

МУГАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИҮ



ISSN 2181-7138

№ 1/1 2022 жыл

Илимий-методикалық журнал

Редактор:
А. Тилегенов

Редколлегия ағзалары:
Мақсет АЙЫМБЕТОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ
Кеңесбай АЛЛАМБЕРГЕНОВ
Алишер АЛЛАМУРАТОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ
Өсербай ӨЛЕҮОВ
Асқар ДЖУМАШЕВ
Кеңесбай ДАУЛЕТЯРОВ
Гулнара ЖУМАШЕВА
Мырзамурат ЖУМАМУРАТОВ
Амангелди КАМАЛОВ
Гулмира КАРЛЫБАЕВА
Асқарбай НИЯЗОВ
Сабит НУРЖАНОВ
Уролбой МИРСАНОВ
Арзы ПАЗЫЛОВ
Зухра СЕИТОВА
Айдын СУЛТАНОВА
Тажибай УТЕБАЕВ
Ризамат ШОДИЕВ
Ойбахор ШАМИЕВА
Бекзод ХОДЖАЕВ
Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Гулрухсор ЭРГАШЕВА

Шөлкемлестирiyшiлер:
Қарақалпақстан Республикасы
Халық билимлендириy
Министрлиги, ӨЗПНИИ
Қарақалпақстан филиалы

Өзбекстан Республикасы
Министрлер Кабинети
жанындағы Жоқарғы
Аттестация Комиссиясы
Президиумының 25.10.2007
жыл (№138) қарары менен
дизимге алынды

Қарақалпақстан Баспа сөз хәм
хабар агентлиги тәрeпинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге
алынды №01-044-санлы гуyалық
берилген.

Мәнзил: Нөкис қаласы,
Ерназар Алакөз көшеси №54
Тел.: 224-23-00
e-mail: uzniipnkkf@umail.uz,
mugallim-pednauk@umail.uz
www.mugallim-uzliksiz-bilim.uz

Журналға келген мақалаларға жууан қайтарылмайды, журналда жерияланған мақалалардан алынған үзиндилер «Мугаллим хәм узликсиз билимлендириy» журналынан алынды, деп көрсетилиyи шерт. Журналға 5-6 бет көлеминдеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN шрифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етиледи. Мақалада келтирилген маглыуатларға автор жууанкер.

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ХӘМ СПОРТ

| | |
|--|-----|
| Sultonov Z.S. Maktabda jismoniy tarbiya darslarini o‘tkazish xususiyatlari | 72 |
| Абдулахатов А.Р., Нигматуллаева Д.Р. Фолиб ва мағлуб курашчилар мусобака олди рухий ҳолати ва техник-тактик маҳорат даражасининг ўзаро алоқадорлиги | 75 |
| Абдулахатов А.Р., Қўлбулов Ф.Н. Спорт умуминсоний кадрият ҳамда тарбия воситаси сифатида | 80 |
| Болтаев Ш.Э. Ёш волейболчиларни инновацион ёндашув асосида машғулот жараёнини ташкил этиш | 87 |
| Худойберганов Ж.С. Кураш миллий спорт турини янада оммалаштириш ва ривожлантириш | 92 |
| Жумаев А.Т., Турдиев Ф.А. Бошланғич синф ўқувчиларида ҳаракатли ўйинларни кластер усулида олиб бориш | 95 |
| Зокиров У.М., Абдуназарова З.А. Актив ва пасив туризм турлари орқали ўқувчи-ёшларнинг жисмоний фаолиятларини ривожлантириш | 100 |
| Зокиров У.М., Назаров Ф.И. Ёш волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш | 103 |
| Абдулахатов А.Р., Зулхайдаров Ж.А. Профессинал футболчиларни жисмоний тайёргарлиги бўйича моделлаштириш меъёрлари | 106 |
| Одилов О.Н. Жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларда экологик маданиятни ривожлантириш ижтимоий-педагогик зарурият | 110 |
| Султонов А.И. Йиллик тайёргарлик циклида эркин курашчиларни машғулот жараёнини ташкил этиш | 114 |
| Умаралиева Д.У., Тошқувватов О.А. Умумий ўрта таълим мактабининг 7-8 синф ўқувчиларини спорт ўйинлари орқали жисмоний тайёргарликларини ривожлантириш .. | 118 |
| Хабибуллаев С.Х., Джурабоева Д. Мини футбол бўйича мусобақаларни ўтказишда мусобака қоидаларининг аҳамияти | 122 |
| Шадиев А.Ё. Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларининг тезкор-куч сифатларини амалиётга татбиқ этиш | 125 |
| Утепбергенов А.К., Шукурллаев Ж.М. Волейбол спорт тури воситасида мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантиришда акмеологик ёндашув | 128 |
| Зуфаров Т.У. Организация и методы подвижных игр для физического развития детей дошкольного возраста | 132 |
| Маматқулов Р.С. Значение кластерного метода в развитии физического воспитания студентов с использованием легкоатлетических упражнений | 136 |
| Маматқулов Р.С. Значение спортивно-оздоровительного кластера в подготовительной части уроках гимнастики | 140 |

