

3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. -T.: 27-iyul, 2000.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish choratadbirlari to'g'risida»gi 29-avgust, 2004-yil3481-son Farmoni.
5. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. II Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma.T.: 2009. - 77 b.
6. Usmonxo'jayev T. S Xodjaev F “1001 o'yin” o'quv qo'llanma. T 343b

Олий таълимда кураш фанини ўқитишнинг амалиётдаги ҳолати ва ўргатиш босқичлари

Абдулахатов А.Р.

Чирчиқ давлат педагогика университети доценти,

Рахимбердиев Ж.

Чирчиқ давлат педагогика университети 2-босқич магистранти,

Нигматуллаева Д.

Чирчиқ давлат педагогика университети 2-босқич магистранти.

Аннотация: Ушбу мақола кураш спорт турининг бугунги кундаги маънаси, Олий таълим тизимида тутган ўрни, курашнинг ривожланиш тарихи, курашчи ва мураббийлар одоби ҳақида маълумотлар берилган.

Калит сўзлар: Кураш спорт тури, одаб-ахлоқ, кураш этикаси, аждодларимиз, таълим-тарбия, мардлик, бағрикенглик, олийжаноблик, ҳалоллик, дарслари, машғулотлар, мусобақа.

Бугунги кунда юрт келажаги бўлган ёшларни ватанпарвар, мамлакат тараққиётига дахлдор, ижтимоий масъулиятли қилиб тарбиялашда жисмоний тарбия ва спорт асосий восита бўлиб хизмат қилмоқда. Шу жиҳатдан жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, бу соҳадаги муаммоларни фалсафий, ҳуқуқий, социологик ёндашувлар орқали ҳал қилиш, жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини рақобатбардош кадрлар қилиб тайёрлаш, уларнинг тафаккур тарзини такомиллаштириш асосий вазифаларимиздан биридир.

Курашнинг жаҳонда янги спорт тури сифатида шиддат билан оммавийлашуви, жаҳон цивилизациясига ўз хиссасини қўшиб, умуминсоний кадриятга айланиши-жаҳон аҳлига насиб этган буюк бир тухфадир. Давлатимиз раҳбарининг ёшлар маънавиятини юксалтириш ва уларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш бўйича 5 та муҳим ташаббусни илгари суриши бежиз эмас. Хусусан, иккинчи ташаббус ёшларни жисмоний чиниқтириш, уларнинг спорт соҳасида қобилиятини намоён қилишлари учун зарур шароитлар яратишга йўналтирилган. Ўзбекистонда илм-фанни, шу жумладан, спортни республикамызда ривожлантириш фикрлари муҳим аҳамиятга эга бўлди. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 - 2023 йиллар давомида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисидаги қарори бунинг исботидир.

Таълим-тарбияни миллий ва умуминсоний кадриятлар билан уйғунлаштириб олиб бориш орқали уни жаҳон андозалари даражасига етказиш борасида мамлакатимиз таълим тизимида диққатга сазовор ишлар амалга оширилди ва бу жараён жадал давом этмоқда. Таълим ва тарбияда миллий ва умуминсоний кадриятларни уйғунлаштирган ҳолда олиб бориш баркамол авлод тарбиясида яхши самара берди. Кураш ва кадриятлар соғлом авлод тарбиясининг муҳим омилларидан биридир.

Кураш ўтмиш аждодларимизнинг ибратли ҳаёт йўли ва серқирра фаолиятини миллий кадриятларимизни чинакам бойитган бебаҳо хазинадир. Таълим-тарбияни миллий ва умуминсоний кадриятлар билан уйғунлаштириб олиб бориш орқали уни жаҳон андозалари

даражасига етказиш борасида мамлакатимиз таълим тизимида диққатга сазовор ишлар амалга оширилди ва бу жараён жадал давом этмоқда. Таълим ва тарбияда миллий ва умуминсоний қадриятларни уйғунлаштирган ҳолда олиб бориш баркамол авлод тарбиясида яхши самара берди. Спорт ва қадриятлар соғлом авлод тарбиясининг муҳим омилларида биридир.

