А. МИРЗАЕВ

БЕЛБЕУЛИ ГҮРЕС ТЕОРИЯСЫ ҲӘМ МЕТОДИКАСЫ ОҚЫЎ ҚОЛЛАНБА

ӨЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЖОҚАРЫ ҲӘМ ОРТА АРНАЎЛЫ БИЛИМЛЕНДИРИЎ МИНИСТРЛИГИ
ТАШКЕНТ ЎӘЛАЯТЫ ШЫРШЫҚ МӘМЛЕКЕТЛИК ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ИНСТИТУТЫ

А.МИРЗАЕВ

БЕЛБЕУЛИ ГҮРЕС ТЕОРИЯСЫ ҲӘМ МЕТОДИКАСЫ
ОҚЫЎ ҚОЛЛАНБА

ТАШКЕНТ 2023

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

(гүрес, белбеули гүрес) киргизилген болып, олар оқыўшы жаслардың арнаўлы физикалық таярлығын тәрбиялау ҳәм спорт шеберлигин асырыўға қаратылған. Мине усы тийкарда оқыушы-жаслар миллий қәдриятларды өзлестириў, ана Ўатанға садық болыўға үйретиу сыяқлы ағла инсаныйлық пазыйлетлер менен қураллантырылады.

Ғәрезсизлик жылларында мәмлекетимиз дүния кең жәмийет шилигинде өзиниң ылайықлы орнына ийе болды. Мәмлекети миз сиясий-экономикалық, социаллық-мәдений тараўлардағы кең раўажланыулар, реформалардың жедел әмелге асырлыўы ҳәм орынланыўы менен дүнияға танылды. Әсиресе, өзбек деген ат, Өзбекстан деген журттың спорт әлеминде даңқы жәҳәнге дәстан болды. Елимиз спортшылары жәҳән ҳәм Азия чемпионат ларында, Олимпияда ойынларында жоқары нәтийжелерге ерисип, мәмлекетимиз байрағын көклерде желбиретип, ана Ўатан гимнин дүнияның түрли мүйешинде жаңлатып келмекте.

Өзбекстанда гүрес (белбеули гүрес усылы) халық аралық спорт түрине айланды ҳәм 1999-жылдан баслап жәҳан бириншилиги ҳәм континентлерде чемпионатлар өткерилип келинбекте. Және бир әҳмийетли тәрепи сонда, 50 ден артық мәмлекетлерде гүрес федерациялары дүзилген. Өзбекстанда халық аралық гүрес ассосациясы жумыс алып бармақта. Бул исте Биринши Президентимиз И.А.Каримов гүрестиң нураний Президенти сыпатында әмелий жақтан жәрдем берип келген. Сондай-ақ, Өзбекстанда гүрести раўажландырыў ҳәм олардың халық аралық абыройын арттырыўда Өзбекстан Республикасы Белбеули гүрес федерациясы, Өзбекстан Республикасы Дене тәрбия ҳәм спорт министрлиги, Белбеули гүрес Халық аралық федерациясы «Динамо», «Ёшлик», «Ўқувчи» спорт бирлеспелери, Республикалық касиплик аўқамлары Балалар спортын раўажландырыў қоры ҳәм әскерлерге көмеклесиўши МАК «Өзбекстан жаслар аўқамы» шөлкеми жақыннан жәрдем берип келмекте. Гүрес бойынша балалар ҳәм жас өспиримлер спорт мектеплери (БҲЖӨСМ) сан ҳәм сапа жағынан кең тармақ болып, барған сайын көбейип атыр. Өзбекстан Республикасы Министрлер Кабинетиниң 2010-жыл 30-

октябрдеги қарары айрықша әҳмийетке ийе. Итибарлысы, оқыў орынларының дене тәрбия бағдарламасына 2000-жылдан баслап миллий ҳәм белбеули гүреслер киргизилди.