This article gives a brief description of the system of training highly qualified athletes, provides information on the methods used in the training of athletes, ways to improve the physical fitness of athletes.

КУРАШ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ ЯНАДА ОММАЛАШТИРИШ ВА РИВОЖЛАНТИРИШ

Худойберганов Ж.С.

Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти

“Спорт ва чақириққача ҳарбий таълим” факультети “Факультетлараро жисмоний тарбия” кафедраси ўқитувчиси

Таянч сўзлар: кураш, спорт, миллий, қоида, халқаро, майдон, кенг, инсон, иродали, сифат, эркин кураш, дзюдо, самбо.

Ключевые слова: борьба, спорт, национальная, правила, международная, полевая, широкая, человеческая, воля, качественная, вольная борьба, дзюдо, самбо.

Key words: wrestling, sports, national, rules, international, field, broad, human, will, quality, freestyle wrestling, judo, sambo.

Кураш - спорт тури, белгиланган қоидага мувофиқ икки спортчининг яккама-якка олишуви. Курашиш санъати кўп халқларда қадим замонлардан буён маълум. Кураш айниқса Юнонистонда кенг тарқалиб, қадимги олимпиада мусобақаларидан доимий ўрин олиб келган. Миллий Курашнинг хилма-хил кўринишлари Греция, Италия, Япония, Туркия, Эрон, Афғонистон, Россия, Ўзбекистон, Грузия, Арманистон, Озарбайжон, Қозоғистон ва бошқа мамлакатларда мавжуд. Бугунги кунда юртимизда кураш бўйича тренерлик фаолияти билан шуғулланувчилар сони 1,5 минг нафардан ортиқни ташкил этади. Тахлиллар айрим ҳудудларда тренерлар сонининг умумий аҳоли сони билан юқори номуаносиблигини кўрсатмоқда. Хусусан, Қорақалпоғистон Республикасида 1,8 миллиондан ортиқ аҳоли сонига нисбатан 179 нафар (0,009 фоиз), Тошкент шаҳрида 2,5 миллиондан ортиқ аҳоли сонига нисбатан 39 нафар (0,001 фоиз), Андижон вилоятида 3 миллиондан ортиқ аҳоли сонига нисбатан 43 нафар (0,001 фоиз) кураш тренери тўғри келмоқда.

