OLIY TA’LIM MUASSASALARI JISMONIY MADANIYAT TALABALARIGA KURASH TURLARINI O‘QITISHNING AFZALLIGI

Boburjon Ergashev - Guliston davlat Pedagogika instuti
Pedagogika fakulteti, Jismoniy madanyat yo‘nalish o‘qituvchisi
Akbarov Dilshod - Guliston davlat Pedagogika instuti
Pedagogika fakulteti, Jismoniy madanyat yo‘nalish 39-22 guruh talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida jismoniy madaniyat yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalarga kurash turlarini o‘qitishning afzalliklari tahlil qilingan. Kurash turlarining nafaqat jismoniy salomatlik, balki ruhiy barqarorlik, intizom va iroda kuchini shakllantirishdagi o‘rni yoritilgan.

Shuningdek, talabalarning kasbiy va shaxsiy rivojlanishida milliy sport turlarining tarbiyaviy ahamiyati ko‘rsatib o‘tilgan. Ushbu yondashuv orqali jismoniy tarbiya darslarining mazmuni boyitilib, talabalarning sportga bo‘lgan qiziqishi va faol ishtiroki oshiriladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat, kurash turlari, oliy ta’lim, o‘qitish metodikasi, sport tarbiyasi, milliy kurash, talaba rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, intizom.

Аннотация. В данной статье анализируются преимущества обучения студентов физической культуре в высших учебных заведениях по борьбе. Выделена роль борцовских видов в формировании не только физического здоровья, но и психической устойчивости, дисциплины и силы воли. Также подчеркивается воспитательная роль национальных видов спорта в профессиональном и личностном развитии обучающихся. Такой подход обогащает содержание уроков физической культуры, повышая интерес учащихся и активное участие в занятиях спортом.

Ключевые слова: физическая культура, виды борьбы, высшее образование, методика обучения, спортивное воспитание, национальная борьба, развитие учащихся, здоровый образ жизни, физическое воспитание, дисциплина.

Annotation. This article analyzes the advantages of teaching students of physical culture in higher education institutions of wrestling. The role of wrestling types in the formation of not only physical health, but also mental stability, discipline and willpower is highlighted. Also, the educational role of national sports in the professional and personal development of students is emphasized. This approach enriches the content of physical education lessons, increasing students' interest and active participation in sports.

Key words: physical culture, types of wrestling, higher education, teaching methods, sports education, national wrestling, student development, healthy lifestyle, physical education, discipline.

Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatni o‘rgatish jamiyatning barkamol avlodni tarbiyalashdagi muhim omillardan biri hisoblanadi. Yoshlarning sog‘lom turmush tarziga erishishi, kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatli bo‘lishi, ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishi jismoniy tarbiya orqali shakllanadi. Jismoniy madaniyat esa shaxsning tanasi va ruhini birlashtirishga, jamiyat oldida ma'naviy va axloqiy majburiyatlarini bajarishga yordam beradi. Shu

sababli, oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatga alohida e'tibor qaratilishi zarur.

Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning o‘rganilishi, nafaqat talabalarning sog‘lom turmush tarzi va jismoniy rivojlanishiga, balki ularning ijtimoiy va ma’naviy shakllanishiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bugungi kunda jamiyatda sog‘lom avlodni tarbiyalash, yoshlarni ijtimoiy mas’uliyatni his etuvchi va vatanparvar shaxslar qilib yetishtirish muhim vazifalardan biri sanaladi. Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat sohalari talabalarga nafaqat jismoniy faoliyat, balki insoniy fazilatlarni ham o‘rgatadi.

Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi - Oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya fanining o‘rganilishi talabalarning sog‘lig‘ini mustahkamlashga, ularni sport bilan shug‘ullanishga jalb etishga yo‘naltirilgan. Jismoniy mashg‘ulotlar insonning umumiy jismoniy holatini yaxshilab, kasalliklarga chidamliligini oshiradi. Talabalar sport bilan muntazam shug‘ullanish orqali sog‘lom turmush tarziga o‘rganib boradi, bu esa kelajakdagi kasbiy faoliyatlarida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, sog‘lom turmush tarzi insonning aqliy va ruhiy holatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Jismoniy madaniyat va ma’naviy shakllanish - jismoniy madaniyat faqatgina jismoniy mashqlar bilan chegaralanib qolmaydi, balki insonning ma’naviy jihatlarini ham rivojlantiradi. Bu madaniyat orqali talabalar o‘z tanasi va salomatligi uchun mas’uliyatni his qilishni o‘rganadilar. Jismoniy madaniyat, shuningdek, talabalarda o‘z-o‘zini boshqarish, intizom va sabr-toqat kabi fazilatlarni shakllantiradi. Bu esa ularni nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham muvaffaqiyatli bo‘lishiga yordam beradi.

Ijtimoiy muhit va jamoaviylik - jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning yana bir muhim jihati – bu talabalarning jamoa bo‘lib ishlash, muloqot qilish va bir-birlariga hurmat ko‘rsatish ko‘nikmalarini rivojlantirishdir. Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari talabalarning bir-birlari bilan hamkorlik qilishlariga, jamiyatning faol a’zolariga aylanishlariga yordam beradi. Jamoaviy sport o‘yinlari, musobaqalar va turli tadbirlar orqali ular o‘zaro muloqot qilishni, umumiy maqsad sari birgalikda harakat qilishni o‘rganadilar.[1]

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasiga alohida e’tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida jismoniy madaniyat yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun kurash turlarini chuqur o‘rgatish dolzarb

[1] Shodi Bobomurodovich Umirov. Kurashchilar jismoniy fazilatlarni rivojlantirish. Scientific progress. 2021. 49-b

masalalardan biridir. Kurash sporti qadimiy tarixga ega bo‘lib, yoshlarning jismoniy va ma’naviy kamolotiga xizmat qiladi. Talabalarga kurash turlarini o‘qitish nafaqat ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash, balki kuch, epchillik, iroda va intizom kabi fazilatlarni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kurash – o‘zbek milliy sport turi. Belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. Kurashish san’ati ko‘p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma’lum.

Kurash, ayniqsa, Yunonistonda keng tarqalib, qadimgi olimpiyada musobaqalaridan doimiy o‘rin olib kelgan. Milliy kurashning xilma-xil ko‘rinishlari Gretsiya, Italiya, Yaponiya, Turkiya, Eron, Afg‘oniston, Rossiya, O‘zbekiston, Gruziya, Armaniston, Ozarbayjon, Qozog‘iston va boshqa mamlakatlarda mavjud. Zamonaviy sport kurashining asosiy qoidalari XVIII asr oxiri – XIX asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. 1912-yil Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi (FILA) tuzildi (hozir unga 144 mamlakat, O‘zbekiston 1993-yildan a’zo). Xalqaro maydonda sport kurashining yunon-rum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi yillarda o‘zbek kurashi ham alohida kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan kurash bilan shug‘ullanishga ruxsat etiladi. Kurash azaldan o‘zbek turmush tarzining uzviy qismi bo‘lganligini arxeologik topilmalar, tarixiy qo‘lyozmalar tasdiqlaydi. Qadimgi Baqtriya (O‘zbekiston janubi) hududidan topilgan jez davriga oid silindrsimon sopol idishda ikki polvon va ulardan biri ikkinchisini chalayotgani tasvirlangan. Shu davrga mansub boshqa arxeologik topilmada esa polvonlarning Kurash usullarini namoyish qilayotgani aks ettirilgan. Bu noyob topilmalar miloddan 1,5 ming yil ilgari ham kurash ajdodlarimiz turmush tarzining bir qismi bo‘lganidan dalolat beradi. Yunon yozuvchisi Klavdiy Elian (II-III asr) va boshqa tarixiy shaxslarning yozishicha, shu hududda umr kechirgan sak qabilasi qizlari o‘zlariga kuyovni yigitlar bilan kurashib tanlaganlar. Keyinchalik qizlar kuyovni shart qo‘yish yo‘li bilan aniqlashgan va bu shartda kurash musobaqasi bo‘lgan. Bunga o‘zbek xalq qahramonlik dostoni – „Alpomish“dagi Barchin shartlarini misol qilib ko‘rsatish mumkin. Ulardan biri ikki kurashuvchining biri o‘z raqibining belbog‘idan ushlab o‘ziga tortadi, shu bilan birga o‘z raqibidan qutulishning chorasini qidiradi…". Bu ta’rif zamonaviy Kurash qoidalariga yaqindir. Shuningdek, Mahmud Koshg‘ariyning „Devonu lug‘otit turk“, Alisher Navoiyning „Hamsa“, „Holoti Pahlavon Muhammad“, Zayniddin Vosifiyning „Badoye’ ul-vaqoye’“, Husayn Voiz Koshifiyning „Futuvvatnomai sultoniy“, Zahiriddin Muhammad Boburning „Boburnoma“ asarida kurash haqida qimmatli ma’lumotlar bor. IX-XVI asrlarda

