Tursunov Shuxrat Sabitjanovich,
Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi p.f.b.f.d (PhD) v.v.b professori
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O‘zbekiston, Chirchiq
E-mail: shuxrattursunov@81gmail.com

KURASH MASHG‘ULOTI JARAYONIDA JISMONIY TARBIYANI MAXSUS METODLARIDAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15441424

Annotatsiya. Mazkur maqolada universitet talabalariga o‘tiladigan kurash mashg‘uloti jarayonida jismoniy tarbiyaning maxsus metodlaridan foydalanish hamda uning natijasida o‘rgatish bosqichlarida bir muncha qulayliklarga erishish haqida nazariy ma’lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: o‘zlashtirish, mustakamlash, takomillashtirish, qat’iyan tartiblashtirilgan metod, qisman tartiblashtirilgan metod, o‘yin va musobaqa usullari

Kirish. Ta’lim jarayoni ko‘p qirrali bo‘lib, talaba yoshlarni ham ma’naviy, madaniy, ruhiy, ahloqiy, aqliy, estetik va jismoniy jihatdan yetuk mutaxassislar qilib tarbiyalash uchun har bir mashg‘ulotda shu vazifalarni hal etishga munosib xizmat qiluvchi tamoyillar, vositalar va metodlardan foydalanish zaruriyati tug‘ilmoqda. Manashunday talab va zaruriyatlarni amalga oshirishda ta’lim va tarbiya jarayonida metodlarni bilish hamda mashg‘ulotlarda to‘g‘ri qo‘llay olish malakasiga ega bo‘lish ayni vaqtda dolzarb masala deb qaramoqdamiz.

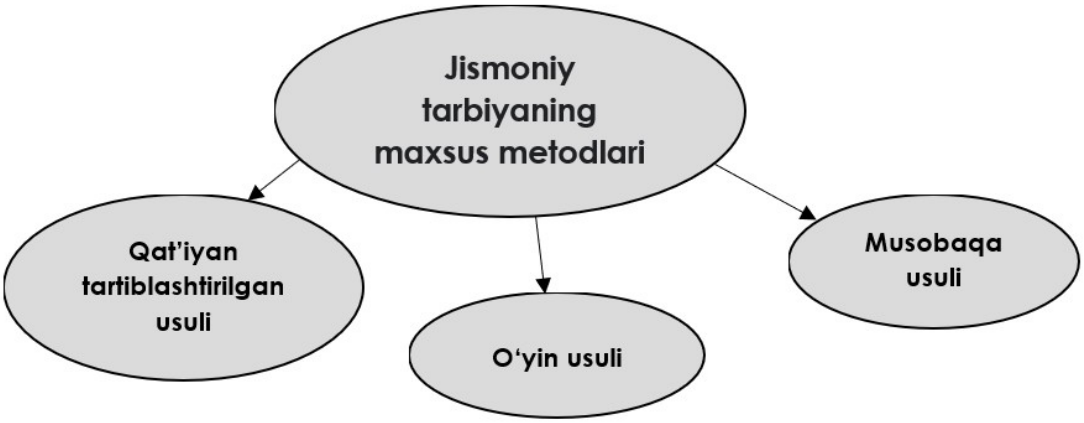
Hozir yuqoridagi vazifalarni amalga oshirishda biz uchun kerakli bo‘lgan metodlar va ular xususiyati haqida kerakli ma’lumotlarni keltirib o‘tamiz. Barchamizga ma’lumki metodlarni ta’limiy metodlar va jismoniy tarbiyaning hususiy metodlari deb ikki guruhga ajratiladi. Talimiy metodlar so‘z usuli, ko‘rgazmalilik usuli va amaliy usullar hisoblanadi. Mazkur metodlar o‘zining amaliy ahamiyati juda yuqoriligi va ta’lim jarayonini so‘z hamda ko‘rgazmali usullarsiz tasavvur qilib bo‘lmaydi. Biz ushbu usullarni funksional imkoniyatlarini imkor etmagan holda jismoniy tarbiyaning maxsus metodlarini o‘ziga hosligi haqida ma’lumotlar keltirdik.

O‘yindan foydalanib o‘qitish metodikasi jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan o‘yinlarning ko‘pchilik belgilarini o‘zida mujassamlashtiradi.

“O‘yinning mohiyatini o‘rganishning nisbatan perespektiv yo‘nalishi uslublashtirish nazariyasi hisoblanib, insonning oldindan belgilangan hayotiy sharoitda o‘zining yurish-turishi, xulqi chegarasida ishlab chiqarilgan o‘ziga xos elementlarning modelidir” - deb tavsif beradi Rossiya federasiyasining professori Yu. I. Yevseyev.