Кураш азал-азалдан олийжаноблик, мардлик ва ҳалоллик тимсоли, халқимизнинг бир неча минг йиллик тарихга эга миллий-маданий меъроснинг қисми ва бебаҳо бойлиги ҳисобланади.

Биринчи босқич 1992 – 1998 йилларни ўз ичига олиб, унинг мақсади курашни спорт тури сифатида шакллантириш ва уни халқаро миқёсига олиб чиқиш учун асос яратишдан иборат. Бунинг учун биринчи навбатда курашнинг янги қоидаларини татбиқ қилиш, уларни жаҳон мамлакатларида тарғиб қилиш лозим.

Иккинчи босқич 1998 – 2005 йилларни ўз ичига олиб, мақсади жаҳон чемпионатлари, халқаро мусобақалар ташкил этиш, жаҳонда кураш спортининг ўз тизимини яратишдан иборат.

Учинчи босқич 2005 йил ва ундан кейинги йилларни ўз ичига олади. Асосий мақсад ХКАнинг халқаро ва китъавий спорт ташкилотлари билан алоқаларни мустаҳкамлаш ва ривожлантириш, курашни оммавий спорт тури сифатида Олимпия ўйинлари дастурига киритишдан иборат.

Ишонч билан шуни айтиш мумкинки, иродани тоблайдиган, кишини ҳалоллик сари интилишга ундайдиган, кийинчиликларни бардош ва чидам билан енгиб ўтишга ўргатадиган, инсон калбида ғалабага ишонч, ғурур ва ифтихор туйғуларини шакллантиришга хизмат қиладиган Кураш шиддаткор ҳаёт талабларига жавоб бера оладиган шахсларга, бунёдкор ёшларнинг баркамол бўлишида ўзининг беназир хиссасини кўшади. Зеро, полвонлик фалсафаси кишини комиллик сари етаклайди.

Асрлар давомида мардлик, бағрикенглик, олийжаноблик ва ҳалолликнинг тимсоли сифатида эъзозланиб келинган Кураш миллатимизнинг бебаҳо қадрияти ғурури ва ифтихоридир! **(К.Юсупов таснифи)**

Курашнинг кўп минг йиллик тарихи полвонларнинг жисмоний, маънавий ва руҳий оламининг етуклигини таърифлайди.

- Курашчи полвонлар қасам ичмайдилар, ҳеч қачон ўз юртига хиёнат қилмайдилар;
 - Курашчи полвонлар зинодан, гиёҳвандлик, макрдан ҳазар қиладилар, бу иллатларга қарши курашадилар;
 - Курашчи полвонлар иродаси кучли, ёд ғояларга эргашмайдилар;
 - Курашчи полвонлар заиф ва ночорларни ҳимоя қиладилар, муҳтожларга ёрдам кўрсатадилар;
 - Курашчи полвонлар мардлик ва ҳалоллик, рақибига нисбатан ҳурмат туйғулари билан ажралиб турадилар;
 - Курашчи полвонлар жаъсур ва катъиятлик бўладилар;
- Юқоридаги таърифларда асрлар давомида шаклланган Кураш фалсафаси мужассамлигини кўриш мумкин:
- Мустақил дунёқараш ва эркин фикрлашни шакллантиришда;
 - Ўз билими ва кучига ишониб яшайдиган қатъиятли инсонни тарбиялашда;
 - Ўзликни англаш, муқаддас қадриятларни асраб - авайлашда;
 - Олийжаноблик, иймон-этиқод, саховат ва ҳалоллик каби инсонийлик фазилатларни юксалтиришда -

Миллатнинг кўп минг йиллар сайқалланиб келган, беназир ва бебаҳо қадрияти бўлган Курашнинг роли бекиёслигини кўрсатади. Зеро, полвонлик фалсафаси инсонни комиллик сари етаклайди.