«Балалар спортын раўажландырыў қоры»ның шөлкемлес тирилиўи, усы қордың қаржылары есабынан алыс аўылларда қурылып атырған спорт объектлери тек халқымызды қуўан тырып қоймастан, ал жақын ҳәм узақтағы досларымыздың да ҳәўесин оятты. Және бул қор арқалы биринши гезекте саламат турмыс тәризин қәлиплестириў, перзентлеримизди түрли унамсыз иллетлер тәсиринен сақлау, спорттың ғалабалық, улыўма халықлық ҳәрекетке айланыдырыў мақсет етип қойылған.

Бул өз нәўбетинде жасларды белбеули гүрес усыллары менен таныстырыў, қәбилетли балаларды спортқа тартыў, олар дың белбеули гүреске болған қызығыўшылығын оятыў, сабақ ҳәм сабақтан тыс шынығыўлардың сапасын асырыў жумыс ларын илимий-педагогикалық жақтан изертлеў бүгинги күнниң әҳмийетли ўазыйпаларынан бирине айланған.

Балалар ҳәм жас өспиримлер спорт мектеплериндеги белбеули гүрес шынығыўларын шөлкемлестириў бағдарында үйрениў керек болған әҳмийетли мәселе бар, олда болса тренерлердиң белбеули гүрес шынығыўларын шөлкемлести риўди заманагөй усыллар тийкарында мақсетли, системалы ҳәм нәтийжелерин болжау арқалы методикалық жақтан дурыс шөлкемлестириўин тәмийинлеуден ибарат.

Дүниядағы ҳәр бир миллеттиң өзиниң миллий гүреси болғанындай, өзбеклердиң де «Белбеули» ҳәм «Бухараша» деп аталатуғын спорт түрлери бар. Бул еки гүрес түри де тарыйхый раўажланыў баскышынан өткен.

Өзбек халқының узақ тарыйхына ийе миллий спорт түр леринен бири-белбеули гүрес әсирлер даўамында раўажланып, адамларға заўық бағышлаған, мәртлердиң майдандағы шебер лигин, даўжүреклилигин көрсетип келген. Сонлықтанда, палўан лардың аты ел ишинде қәдирленетуғын, ҳәтте оларға миллий қаҳарманлар сыпатында қаралатуғын еди.

Миллий белбеули гүрес дәстүриниң шөлкемлестирилип қәлиплескен дәўирин б.э.ш. 5-3 мың жыллықлардың басларына туўры келеди.

Анығырақ, ол буннан 5000 жыл бурын пайда болған деп есаплаймыз. Бул грек алымы Герадоттың б.э.ш. 455-447-жыллары Орта Азияға болған экспедициясында жазып алынған жоқарыда айтылган этнографикалық ҳәдийселер (қыздың жигит пенен гүреси)де тастыйықлайды.

Миллий гүрес темурийлер дәўиринде де, оннан кейинги дәўирлерде де халықты сүйикли спорт ойынларынан болған. Гүрес тараўында дүнияға белгили өзбек палўанлары тарих бетлеринде өшпес из қалдырған. Бундай гүресшилердиң атына «палуан» сөзин қосып айтыў оларды еледе айбатлырақ етип көрсеткен. Шайыр Пахлавон Махмуд ҳәм Ахмад палўанлар да өз дәўириниң жеңилмес гүресшилеринен еди.

Белбеули гүрес ҳаққында сөз еткенде, олардың бүгинги күндеги жаслардың физикалық таярлығындағы үстинлик тәрепи ҳәм машқалаларды шешиўдеги роли, физикалық таярлық нәтийжелилигин тәмийинлеўши әҳмийетли факторлардан екенлигин айтыў орынлы.

Балалар ҳәм жас өспиримлер спорт мектеплериндеги белбеули гүрес шынығыўларының шөлкемлестириў-педаго гикалық тийкарларының улыўмамақсети-жаңа әўладтың физи ка лық ҳәм жетик руўхый тәрбиясына ерисиўдеги тәсирин или мий жақтан тийкарлаў изертлеў жумысымыздың тийкарғы бағдарын белгилейди.

