

**MAVZU: KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI  
FANINING MAQSADI HAMDA VAZIFALARI**

*Toshkent davlat agrar universiteti*

*Jismoniy tarbiya va sport kafedra o‘qituvchsi :*

***Turg’unboyev Kozimbek Abdusamatovich.***

***Kalit so‘zlar.*** Sport kurashida o‘qitish - bu sport kurashi nazariyasi va uni o‘qitish usuliyati to‘g‘risidagi bilimlar kurashchining asosiy o‘ziga xos musobaqa, hakamlik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko‘nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir -maqsad va vazifalar kurash turlari va o‘qitish metodikasi bo‘yicha o‘z bilimlarigizni kengaytirishga yordam beradi.

***ANNOTATSIYA:*** Ushbu ilmiy ishda kurash turlar va uni o‘qitish metodikasining asosiy jihatlar tahlil etiladi. Kurash sporti nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balik texnik va taktik ko‘nikmalarni rivojlantirishda ham muhim ahamiyatga ega. o‘qitish metodikasi sportchilarning tashkil etishga yordam beradi. Maqsadimiz kurashning turli turlarni o‘rganish, metodik yondashuvlarini ishlab chiqish va sportchilarini tayyorlash jarayonida nazorat va baholash metodlarini qo‘llashdir.

Sport kurashi nazariyasi va usuliyati o‘quv fani sifatida tayyorgarlik va ularda qatnashish, shuningdek trenirovka jarayonini ilmiy-uslubiy ta‘minlashni qamrab oladigan ko‘p omilli jarayon sifatida qaraladi.

Sport kurashi nazariyasi kurashning har xil turlarida sport tayyorgarligini tashkil etish mazmuni va shaklini belgilab beruvchi umumiy qonuniyatlarni tadqiq qiladi. Sport tayyorgarligi kurashchi trenirovkasi, musobaqalarga va usuliyati kursining asosiy maqsadi talabalarda pedagogik faoliyatda zarur bo‘lgan bilimlar, malaka va ko‘nikmalarni shakllantirishdan iborat.



Kurs vazifalariga sport kurashi tarixi, o'rgatish usuliyati, sportchilarning texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarligi usuliyati, ularning trenirovka hamda musobaqa faoliyatini boshqarish kiradi.

Mazkur fan kurashchilarning tayyorgarlik va musobaqa faoliyati xususiyatlari, musobaqa nagruzkasini me'yorlash muammolari, sportchilarning texnik va taktik mahorati mezonlari hamda omillari bilan tanishtiradi.

Bu bilimlar bo'lajak trener ishi, shug'ullanuvchilarni sport toifasi razryad talablarini bajarishga tayyorgarligini samarali amalga oshirish malakasining asosi bo'lishi lozim. Shug'ullanuvchilar tayyorgarligining umumiy pedagogik va maxsus vositalari hamda uslublarini o'z ichiga oladigan sportchilar tayyorgarligi tizimi to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish katta ahamiyatga ega.

Trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazishda trener jismoniy nagruzka parametrlarini (hajm va shiddatini), dam olish oraliqlarini oqilona qo'llash, so'z axboroti, ideomotor va autogen usuliyatlarning turli shakllarini, ko'rgazmali ta'sir ko'rsatish vositalaridan foydalanishni bilishi lozim.

Mazkur fan dasturi kurashchining ahloqiy-iroda, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi vositalari hamda uslublari- ni o'rganishni nazarda tutadi.

O'rgatilayotgan fanning eng muhim masalalaridan biri - bu yillik tsiklning turli davrlarida - tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarida trenirovka jarayonini rejalashtirish mala-kasidir.

Kurashchilarning trenirovka mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatini nazorat qilish hamda tahlil etish malakasi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalar-o'smirlar sport maktablari, sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar, oliy sport mahorati maktablarida kurashchilar tayyorgarligining tashkiliy-usuliy masalalariga alohida e'tibor qaratiladi, bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va katta yoshdagi sportchilar bilan ishlashda trenirovka jarayonini tuzish xususiyatlari ko'rib chiqiladi.