Бўлажак жисмоний тарбия ва кураш ўқитувчилари, мураббийлари кураш мусобақаларида вазн ўлчаш баёнини, кураш баённомаси, курашчилар кийиб курашадиган яктак, кураш гиламлари ҳақида тўлиқ маълумотларга эга бўлишлари керак. Қуйидаги гафик, чизма ва расмларда курашга оид маълумотлар акс этган.

Кураш бўйича мусобақа баёни
Спортнинг кураш тури бўйича Чирчиқ давлат педагогика институтининг талабалар
ўртасида «Ректор кубоги» вазн ўлчаш
Баённомаси

Вазн 73кг

26.10.2022

№	ФИШ	Туғилган йили	Жамоа	Вазни	Кура рақами
1					
2					
3					
4					

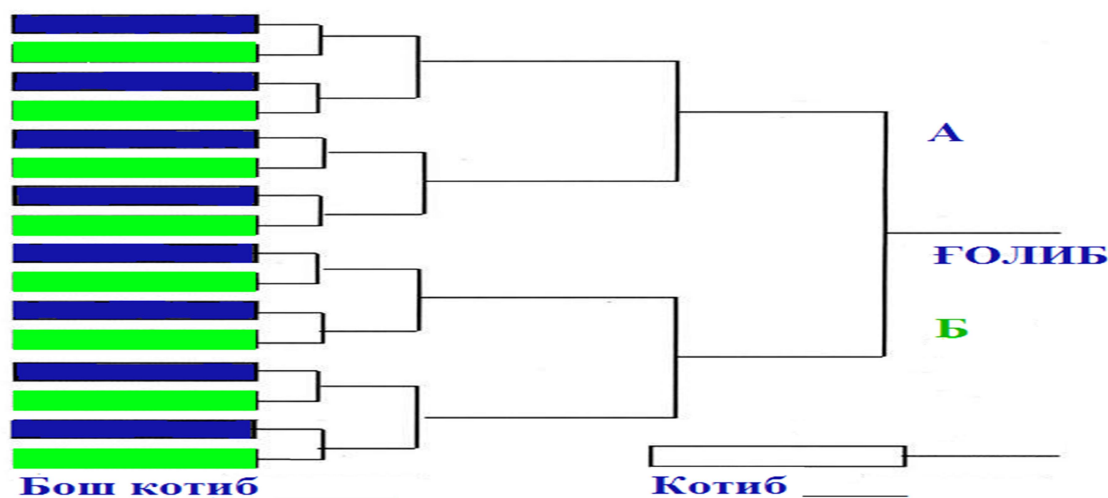
Бош хакам:

Бош котиб:

Спортнинг кураш тури бўйича Чирчиқ давлат педагогика институтининг талабалар
ўртасида «Ректор кубоги»
Баённомаси

Вазн 73 кг

26.10.2022.



