'rsatadi, yani qo'l kafftlarini bir-biriga qaratib, yelka kengligiga olib keladi.



4. «KURASH» – kurashchilar bir-birovlariga ta'zim qilib salomlashgandan keyin olishuvni boshlash uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakam o'ng qo'lini kafflari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.



5. «TO'XTA» – olishuv davom etayotgan vaqtda olishuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda hakam o'ng ko'lini kaffi bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlar bir joyga jipslashgan) oldinga cho'zib ishora qiladi.



6. «HALOL» – kurashchilardan birovi sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kaffi bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko'tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi.

- a) ikki «YONBOSH» bahosi olsa;
- b) raqibga usul ishlatib o'zi ikkala kuragiga yiqilsa;
- v) raqibiga «G'IRROM» berilsa;
- g) «YONBOSH» olgan holda raqibida «DAKKI» bo'lsa;

d) raqib 3 minut ichida gilamga chiqmasa beriladi.

7. «YONBOSH» – hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yonboshga urib, yon tomonga cho'zib (90°) ishora qiladi.

a) kurashchilardan biri usul qo'llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;

b) yoki raqibiga «DAKKI» e'lon qilinsa beriladi.



8. «CHALA» – kurashchilardan biri usul qo'llab, usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kaffi bilan yoniga qaratgan holda tirsagidan bukib (90°) ishora kiladi.

a) kurashchilardan biri usul qo'llab to'lig'icha bajara olmasa, raqibining beli yoki undan yuqori qismini gilamga tekkizsa;

b) raqibiga «TANBEH» e'lon qilinganda beriladi;

v) nechta «CHALA» bahosi berilishidan qat'li nazar ularning umumiy soni jamlanmaydi.

g) agar ikkala kurashchida ham bir nechtadan «CHALA» bo'lsa, g'oliblik ko'p «CHALA» olgan kurashchiga beriladi.



9. «TANBEH» - birinchi ogohlantirish. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo'lini oldinga cho'zgan holda barmog'i bilan tanbeh olgan kurashchini ko'rsatib, ishora qilib shu iborani ishlatadi.

«TANBEH» - ogohlantirish unchalik katta bo'lmagan xatolarga yo'l

qo'ygan kurashchiga beriladi:

a) kurashchi ataylab qochayotib, raqibga ushlab olishga yo'l qo'ymasa;

b) ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki o'zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;

v) ataylab o'zining kiyimini, ishtonini hakam ruxsatisiz echib yuborsa;

g) ataylab raqibning ishtoni yoki oyoqlaridan ushlasa;

d) ushlab olgandan keyin 8-10 sekund vaqt davomida usul qo'llamasa, beriladi.



10. «DAKKI» – ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini musht qilib tirsagidan bukib (90°) ishora qiladi (qo'l barmoqlar musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo'lishi kerak).

(DAKKI) - «TANBEH» dan keyin ikkinchi, unchalik katta bo'lmagan xatoga yo'l qo'ygan kurashchiga e'lon qilinadi.

Dakki qachon birdaniga berilishi mumkin?

a) kurashdan bosh tortib, ataylab tizzaga ko'p marotaba o'tirsa;

b) hakamning buyruqlariga rioya qilmasa, noma'qul so'zlarni gapirsa yoki baqirsa.



11. «G'IRROM» – oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam kurashchi tomonga burilib, ko'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yontomonga cho'zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.

«G'IRROM» – katta xatoga yo'l qo'ygan (yoki «DAKKI») jazosini olgan va keyingi paytda unchalik katta bo'lmagan yoki o'rta toifadagi xatoga yo'l qo'ygan) kurashchiga e'lon qilinadi.

a) Olishuv davomida raqibning, hakamlarning sha'niga noma'qul so'zlarni ishlatsa, baqirsa, har xil imo-ishoralar qilsa;



b) agar kurashchi olishuv davomida raqibiga bila turib jarohat yetkazsa, unda raqibga **«G'IRROM»** e'lon qilinib, shikastlangan kurashchiga **«HALOL»** beriladi.

12. "BEKOR" - olishuv to'xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kaffi bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho'zib ikki-uch bor chapga va o'nga harakatlantirib ishora qiladi.



13. «VAQT»– olishuv vaqti tugaganligini ko'rsatish uchun ishlatiladigan ibora. Hakam ikkala qo'lini yuqoriga ko'tarib kafflarini bir-biriga qadagan holda bilakdan qo'shib ishora qiladi.

Izoh: Ishoralar o'rtadagi hakamning ikki tomonda turgan kurashchilarning yaktagi rangiga qarab o'ng yoki chap qo'l bilan ko'rsatiladi. O'rtadagi hakam qo'l ishoralarini ko'rsatish bilan bir vaqtda gilam o'rtasida tik holatda iboralarni ham baland ovoz bilan aniq aytib borishi shart.

Baho va ogohlantirishlar raqamlar (10,5,3,1,0) bilan e'lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

ADABIYOTLAR:

1. Ahmedov A. Sportchi ma'naviyati va kurash falsafasi: (Munosabat,

mulohaza, mushohada) //Xalq so'zi.-2004.- 19 fevr.

2.Botirov H. O'zbekistonda jismoniy tarbiya tarixi. - T.: Ibn Sino nom. nashriyat-matbaa birlashmasi, 1993.-128 b.

3.DavronShodiyor. Sog'liqnisaqlashbugunvaertaga, muammo, mulohaza, taklif//Hurriyat.-2006.-17 may.

4.O'zbeginning bahodirlari: Hujjatli qissa/Muallif: N.Saidov, A.Mo'minov, U.Shukurov va boshq.-T.: Abu Ali ibn Sino nom.tibbiyot nashr., 2001.-80 b.

5.O'zbek kurashi dovrug'i/Tuzuvchilar: X.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Ro'ziyev.-T.: Abu Ali ibn Sino nom.tibbiyot nashr., 2002.-88 b.

6. Achilov T. Milliy kurash. - T.: O'qituvchi nashriyoti. 2013.

7.Nauchno-populyarniy jurnal "Texnika i voorujeniye" fevral 1998 g.

8. Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish- T.:O'qituvchi nashriyoti. 2017.