

МУГАЛЛИМ ҲАМ ЎЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИҶ



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 ӨЛЕҰОВ
Асқар ДЖУМАШЕВ
Кеңесбай ДАУЛЕТЯРОВ
Гүлнара 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

Шөлкемлестириўшилер:
Қарақалпақстан Республикасы
Халық билимлендириў
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 тәрепинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге
алынды №01-044-санлы гуўалық
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 жуўап қайтарылмайды, журналда жарияланған мақалалардан алынған үзіндилер «Мугаллим ҳәм ўзликсиз билимлендириў» журналынан алынды, деп көрсетилиўи шәрт. Журналға 5-6 бет көлеминдеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN шрифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етиледі. Мақалада келтирилген маглыўматларға автор жуўапкер.

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ХӘМ СПОРТ

Sultonov Z.S. Maktabda jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish xususiyatlari	72
Абдулахатов А.Р., Нигматуллаева Д.Р. Ғолиб 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. Профессional 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
Маматкулов Р.С. Значение кластерного метода в развитии физического воспитания студентов с использованием легкоатлетических упражнений	136
Маматкулов Р.С. Значение спортивно-оздоровительного кластера в подготовительной части уроках гимнастики	140

5. Мураббийлар тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тизимида спортнинг фалсафий, маънавий-ахлоқий, эстетик ва тарбиявий асосларини ўрганиш мазмунидаги махсус курсларни жорий қилиш керак.

Мустақил Ўзбекистон тобора ривож топиб, тараққий этиб бормоқда. Бундай ривожланишни дунё ҳамжамияти тан олаётганлиги барчамизни қувонтириши табиий, албатта. Эришилаётган ютуқлар замирида халқимизнинг азал-азалдан шаклланган қадриятлари, маънавий ва ахлоқий юксалиш борасидаги тажрибаси, меҳнатсеварлиги, Ватанни севиши каби ҳислатлар мавжуд. Биз азалий қадриятларимиз, асрлар мобайнида фарзанд тарбияси борасида тўпланган тажрибаларимизни асраб-авайлашимиз, авлоддан авлодга етказишимиз лозим. Шу билан бирга ёшлар тарбиясида бугунги замон талабларига мос ёндашувларни амалга оширишимиз, унинг янгича усулларини амалиётга жорий қилишимиз ўринли бўлар эди. Ёшлар тарбияси ҳар донм дозарб ва муҳим вазифалардан ҳисобланиб келаверади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (Янги таҳрир). 2015 йил 4 сентябр.
2. Маънавият асосий тушунчалар изохли луғати. Ғофур Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи. Тошкент-2013. 54-55 бетлар.
3. Р.С.Саламов. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. Тошкент – 2005. 16-бет.
4. Машарипов.Й.М. Спорт психологияси. Самарқанд – 2010. 41-бет.
5. Баркамол авлод тарбиясида жисмоний маданият ва спортнинг ўрни. Республика илми-амалий конференция материаллари тўплами. Самарқанд – 2014 йил. 127-128 бетлар.
6. Жисмоний тарбия ва спортнинг янги давр муаммолари. Республика илмий-амалий конференция материаллари тўплами. Бухоро – 2013. 43-44 бетлар.
7. Вояга етмаганлар назоратсизлиги ва қаровсизлигининг олдини олишда оила, узлуксиз таълим муассасалари, маҳалла ва ҳуқуқ-тартибот органларининг ўзаро ҳамкорлиги. Республика илмий-амалий конференция материаллари тўплами. Гулистон – 2014. 231-233 бетлар.
8. Olympic Charter. www.olympic.org

РЕЗЮМЕ

Мазкур мақолада спортнинг ижтимоий аҳамияти ва унинг тарбия воситаси сифатидаги ўрни таҳлил этилган. Спортнинг педагогик ва тарбиявий аҳамияти, вазифалари ҳамда жамиятдаги ўрни муҳокама этилган ҳамда тавсия ва ҳулосалар ишлаб чиқилган.

