

**TRENIROVKALARNING USLUBIY TAMOYILLARI, TA'LIM VA
TARBIYA USLUBLARI. KURASH MYSOBAQALARINI TASHKIL ETISH**

*Umirzoqov Abduhakim G'aniyevich,
To'laganov Karim Olimjonovich,
Xamidullayev Rustam Fayzullayevich*

*Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik
va biotexnologiyalar universitetining Toshkent filiali o'qituvchilari*

Annotatsiya. Pedagogik jarayondagi singari kurash uslubiyotida ham ta'lim jarayonining mohiyati yoritiladi va asoslab beriladi. Unda o'quv-tarbiya vazifalari hal qilinadi va shug'ullanuvchilarga ta'lim berishning asosiy qonuniyatlari o'rgatiladi. Jismoniy tarbiya nazariyasi pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya va boshqa aralash fanlarning ilmiy asoslariga tayanar ekan, nazariya va amaliyotga xizmat qiladi, uni boyitadi hamda o'quv-tarbiya jarayoni samaradorligini oshirishda o'qituvchilar, murabbiylarga yordam beradi.

Kalit so'zlar. Tamoyil, ta'lim, tarbiya, kurash, musobaqa, mashg'ulot, umumiy qoidalar.

Abstract. As in the pedagogical process, the essence of the educational process is explained and justified in the methodology of struggle. It solves the educational tasks and teaches the participants the basic principles of education. The theory of physical education, based on the scientific foundations of pedagogy, psychology, anatomy, physiology and other mixed sciences, serves theory and practice, enriches it and helps teachers and coaches to increase the effectiveness of the educational process.

Keywords. Principle, education, training, struggle, competition, training, general rules.

Ilmiylik tamoyili ta'lim va takomillashish tamoyilini fan, texnika sohasidagi eng so'nggi yutuqlar va ilg'or tajribaga muvofiq ravishda tuzishni talab etadi. Bu shug'ullanuvchilar ong-bilim doirasining kengayishiga, ularda dunyoqarashning tarkib topishiga yordam beradi. O'qituvchi-murabbiy o'z bilim doirasini doimo kengaytirib va chuqurlashtirib borar ekan, u o'zida to'plangan bu yangilik bilan talabalarini muntazam tanishtira boradi.

Nazariyaning amaliyot bilan bog'liqlik tamoyili o'quv jarayoniga darhol ta'sir etadi. Tajriba asosida shug'ullanuvchilar nazariy kurs mazmunini tushunishga, hayot ko'kinma va malakalarini takomillashtirish uchun ulardan foydalanishga o'rganadilar. Nazariyani amaliyot bilan bog'lash ta'lim oluvchilarda chuqur ixtisoslashtirilgan bilimlarning hosil bo'lishiga yordam beradi. Sportchining trenirovka jarayoniga ongli

ravishda yondashishiga, texnik-taktik mahorati tezroq va to‘g‘riroq o‘zlashtirib olishiga va o‘quv-sport faoliyati masalalarini tushunishiga imkon beradi.

Onglilik, faollik va mustaqillik tamoyili quyidagi eng muhim pedagogik qoidalar asosida amalga oshiriladiki, murabbiy bularga amal qilishi lozim:

-sport bilan shug‘ullanishni o‘qish va ijtimoiy foydali ishlar bilan to‘g‘ri qo‘shib olib borish zarurligini tushuni;

-har bir texnik usul va harakatning ma’nosini, usullar va ularning variantlariga talluqli qonuniyatlarni tushunish, maskul sezgilarini, o‘zining va raqibining harakatlari va qanday ish ko‘rishini analiz qilish, baholash;

-shug‘ullanuvchilarni faol kuzatishga, murabbiyning vazifasi va topshiriqlarini fahmlab olish va ijodiy hal etishga o‘rgatish; o‘z harakatlar turli sheriklari, raqiblar va vujudga kelgan vaziyatga qarab o‘zgartirish;

-shug‘ullanuvchilarning sport sohasida, ijtimoiy va mehnat faoliyatida, turmushda o‘z bilim, ko‘nikma va malakalaridan ongli foydalanishiga erishish.

Mazkur qoidalarni hisobga olish sportchilarni sport nazariyasi va amaliyoti asoslariga samarali o‘rgatishga, ularda o‘zlari qiladigan ishlari va o‘z xatti-harakatiga tanqidiy munosabatda bo‘lish hissini tarkib toptirishga yordam beradi.