Замонавий спорт Курашининг асосий қоидалари 18-аср охири 19-аср бошларида Европанинг бир неча мамлакатларида ишлаб чиқилди. 1912 йил Халқаро ҳаваскорлар кураш федерацияси (ФИЛА) тузилди (ҳозир унга 144 мамлакат, Ўзбекистон 1993 йилдан аъзо). Халқаро майдонда спорт Курашининг юнонрум кураши, эркин кураш, дзюдо, самбо ва бошқа турлари кенг тарқалган. Кейинги йилларда ўзбек Кураши ҳам алоҳида Кураш тури сифатида дунё миқёсида тан олина бошланди. Кураш инсонни кучли, эпчил, чидамли ва иродали қилиб тарбиялаш воситаларидан бири ҳисобланади. Шифокорлар назорати остида 12 ёшдан Кураш билан шуғулланишга руҳсат этилади. Кураш азадан ўзбек турмуш тарзининг узвий қисми бўлганлигини археологик топилмалар, тарихий қўлёзмалар тасдиқлайди. Қадимги Бақтрия (Ўзбекистон жанубий) ҳудудидан топилган жез даврига оид цилиндрсимон сопол идишда икки полвон ва улардан бири иккинчисини чалаётгани тасвирланган. Шу даврга мансуб бошқа археологик топилмада эса полвонларнинг Кураш усулларини намойиш қилаётгани акс эттирилган. Бу ноёб топилмалар милоддан 1,5 минг йил илгари ҳам Кураш аждоқларимиз турмуш тарзининг бир қисми бўлганидан далolat беради. Юнон ёзувчиси Клавдий Элиан (2-3-аср) ва бошқа тарихий шахсларнинг

ёзишича, шу ҳудудда умр кечирган сак қабиласи қизлари ўзларига қувёни йигитлар билан курашиб танлаганлар. Кейинчалик қизлар қувёни шарт қўйиш йўли билан аниқлашган ва бу шартда Кураш мусобақаси бўлган. Бунга ўзбек халқ қаҳрамонлик достони - «Алпомиш»даги Барчин шартларини мисол қилиб қўрсатиш мумкин. Ибн Сино «Тиб қонунлари» асарида ёзган: « Курашнинг турлари ҳам бор Улардан бири икки курашувчининг бири ўз рақибининг белбоғидан ушлаб ўзига тортади, шу билан бирга ўз рақибдан қутулишнинг чорасини қилади...». Бу таъриф замонавий Кураш қоидаларига яқиндир. Шунингдек, Маҳмуд Кошғарийнинг «Девону луғотит турк», Алишер Навоийнинг «Ҳамса», «Ҳолоти Паҳлавон Муҳаммад», Зайниддин Восифийнинг «Бадоеъ ул-вақоеъ», Хусайн Воиз Кошифийнинг «Футувват-номаи султоний», Заҳриддин Муҳаммад Бобурнинг «Бобурнома» асарида Кураш ҳақида қимматли маълумотлар бор. 9-16-асрларда Кураш халқ ўртасида кенг оммалашган. Шу даврда Паҳлавон Маҳмуд, Содик полвон қабилар Кураш доврўғини оширишган.

Ўзбек халқ яқка курашининг белбоғли кураш деб номланган тури ҳам бор. Унга ҳам тааллуқли кўплаб археологик топилмалар ва тарихий қўлёзмалар мавжуд. Бундан 5 минг йил илгари даврга мансуб қадимги Месопотамия ҳудудидан топилган ҳайкалчада белбоғли кураш усулида мусобақалашаётган полвонлар тасвирланган. Хитойнинг қадимги «Тан-шу» қўлёзмасида Фарғона водийсида тўйлар, сайллар Кураш мусобақаларисиз ўтмаслиги ёзилган. Аҳмад Полвон, Хўжа полвон ва шу каби Курашнинг ана шу турида шуҳрат қозонишган (19-аср охири - 20-аср боши). Чоризм истилоси ва шўролар даврида ўзбек миллий Курашини халқ турмуш тарзидан сунъий равишда сиқиб чиқаришга ҳаракат қилинди. 20-асрнинг 90 йиллари охирига келиб бу уринишларга барҳам берилди.