РЕЗЮМЕ

В статье анализируется социальная значимость спорта и его роль как средства обучения. Обсуждались педагогическое и воспитательное значение, задачи и роль спорта в обществе, выработаны рекомендации и заключение.

SUMMARY

The article analyzes the social significance of sport and its role as a means of education. The pedagogical and educational significance, tasks and role of sport in society were discussed, recommendations and conclusions were developed.

ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ИННОВАЦИОН ЁНДАШУВ АСОСИДА МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

Болтаев Ш.Э.

Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси” мутахассислиги 2-босқич магистранти

Таянч сўзлар: инновация, волейбол, мусобақа фаолияти, жисмоний тайёргарлик, машқ, ўқув йиғинлари, йиллик сикл, тиббий назорат.

Ключевой слово: инновация, волейбол, соревновательной деятельности, физическая подготовка, упражнения, годовой цикл, медицинское наблюдение.

Key words: innovation, volleyball, competition activities, physical training, exercise, training sessions, annual cycle, medical supervision.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномасида мамлакатимиз замонавий юксалишга эришиш мақсадида инновацион ривожланиш босқичига кирганлигини эътироф этилган. “Инновация – бу келажак дегани. Биз буюк келажакимизни барпо этишни айнан инновацион ғоялар асосида бошлашимиз керак. Инновацион ривожланиш ва рақамли иқтисодиёт йўлига ўтишимиз бежиз эмас.

Спорт тараққиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчини тайёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва тренер билан спортчи олдига янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни қўядилар бу вазифа ва топшириқларни эса, ўз навбатида, машқ жараёнини ташкил қилишнинг энг муносиб шакл ва усуллари излаб топишга мажбур этади:

- бугунги волейболчилар эришган юксак кўрсаткичлар даражасини янада юксалтириш учун, оламни энг юқори малакали волейболчилар тайёрлаш услубини, шунингдек, волейболчини тайёрлашда узоқ йиллардан бери қўлланилиб келатган бугунги ташкилий-методик усулни ҳам батамом такомиллаштириш талаб қилинади.
- энг йирик спорт мусобақаларида эришилган ютуқларнинг натижалари тобора ошиб бораётгани сабабли, мусобақа курашлари ниҳоятда кескинлашиб кетди. Бу ҳол волейболчиларнинг техник ва амалий маҳоратини самарадорлиги, барқарорлиги ва устуворлигига, уларнинг устма-уст бўлиб турадиган маъсулиятли стартлар шароитида ахлоқий иродавий ва руҳий тайёргарликка бўлган талабни бениҳоя оширади.
- юқори малакали волейболчилар махсус жисмоний тайёргарликнинг шу қадар юксак чўққисига чиққанларки, энди ундан юқорирокқа қўтарилиш энг оғир ва энг мураккаб вазифа бўлиб қолди, шунга кўра, махсус жисмоний тайёргарлик самарадорлигини ошириш заҳираларини қидириш ва шу билан бирга умуман, машқ жараёни тизимида янгича усул ва услублар зарур бўлиб қолди.
- машқ юкламаларни ҳажми ва шу қадар катталашиб, оғирлашиб кетдики, уни йиллик цикл доирасида, ҳамда унинг ҳар бир босқичи ичига оқилона сингдириш масаласи кўндаланг қилиб қўйилди. Шу билан бирга, машгулот самарадорлигини оширишнинг бирдан бир усули деб эътироф этилган муносабатда бўлиш зарурати туғилди. Шунга кўра биринчидан, турлича имтиёзли йўналишларда бўлган юкламалар ўртасидаги энг кўп фойда берадиган нисбатини, иккинчидан, машқларни ташкил қилишнинг янги усуллари қидириш зарурати вужудга келди, зеро бундай машқлар волейболчида энергия захирасининг сарфланиши ва қайта тикланиши ўртасидаги аниқ муносабатга суянган ҳолда, унинг организм фаолиятидаги мосланиш имкониятларини тўла амалга ошириш учун энг мақбул шароитни кўзда тутди.
- машқнинг методик масалаларини ҳал қилишда фаннинг вазифаси ошди юқори малакали волейболчиларни тайёрлаб етказиш, волейболчи организмдаги ҳаётни таъминловчи функционал услубларга тўла қонли таъсир кўрсатиш ва бундай услубларни ўта юксак даражасига қўтариш билан бевосита

боғлиқдирки, эндиликда волейболчини замонавий усулда тайёрлаб етказишнинг ўта мураккаб муаммоларни илмий-методик маълумотларсиз, фақат соғлом ақл ва ҳиссиётга суянган ҳолда ҳал қилиб бўлмайди.