O‘quv jarayonining tizimliliigi va izchilligi tamoyili yangi bilim, usul va harakatlar avval egallangan bilim, ko‘nikma va malakalar bazasiga asoslanishi kerakligini talab qiladi. Shuning uchun ham har bir mashg‘ulotda talabalar uddalay oladigan vazifalar qo‘yilishi, ularni hal etishning asosiy vositalari va usullari tanlanishi kerak. Mashg‘ulotlar shug‘ullanuvchilarning mazkur jamoasi uchun foydali bo‘lgan tayyorgarlik izchilligini nazarda tutgan holda muntazam ravishda, reja asosida o‘tkazilishi zarur. Usul va harakatlarga o‘rgatishda asosiydan ikkinchi darajaliga, ma’lumdan noma’lumga, umumiy detallar muhim nozik tomonlarini o‘rgatishda yana asosiy usul va harakatlarga qaytish lozim.

Ko‘rgazmalilik tamoyili sportchilarning o‘rganilayotgan usul yoki harakatni faol idrok qilishi asosida, ular haqida aniq va keng tasavvur hosil qilishga imkon beradi. Kurashga o‘rgatishda ko‘rsatmalilikning asosiy shakli: bu o‘rganilayotgan usul yoki harakatning namunalik tarzda ko‘rsatishdan iborat bo‘lib u qisqacha tushuntirish bilan qo‘shib olib boriladi. Mashg‘ulotlarda ko‘rsatmali ta’limning turli xil, ya’ni:

-usul, uning qismlari, kombinatsiyalarini, mahsus mashqlar komplekslarini ham murabbiyning o‘zi, ham yetakchi sportchilar tomonidan amalda bajarib ko‘rsatilishi va ularni tahlil qilish;

-usullar va mashqlar ilustrasiyalarini ko‘rsatish;

-kurashga oid kinogrammalar, o‘quv filmlarini ko‘rish;

-musobaqalarga borish va qiziqarli bellashuvlarni tahlil qilish.

Ko‘rsatmalilik mashqlari, usul va harakatlar to‘g‘risida to‘g‘ri va aniq tasavur hosil qiladi. Bular taktik-texnik vazifalarni hal etish uchun zarur bo‘lgan ixtisoslashtirilgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo‘ladi.

Tushunarlik tamoyili materialni o‘zlashtirib olish sifatiga ta’sir etadi. Shuning uchun kurash sirlariga o‘rgatish va sportdagi takomillashish tegishli davlat dasturlari asosida olib boriladi. Ma’lumdan-noma’lumga qarab ratsional izchillikda joylashtirilgan o‘quv materialining hammasi murakkab mashqlar, usullar va texnik harakatlarni rejali ravishda o‘zlashtirib olishga yordam beradi. Ta’limning tushunarlik tamoyili deganda o‘rganiladigan material o‘z hajmi, mazmuni va qo‘llaniladigan uslublari bo‘yicha shug‘ullanuvchilarning umumiy rivojlanish darajasiga mos kelishini tushunamiz.

O‘zlashtirishni mustahkamlash tamoyili o‘rganilgan materialning mustahkamligi sifatida namoyon bo‘ladi. Bunga harakatlarni muntazam takrorlash hisobiga erishi mumkin. Yangi material o‘zlashtirishni avval o‘rganilgan materialni takrorlash bilan qo‘shib olib borish zarur. Shu bilan bir qatorda. musobaqalarda ishtirok etish va nazorat normativlarni topshirish ham o‘tilganlarni mustahkamlashda katta rol o‘ynaydi. O‘quv, trenirovka va musobaqa bellashuvlari o‘tkazish yo‘li bilan uyga berilgan topshiriqlarning bajarilishini doimo tekshirib borish materialning mustahkamlanishiga, o‘zlashtirilishiga yordam beradi.

Individual yondashish tamoyili sportchilarning har biri uchun maxsus individual topshiriqlar tanlashda. Ularning harakatlarini tahlil qilishda, aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etishga alohida etibor bergan xolda topshiriqlardagi asosiy tomonlarni ochib bera bilishda, kundalik va perspektiv individual topshiriqlar va rejalar tuzishda ifodalaniadi. Talabalarga idividual yondashish tamoyilini amalga oshirish uchun murabbiy ularni kuzata bilishi, ularning harakatlarini to‘la anglashi, ular haqida paydo bo‘ladigan fikrlarni tanqidiy tahlil etishi va ularni ob’ektiv baholashi kerak. Individual yondashish ta’lim jarayonini boshqarish uchun ancha keng imkoniyatlar ochib beradi.

Ta’lim va tarbiya uslublari. Ta’lim va tarbiya tajribasida yettita asosiy uslublar guruhi mavjud bo‘lib, ularni murabbiy yaxshi bilishi kerak.