O‘yinda shartli ravishda butun bir hayotiy sharoit o‘z ifodasini topishi mumkin (masalan, taqlid qilish, jang qilish, ov qilish sharoiti va boshqalar), ya’ni inson harakat faolitining ayrimlari - turmush, mehnat, mudofaa faoliyati xarakteridagi harakatlar bo‘lib, ularda asosan odamlar orasidagi o‘zaro munosabat modelining mavjudliligi yotadi.

O‘yin tarixan vujudga kelgan jamiyat hodisasi bo‘lib, odam larning harbiy va mehnat faoliyati asosida paydo bo‘lgan va u inson hayotining moddiy va ijtimoiy sharoitlari bilan belgilanadi. O‘yin hayotiy reallikni aks ettiradi va bir vaqtning o‘zida o‘zining sof shartli qonunlariga bo‘ysunadi. U bizni o‘rab olgan borliqni o‘zgartirishni nazarda tutmaydi, lekin, insonni ijodiy mehnatga tayyorlovchi shart sifatida inson madaniyatining muhim manbai rolini o‘ynaydi. Shunga bog‘liq holda o‘yin



Jismoniy tarbiyaning maxsus metodlari

quyidagi xizmatlarni bajaradi:

-insonni jismoniy va ruhiy kuchlarini takomillashtiradi, ijtimoiy faollik va ijodkorliki tarbiyalaydi, ko'ngil ochish, o'z aro munosabatlarini, shuningdek, ularni o'rab olgan muhit orasidagi munosabatlarni shakllantiradi.

Qayd qilinganlar o'yinlarning yo'nalishi va mazmunini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya jarayonidagi barcha o'yinlarning asosiy mazmunini insonni jismoniy kamolotga erishtirishga imkoniyat yaratuvchi harakat faoliyatlarini o'z ichiga oladi.

O'yinlar hamda gimnastika, sport, turizmdagi farqni ko'p holda shartli, deb tan olishimiz lozim, bu shartlar tarbiya vositalarining turlarni rivojlanishi me'yoriga ko'ra yanada yaqqol namoyon bo'ladi. O'yinlarga konkret harakat faoliyatlari tizimi deb qarash zarur. Ular belgilangan qoidalar chegarasida bajariladi va uslubiyot sifatida jismoniy mashq xarakteriga qaramay, turlicha pedagogik vazifalarni hal etishi uchun qo'llaniladi.

O'yinlar uslubiyot tarzida faqat umumiy qabul qilinganlaridek amalga oshirilmaydi. O'yin metodining vositalari va ularning shakllari rasmiy o'yinlarga nisbatan ko'lamiga ko'ra keng tushuncha hisoblanadi.

O'yin uslublarining xarakterli belgilari:

1. O'yin holati raqiblik va emosionallik elementlarini aniq ifodalaydi. O'yin metodi shug'ullanuvchilar orasidagi eng qiyin munosabatlarni yuzaga chiqarishi imkonini beradi. Eng oddiy yugurish musobaqalari sharoitida qatnashuvchilar orasida tarbiyaviy ahamiyatiga ko'ra shunchalar ko'p qirrali holatlar vujudga keladiki, lekin, u ikki o'yinchi o'rtasidagi yuzaga keladigan holatlardan ancha farqlanadi. Qayd qilngan holatlardan qat'iy nazar o'yin metodi shug'ullanuvchilar orasidagi munosabatlarni qat'iyan reglamentlashtirishni talab qiladi.[2]

2. Harakat faoliyatini bajarish davomida sharoitning o'zgaruvchanligi. Paydo bo'ladigan harakat vazifalarni hal qilishnda o'yinchilarni turli-tuman imkoniyatlarga ega bo'lishi; shakllangan malakalar esa o'zgaruvchan sharoitda moslanuvchanligi va egiluvchanligi bilan farqlanadilar.

3. Harakat faoliyatidagi ijodiy tashabbuslarga yuqori talablar qo'yish. O'yin holatining o'zgaruvchanligi jismoniy mashqlarning natija beradiganlarini tanlashni va mustaqillikni faolroq namoyon qilish talabini qo'yadi.

4. Harakat faoliyatining chegaralanmaganligi va jismoniy yuklamaning xarakteriga ko'ra qat'iy reglamentlashtirishning yo'qligi. O'quvchilar maxsus yoki shartli (soddalashtirilgan, murakkablashtirilgan) qoidalar chegarasida paydo bo'lgan harakat faoliyati vazifalarini hal qilish uchun samarali hisoblagan harakat faoliyatlaridan o'zlari foydalanishlari mumkin.