Oliy jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega bo'lgan talablarning hozirgi zamon darajasida kasb tayyorgarligida ilmiy-tadqiqot ishlari katta ahamiyatga ega bo'lmoqda, shuning uchun darslikda kurashchilar musobaqa va trenirovka faoliyatini tadqiq qilish uslublari xamda usuliyatlariga alohida e'tibor qaratiladi.



“Sport kurashi nazariyasi va usuliyati” fanini o‘rganish yuqori malakali mutaxassislar-bolalar-o‘smirlar sport maktablarida yosh kurashchilar, jismoniy tarbiya jamoalarida katta yoshdagi sportchilar bilan ishlash uchun sport kurashi bo‘yicha trener-o‘qituvchilarni tayyorlashni ko‘zda tutadi.

Sport kurashi turlari bo‘yicha bo‘ljak trener-o‘qituvchi jismoniy tarbiya institutida o‘qish davomida tanlangan mutaxassislik bo‘yicha muvaffaqiyatli mehnat qilishga yordam beradigan kasb bilimlari, malaka va ko‘nikmalari tizimini egallashi lozim.

#### O‘qitishning maqsadlari va vazifalari

Sport kurashida o‘qitish - bu sport kurashi nazariyasi va uni o‘qitish usuliyati to‘g‘risidagi bilimlar kurashchining asosiy o‘ziga xos musobaqa, hakamlilik, pedagogik, tashkiliy faoliyati hisoblangan ko‘nikma va malakalar tizimini shakllantirishga qaratilgan maqsadli tashkil qilingan pedagogik jarayondir.

O‘qitish maqsadi shug‘ullanuvchilarda trenerning kasb faoliyati kontseptsiasini aks ettiruvchi bilimlar tizimini shakllantirishdan iborat. Ushbu kontsepsiya bilimlar va malakalar, ilmiy fikrlash uslublari, shug‘ullanuvchilarda ongli hamda amaliy faoliyatga ijodiy munosabatni tarbiyalashni o‘z ichiga oladi.

Sport kurashi nazariyasi va o‘qitish usuliyati o‘quv fanining o‘ziga xos sharoitlari hamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- sport turi nazariyasi va o‘qitish usuliyati bo‘yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaligi va etarlicha chuqur bo‘lishini ta‘minlash;
- ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish;
- kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- kurash texnikasi usullari himoyalanishlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish;
- musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish;



- o'quv, o'quv-trenirovka, nazorat, musobaqa va ko'rgazmali bellashuvlarni olib borish ko'nikmalari hamda malakalarini shakllantirish;
- kurash usullarini bajarish texnikasini taxlil qilish bilimlari malaka va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;
- kurash texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash;
- murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarishga o'rgatish va takomillashtirish bilimlari, malakalari hamda ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish;
- kurash bo'yicha darslarni tahlil qilish va o'tkazish malakalarini shakllantirish hamda takomillashtirish;
- kurash musobaqalariga hakamlik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazish bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish.

Sport kurashi trenerining kasb-pedagogik faoliyati. Sport kurashi trenerining kasb-pedagogik faoliyati ko'p qirralidir. U bir qator majburiyatlarning bajarilishini o'z ichiga oladi. Ular orasida quyidagilarni ajratish lozim: o'quv-tabiiyaviy ishlar, kurashchilarning trenirovka va musobaqa faoliyatini boshqarish, sportga layokatli va iqtidorli bolalar orasidan saralash, ilmiy-usuliy ishda qatnashish, musoba-qalarni tashkil etish va o'tkazish, trenirovkalar hamda musobaqalarni moddiy-texnik ta'minlash, shaxsiy kasb mahoratini oshirish.

Trenerning o'quv-tarbiyaviy vazifasi eng muhimlardan biri hisoblanadi. U shug'ullanuvchilarni sport kurashining texnik-taktik harakatlariga o'rgatish, jismoniy va ahloqiy-iroda sifatlarini rivojlantirish, har tomonlama rivojlangan insonni shakllantirish malakasidan iborat.