1-жадвал

	Шарт-шаронт	
Илм олиш	Волейболчи	Машгулот
Ривожланиш		Мусобақалар
Тарбия	Тренер	Кучни тиклаш
Илмий методик таъминот гуруҳи	Таъминот гуруҳи	Моддий техник ва хўжалик таъминоти гуруҳи

Волейболда ҳам бошқа спорт турлари каби ўргатишнинг асосий воситаси жисмоний машқлар ҳисобланади. Улар жуда турли-тумандир. Шунинг учун улар маълум бир ўргатиш босқичидаги қўйилган вазифаларни ҳал этишдаги ўрни бўйича туркумланади. Бундай туркумланишга волейболчиларнинг мусобақа фаолияти асос қилиб олинган. Шунга боғлиқ ҳолда машқлар икки катта гуруҳга ажратилади: асосий ёки мусобақа ва ёрдамчи ёки тренировка.

Мусобақа машқлари волейболга хос бўлган хусусий машқлардир. Бунда техник усуллар ва тактик ҳаракатлар мусобақа шароитидаги ўйин ҳолатларига мос ҳолда бажарилади.

Тренировка машқлари асосий малакаларни эгаллашни энгиллаштириш, тезлаштириш ва уларни қўллаш самарадорлиги, ишончлилигини таъминлашга қаратилгандир. Улар махсус ва умумривожлантирувчи машқлардан ташкил топади.

Махсус машқлар икки гуруҳга бўлинади: тайёргарлик машқлари; яқинлаштирувчи машқлар. Тайёргарлик машқларидан асосан махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда фойдаланилади. Яқинлаштирувчи машқлардан аниқ техник ҳаракатларни эгаллашга қаратилган жараёнда фойдаланилади.

Умумривожлантирувчи машқлардан асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш ҳамда зарур жисмоний ҳаракат кўникма ва малакаларини такомиллаштиришда фойдаланилади.

Барча машқлар ўзининг йўналишига қараб тренировкаларнинг таркибий қисмига киритилади. Бу тайёргарликлар қуйидагилардир: умумий жисмоний; махсус жисмоний; техник; тактик; интеграл (яхлит ўйин). Ҳар бир тайёргарлик турининг ўзига хос етакчи воситалари мавжуд бўлиб, улар ёрдамида махсус вазифалар ечилади. Шу билан бирга бир тайёргарлик турига оид бўлган машқлар бошқа тайёргарлик туридаги машқлар билан яқиндан боғланган бўлади. Масалан, шуғулланувчида тезкорлик-куч сифати зарур даражада ривожланмаган бўлса, у ҳужум зарбаси бериш техникасини бажара олмайди. Бу ҳолда тезкорлик-куч сифатини ривожлантиришга оид машқларни бериш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки ҳужум зарбасини такрорлаш ҳажмини ошириш бу ҳолда самара бермайди.

Волейболчини тайёрлаб етказиш усуллари илмий-методик асослар мажмуи, шунингдек, волейболчиларни муайян мутахассислар бўйича тайёрлашни изчилликни билан амалга оширувчи ташкилотлар (муассасалар) ҳамжиҳатлиги самарасидир.

2-жадвал

Ташкилотчи		
Мусобақа ва ўқув йиғинларни уюштириш	Ғоявий-тарбиявий ишлар	Мувофиқлаштириш хизмати
Ташкилотлар билан мулоқот		Кадрлар тайёрлаш ва қайта тайёрлаш
Режалаштириш ҳақидаги маълумотларни тўплаш ва таҳлил қилиш		Бўш вақт ва ҳордиқ чиқариш

2. Волейболчини тайёрлаб етказиш услубларини кўздан кечириш учун биз бу фаолиятни ташкилий жиҳатига мурожаат қилайлик.

