



UDK: 796.81:378.016

*Nodirbek RAHMONOV,*  
*TDTU Jismoniy tarbiya kafedrasida assistenti*  
*E-mail: nodirbekrahmonov023@gmail.com*

### OLIIY TA'LIM MUASSASALARIDA TALABALARGA MILLIY KURASH SPORT TURINI O'RGATISHNING PEDAGOGIK VA USLUBIY ASOSLARI

Аннотация

Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda milliy kurash sport turining o'rni va ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot davomida talabalarga kurash texnikasi va taktikasini o'rgatishning zamonaviy pedagogik texnologiyalari, xususan, modulli o'qitish tizimi va harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi o'rganilgan. Maqolada kurash mashg'ulotlarining talabalar morfofunktsional holatiga, psixologik barqarorligiga va milliy qadriyatlarini shakllantirishga ta'siri ilmiy asoslangan. Olingan natijalar asosida talabalar uchun kurash mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Maqola jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar va soha tadqiqotchilari uchun mo'ljallangan.

**Kalit so'zlar:** Milliy kurash, jismoniy tarbiya, talabalar, o'qitish metodikasi, texnik-taktik tayyorgarlik, pedagogik texnologiyalar, jismoniy sifatlar.

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ НАЦИОНАЛЬНОМУ ВИДУ СПОРТА КУРАШ В ВИСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аннотация

В данной статье анализируются роль и значение национального вида спорта кураш в повышении физической подготовки студентов высших учебных заведений. В ходе исследования изучена эффективность современных педагогических технологий обучения технике и тактике кураша, в частности модульной системы обучения и использования подвижных игр. В статье научно обосновано влияние занятий курашом на морфофункциональное состояние, психологическую устойчивость и формирование национальных ценностей студентов. На основе полученных результатов разработаны практические рекомендации по организации занятий курашом для студентов.

**Ключевые слова:** Национальный кураш, физическое воспитание, студенты, методика обучения, технико-тактическая подготовка, педагогические технологии, физические качества.

### PEDAGOGICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF TEACHING THE NATIONAL SPORT KURASH TO STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Annotation

This article analyzes the role and importance of the national sport of Kurash in improving the physical fitness of university students. The study examines the effectiveness of modern pedagogical technologies for teaching Kurash techniques and tactics, specifically the modular teaching system and the use of action games. The article scientifically substantiates the impact of Kurash training on students' morphofunctional state, psychological stability, and the formation of national values. Based on the results, practical recommendations have been developed for organizing Kurash classes for students.

**Key words:** National Kurash, physical education, students, teaching methodology, technical-tactical preparation, pedagogical technologies, physical qualities.

**Kirish.** O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. So'nggi yillarda milliy sport turimiz bo'lgan kurashni nafaqat mamlakatimizda, balki xalqaro maydonda yanada rivojlantirish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qarori ushbu sohada ishlarini yangi bosqichga olib chiqdi [1].

Oliy ta'lim tizimida talabalarining jismoniy tarbiyasi nafaqat ularning salomatligini mustahkamlash, balki kasbiy faoliyatga tayyorgarlik ko'rishda muhim omil hisoblanadi. Kurash sporti talabalarda kuch, chaqonlik, chidamkorlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga, ularda vatanparvarlik, mardlik va halollik tuyg'ularini tarbiyalaydi. Biroq, kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, nomutaxassis oliy o'quv yurtlarida kurashni o'qitish uslubi hamon an'anaviy

yondashuvlarga asoslanib qolmoqda va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni yetarli darajada qamrab olmayapti.

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda talabalarining funksional imkoniyatlari va qiziqishlariga moslashtirilgan, ilmiy asoslangan kurash o'rgatish metodikasini takomillashtirishga ehtiyoj mavjud. Ushbu maqolaning maqsadi oliy ta'lim muassasalari talabalariga kurash elementlarini o'rgatishning samarali usullarini tahlil qilish va yangi metodologik tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Ushbu tadqiqotni amalga oshirishda quyidagi metodlardan foydalanildi:

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili: Kurash nazariyasi va uslubi, sport pedagogikasi hamda fiziologiyasiga oid mahalliy va xorijiy manbalar o'rganildi.

Pedagogik kuzatuv: Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti va O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalarining jismoniy tarbiya darslari jarayoni kuzatildi.