kurash xalq o‘rtasida keng ommalashgan. Shu davrda Pahlavon Mahmud, Sodiq polvon kabilar kurash dovrug‘ini oshirishgan.

Dunyo bo‘yicha 30 milliondan ortiq yoshlar kurash bilan muntazam shug‘ullanadi. O‘z tillarida kurash qo‘llanmalarini chop qilgan davlatlar soni 50 dan oshdi. Bugun dunyoning turli burchaklarida kurashni bilishadi, uni sevishadi. Ushbu sport turi bilan muntazam shug‘ullanayotganlar soni yildan yilga ortib borayotgani quvonarli albatta. Kurashni tarixi, buguni va kelajagi haqida qo‘llanmalar, kitoblar chop etildi. Bu esa kurashni yanada chuqurroq o‘rganishga, bilishga zamin yaratadi.

O‘zbek xalqi qadimdan kurashni insonni jismoniy tarbiyalash vositasi deb qaragan. Xalq o‘zida kuchlilikni, chidamlilikni, iroda va botirlikni mehnatkash xalqning axloqiy sofligini mujassamlashtirgan kurashchi-polvonlarga hurmat bilan munosabatda bo‘lgan. Diniy va oilaviy bayramlarda, ba’zan esa odatdagi kunlarda ishdan bo‘sh vaqtlarda kurash musobaqalari o‘tkazilgan.

O‘zbek xalqining an’anaviy sport turlaridan biri bo‘lmish kurash uch yarim ming yillik tarixga ega. Kurash o‘zbekcha so‘z bo‘lib, u qator qadimiy sharq adabiy manbalarida yakkama-yakka olishuv va ijtimoiy ko‘ngilochar sport turi sifatida tilga olingan.

Bundan ming yil muqaddam paydo bo‘lgan afsonaviy Alpomish eposida kurash olis o‘tmishda O‘zbekiston zaminida ommaviy tus olgan eng sevimli va nufuzli sport turi bo‘lganligi qayd etiladi.

Qadimda va o‘rta asrlarda yashab ijod etgan qator faylasuf va tarixchilar o‘z asarlarida kurashni alohida ehtirom ila tilga olganlar.

Sharqning buyuk mutafakkirlaridan biri bo‘lmish Abu Ali Ibn Sino kurash bilan shug‘ullanmoq jon va tan sog‘ligini ta’minlashning eng yaxshi vositasidir, deya e’tirof etgan. Shunga qaramasdan hali-hanuz kurash aynan qachon va qaerda paydo bo‘lganligi xususida aniq ma’lumotlar mavjud emas. O‘z navbatida bunday mavhumlik qator olimlar tomonidan kurashni qadimiy sport turlaridan biri sifatida e’tirof etilishi uchun to‘siq bo‘la olmadi.