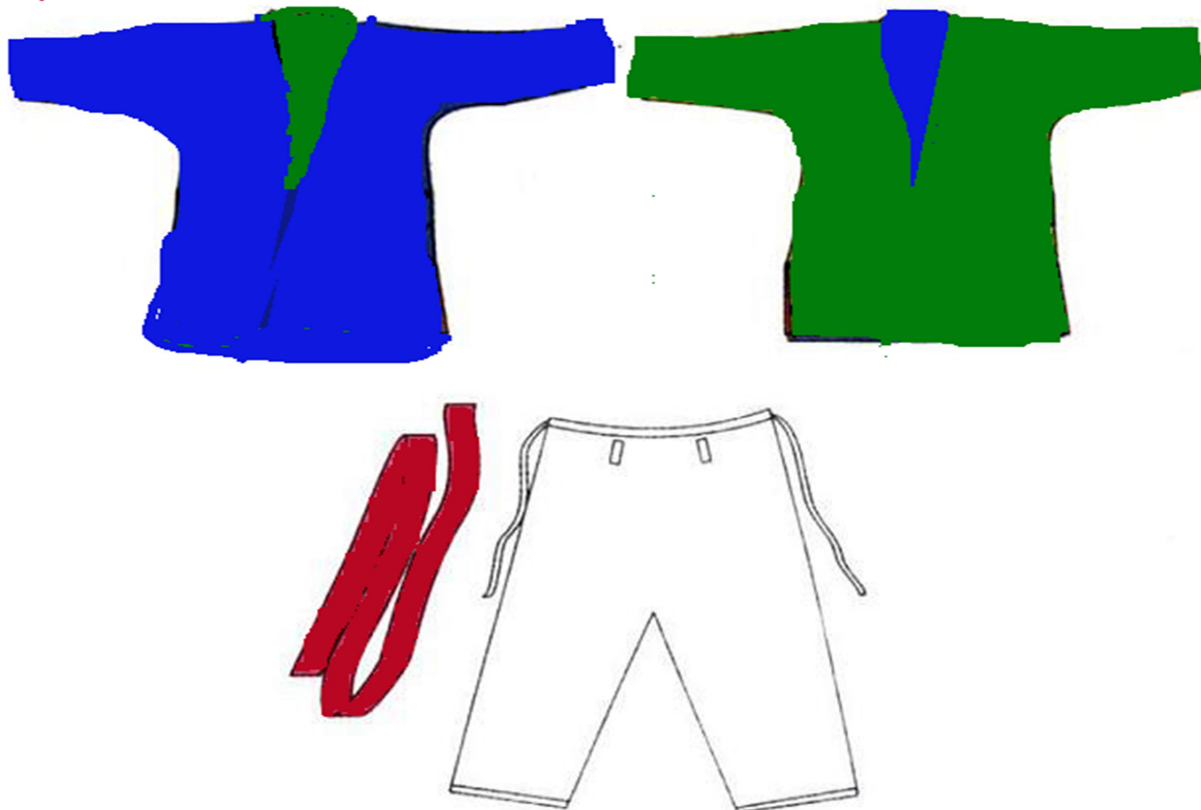
1991 йил кураш қоидалари ишлаб чиқилди. Кураш Халқаро Ассоциациясининг 1-таъсис конгрессида халқро қрида сифати бир овоздан тасдиқданди.1998 йил 6 сентябрь 1-сон баённомаси.

Кураш дарслари, машғулотлари ва мусобақа жараёнида талабалар шикастланишини табиий бир ҳол. Буларнинг асосий сабаблари қуйдагича;

1. Кураш дарсларда профессор ўқитувчилар томонидан талабаларга эътиборсизлиги;
2. Машқларни бажаришда ўзини химоя (страховка) қилишни билишмаслиги;
3. Кураш кийими (яктак) да дарсларда қатнашмаслиги;
4. Шахсий гигиеник қоидаларига риоя қилмаслиги;
5. Профессор ўқитувчиларнинг, мураббийларнинг руҳсатисиз машғулотларга киришиши;

6. Тақиқланган буюмлар тақиб кириши (узук, заголка в.б).

Курашчиларнинг кийими(Яктак).

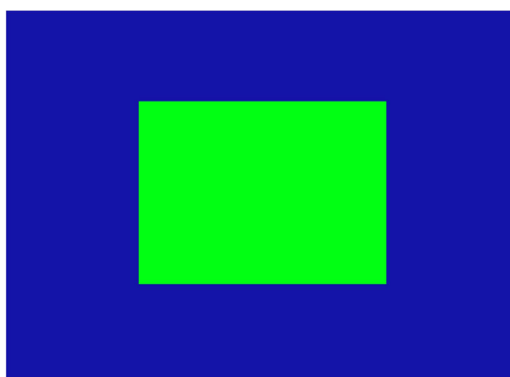


- Курашчилар кўк ёки яшил яктак, қизил белбоғ ва оқ иштон кийишлари шарт ва бу ҳолда биринчи чақирилган қатнашчи кўк яктакни, иккинчиси эса яшил яктакни кияди.
- Кураш кийими пахтадан тайёрланган бўлиши, мато ўта қаттиқ бўлмаслиги шарт.