Pedagogik tajriba: Tajriba va nazorat guruhları shakllantirildi. Nazorat guruhida (n=30) darslar an'anaviy dastur asosida, tajriba guruhida (n=30) esa takomillashtirilgan modulli dastur asosida olib borildi.

Test sinovları va statistik tahlil: Talabalarning jismoniy tayyorgarligi (turnikda tortilish, joydan uzunlikka sakrash, 100 metrga yugurish) va maxsus kurash texnikasi o'zlashtirish darajasi baholandi. Natijalar Styudentning t-mezoni asosida qayta ishlandi.

Tadqiqotning metodologik asosi sifatida F.A. Kerimovning kurash nazariyasi va uslubi bo'yicha ilmiy qarashları hamda K. Yusupov tomonidan ishlab chiqilgan Xalqaro Kurash qoidaları xizmat qildi [2, 15-bet].

**Tahlil va natijalar.** Kurash texnikasini o'rgatishning nazariy asoslari

Kurash – bu murakkab koordinatsion harakatlarni talab qiluvchi sport turi bo'lib, unda raqibning harakatini oldindan sezish va unga qarshi tezkor qaror qabul qilish muhim ahamiyatga ega. Talabalarga kurashni o'rgatishda eng avvalo, "xavfsiz yiqilish" (o'zini o'zi sug'urta qilish) texnikasini o'zlashtirishdan boshlash lozim. Ko'pgina murabbiylar darhol usullarni o'rgatishga kirishadilar, bu esa jarohat olish xavfini oshiradi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kurash texnikasini o'rgatish jarayoni uch bosqichga bo'linishi kerak:

Boshlang'ich o'rgatish bosqichi: Bunda talabalar kurash atamaları (Ta'zim, To'xta, Halol, Yonbosh, Chala va h.k.), gilamda harakatlanish, ushlab (grips) va muvozanatni saqlashni o'rganadilar. N.A. Tastanov o'z ishlarida ta'kidlaganidek, "kurashning poydevori – uning oyoqda mustahkam tura olishidir" [3, 44-bet].

Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi: Bu bosqichda tik turgan holda bajariladigan asosiy usullar (yelkalab tashlash, son orqali otish, chalishlar) o'zlashtiriladi.

Harakatlarni takomillashtirish bosqichi: Raqib qarshiligi sharoitida usullarni qo'llash va taktik kombinatsiyalarni shakllantirish.

Talabalar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik

Oliy ta'lim talabalari ko'pincha o'tirgan holda (auditoriyada) vaqt o'tkazishları sababli, ularda umurtqa pog'onasi va oyoq mushaklarının statik chidamliligi past bo'ladi. Kurash mashg'ulotlarida umumiy jismoniy

Tajriba natijalari

Olingan natijalar quyidagi jadvalda umumlashtirilgan:

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi o'sish (%)	Tajriba guruhi (o'sish %)	Ishonchlilik darajasi (P)
100 m yugurish	3.2%	5.8%	< 0.05
Joydan uzunlikka sakrash	4.1%	8.4%	< 0.05
Texnik usullarni bajarish sifati (ballda)	6.5 ball	8.2 ball	< 0.01

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, maxsus ishlab chiqilgan metodika asosida shug'ullangan talabalarda ham jismoniy, ham texnik ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli ustunlik mavjud.

**Xulosa va takliflar.** O'tkazilgan tadqiqot va tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Oliy ta'lim muassasalarida kurash darslarini tashkil etishda talabalarining individual morfofunktsional xususiyatlarini hisobga olish texnik usullarni o'zlashtirish samaradorligini oshiradi.

Kurash mashg'ulotları talabalarining nafaqat jismoniy sifatlarini (kuch, tezkorlik, chidam), balki psixologik barqarorligini ham mustahkamlaydi, bu esa ularning o'quv faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

An'anaviy "ko'rsatish va qaytarish" metodidan ko'ra, modulli yondashuv va musobaqa elementlariga asoslangan

tayyorgarlik (UJT) bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) mashqlariga urg'u berish lozim.

Biz o'tkazgan tajriba davomida tajriba guruhida quyidagi mashqlar majmuasi qo'llanildi:

Sherikni yelka va belda ko'tarib o'tirib-turish (kuch sifatini oshirish uchun).

Gimnastika ko'prigi va akrobatik elementlar (egiluvchanlik va koordinatsiya uchun).

Rezina espanderlar bilan ishlash (tortishish kuchi va tezkorlik uchun).