Кўриниб турибдики, ғоявий-тарбиявий иш ва ахлокий-иродавий ҳислатларининг тарбиялаш биринчи ўринга қўйилган, зеро ушбу фаолиятлар яхши йўлга қўйилган тақдирдагина, ўзини, тренерни, команда аъзоларини, рақибини ва бошқаларни амалий ҳурмат қилиши мумкин. Мураббий билан волейболчи юқорида кўрсатилганидек эзгу вазибаларни ривожлантириш билан бир пайтда, волейбол конунини бузувчиларга қарши, ичкиликбозлик, безорилик, фахш ва ўзга ахлоқсизларга қарши ҳамма жойларда ҳам мунтазам равишда кураш олиб боришлари керак. Волейболчилар орасида босар-тусарини билмай қолган, оғзи катта, мутакаббирлар, чемпионлик шахсига сиғинишни талаб қилувчилар ҳали кўп учраб туради. Волейболчилар тарбиясининг тўғри йўлга қўйилмаганлиги, модалар кетидан қувиш, волейболчиларимиз шаънига (айниқса, чет элларда) доғ тушириш каби салбий қилмишлар мавжуд.

Мусобақалар ва ўқув йиғинларини режалаштиришни ҳам албатта ташкилий иш деб ҳисоблаш керак. Бу ҳар қандай волейбол ишида энг масъулиятли жараён-дир. Мусобақаларни шундай режалаштириш керакки, улар волейбол машғулотлари ўтказиладиган муддатларга албатта мос тушиши, ўз амалиётига қараб тадрижий равишда ўтказилсин, шунингдек, энг йирик мусобақаларнинг қандай шароитда (иклим, жойнинг денгиз сатҳидан қанча баландлиги, вақт минтақаси ва бошқа) ўтказилиши ҳам ҳисобга олиниши керак. Мусобақаларни йиллик цикл режасига тўғри тақсимлаш, волейбол натижаларининг ўсишини жадаллаштиради, мусобақа шароитига мосланишига имкон туғдиради.

Ўқув йиғинларини ташкил қилиш ва ўтказиш услуби ҳам мусобақалар даражасига боғлиқ: бундай йиғинларда бажариладиган ҳар битта иш ниҳоятда пухта ўйланиши керак. Масалан: волейболчиларни йиғин ўтказиладиган жойга олиб бориш; машғулот кунларнинг пухта режалаштирилган тартиби, дам олиш; овқатланиш тартиби, машқ ўтказиладиган жойлар ва ҳоказо ишлар. Булардан ташқари, тарбиявий ишлар, тиббий хизмат, илмий-методик таъминот амалга оширилади. Йиғинлар турлича йўналишда бўлиши мумкин: ўқув-машқ йиғини, куч йиғиш йиғини, назорат-тайёргарлик йиғини, мусобақа йиғини ва ҳоказо. Шуни ҳам айтиб ўтиш жоизки, йиғин бўладиган жойларда волейболчи учун яхши шароит яратиш лозим.

Волейбол ҳақида маълумотлар йиғиш ва уларни таҳлил қилиш йўли билан, нафақат волейболнинг бугунги мавқеини, шунингдек, келажагини ҳам кўз олдимишга келтиришимиз мумкин. Бу ўринда турли хил мувофиқлаштириш хизматлари мужас-самланади (мураббий, волейболчи, шифокор, психолог, методист ва бошқалар улар янги техник ҳаракатларни тузилиши, амалий мураккаб машғулотларга функционал

тайёргарлик, психологик тайёргарлик каби масалаларни биргаликда ҳал қиладилар.