1. Bilim berish uslublari: ma’ruzalar, suhbat, hikoya, munozara. Axborot, qisqacha xabar, vazifa qo‘yish, hisobot berish, tushuntirish, texnika, taktikani tahlil qilish va hokazo.

2. Ko‘rsatish uslublari: murabbiyning mashqlarni va usullarni butun holda, so‘ng qismlarga bo‘lib, so‘ngra tushuntirishlar berish bilan birga qo‘shib namunali qilib ko‘rsatishi; eng yaxshi o‘quvchilarning harakatlarini ko‘rsatish va ko‘rish; ko‘rsatmali quollar, sxemalar, jadvallar, maketlar, kino va televizion lentalarni namoyish qilish; murabbiy yordamida harakatlarni sezish hissini hosil qilish va boshqalar.

3. Shug‘ullanuvchilarga rahbarlik qilish uslublari: buyruq, sanab turish, ba’zan muzika jo‘rligi; ijodiy mustaqil faoliyat uchun beriladigan vazifa va topshiriqlar; vaqt,

sur’at va ritmda, intensivlikda, amplituda bo’yicha, taktik sabab va hokazolarga qarab mo’ljal olish.

4. Shug’ullanuvchilar faoliyatini uyushtirish uslublari; shug’ullanuvchilar faoliyatini raqibsiz, gruppali, bir kishi ijro etadigan qilib tashkil etish; faoliyatni yordamchi snaryadlarda shartli raqibi bilan, snaryad, trenajyor bilan tashkil etish; faoliyatni sherigi yoki raqibi bilan olishuvda, sparringda tashkil etish va hokazo, faoliyatni murabbiy o’rniga ish ko’ruvchi kishi bilan o’tkaziladigan individual darslarda tashkil etish;

5. Mashq uslublari harakatlarni, usullarni ko’p marta takrorlash uslubi sifatida harakat amallarnining asosiy strukturasi va ular variantlarining egallab olinishini, shuningdek, eng muhim jismoniy, irodaviy va boshqa sifatlarni rivojlantirishni ta’millashi kerak. Kurash turlarida quyidagi mashq uslublari foydalaniladi: bir jihozda yoki bir jihoz bilan, bir sherigi yoki raqibi bilan jiddiy o’zgarishlarsiz, takroriy standart yuklama berish uslubi, sheriklarini, raqiblarini, mashqni bajarish variantlarini va harakat shartlarini o’zgartirish bilan o’zgaruvchan hamda variativ yuklama berish uslubi; muayyan dam olish pauzalari bo’lgan uzluksiz ishlash dozalari bilan bajariladigan intervalli, takroriy, standartli va variantli yuklamalar uslubi; keskinlikni, mashq ko’rganlikni, emotsionallikni va natijalarni baholash uchun musobaqa yuklamasi uslublari; harakat faoliyatini xilma-xil qilish va yuklamalarni to’g’ri navbatlashtirish uchun aralash uslublari qo’llaniladi.

6. Yuklamalarni me’yorlash uslublari: ish bilan dam olishni to’g’ri tartibga solib turish uchun qo’llaniladi. Yuklamalar ishlarning soni hamda vaqti. Mashq va usullarni bajarish tezligi, chastotasi va intensivligi bo’yicha: ishning davom etishi va tig’izligi bo’yicha yoki uzluksiz ish dozalari va ular o’rtasidagi dam olish pauzalari bo’yicha; qiyinchiligi, tayyorgarligi, sherigi yoki raqiblarining qobiliyatlari bo’yicha; o’quv-musobaqa bellashuvlari darajasi va mas’uliyatligi bo’yicha me’yorlarga bo’linadi.

7. Shug’ullanuvchilarni nazorat qilish uslublari: ayrim sportchilar va umuman jamoa faoliyatini rag’batlantiradi. Ular teskari aloqa vositasi bo’lib xizmat qiladi. Bunda pedagogik nazoratning axborot va baholash yo’nalishlari nazarda tutiladi. Ular baholashning besh balli yoki o’n balli tizimi bo’yicha, foizlardan, santimetrlarda, vaqt bo’laklarida, kilogrammlarda, YuUS, refleksometr, tanometr, dinamometr ma’lumotlari va hokazolarda ifodalangan raqamli ko’rsatkichlarga ega bo’lishi kerak. Pedagogik baho berishda so’z bilan beriladigan buyruqlar-“ha”, “xuddi shunday”, “to’g’ri”, “tezroq”, “qattiqroq”, “pastroq”, “yuqoriroq”, “yaxshi”, “a’lo” va hokazo ham qo’llanilishi mumkin.

