

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA’LIM VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

Bobomurodov Feruz Ismoiljonovich

MILLIY KURASH TURLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O‘quv qo‘llanma

5610500-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)

**Chirchiq
2020**

Mustaqillik tufayli milliy kurash sportimiz dunyo bilan yuzma-yuz bo'ldi. Zero, bu yuksalishimizda xalqimizning nomdor kurashchilari yana bir bor kashf etildi.

Tadqiqotchi F.I.Bobomurodovning ushbu "Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanmasida anashu qadimiy va hamisha navqiron sport turining o'ziga xos jihatlari haqida fikr yuritilgan. O'quv qo'llanma milliy kurash bilan shug'ullanuvchilar va keng jamoatchilikka mo'ljallangan.

Muallif:

F.I.Bobomurodov O'zDJT va SU Milliy sport turlari, o'yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o'qituvchisi O'zDJT va SU Milliy sport turlari, o'yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o'qituvchisi

Taqrizchilar :

Kerimov.F.A. — Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrasida professori. P.ф.д.

Mirzaqulov.SH.A. - Milliy sport turlari, o'yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida mudiri. Dotsent

Sultonov.SH.U. - Qarshi DU Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida mudiri. P.f.n

Kirish

XX asrga kelib, jahon sportining maqsadlari, vazifalari va samaradorlik mezonlari bilan bir-biridan ajralib turuvchi sport turlari shakllandi va ular aloxida bo'lib rivojlana boshladi. Bular qatoriga milliy kurash sport turi ham aks topgan va butun dunyoda keng ommalashib bormoqda. Shu asosida milliy kurash sport turimizning olimpiya sport turlari tarkibiga kirishi yo'lida jahon miqiyosida targ'ib qilinishi, halqaro sport maydonida o'zining jozibador bellashuvi, musobaqa qoidalari bilan munosib o'rin egallamoqda. Milliy kurashni mamlakatimizda olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish bo'yicha olib borilayotgan chora tadbirlar, yuqori malakali istiqbolli kurashchilarni tayyorlashda sportchilarni morfo-funksional qobiliyatlarini, texnik-taktik harakatlarini aniq va hatosiz bajarish uchun mashg'ulot jarayonida kurashchilarning axborotli fiziologik ko'rsatkichlarini hisobga olish talab etiladi.

Dunyoda, olimlar tomonidan milliy kurash mashg'ulot jarayonida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishda kurashchilarni tana tuzlishi va usulni bajarishdagi texnik harakatlarni biomexanik taxlili qilinmagan. Kurashchilarning tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish, kurashchining organizmni morfofunksional ko'rsatkichlariga mos vositalar va uslublarni qo'llash, mashg'ulotda dasturlarini tuzishda biomexanik yondashuv asosida takomillashtirilgan klassifikatsiyadan foydalanib jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish jarayonini tashkil etish kabi masalalar dolzarb bo'lib kelmoqda.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va ommaviylashtirish katta e'tibor qaratilmoqda. Milliy kurashchilarimiz yuqori natijalarga erishishi, texnik-taktik tayyorgarlikning samarali va kafolatli mashg'ulot jarayonini yaratish muhim. Milliy kurash sport turi, bellashuv jarayonida yuzaga keladigan tez o'zgaruvchan sharoitlar, raqib bilan faol to'qnashuv natijasida paydo bo'ladigan chalg'ituvchi harakatlar bilan ifodalanuvchi turli-tuman harakat malakalariga egadir.

Ushbu o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya universiteti va pedagogika institutlarining jismoniy madaniyat fakulteti talabalari uchun mo'ljallangan. Shu bilan birga u magistrant, ilmiy izlanuvchi xodimlar trenerlar, sportchilar va jismoniy tarbiya o'qituvchilariga yordamchi qo'llanma bo'la oladi.

I bob. O'zbek milliy kurashi mashg'ulotlarini pedagogik texnologiya asosida tashkilqilinishining ahamiyati

1.1. Milliy kurashi mashg'ulotlarini pedagogik texnologiya asosida tashkilqilinish

Mustaqillik yillarida o'zbek milliy kurashi bo'yicha yirik musobaqalar o'tkazilmoqda. Milliy kurash maktab dasturiga kiritilgan. Milliy kurash texnik-taktik usullari ham yoshlarga sinf dars tarzida o'rgatiladi.

Prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan ishlab chiqilgan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" ni ro'yobga chiqarishning ikkinchi bosqichi (2001-2005 yillarda) "ta'lim mutaxassis-larning moddiy texnika va axborot bazasini mustahkamlashni davom ettirish, o'quv-tarbiya jarayonini yuqori sifatli o'quv adabiyotlari va ilg'or pedagogik texnologiyalar bilan to'liq ta'minlanishi" dolzarb vazifalar qatoriga kiritilgan.

Keyingi yillar mamlakatimizda milliy kurashning o'quv jarayonida texnik-taktik samaradorlikka erishish yo'lida amalga oshirilayotgan islohotlarning asosini jahon ta'limi mazmunini o'rganish, ilg'or tajribalarni ommalashtirish kabi amaliy faoliyat olib borilmoqda. Mazkur faoliyat doirasida o'zbek milliy kurashi mashg'ulotlarini yangi pedagogik texnologiya usullaridan foydalanishni chuqur o'rganish, bu borada bilimlar bilan milliy kurash bo'yicha faoliyat ko'rsatayotgan barcha murabbiylarni qurollantirish, ularda milliy kurashga doir mashg'ulotlarni tashkil etishda nisbatan yangicha yondashuvni qaror toptirish borasida olbi borilayotgan ishlar o'ziga xos ahamiyat kasb etadi. Pedagogik texnologiya tushunchasi chet el olimlari tomonidan turlicha izohlangan bizningcha YUNESKO ma'qullagan quyidagi ta'rif e'tiborga molik "Pedagogik texnologiya – bu texnik vositalar va inson salohiyati haqida ularning o'zaro ta'sirlarini inobatga olib ta'lim shakl-larini qulaylashtirish maqsadida o'qitish va bilim o'zlashtirishni barcha jarayonlarini aniqlash, yaratish va qo'llashning tizimli usulidir".

O'zbek milliy kurashi mashg'ulotlarida texnologik yondashuvining mohiyatini tushunish uchun, avvalo, texnologiya so'zi tushunchasini mazmunini aniqlash zarur. Texnologiya – yunoncha so'z bo'lib, texne-mahorat, san'at, logos-tushuncha, ta'limot ma'nolarini anglatadi. Milliy kurash mashg'ulotlarida texnologik yondashuv birinchidan, milliy kurash texnik-taktik usullarni o'rganish jarayonini o'zaro uzviy bog'liq davrlarni, usullarni harakat tomonlarini bo'laklarga ajratishni, ikkinchidan, milliy kurashda mo'ljallangan usul harakat tomonlarni egallashga erishishni, ketma-ket, bosqichma-bosqich amalga oshirishni, uchinchidan loyiha asosida mashg'ulotlarni tashkillashtirishni ko'zda tutadi. Kurash usullari ushlarlar, kirishlar, tashlashlarga ajratiladi va har bir bo'lakni test yordamida nazorat qilib, xato kamchiliklar tuzatilib boriladi. Bu bolalarni qiziqtirish, musobaqa va o'zaro yordamlashishni inkor etmaydi.

Milliy kurashni pedagogik texnologiya asosida tashkil etishda muhim xususiyatlari, belgilari qatoriga umumlashtirgan holda quyidagilardan foydalanish kurash mashg'ulotlarini tashkil qilishda katta samara beradi:

- kurash texnik-taktik usullarini o'rgatishni oldindan loyihalash, guruh va kurashchilar bilan loyihani qayta ishlab chiqish;
- tizimli, texnologik yondashuvlar asosida kurashchiga kurash texnik-taktik usullarini o'rgatishni tasvirilaydigan ta'lim jarayonini tuzish;
- milliy kurash mashg'uloti maqsadi real aniq diagnostik bo'lishi, kurashchini usul bajarish harakatlarini o'zlashtirish sifatini xolisona obyektiv baholash;