1991 йилда курашчилар сулоласи вакили, бир неча Кураш турлари бўйича халқаро миқёсда спорт устаси Комил Юсупов ўзбекча Курашнинг халқаро андозаларга мосланган қуйидаги қоидаларини ишлаб чиқди: Кураш тушувчилар 14x14 м дан 16x16 м гача бўлган, четрок қисми қизил рангли «хавфли чизик» билан белгиланган кўк-яшил тусли Кураш гиламида тик турган ҳолатда беллашадилар. Ғолиб ишлатилган усуллар ва майдондаги ҳатти-ҳаракатларига қўйиладиган баҳоларга қараб аниқланади. Курашда бўғиш, рақибга оғрик берувчи усуллар қўллашга руҳсат этилмайди, курашувчиларнинг бири кўк, иккинчиси яшил рангли яқтак (аёллар яқтак ичидан оқ рангли футболка) кияди, белга эни 4-5 см ли тасма (белбоғ) боғланади, эркаклар 60, 66, 73, 81, 90, 100 кг ва 100 кг дан зиёд, аёллар 48, 52, 57, 63, 70, 78, ва 78 кг дан зиёд вазн тоифаларида курашадилар (болалар, ўсмирлар, ўспиринлар, ёши улўғлар ва қизлар мусобақаларида ҳам ёш хусусиятлари ҳисобга олинган ҳолда вазн тоифалари белгиланади). Халқаро кураш ассоциацияси (ИКА)нинг 2003 йил Тошкентда ўтган конгресси ҳар бир учрашувнинг қизгин бўлишини таъминлаш мақсадида расмий мусобақаларда беллашув вақтини 3 минут қилиб белгилади.

Ишлатилган усулларга бажарилишига мос равишда «чала», «ёнбош», «ҳалол» баҳолари, қоидага зид ҳаракатларга эса «дакки», «ганбех», «ғирром» жазолари берилади. Курашувчи «ҳалол» баҳосини олса (ёки рақиб «ғирром» билан жазоланса) бу унинг ғалабасини билдиради. Икки бор «ёнбош» баҳосини олиш (ёки рақибнинг икки бор «дакки» дея жазоланиши) ҳам ғалабани аниқлатади. «Чала» баҳолари ҳисобга олиб борилиб, баҳо олган курашчига ғалаба берилади, курашчиларнинг баҳо ва жазолари сони тенг ҳолатда баҳо устунликка эга бўлади, жазолар сони тенг бўлса охириги жазо олган мағлуб ҳисобланади, агар барчаси тенг (ёки баҳо ва жазо олинмаган) бўлса, ғолиб ҳақамларнинг кўпчилиги овозига қўра эълон қилинади. 1992 йилда Ўзбекистонда кураш федерацияси, 2001 йилда Ўзбекистонда белбоғли кураш феде-