O'quvchiga tushayotgan jismoniy nagruzka to'laligicha uning o'yinda bajara yotgan funksiyasi, faolligi, bajara olishi darajasi, o'yinchilar soni, o'yin mazmuni va

oldindan belgilangan sharoiti (o‘yindan foydalanish uslubiyot)ning davomiyligi boshqalar bilan bog‘liq.

Yangi harakat faoliyatlarini o‘rganish uchun o‘yin metodidan foydalanilsa, reglamentlashtirishning darajasi oshadi. Masalan, o‘yin metodi bilan arqonga uch usul bilan tirmashib chiqishning biror-bir bo‘lagi o‘rganayotgan bo‘lsa, ya’ni, osilib turgan holatda oyoqlarni tizzadan bukib oldinga yig‘ish orqali arqonga tiranish (ko‘tarish)ni o‘rgatishni, o‘yin tarzida “chuqurlik ustidan osilib turgan kanatda uchib o‘tish” o‘yinini qo‘llashdan foydalanish mumkin.

5. O‘yin faoliyati vazifalari bilan muvofiq harakat faoliyatlari va sifatlarining kompleks namoyon qilinishi. Jismoniy tarbiya jarayonida o‘yinlar qandaydir maxsus harakatlar yig‘in disidan iborat emas. Qoidadagi kabi ularda o‘z shaklinig tabiiyligi bilan ajralib turadigan harakat faoliyatlari uchraydi (yugurish, sakrash va h.k.). Aytarli ko‘pchilik o‘yinlarda o‘yinchilar g‘alabaga erishish uchun bir keng ko‘lamli harakat faoliyatlaridan, qolaversa, turlicha aralash shakldagi faoliyatlardan foydalanadilar. Bularing barchasi o‘yinchilar organizmiga kompleksli ta’sirni ta’minlaydi.

6. O‘yinchilarning o‘zaro munosabalarini biror predmet (masalan, to‘p, bayroqlar va boshqalar) orqali amalga oshirish.

O‘yindan to‘g‘ri foydalanish asosida kollektivizm ruhi, faollik, tashabbuskorlik, qo‘rqmaslik (botirlik), kat’iyyatlilik va ongli intizomni tarbiyalash puxtalik bilan amalga oshiriladi va uning natijasi ta’lim jarayonida yaqqol namoyon bo‘lishi amaliyotda isbotlangan.

Musobaqa metodi musobaqalashish, kuch sinashishning xarakterli belgilarini o‘zida aks ettirgan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishning o‘quvchilarga stimul beruvchi alohida shakllaridan biridir. Shuning uchun har qanday jismoniy mashqni musobaqa predmeti qilib, mashg‘ulotlarda keng foydalanish mumkin.

Masalan: jismoniy tarbiya darsini boshlanishidagi o‘quvchilarni saflanishidan tortib to o‘quvchilarni zaldan chiqib ketgunlaricha, musobaqa metodini qo‘llash va undan foydalanish jismoniy tarbiya ta’limi amaliyotida ko‘p uchraydi.

Musobaqa metodining xarakterli belgilari:

1-jadval

Kurash mashg‘uloti jarayonida qo‘llashga tavsiya etilgan jismoniy tarbiyaning maxsus metodlarining dasturi

№	Foydalanilgan metod nomi	Metodning bajaradigan vazifasi	Mashg‘ulotda metoddan foydalanishdagi qoidalar	Mashg‘ulotda qo‘llaniladigan vaqti (mashg‘ulot qismlaridagi)
1	**O‘yin usuli**	Harakatlar hilma xilligini taminlash	Sporchilar doimiy nazoratda bolishi,razminkadan so‘ng qo‘llanishi shart	Ushbu usuldan maashg‘ulot tayyorgarlik qismida va asosiy va yakuniy qismda qo‘laniladi
2	**Musobaqa usuli**	O‘gatilgan mashq texnikasini maksimal darajada namoyon qilishga erishish	Mashg‘ulotni asosiy qismida mashq texnikasi takrorlangandan so‘ng mazkur usuldan foydalanilanish	Mashg‘ulotni asosiy va yakuniy qismida qo‘llaniladi
3	**Qa’tiyan tartiblashtirilgan usul**	Kurashchi bolalarga yangi mashq texnikasi standart variantini o‘zlashtirishga erishish	Sportchilarga mashq texnikasini turg‘un xolatga erishish bilan yakunlash. Kurash texnikasini to‘g‘ri anglashini taminlash	Mashg‘ulot jarayonini tayyorlov va asosiy hamda yakuniy qismlarida qo‘llaniladi
4	**Qismlarga bo‘lib o‘rgatish usuli**	Mashg‘ulot jarayonida murakkab bo‘lgan mashqlarni osonlashtirish	Mashg‘ulot jarayonida mashq texnikasi eng kerakli asosi va zvenolarini aniq bilish hamda uni bajarish	Mashg‘ulotni asosiy qismida qo‘llaniladi

1. U yoki bu harakat faoliyatida faoliyatni vazifaga bo‘ysun dirishni oldindan belgilanganligi, o‘rnatilgan qoidalar bilan muvofiqligi. Bunday vazifalar o‘quvchilar ijodiy aktivligini stimullovchi faktorlardan bo‘lib, ularning tayyorgarligini baholash va taqqoslash uchun o‘lchov bo‘lishi.