Қуйидагича белгиларга руҳсат берилади:

Яктакнинг узунлиги тиззадан 10 х 15 см. баландда бўлиши керак. Яктак устидан бел атрофида икки марта ўралиб боғланган белбоғнинг тугундан учигача бўлган қисми 20 см. дан кам бўлмаслиги, яктак енглари узунлиги кўпи билан қўл тирсагидан 20 х 25 см. пастда бўлиши, қўл ва енг ораси 5см. бўлиши, иштон узунлиги бўйича 10 х 15 см. Курашчи аёллар яктак ичидан оқ рангли, маҳкам футболка ёки калта енгли ёқасиз кўйлак кийиши керак. Хар иккала жинсдаги курашчилар ҳам яланг оёқ курашадилар;

Кураш гилами



1. Кураш гиламининг минимал ўлчами 10х10 м, 12х12 м, 14х14 м бўлиши, максимал ўлчами 16х16 м. Кураш гилами одатда кўк ва оч яшил ранглардан иборат материал билан қопланиши шарт.
2. Кураш гилами иккита майдонга бўлинади. Бу майдонларни ажратиб турадиган чизик «хавфли чизик» дейилади.
3. Хавфли чизик ичидаги майдон «хавфсиз майдон» дейилади, унинг минимал ўлчамлари 8х8 м, максимал ўлчамлари эса 10 х 10м.
4. Хавфли чизик ташқарисидаги майдон «хавфли майдон» дейилади ва энига 3-м бўлади.
5. Кураш гилами юмшоқ полда ёки махсус платформада жойлашиши, кураш гилами атрофида 1 м. дан кам бўлмаган бўш майдон бўлиши шарт.
6. Кураш гилами қуйидаги ўлчамларда бўлади: 200 х 100 х 4см. ёки 5см.

Ёшларни халқимизнинг урф – одатлари, анъаналари, халқ оғзаки ижоди, буюк мутафаккирлар асарлари, шунингдек баҳодир полвонлари ва уларнинг ватанпарварликлари, қаҳрамонликлари, довбюрақликлари билан таништириб бориш тарихий зиёратгоҳларга олиб бориш, уларда ота-боболаримиз меросига бўлган қизиқишларини янада орттиради. Таълим-тарбия жараёнида миллий қадриятлардан изчил фойдаланиш катта самара беради ва шундагина қўйилган мақсадга эришиш мумкин.

Муаллиф кузатишлари ва таҳлиллари шуни кўрсатадики, полвонларнинг рақибга, гиламга ва томошабинларга нисбатан ҳурмат бажо келтириб, таъзим қилиши юқори даражадаги ҳурмат маъносини билдириб спортда шахс тушунчасининг қадрланишини англатади. Бу эса умумэтироф этган ахлоқ нормалари талабларига тўлақонли мос келиб, инсонпарварликни ўзида мужассамлаштиради. Қоидалардаги яна бир муҳим кўрсаткичлардан бири рақибга нисбатан қўполлик ишлатмаслик, қоидага зид ҳатти-ҳаракатлар қилмасликдир. «Тўхта» ишорасидан сўнг курашчи ҳаракатни тўхтатиши ҳамда усулларни давом эттирмаслиги қатъиян талаб этилади. Мазкур жихатлар қоидаларда ўз аксини топган бўлиб, агар курашчи қоидаларни бузса ҳакам томонидан огоҳлантирилади. Бундан кўринадики, кураш энг аввало тарбия воситаси сифатида инсон ва унинг шаънини қадрлайди. Курашнинг қадрият сифатидаги аҳамияти ва ўрни фақатгина мусобақаларда эмас, машғулотлар жараёнида ҳам акс этади. Мураббийлар машғулотлар жараёнида курашчиларни фақатгина жисмоний тайёргарлигини оширибгина қолмай, уларни маънавий, ахлоқий, ва эстетик тарбиялаб боради. Тозаликка риоя қилиш, кураш кийимларини, гиламни озода сақлаш, машғулотлар жараёнида тартиб-интизомга риоя қилиш, ўзаро ҳурмат руҳини шакллантириш ва албатта, устозларга ҳурматда бўлиш кераклиги курашчиларга доимий равишда сингдириб борилади. Ёшларни миллий ва умуминсоний қадриятлар руҳида тарбиялаш масаласи халқ педагогикаси олдида турувчи доимий долзарб вазифа ҳисобланган. Айниқса, бугунги глобаллашув шароити ёшлар тарбиясига алоҳида ёндашув ва талаблар қўймоқда. Хусусан, уларни миллий ва умуминсоний қадриятлар руҳида тарбиялаш муҳим масалалардан ҳисобланади.