рацияси тузилди. 1998 йил сентябрда Тошкентда 28 давлат (АҚШ, Боливия, Буюк Британия, Голландия, Россия, Ўзбекистон, Япония ва х.к.) вакиллари Халқаро кураш ассоциацияси (ИКА) муассислари бўлишди ва шу муносабат билан бу ерда ўзбекча Кураш бўйича йирик халқаро мусобақа ўтказилди. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Халқаро кураш ассоциациясини қўллаб-қувватлаш тўғрисида»ги фармони (1999 йил 1 февраль) ўзбек миллий Курашнинг янада ривожланишига тurtки бўлди. Ўша йили Тошкентда ўзбекча Кураш бўйича биринчи жаҳон чемпионати, Россиянинг Брянск шаҳрида аёллар ўргасида халқаро мусобақа бўлиб ўтди. ИКА қошида Халқаро Кураш академияси, Бутун жаҳон Курашнинг ривожлантириш жамғармаси тузилди, ассоциация муассислигида «Кураш» журнали таъсис қилинди. Адабий-бадий, ижтимоий-публицистик, ахборот-реклама йўналишидаги бу журнал Тошкентда 1999 йил октябрь ойидан буён нашр этилади. 2000 йил Ўзбекистонда Кураш ойлиги ўтказилди. Бу ойлик давомида 2 миллионга яқин киши Кураш гиламига чиқди. Буюк Британияда ИКА фахрий президенти Ислоҳ Каримов номидаги аъъанавий халқаро мусобақага асос солинди. 2001 йилдан Халқаро Кураш инти-тути (Тошкентда) фаолият кўрсата бошлади. ИКА га 66 та миллий федерация аъъзо бўлиб кирди (2003). Европа, Осиё, Панамерика ва Океания Кураш конфедерациялари тузилди. Ҳозирги пайтда ўзбекча Кураш билан хорижий мамлакатларда 600 мингдан зиёд киши шугулланади. Курашнинг бу тури бўйича жаҳон, кита ва мамлакатлар чемпионатлари ҳамда биринчиликлар, Ўзбекистонда ат-Термизий, Паҳлавон Маҳмуд хотирасига бағишланган ва бошқа кўплаб халқаро мусобақалар мунтазам ўтказилади. Ҳозирги вақтда Ўзбекистонда 22 та олимпиада ўринбосарлари мактаби, 37 та болалар-ўсмирлар спорт мактаби ва 206 та Кураш мактабида спортнинг бу тури бўйича ўқувчиларга тахсил берилди. Олий ўқув юртларида 100 дан ортиқ Кураш тўғарақлари фаолият кўрсатади. Курашчилар билан 851 нафар мураббий шугулланади (2003). Осиё олимпиа кенгаши 2003 йилда Курашнинг бу турини Осиё ўйинлари дастурига киритди. Кураш бўйича ўтказилидиган жаҳон чемпионатларида Баҳром Аназов, Исоқ Аҳмедов, Маҳтумқули Маҳмудов, Камол Мурадov, Тоштемир Мухаммадиев, Ақобир Қурбонов (Ўзбекистон), Кубашхоним Элқнур, Селим Тотар ўғли (Туркия), Александр Катсураги, Карлос Хонорато (Бразилия), Павел Мелананетс (Польша), Хироёши Кашимото (Япония) ва бошқалар ғолиб чиқдилар ва совриндор бўлдилар.

2001 йилда Ўзбекистонда бўлиб ўтган икки халқаро турнирнинг мутлақ ғолиби, ўзбек курашнинг навқирон юлдузи, оғир вазнли спортчи Абдулла Тангриев олий мукофотни қўлга киритди. Бутунги кунга келиб кураш бутун жаҳонда эътироф этилди. Боливия, Канада, АҚШ, ЖАРдан бошлаб Голландия, Туркия, Россия ва Япония каби мамлакатларда кураш маълуму-машҳур. Ҳозирда ХКУ Осиё, Европа, Америка ва Африка қитъаларида жойлашган 4 қитъа ва 40 дан ортиқ миллий кураш федерацияларини бирлаштиради. ХКУсининг халқаро спорт ташкилоти сифатидаги нуфузи кундан-кунга ортиб бормоқда. Албатта ХКУ Президенти ва ташкилот ижроа кўмитаси аъъозларининг турли халқаро спорт уюшмалари ва ташкилотлари раҳбарлари билан олиб бораётган музокара ва учрашувлари кўп жиҳатдан бунга тurtки бўлди.

Кураш энг қадимий беллашув турларидан бири ҳисобланади. Шу билан бирга жаҳон сахнасида у энг ёш спорт тури ҳамдир. Ўзининг узоқ ўтмишига қарамасдан кураш фақатгина 1998 йилда жаҳон спорт сахнасида шахдам одим ташлади. Ушбу одимлар на энгил ва на қисқади. Аввал бошиданоқ курашнинг порлоқ одимлари ва ундан қутилган мақсад аниқ белгиланган эди. У ҳам бўлса Ўзбек курашини халқаро спорт турига айлантиришдир.