Kurash musobaqalarini tashkil etish. Kurashchining g’alabasi yoki kurashchining mag’lubiyati bellashuv natijasi hisoblanadi. Kurashchi sof g’alabaga erishishi raqibning kuragi (yelkasi) yerga tegsa, ikki va undan ortiq baho bilan aniq ustunlik qilsa, ballarga ko’ra va ozgina ustunlik bilan faollik ko’rsatgani uchun, yoki raqib ikki

martadan ortiq ogohlantirilgan bo‘lsa g‘alaba qozonishi mumkin. Kurash musobaqalarida ikkila polvon tomonidan ham qoida buzilsa, u holda ikkala kurashchi xam musobaqadan chetlashtiriladi va barobar mag‘lubiyat yoziladi. Kurashchi polvonlar faqat gilam ustida bellashishlari shart. O‘zbek milliy kurashi xalqaro kurash bo‘lib dunyo sport arenalariga chiqishi bilan musobaqalarda hakamlik qilish qoidalari takomillashib bordi va o‘zgarishlar kiritildi.

Bellashuv vaqti. Musobaqalarda kattalar o‘rtasidagi bellashuv 5 minut, o‘smirlar va 35 yoshdan yuqoridagilar uchun 4 minut belgilanadi, bolalar va 60 yoshdan yuqoridagilar, ayollar uchun bellashuv vaqti 4 minutdan iborat bo‘lishi kerak.

Musobaqaga qatnashuvchilar majburiyati.

Musobaqa qatnashchilari quyidagilarga amal qilishlari lozim;

- a) musobaqadan oldin egilib salomlashish;
- b) kurash, musobaqa qonun-qoidalariga rioya qilish;
- v) Hakamning topshiriqlariga bo‘ysinish;
- g) musobaqa davomida o‘zini to‘g‘ri tuta bilish;

Kurashning umumiy qoidalari. Kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo‘llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi. Baholar teng bo‘lganda, oxirgi baho olgan kurashchiga g‘alaba beriladi. Kurashchining baho va jazosi teng bo‘lsa, baho ustunlikka ega bo‘ladi. Kurashchilar bellashuv davomida hech qanday usul qo‘llamasa va ogohlantirish ham bir vaqtda berilgan bo‘lib teng holat bo‘lsa, g‘oliblik hakamlarning ko‘pchilik fikriga ko‘ra beriladi. Agar kurashchilarda ogohlantirish soni teng bo‘lib, ketma-ket berilgan bo‘lsa, g‘oliblik birinchi ogohlantirish olgan kurashchiga beriladi. Musobaqalar Olimpiya tizimi bo‘yicha o‘tkaziladi. Kurashda usul gilamining ichkarisida boshlanib gilam chizig‘idan tashqarida nihoyasiga yetsa baholanadi.

Mashg‘ulot va musobaqalarni sanitariya-gigiyena talablariga javob beradigan joylarda o‘tkazish lozim. O‘z harakteriga ko‘ra musobaqalar shaxsiy, komanda, shaxsiy-komanda va klassifikatsion musobaqalarga bo‘linadi. Musobaqalarning xarakteri musobaqa haqidagi nizom bilan belgilanadi.

Musobaqalar tashkilotchilari musobaqalarga boshchilik qiladi, ularning borishi haqida axborot berib turadi. Hakamlarning bir a‘zosi musobaqa o‘tkaziladigan va tomoshabinlar uchun mo‘ljallangan joylarning tayyorligiga, ikkinchisi-musobaqalardagi tartib-intizomga, mehmonlarni kutib olish va qabul qilishga, musobaqa o‘tadigan joyning bezatilishi va hokazolarga javob beradi. Bundan tashqari, bosh Hakam qoshida kotib bo‘lishi kerak. U arizalarni to‘playdi, musobaqa bayonnomalarini olib boradi, ularni yakunlaydi va g‘oliblarni aniqlaydi. Kotib musobaqa ishtirokchilarining ro‘yxatini chiqarayotgan vaqtida ayniqsa, Hakam bilan yaqin muloqatda bo‘lishi lozim. Bundan tashqari, u ishtirokchilarning tayyorligini tekshiradi, navbatdagi bellashuvning borishini e‘lon qiladi va ishtirokchilarning