Адабиётларни ўрганиш ва илмий-педагогик кузатишлар шуни кўрсатадики кураш ўзига хос спорт тури. У фақатгина жисмоний беллашув манзараси бўлибгина қолмай, маънавий ва ахлоқий тарбия воситаси ҳамдир. Шу сабабдан кураш билан шуғулланувчилар ўзига хос руҳий, маънавий ва ахлоқий сифатларга эга бўлади. Курашнинг яна бир ўзига хос жиҳати унинг томошабоплигидир. Кураш мусобақалари жараёнида спортчилар томонидан мураккаб ва жозибали усуллар қўлланилади. Усулларнинг бажарилиши қанчалик мураккаб бўласин, у спортчига жисмоний ва маънавий зарар етказмайди. Мутахассисларнинг фикрича, кураш спорт турлари ичида энг хавфсиз спорт тури ҳисобланади. Кураш беллашувларининг бошланишидан то якунигача спортчилар ўзларининг ҳам жисмоний ҳам маънавий тайёргарлик даражасини намойиш қилишади. Кураш спортининг ижтимоий-тарбиявий аҳамиятини ўрганиш, унинг миллий ва умуминсоний қадрият сифатидаги ўрнини ўрганиш натижасида қуйидаги хулосаларни берамиз:

- кураш инсон жисмоний, маънавий ва ахлоқий тарбияси воситаси;
- кураш ўзининг тарихий ривожланиш хусусиятига кўра узоқ даврни босиб ўтган ва халқ иродаси ва интилишлари намунаси;
- қадимдан халқимиз ёшлар тарбиясида ва ижтимоий турмуш-тарзида курашдан кенг фойдаланган ва уни асраб-авайлаб келган;
- кураш ўзбек халқи ҳаётида муҳим ўрин тутиб, миллий қадрият даражасига кўтарилган;
- кураш барча халқлар ва мамлакатлар эътиқоди, интилишлари ва хусусиятлари мослиги сабабли умуминсоний қадрият даражасида эътироф этилади;
- гуманизм, ватанпарварлик ва ҳалоллик курашнинг энг асосий таянч устунларидан ҳисобланади

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПҚ-4881 «Кураш Миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини яънада ошириш чора-тадбирлари тўғриси»да Қарори. 2020 йил 4ноябрь.
2. Комил Юсупов. Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. Тошкент. Ғофур Ғулом . 2005. 132 бет.
3. Ахмедов Ф.Қ, Абдулахатов А.Р, Хайитов О.Т. Кураш спорт-қадрият-маънавий ва тарбия воситаси. Тошкент 2020 йил.
4. Ахмедов Ф.Қ, Абдулахатов А.Р.» Ўзбек кураш миллий ва умуминсоний қадриятлар дурдонаси». Тошкент 2017 йил.

GIMNASTIKANING RIVOJLANISHI VA BOLA TARBIYASIDA TUTGAN O'RNI

Abduraximov S .D.

Chirchiq davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada gimnastikaning rivojlanishi va bola tarbiyasida tutgan o'rni haqida qisqacha mazmuni bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Gimnastika, gimnos, maxsus, yalang'och, jismoniy rivojlanish, sog'lom, tezlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik.

Gimnastika (grekcha. «gimnos» — yalang'och) — maxsus tanlab olingan jismoniy mashqlar tizimi bo'lib, bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi va sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan ilmiy asoslangan uslubiy ko'rsatmalar majmuasi hisoblanib, jismoniy mukamallikka erishuv jarayonida bolaning turli faoliyatga tayyorgarligi hamda jismoniy tayyorgarligini nazarda tutadi.