Адабиётлар:

1. Юсупов К., Кураш, Т., 1999; Мўминов А., Президент. Спорт. Ғалаба!, Т., 2001.
2. Азизов Н.Х. Белбоғли туркистон кураши. - Тошкент: ўқитувчи, 1998.
3. Борисов К. нпа Краха рукоташно бою. Учебное пособие под/рек. 2003
4. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари - Тошкент., Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти, 2005 йил - 238 б.
5. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти 2005 йил - 171 б.
6. Дзюдо кураши. А.А.Абсатаров. А.А.Истомин. Тошкент Иктисод-Молия 1993 йил.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада Курашни янада ривожлантириш ва омалаштириш мамлакатимиз аҳолисининг барча қатламларини ёшидан катти назар соғлом турмуш тарзига жалб қилиш, ёшларни Ватанга садоқатли этиб тарбиялаш, курашни ҳаётининг сеvimли спорт турларидан бирига айлантириш, унинг ҳалоллик, адолатлилик, бағрикенглик каби инсонпарвар ғояларини дунё аҳлига янада кенг тарғиб қилиш, ушбу соҳага инвестицияларни фаол жалб этиш орқали уни тижоратлаштириш ҳамда чинакам ўзбек кураши брендини омалаштиришни назарда тутлади.

РЕЗЮМЕ

В этой статье Дальнейшее развитие и популяризация борьбы позволит привлечь к здоровому образу жизни все слои населения, независимо от возраста, воспитать верную Родине молодежь, сделать борьбу одним из любимых видов спорта народов мира, ее гуманные представления о честности, справедливости, толерантность. Она направлена на популяризацию ее в мире, коммерциализацию за счет активного привлечения инвестиций в эту сферу и продвижение настоящего узбекского борцовского бренда.

SUMMARY

In this article Further development and popularization of wrestling will allow to attract all segments of the population, regardless of age, to a healthy lifestyle, to bring up youth loyal to the Motherland, to make wrestling one of the favorite sports of the peoples of the world, its humane ideas about honesty, justice, tolerance. It is aimed at popularizing it in the world, commercializing it by actively attracting investments in this area and promoting a real Uzbek wrestling brand.

БОШЛАНҒИЧ СИНОҒ ҚУВЧИЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ҒЙИНЛАРНИ КЛАСТЕР УСУЛИДА ОЛИБ БОРИШ

*Жумаев А. Т.**ҚДПИ Факультетлараро “Жисмоний тарбия” кафедраси ўқитувчиси**Турдиев Ф. А.**“Жисмоний маданият” йўналиши талабаси*

Таянч сўзлар: халқ-ғйинлари қадиршунос донишманд, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари.

Ключевые слова: народно-патриотический мудрый, мудрый “Алпомыш” и “Барчиной” специальные тесты.

Key words: people’s patriotic wise, wise “Alpomysh” and “Barchinoy” special tests, etc.

Маълумки халқ донишмандлиги ва одобномасининг нодир соҳаси бўлган ўзбек халқ педагогикаси ижтимоий ва маиший-ахлоқий ҳаётнинг барча томонларини халқ оғзаки ижоди қадиршунослик удумшунослиги ва маросимшунослигининг етакчи йўналишларини диний-ахлоқий таълимотни қамраб олганлиги билан характерланади. У халқимизнинг асрлар довомида тўплаган бой тажрибаларини ижтимоий-сиёсий жисмоний етуқлик борасидаги қарашларини ахлоқий фалсафий маърифий эстетик маънавий хулосаларини лўнда ва донишмандона таризда ифодалайди.

Халқимизнинг миллий ҳаракатли ғйинлари узоқ асрлар довомида шаклланган.

Ўзбек олимаси: Р.Мавлонова тақидлаганидек “Боланинг қандай шахс сифатида