Илимий дереклер (әдебиятлар, тәжрийбелер, мағлыўмат лар)ды үйрениў ҳәм анализ етиў арқалы балалар ҳәм жас өспи римлер спорт мектеплериндеги белбеули гүрес шынығыўлары шөлкемлестирилсе:

тренер ҳәм оқыўшы-спортшылар арасында өзара бирге ис лесиу орнатылады;

оқыўшы-спортшылардың еркинлиги (түрли жумыслар ҳәм үйрениўге байланыслы) тәмийинленеди;

оқыўшы-спортшыларда белбеули гүрести өзлестириўге болған қызығыўшылық оянады;

оқыўшы-спортшылар арасында өз-ара бирге ислесиў, тәсир ҳәм баҳалаў орталығы жаратылады;

оқыўшы-спортшылардың физикалық имканиятларына бола жеке баҳалары қәлиплеседи;

оқыўшы-спортшыларда физикалық, руўхый көнликпе ҳәм тәжрийбелер, сондай-ақ, миллетимизге тән әдеп-икрамлылық пазыйлетлериниң тез ҳәм ерте қәлиплесиўине ерисиў мүмкин, бул жағдай олардың физикалық таярлығына айрықша сыпат береди;

- оқыўшылардың белбеули гүрес дәстүрлерин жедел дауам еттириўи менен бирге физикалық жақтан күшли ҳәм саламат болыўы, мәдениятлы, билимли, ағла инсаныйлық пазыйлет лерди қурамалы өзлестириўи ушын кең шәраят жаратылады.

Соның ушын да, балалар ҳәм жас өспиримлер спорт мектеп лериндеги белбеули гүрес шынығыўларын шөлкемлестириў ҳәм методикалық жақтан анық теориялар, педагогикалық талаплар тийкарында шөлкемлестириў нәўқыран әўлад тәрбиясының әҳмийетли машқалаларынан бири.

I БАП. БЕЛБЕУЛИ ГҮРЕС СПОРТ ТҮРИНИҢ ТЕОРИЯЛЫҚ ТИЙКАРЛАРЫ

1.1. ТЕОРИЯЛЫҚ ТАЯРЛЫҚ

Реже:

1.Белбеули гүрестиң шөлкемлестириўшилик-педагогикалық тийкарлары

2. Белбеули гүрестиң раўажланыў тарийхы

3. Оқыўшы жаслардың физикалық белсендилигин арттырыўда белбеули гүрестиң орны

Таяныш сөзлер: *гүрес, физикалық таярлық, белсендилик, саламат турмыс, нәўқыран әўлад, өспирим жаслар, билимле ндириў, раўажланыў, социаллық раўажланыў, экономикалық, тарийхый-руўхый, миллий, мәдений, философиялық*

Өзбекстан Ғәрезсизликке ерискеннен кейин, миллий қәдриятларды қәдирлеў арқалы жаслардың қалбинде Ўатанға

муҳаббат сезимлерин күшейттириўге айрықша итибар қаратыла басланды. Халық, соның ишинде, оқыўшы жаслардың мәдений ҳәм руўҳый түсиниклерин еледе раўажландырыўы, оларды физикалық жақтан кәмил инсан етип тәрбиялаў баслы ўазый палардың бири етип белгиленди.

Ўатансүйиўшилик, батырлық идеяларын өзинде жәмлеген миллий қәдриятымыз болған белбеули гүрес-дүнияда спорт түри сыпатында тән алынды. Сондай-ақ, өспирим жаслардың бос ўақытларын дурыс шөлкемлестириў, спортқа қызықтырыў, оларды шаққанлыққа, алдына қойған мақсетине ерисиўге, бир-бири менен аўызбиршиликте дослық қатнасықта болыўға, және белбеули гүрес бойынша болажақ спортшыларды тәрбиялаў мақсетинде дөгереклердиң шөлкемлестирилиўи, бул тараўда бир қанша жетискенликлерге ерисиўде әхмийетли болды.