musobaqaga o‘z vaqtida chiqishlarini ta‘minlaydi. Musobaqalarni olib borish uslubiyoti ularni o‘tkazish tizimiga bog‘liq. Ishtirokchilar soni ko‘p bo‘lganda olimpiada tizimi bo‘yicha o‘tkazilgan musobaqa ancha muvaffaqiyatli o‘tadi. Bu holda shaxsiy musobaqalardagi ham ishtirokchilar, og‘irlik kategoriyalari bo‘yicha bir necha gruppalariga bo‘linadi. Har bir gruppadagi musobaqalar shunday tizim bilan o‘tkaziladiki, bunda mag‘lub bo‘lgan sportchi keyingi turga qo‘yilmaydi: g‘olib g‘olib bilan uchrashadi. Musobaqa ishtirokchilari ko‘p bo‘lgan taqdirda ayrim og‘irlik kategoriyalarida finalga chiqqan 3-4 sportchi g‘olib aniqlanguncha, aylanma tizim bo‘yicha o‘zaro bellashadilar va tegishli 1-2-3-o‘rinlarni egallaydilar. Musobaqani ancha yengil vazndan og‘irroq vaznlarga o‘tish bilan boshlash tavsiya etiladi. Ayrim komanda musobaqalari o‘tkazilganda komandalar 8-10 kishidan qilib tuzilishi kerak. Ular vazn kategoriyalari bo‘yicha bir tipdagi sportchilardan tashkil topishi lozim. Musobaqalar boshlanishidan 2-3 soat oldin ishtirokchilar albatta tarozida tortiladi. Musobaqalarni ishtirokchilarning paradi bilan boshlash zarur. Komandalar bir-birlari bilan salomlashadilar, bosh Hakam ishtirokchilarning ismi, familiyasi va mavjud unvoni, darajalari bilan tanishtiradi. Namoyish tugab, musobaqa ishtirokchilari tanishtirib chiqilgandan keyin Kotib juftliklarning uchrashish tartibini e‘lon qiladi. Namoyish qatnashchilari tarqaladilar, razminka qiladilar, so‘ngra birinchi bo‘lib bellashadigan sportchilar gilamga taklif qilinadi. Hakam ularning har birini tomoshabinlarga tanishtiradi: vazn kategoriyasini, familiyasini, qaysi komandadan ekanligini aytadi. Komanda musobaqalarida istalgan og‘irlik kategoriyasida bellashuvdagi g‘alaba uchun 2 ochko, durangga-1 ochko beriladi; kelmaganligi yoki ishtirokchining yo‘qligiga-mag‘lubiyat yoziladi.

Musobaqalar yaxshi tashkil etilsa, muvaffaqiyatli o‘tadi. Musobaqa qoidalariga rioya qilinsa, Hakamning xolislik, ishtirokchilar, tomoshabinlar ham yuksak intizomlilik namunalarini ko‘rsatishsa, unda shifokor yoki hamshira ishtirok etsa, musobaqaning tarbiyaviy ta‘siri ortadi. Ayrim bellashuv natijalari haqida o‘z vaqtida ma‘lum qilish, tegishli joyda g‘alaba va mag‘lubiyatlarni yaqqol aks ettirish, shuningdek, yaxshi munosabat va tomoshabinlarga o‘z vaqtida axborot berish musobaqaning muvaffaqiyatli o‘tishini ta‘minlaydi. G‘oliblarni bosh Hakam bilan birga Musobaqa tashkilotchilari mukofotlaydi. Musobaqalarga musiqa, milliy sozandalarni jalb qilish yoki radio tarmog‘idan foydalanish foydadan xoli emas. O‘zbek milliy kurash bo‘yicha musobaqalar tashkil etish va o‘tkazish uchun avvalam bor milliy kurash qonun qoidalari ham kurashchilarning texnik-taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarligi mezonlarini yaxshi bilmoq kerak.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Атаев А.К. “Правило по национальной борьбе кураш”. Tashkent. 1979
2. Абдуллаев И. “Национальные виды спорта” Махачкала, 1982.

3. A. Atoyev Kurash. T. O‘qituvchi, 1987.
4. Спортивно-массовая работа. Атаев А. К. Tashkent 1992.
5. Yusupov K.T. Kurash musobaqalarining umumiy qoidalari. T. 1998.
6. Saxabutdinov M.M., Shayxutdinov A.Sh., Bozin.A.A., Axmetxanov R.P., Спортивная борьба на поясах. Правила соревнований. Москва 2005.
7. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. R.S.Salomov. Toshkent 2005.
8. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.O.V.Goncharova. Toshkent 2005.
9. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A. Abdullayev, Sh. Xonkeldiyev. Toshkent 2005.
10. Yosh-o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti A.K.Atayev Toshkent 2005.
11. Полко Г.М. КОРЕШ. Методика организатсия обучения натсиональной спортивной борьбе. Сибай 2007. Татарстан.