Терма жамоаларни бундай мутахассислар билан таъминлаш учун ҳамма ерда мунтазам равишда янги кадрлар тайёрлаш ва эски кадрларни қайта тайёрлаш ишларини олиб бориш керак. Ҳозирги кунда терма командалар учун олий тоифадаги тренерларнинг малакасини оширувчи бир йиллик курслар очилмоқда. Волейбол ҳакамларидан наинки, ҳакамлик маҳорати, балки шунингдек жисмоний, функционал тайёргарлик ҳам талаб қилинмоқда. Мураббийлар учун илмий ва методик конференциялар ўтказилади, олий даражадаги мутахассисларни таклиф қилиш йўли билан мураббийлар тажриба алмашадилар ва вақти - вақти билан қайта аттестация қилиниб турилади.

Ўқув йиғинлари ва мусобақалар пайтида волейболчиларнинг бўш вақти ва дам олишини тўғри ташкил қилиш ва самарали ўтказиш зарур. Терма командаларда ғоявий-сиёсий тарбия ишлари, команда аъзоларининг ёшига қараб турлича олиб борилади.

Волейболчини мусобақага тайёрлаш тизимини илмий-услубий жиҳатдан таъминлаш учун, биринчи навбатда бўлғуси волейболчининг моделини тузиш зарур. Терма командаларни илмий жиҳатдан таъминлаш, МДХ бўйича ўтказиладиган ҳамда масъулиятли халқаро мусобақаларга тайёрлаш жараёнида, ҳар қайси номдор волейболчининг жисмоний хусусиятлари, машқ қилиш усуллари, қандай юкламага қурби етиши, турмуш тарзи ва ўзга жиҳатлари имкони борица тўлароқ маълумот олиш зарур. Бу соҳада рақиб команда ёки рақибни услубларини билиш разведкаси тобора ривожланиб бориши керак.

Таъминот билан шугулланувчи илмий-услуби гуруҳ машқ жараёнини бошқариш, волейболчининг волейбол формасига киришиши, волейбол формасининг динамикаси бўйича албатта ўз мулоҳазасини айтиши керак.

Хулоса. Мураббий машгулот жараёнини амалга оширар экан, волейбол даргоҳида фақат истикболли болаларни виждонан танлаб олиш (бу педагогик, ижтимоий, психологик, методик-биологик усуллардан таркиб топган характерлар мажмуининг ташкилий-методик тадбирлари тизими бўлиб, волейбол мутахассислигига танланаётган болаларнинг истеъдоди ва қобилияти мазкур усуллар ёрдамида аникланади), уларнинг қайси волейбол турига лаёқатли эканлигини аниқлаш ҳам фарз ва қарзидир. Лекин ҳар қандай вазиятда ҳам тренер болаларни волейболга танларкан, улардаги ижобий омиллар йиғиндисига эътибор бериши ва албатта боланинг астойдил иштиёкли, меҳнатга лаёқати ва ўзига хос хислатларини ҳисобга олиши шарт.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Инновацион фаолият тўғрисида”ги Қонуни. ЎРҚ-630-сон
2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. 23.09.2020 йил ЎРҚ- 637-сон
3. SH.M.Mirziyoyev “Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz”. Toshkent 2017 – yil.
4. Мирзиёев Ш.М. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Олий Мажлисга Мурожаатномаси. – Т.2018, 19-20-бетлар
5. Юнусова Ю.М. Волейбол фаолиятининг назорат асослари. Тошкент, 1994.
6. Абдуллаев А, Хонкелдиев Ш.Х Жисмоний тарбия назарияси ва усули Тошкент 2005

РЕЗЮМЕ

Мазкур мақолада ёш волейболчиларни тайёрлаш тизимига қисқача тавсиф берилган бўлиб, волейболчиларни ўқув йиғин машгулотларида қўлланиладиган методлар, волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш йўллари хақида маълумот берилган.

РЕЗЮМЕ

В данной статье дается краткое описание системы подготовки волейболистов высокой квалификации, методов, используемых при подготовке волейболистов, способов повышения физической подготовленности волейболистов.

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, широко-кая, 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 олинуви. Курашиш санъати кўп халқларда қадим замонлардан бўён 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 рухсат этилади. Кураш азалдан 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 аجدодларимиз турмуш тарзининг бир қисми бўлганидан далolat беради. Юнон ёзувчиси Клавдий Элиан (2-3-аср) ва бошқа тарихий шахсларнинг