Өспирим жасларда халқымызға тән болған сақыйлық, хадаллық ҳәм мехир-мүриўбетлилик сыяқлы пазыйлетлерди еледе жетилистириў, миллий қәдриятлар, мақтаныш ҳәм Ўатанға садық болыўды үйретиўде белбеули гүрес шынығы ўларында теориялық ҳәм әмелий көнликпелерди терең үйретиў менен мақсетке ерисиледи.

Белбеули гүрес. Бес мың жыллық тарыйхқа ийе әййемги миллий гүрес спорт түри болып, Европа ҳәм түркий халық лардың арасында дене тәрбияның тийкарғы факторы сыпатында тән алынған. Халықлардың миллий үрип-әдет, дәстүрлери, байрам ҳәм той мерекелери арқалы әўладтан-әўладқа жетип киятырған руўҳый мийрас сыпатында жаслардың физикалық тәрбиясында орны жоқары.

Өзбекстанда «Белбеули гүрес» аты менен белгили бул спорт түри әййем заманларда ата-бабаларымыз тәрепинен белбаўынан услаған ҳалда, тактикалық ҳәрекетлер арқалы қарсыластың желкесин жерге тийгизиў түринде ойлап табылған. Бул гүрес түри физикалық күш, шаққанлық ҳәм епшиллик, өзин-өзи қорғаў менен бирге беккем ерк-ықрар ҳәм әдеп-икрамлылық пазыйлетлерин де қәлиплестиреди.

Өзбек халық дастанларында халқымыздың байрамларында, тойларында, сейиллеринде белбеулы гүрес бойынша беллеси ўлер өткериўге итибар қаратылғанлығы айтылады.

Тарийх-уллы устаз. Оны қуяшқа тенейди. Куяшқа қарап жүрген адамның жолы ашық болады. Уллы ата-бабаларым ыздың таўсылмас мәнәўий байлықларынан нәр алады. Демек, руўҳый әлеми тереңлесип, жетилиседи, социаллық турмыс процессиндеги белсендилиги артады.

Бүгин дүния нәзерине түсип, абырой атаққа ийе болып, миллионларды өзине қаратқан өзбек миллий белбеули гүреси өтмиши де уллы халықтың руўҳый қадриятларынан бири сыпатында уллыланып келген.

Алып барылған изертлеўлерге бола, әййемги дәстан, ертек ҳәм рәўиятларда да белбеули гүрес ҳаққында теориялық пикирлер билдирилген. Оларда белбеули гүрес матриархат дәўирине тийисли екенлиги айтылған. Буннан жуўмақ сол, өзбек гүресиниң тарийхы 5 мың жыллыққа барып тақалады.

Өзбек халқының турмысында гүрес дәстүриниң үш түри болған. Оның ең биринши физикалық шынығыў сыпатында-экзогам неке мәресими менен байланыслы пайда болған. Неке мәресиминде болажақ келин-күйеўдиң гүреске түсиўин сол дәўирдеги басшы ҳаяллар шөлкемлестирген. Бул ҳәдийсте матриархат салтанатының өмирлик жолдасын сынаў ҳәм таңлаў ҳуқықы тийкарында келип шыққан.

М.О.Косневтың «Ерте дәўир мәдeният тарийхынан очерклер» атлы шығармасында жазылыўынша, матриархат қатнасықлар дәўиринде неке көбинесе еркектиң емес, ал хаялдың басламасы менен дүзилген.

Заманлар өтип бул дәстүрдиң формасы өзгереди. Бунда келин-күйеў менен гүреске түсиўден алдын бир душпан менен гүресиў ҳәм оны жеңиўи керек болған. Енди пайда бола баслаған патриархат қатнасықларға қарсы келиспеўшиликлер де мине усы заманда пайда болған. Кейин болса қызлар өзи жекпе-жек урысларда жеңген жигитлерге турмысқа шыққан. Буннан тысқары, Сармишсой (Наўайы ўәлаяты, Нуратаның Қаратаўы)нда сақланған әййемги петрогравлар ҳаяллар жүдә