Eramizning IX asrida kurash rivoji yangi bosqichga ko‘tarildi. O‘sha kezlarda zamonaviy O‘zbekiston hududida istiqomat qiluvchi aholi an’anaviy bayramlar, to‘y-hashamlar va yirik jamoatchilik tadbirlari davomida kurashdan ko‘ngil ochish va dam olish vositasi sifatida foydalanganlar. Keyinroq kurash ko‘ngil ochish vositasidan mustaqil sport turi va jismoniy chiniqish usuliga aylandi. Eng kuchli kurashchilar xalq orasida ma’lumu-mashhur bo‘lib, ular haqida afsonalar to‘qila boshlandi. XII asrda yashab o‘tgan Pahlavon Mahmud buning yaqqol namunasidir.

Hali-hanuz uning qabri ziyoratchilarning sevimli maskani va muqaddas qadamjolardan biri hisoblanadi.

XIV asrda insoniyat tarixida yorqin iz qoldirgan tengi yo‘q sarkarda va davlat arbobi Amir Temur o‘z askarlarini chiniqtirish va jismoniy tayyorgarligini oshirish maqsadida kurashdan foydalangan. Ma’lumki, Amir Temur armiyasi zamonasining eng qudratli va yengilmas qo‘shini hisoblangan.

Vaqt o‘tishi bilan kurash zamonaviy O‘zbekiston hududida istiqomat qiluvchi aholining eng sevimli va ardoqli an’analaridan biriga aylandi. Shu ma’noda kurash o‘zbeklarning qon-qoniga singib ketgan, deb aytish mubolag‘a bo‘lmaydi. Ushbu sport turiga bo‘lgan muhabbat otalardan bolalarga meros sifatida o‘tib keladi. Bugungi kunga kelib birgina O‘zbekistonda kurash bilan muntazam shug‘ullanuvchilarning soni ikki millionga yetgan. Ushbu sport ishqibozlari va havaskorlarning soni esa behisobdir.

1980-yillarning boshida mashhur o‘zbek kurashi ustasi, dyuzdochi va sambochi Komil Yusupov o‘zbek kurashining boy merosini tadqiq etish ishlarini boshlab yubordi. Ushbu sport turining qayta tiklanishining faollaridan biri bo‘lgan mazkur zotning asosiy maqsadi kurashning xalqaro me’yorlarga mos bo‘lgan yangicha qoidalarini ishlab chiqishdan iborat bo‘ldi. To‘qsoninchi yillarning boshlariga kelib u ushbu sharafli vazifani muvaffaqiyatli ado etib o‘zbek kurashini xalqaro arenaga olib chiqishni o‘z oldiga maqsad qildi. Avvaliga u o‘zi ishlab chiqqan kurash qoidalarini jamoatchilik, mutaxassislar va ishqibozlar e’tiboriga havola etdi.

Yangi qoidalar o‘zbek kurashining eng ardoqli an’analari va maxsus kiyim bosh, musobaqalarni o‘tkazish joyi va bellashuvning davom etish muddati kabi xalqaro sport me’yorlarini o‘zida mujassam etdi. Sport mutaxassislari Komil Yusupov tomonidan ishlab chiqilgan kurash qoidalari to‘laligicha xalqaro sport talablariga javob berishini e’tirof etdilar. Kurash qoidalarining asosiy afzalliklaridan biri shundaki, ular yotgan holda bellashuvni davom ettirilishiga yo‘l qo‘ymaydi. Sportchilardan birining tizzasi gilamga tegishi bilanoq hakam bellashuvni to‘xtatadi va kurashchilar turgan holda musobaqani davom ettirishadi. Bu hol kurashni tez sur’atlarda olib borilishi va muxlislar uchun qiziqarli va maroqli bo‘lishini ta’minlaydi. Bundan tashqari kurash qoidalari belbog‘dan pastki qismni ushlovchi yoki og‘riq qo‘zg‘atuvchi va bo‘g‘uvchi uslublarni ishlatishni ta’qiqlaydi.[2]

[2] Yusupov K., Kurash, T., 1999; Mo'minov A., Prezident. Sport. G'alaba!, T., 2001.