- milliy kurash mashg'ulot tuzilishi va usullarini o'zaro bog'liqligi va o'zaro ta'sirini hisobga olish;
- kurash texnik-taktik usullarini o'rganish jarayonida yo'l qo'yilgan ortiqcha harakatlarni bartaraf qilish;
- kurashchini texnik-taktik harakatini takomillashtirish uchun musobaqalar va musobaqali olishuvlar tashkil qilish;
- milliy kurash mashg'ulotlarida rejalashtirilgan natijaga erishishni kafolatlash;

Milliy kurash mashg'ulotlarida pedagogik texnologiyadan foydalanish fan sifatidagi vazifasini rivojlanish uchun, psixologik-pedagogik qonuniyatlarni aniqlash, fiziologiya, matematika shuningdek boshqa fanlarning qonuniyatlardan foydalanishdan iborat.

1.2.O'zbek kurashining o'zga milliy va xalqaro kurash turlari orasida tutgan o'rni va ahamiyati

O'zbekistonda "Kurash" milliy sport turi sifatida 2005 yilda rasman ro'yxatga olindi va o'sha yili Xalqaro va milliy kurashlar federatsiyasining raisi tayinlandi, jumladan, kurash bo'yicha rais qilib K.Yusupov tayinlandi. K.Yusupov tomonidan kurash bo'yicha koidalar va talablar ommaviy tarzda e'lon qilindi. 2009 yilning 22 oktabrida O'zbekistonda "An'anaviy sport turlari va o'yinlarning millatni himoya qilishdagi ustuvorligi" mavzusida Xalqaro konferensiya o'tkazildi.

Konferensiyada yurtdoshlarimiz va xorijiy mamlakatlardan kelgan olimlar mazmunli ma'ruzalar qildilar, kurashning har-xil turlarida, jumladan, kurashda murabbiylik qilayotgan trenerlar axborotlar o'qib eshittirdilar. Prof. A.J. Atayev va Saidov N.N. (2009) "Kurashchilarni sport mashqlari bilan shug'ullantirish qonuniyatlari, ulardan kelib chiqadigan muhim qoida va talablar" mavzusida ma'ruza qilishdi. Kurashchilarni mashq qildirish amaliyotidan kelib chiqqan holda asosiy holatlarga to'ldirish kiritildi va muhokamaga qo'yildi. Qozog'istonlik mutaxassis B.S. Bayshulakov (2009) "kazaksha kures" bilan shug'ullanayotgan vaqtda texnik-taktik harakatlarning qanday tartibda olib borilishi to'g'risida ma'ruza qildi. Tataristonda milliy kurash turiga "koresh" kiradi, sportchining malakasi yoshlik davrida boshlanib, yuqori malakaga erishish faqat sportchi yoshlik davrida barcha zarur sifatlarini ruyobga chiqargandagina, ya'ni yosh kurashchi yuqori malakaga erishish uchun asos tayyorlagandagina amalga oshadi.

Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilk bosqichlarida sifatli texnik tayyorgarlikni namoyon qilishda trenerlar zimmasida katta ma'suliyat yotadi. Ammo, kurashchining yoshlik davrida texnik tayyorgarlikda trener tomonidan yo'l qo'yilgan xato va kamchiliklarni to'g'rilash mushkul va hatto mumkin emas. Tojikistonda ham milliy kurashni, jumladan, belbog'li kurashni rivojlantirishga ahamiyat berilmoqda. Mualliflar tomonidan tojik kurashchilarining V Osiyo o'yinlariga tayyorgarlik darajasi tahlil qilingan va natijalari o'rganib chiqilgan. Shunday izlanishlar Uzbekistonda ham o'tkazilgan bo'lib, yosh kurachilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishga bag'ishlangan [Kerimov N.A., Yuldashev A.M., Isakov R.M., 2009, Mirzakulov Sh.A., Isakov R.M., 2009].

Kurash sport turlarida, jumladan, kurash milliy sport turida ham, o'quv-mashq jarayoni jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarlikdan tashqari o'z ichiga texnik harakatlarni rivojlantirishni o'z ichimga olgan, uning oqibatida musobaqalar davrida kurashchi yuqori darajali maxsus harakatlarini keng miqyosda bajaradi. Kurashchini