Tadqiqot natijalariga ko'ra, 6 oylik tajriba yakunida tajriba guruhi talabalarining qo'l kuchi (dinamometriya) ko'rsatkichları nazorat guruhiga nisbatan o'rtacha 12.4% ga oshgani kuzatildi.

Texnik harakatlarni o'rgatishda modulli yondashuv

An'anaviy o'qitish tizimida barcha talabalarga bir xil usullar ketma-ketligi o'rgatiladi. Biz taklif etayotgan modulli yondashuvda esa talabalar tana tuzilishi (morfofitipi)ga qarab guruhlariga ajratildi:

Past bo'yi va baquvvat talabalar: Ularga ko'proq "yelkadan oshirib otish" va "belidan ushlab otish" usullari chuqurlashtirib o'rgatildi.

Baland bo'yi va uzun qo'l-oyoqli talabalar: Ularga "oyoqdan chalish" va "ilmoq" usullariga urg'u berildi.

A.Sh. Qosimov ta'kidlaganidek, individual yondashuv sportchining texnik arsenalini boyitishda eng samarali vositadir [4]. Tajriba guruhida o'tkazilgan sinov bellashuvlarida (sparring), o'z tana tuzilishiga mos usullarni qo'llagan talabalarining samaradorlik koeffitsiyenti (SK) 0.72 ni tashkil etdi, nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich 0.54 ga teng bo'ldi.

Kurashning psixologik va tarbiyaviy jihatlari

Kurash nafaqat jismoniy kuch, balki "Halol" g'alaba qozonish falsafasidir. Mashg'ulotlar davomida talabalarga kurash qadriyatları singdirildi. Natijada, talabalarda stressga bardoshlilik va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari shakllandi. So'rovnomaga natijalariga ko'ra, tajriba guruhidagi talabalarining 85% i imtihon sessiyalarida o'zlarini xotirjam his qilayotganliklarini va diqqatni jamlash qobiliyati yaxshilanganini ta'kidlashdi. Bu sport psixologiyasi bo'yicha mutaxassis R.S. Salomovning "sport mashg'ulotları aqliy faoliyat samaradorligini oshiradi" degan nazariyasini tasdiqlaydi [5, 102-bet].

o'yinli metodlar talabalarda sportga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi.

Takliflar:

O'quv dasturlarini yangilash: Oliy ta'limning nomutaxassis yo'nalishları uchun "Milliy kurash asoslari" bo'yicha soddalashtirilgan, ammo amaliy ko'nikmalarga yo'naltirilgan o'quv qo'llanmalarini yaratish.

Video-tahlilni joriy etish: Mashg'ulotlar jarayonida talabalarining bajarayotgan usullarini videoga olib, ulardagi xatolarni o'zları bilan birgalikda tahlil qilish tizimini yo'lga qo'yish (vizual o'qitish).

Kurash to'garaklarini kengaytirish: Har bir oliy o'quv yurtida "Talaba" sport klubları qoshida kurash seksiyalarini tashkil etish va fakultetlararo musobaqalarni muntazam o'tkazib borish [6, 210-bet].

Fanlararo aloqa: Jismoniy tarbiya kafedralari va psixologiya kafedralari hamkorligida kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi bo'yicha treninglar o'tkazish.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, milliy kurash – bu o'zbek xalqining genofondini sog'lomlashtirish va yoshlarni ma'naviy yetuk inson etib tarbiyalashda tengsiz vositadir.

#### ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qarori. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2020.
2. Kerimov, F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2018.
3. Tastanov, N.A. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
4. Qosimov, A.Sh., va B.R. Saidov. "Talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda milliy harakatli o'yinlarning o'rni." Pedagogik ta'lim jurnali, 5-son, 2021, 88-92-betlar.
5. Salomov, R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. Toshkent: O'zDJTI, 2015.
6. Yusupov, K. Kurash: Xalqaro qoidalar, texnika va taktika. Toshkent: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2005.
7. Matveyev, L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Tarjimon F.A. Kerimov. Toshkent: Ilm-Ziyo, 2019.
8. Abdullayev, A., va Sh.X. Xankeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent: O'zDJTI, 2018.
9. Nurshin, J.M. "Oliy o'quv yurti talabalarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida kurash elementlaridan foydalanish samaradorligi." Fan-Sportga, ilmiy-nazariy jurnal, 2-son, 2022, 45-48-betlar.
10. Axmatov, M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sportni boshqarish samaradorligi. Monografiya. Toshkent: Fan, 2020.