Kurash turlari – bu sportning nafaqat musobaqaviy, balki tarbiyaviy jihatdan ham foydali yo‘nalishidir. Talabalar orasida dzyudo, yunon-rum kurashi, erkin kurash va milliy kurash turlarini o‘rgatish orqali ularning jismoniy salohiyati rivojlanadi. Har bir kurash turi o‘ziga xos uslublar, qoidalar va texnikani talab qiladi, bu esa talabaning analitik fikrlashini, tezkor qaror qabul qilishini va o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

O‘qitish jarayonida kurash mashg‘ulotlari talabalarni sog‘lom hayot tarziga undaydi, sport bilan muntazam shug‘ullanishga motivatsiya beradi. Bundan tashqari, kurash orqali vatanparvarlik, qat’iyatlilik, hurmat va do‘stlik kabi ijobiy hislatlar singdiriladi. Ayniqsa, milliy kurash turlarining o‘qitilishi yoshlar qalbida milliy g‘urur va tarixiy merosga hurmat tuyg‘usini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Kurashni o‘rgatishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, vizual ko‘rgazmali vositalar, interfaol metodlar, videodarsliklar va amaliy mashg‘ulotlardan samarali foydalanish o‘quv jarayonining samaradorligini oshiradi. Shuningdek, bu yo‘nalishda maxsus dasturlar va o‘quv-uslubiy qo‘llanmalarning mavjudligi o‘qitish sifatini yanada yuqori pog‘onaga olib chiqadi.

Xulosa qilib aytganda, kurash turlarini oliy ta’lim muassasalarida jismoniy madaniyat yo‘nalishida o‘qitishning afzalliklari juda ko‘p. Ular orqali nafaqat sog‘lom va bardam avlod tarbiyalanadi, balki milliy qadriyatlarimiz asrab-avaylanadi va kelajak avlodlarga yetkaziladi. Bu esa sportni ommalashtirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va ma’naviy barkamol yoshlarni voyaga yetkazish yo‘lida muhim qadamlardan biridir. Shuningdek, kurash faollarining sa’y-harakatlari O‘zbekiston bilan chegaralanib qolmadi. Ular 1992-yildan boshlab Janubiy Koreya, Kanada, Yaponiya, Hindiston, AQSh, Monako va Rossiyada o‘tkazilgan qator nufuzli sport anjumanlarida o‘zbek kurashini tanitishga qaratilgan tadbirlarga bosh qosh bo‘ldilar. 2020-yil 4-noyabrda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PQ- 4881-son qarori asosida "Kurash milliy sport turini 2025-yilgacha yangi bosqichga olib chiqish Konsepsiyasi" ishlab chiqildi. Unda kurash milliy sport turini yanada ommalashtirish va rivojlantirishga to‘siq bo‘layotgan muammolar va ularni bartaraf qilish vazifalari belgilandi. Shu bilan birga Kurashni jahon xalqlarining sevimli sport turlaridan biriga aylantirish, uning insonparvar g‘oyalarini keng targ‘ib qilish orqali jahonda O‘zbekiston nufuzini oshirishning ustuvor yo‘nalishlari belgilab olindi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Shodi Bobomurodovich Umirov. Kurashchilar jismoniy fazilatlarni rivojlantirish. Scientific progress. 2021. 49-b

2. Yusupov K., Kurash, T., 1999; Mo‘minov A., Prezident. Sport. G‘alaba!, T., 2001.

3. Shodi Bobomurodovich Umirov. Milliy kurashning ommaviylashivida xalq bohodirlarining o‘rni. Central asian academic journal of scientific research. 2021

4. Atoyev A.Q. Kurash. O‘smir va yoshlarni kurashga o‘rgatishning metod va vositalari: (Ped. oliy o‘quv yurt. jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, BO‘SM KSJ va SMOM o‘qituvchi va murabbiylar) uchun o‘quv qo‘ll. –T.: O‘qituvchi, 1987.