O'qitish vazifasi trenerning texnik harakatlarni namunadek ko'rsatib berish, mashqni qisqa va oson tushuntirish, texnikadagi xatolar hamda uning yuzaga kelish sabablarini aniqlash, kuzatish uchun to'g'ri joy tanlash, bajarilayotgan mashq texnikasini o'quvchi bilan tahlil qilish, usul uchun tayyorgarlik harakatlarini, usul va yakunlovchi harakatni bajarishda mumkin bo'lgan ushlashlarni tanlash malakasini o'z ichiga oladi.



Trener jismoniy va ahloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalashda usuliy yondashishlarni tabaqalash, treneriovka nagruzkalarini me'yorlash, shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga qarab, tegishli vositalar hamda usullarni tanlashni bilishi zarur.

Trener sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun quyidagilarni bilishi lozim: sportchilar, shuningdek ular yashaydigan, trenirovka qiladigan va musobaqalashadigan muhit to'g'risida axborot to'plash hamda uni tahlil qilish; sportchilar tayyorgarligi strategiyasi to'g'risida qaror chiqarish; ularning tayyorgarlik rejalari va dasturlarini tuzish; sportchilar tayyorgarligi dasturi hamda rejasini amalda ro'yobga chiqarish; buning uchun tuzilgan dastur va rejalarning amalga oshirilishini nazorat qilish; zarur hollarda trenirovka ja-rayoniga o'zgartirishlar kiritish.

Kurashchilar tayyorgarligi dasturlari va rejalarining mu-vaffaqiyatli amalga oshirilishi trenerning trenirovka mashg'uloti, ish kuni, mikro-, mezo- va makrotsikllar davomida trenirovka jarayonini oqilona tuzishni amalga oshira olgandagina, shuningdek pedagogik, tibbiy-biologik va ruhiy vositalar hamda uslublardan iborat tiklanish tadbirlar to'g'ri foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi.

Musobaqa faoliyatini boshqarish oldinda turgan musobaqa bellashuvlari rejasini ishlab chiqish hamda uni amalga oshirishni nazorat qilishni o'z ichiga oladi.

Trener oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqishda o'quvchisining raqib ustidan g'alaba qozonishi uchun eng samarali taktik harakatlarni aniqlash maqsadida raqib to'g'risida axborotga ega bo'lishi lozim. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va uni keyinchalik tahlil etish u yoki bu sportchi tayyorgarligidagi kuchli hamda bo'sh tomonlarni aniqlashga yordam beradi.

- haraktani uning mantiqiy yo'nalishini (faoliyatda amaliy natijalarga erishish) buzmaganda o'rganish;
- harakatni, u qanday faoliyat uchun o'rganilayotgan bo'lsa, shu faoliyatda takomillashtirish;
- faoliyat sifatiga qarab, harakatning egallanganligini baholash.

|                    |
|--------------------|
| O'qitish uslublari |
|--------------------|



| Soʻzdan<br>foydalanish<br>uslublari                                                                 | Koʻrgazmali qabul<br>qilish uslublari                                                                                          | Amaliy uslublar                                                                                                              |                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hikoya, taʼrif,<br>suhbat, tushunti-<br>rish, tahlil qi-<br>lish, koʻrsatma<br>berish,<br>hisoblash | Plakatlar, kino-<br>grammalar, vi-<br>deoyozuvlarni<br>koʻrsatish,<br>namoyish qilish,<br>ovozli va yozugʻli<br>signalizatsiya | Qatʼiy tartib-<br>lashtirilgan<br>mashqlar us-<br>lublari. Qismlarga<br>boʻlinib<br>oʻrganish.<br>Butunligicha<br>oʻrganish. | Qisman<br>tartiblashtiril gan<br>mashqlar us-<br>lublari.<br>Oʻyin, musobaqa<br>uslublari |