2. Yuqori sport natijasi uchun jismoniy va psixologik quvvatni maksimal namoyon qilish. Musobaqalashish metodikasi orqali organizmning funksional imkoniyatlarini to‘la ochish uchun sharoitning yaratilishi.

3. O‘quvchilar uchun belgilangan jismoniy yuklamalarni boshqarish imkoniyatlarining chegralanganligi.

Bu uslubiyot o‘quvchilardan harakat faoliyatini bajarish davomida vujudga kelgan vazifalarni hal qilishda, o‘ziga xos mustaqillikni talab qiladi. Shuningdek, musobaqa metodi harakat faoliyatini takomillashtirishda nisbatan samaralirokdir, lekin, ular o‘zlashtirishning birlamchi etapida kutilgan samarani bermasligi mumkin.

Yuqoridagi ma’lumotlarga tayangan holda kurash mashg‘ulotlari jarayonida mazkur metodlardan foydalangan holda samaradorlligiga hizmat qiluvchi metodik dasturni 1-jadvalda keltirdik.

Xulosa. Xulosa qilib shuni aytishimiz lozimki, yuqorida keltirgan metodlar kurash mashg‘ulot jarayonida talaba o‘quvchilar sport turiga tegishli texnika va taktik harakatlarni o‘zlashtirishi, mustaxkamlashi, takomillashtirish kabi etaplarni ijobiy hal etishga kerakli deb hisoblaymiz.

Dastlabki kurash texnikasini o‘rgatishga qa’tiyan reglamentlashgan usulsiz hech hech qanday vazifa hal etilmaydi etilsa ham mashq texnikasini to‘g‘ri egallanganlik darajasi past bo‘ladi. Musobaqa metodi harakat sifatlarini eng yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi, ayniqsa, ularni kompleksli namoyon qilishda bu uslubni qo‘llashga ehtiyoj katta. Ayniqsa, pedagogika nuqtai nazaridan bu metodni talabalarda o‘zlarining g‘alabasi va mag‘lubiyatlariga turg‘un psixologik tayyorgarlikni tarbiyalashga yo‘naltirilishi bilan o‘zini oqlaydi, bu bir tomondan, boshqa tomondan esa individni turli sharoitda har tomonlama jismonan tayyorgarligini to‘la namoyish qilish imko nini beradi hamda jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining rivojlanganligi darajasini oshirish vositasi bo‘lib xizmat qilishi jismoniy madaniyat ta’limi va tarbiyasi jarayonida isbotlangan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jiyanov O.M. Methods of improving the physical fitness of young hand-to-hand fighters// Eurasian Journal of Sport Science 2023; 1(2): B-176-179.

2. Jiyanov O.M. 11-12 yoshdagi qo‘l jangi kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus jismoniy tayyorgarlikning roli //Scientific Bulletin of NamSU-Научный вестник НамГУ-NamDU ilmiy axborotnomasi–2023-yil_7-son. B-713-718.

3. Жиянов О.М. Бошланғич тайёргарлик босқичда ёш қўл жангчиларнинг ўқув машғулотларини режалаштириш// Fan – sportga №4/2023. B-50-52.

4. Jiyanov O.M. 10-12 yoshli qo‘l jangichilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholashga yangicha yondoshuvlar// “Gimnastika sport turlarini rivojlantirishni zamonaviy muammolari va istiqbollari” Xalqaro ilmiy - amaliy anjumani to‘plami. - Toshkent: 2024. B-283-285.

5. Jiyanov O.M. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli qo‘l jangichilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning uslubiy asoslari// Jismoniy tarbiya fanlarini o‘qitishning zamonaviy tendensiyalari: muammolar va yechimlar Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya 15 мая 2024 г.//May 15, 2024//2024-yil 15-may. B-381-385.

6. Jiyanov O.M. 10-12 yoshli qo‘l jangichilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholashga yangicha yondoshuvlar // Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari. Respublika ilmiy-amaliy anjuman maqolalar to‘plami. – Qo‘qon.: QDPI, 2024. B-915-917.