

УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА КУРАШ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШГА ДОИР

Жўрабоев Акмал Бахромович

ТВЧДПИ “Болалар спорти” кафедраси катта ўқитувчиси

Аннотация: Мақолада халқимизнинг оммавий спорт турларидан бўлган миллий курашнинг умумий ўрта таълим мактабларида ўқувчиларга ўргатишнинг долзарблиги шарҳланган бўлиб, унинг самарадорлигини ошириши борасида қатор таклиф ва тавсиялар берилган.

Таянч сўзлар: кураш, камтаринлик, кучига эрк бермаслик, каттани ҳурмат қилиши, боланинг ҳам маънан-руҳан, жисмонан соғломлиги, чиниқиши таъминланади.

Аннотация: В статье отмечается актуальность преподавания национальной борьбы, одного из самых популярных видов спорта нашего народа, в общеобразовательных школах, дается ряд предложений и рекомендаций по повышению ее эффективности.

Ключевые слова: борьба, смирение, нежелание отдавать силы, уважение к старшему, духовное и физическое здоровье ребенка, физические упражнения

Annotation: The article comments on the urgency of teaching national wrestling, one of the most popular sports of our people in general secondary schools, and makes a number of suggestions and recommendations to increase its effectiveness.

Keywords: struggle, humility, unwillingness to give strength, respect for the elder, the child's spiritual and physical health, exercise.

Юртимизда таълим-тарбия соҳасида амалга оширилаётган оқилона ислохотлар жараёнида жисмоний тарбия ва спорт йўналиши салмоқли ўрин

эгаллайди. Негаки, баркамол авлодни вояга етказишда спорт ҳар томонлама асосий воситалардан бўлиб хизматқилади.

«Жисмоний тарбия ва спорт инсоннинг нафақат жисмоний, балки маънавий камолотга эришишида ҳам улкан омилдир. У иродани тоблайди, одамни аниқ мақсад сари интилиш, қийинчиликларни бардош ва чидам билан енгишга ўргатади. Инсон қалбида ғалабага ишонч, ғурур ва ифтихор туйғуларини тарбиялайди. Ватан, халқ шухратини дунёга тараннум этишда, ёшларни ҳарбий-ватанпарварлик руҳида тарбиялашда спортнинг ўрни беқиёсдир. Соғлом, билимли ва фидойи фарзандлари бўлган халқ, албатта, ўзининг буюк келажагини барпо этади. Шунинг учун жисмоний тарбия ва спортнинг оммавийлигини таъминлаш, уни ривожлантириш баркамол шахсни тарбиялашнинг муҳим шартидир» [1].

Мамлакатимизда мустақилликнинг илк йилларидан оммалаштирилиб келинаётган ана шундай спорт турларидан бири бу ўзбек миллий курашидир.

Тадқиқотларда акс эттирилганидек, ўзбек халқининг анъанавий спорт турларидан бўлмиш кураш уч ярим минг йиллик тарихга эга. Кураш ўзбекча сўз бўлиб, у қатор қадимий шарқ адабий манбаларида яккама-якка олишув ва кўнгилочар спорт тури сифатида тилга олинган. Курашда енгилган акасининг орига укаси даврага чиқаверади. “Унинг ёши мендан катта ё вазни оғир-ку”, - деб ўйлаб ўтирилмайди. Муҳими, ор-номусни, ғурурни сақлаш. Буни биров ўйлаб топгани ҳам, жорий қилгани ҳам йўқ. Ҳақиқатан ҳам, биз ана шундай илдизлари мустаҳкам томирларга эга халқмиз. Ватан туйғуси мурғак тасаввурларда, биринчи навбатда, оила шаъни тимсолида шаклланган. Зеро, ўз оиласи орини ҳимоя қилган одамгина Ватан шаънини асрай олади. Миллий кураш спорт тури замирига ана шундай эзгу умуминсоний ғоялар ва ўзбекона кадриятлар сингдирилган. Давлатимиз раҳбарининг 1990 йил 1 февралдаги “Халқаро “Кураш” Ассоциациясини қўллаб-қувватлаш тўғрисида”ги Фармони мииллий спортимиз – кураш ривожини янги босқичга кўтарди. 1990 йилда Тошкентда бўлиб ўтган кураш бўйича биринчи жаҳон чемпионатида Европа, Осиё, Африка, шимолий ва жанубий Америка қитъаларининг 32 мамлакати

вакиллари иштирок этди. 1998 йил 6 сентябрда Европа, Осиё ва Америка қитъасининг 28 мамлакати вакиллари Халқаро Кураш Ассоциациясига (ИКА) асос солдилар. У халқаро миқёсда ўзбек курашини намоён этувчи расмий халқаро спорт ташкилотига айланди. Дастлабки таъсис конгресси давомида янги халқаро спорт ташкилотининг низоми тасдиқланди, Курашнинг халқаро қоидалари қабул қилинди ҳамда ИКАнинг бошқарув органи – Ижроия қўмитаси сайланди.

Модомики ўзбек кураши халқимиз ва мамлакатимизни дунё миқёсида танитиб, халқимизга хос маданият ва қадриятларимизни эътироф этар экан, уни умумий ўрта таълим мактабларида ёшларга мунтазам ўргатиш, келажакда уларнинг ушбу спорт тури бўйича етук спортчилар бўлиб улғайишига замин ҳозирламоғимиз лозим. Ўзбек курашида, аввало, халқимизга хос маънавий-руҳий, жисмоний фазилатлар ўз тажассумини топган. Хусусан:

- курашчидаги камтаринлик, кучига эрк бермаслик, катгани ҳурмат қилиш, кичикларга иззат-икром кўрсатиш;
- рақибга нисбатан ҳурмат-эҳтиром кўрсатиш, унинг куч-қудрати ва имкониятларини муносиб баҳолаш;
- баҳсни ҳалол, адолатли, самимий ва беғараз олиб бориш;
- курашганда ҳам, баҳсдан ташқарида ҳам рақибига нисбатан дўстона муносабатда бўлиш, унинг фикрлари ва қарорларини ҳурмат қилиш;
- рақибини мағлуб этганда, унга ҳурмат кўрсатиш, йиқилганда, ўрнидан туришга кўмаклашиш ёки йиқилганда ҳужум уюштирмаслик;
- мағлубиятни тан олиш, рақибининг ғалабасини чин дилдан эътироф этиш;
- курашга ўз манфаати учун эмас, балки ўз оиласи, маҳалласи, юртининг шаънини ҳимоя қилиш учун киришиш ва ҳ.к каби фазилатлар ўзбек курашининг бошқа спорт турларига нисбатан янада инсонпарварлигини намоён этади.

Ўқувчи ёшларни болалиқдан кураш билан шуғуллантириш натижасида:

- боланинг ҳам маънан-руҳан, жисмонан соғломлиги, чиникиши таъминланади;

- болада босиқлик, вазминлик хислатлари, мураккаб шароитларда аниқ ва тўғри қарорлар қабул қилиш кўникмалари шаклланади;

- жамоада ўзини тутишга одатланади, заифларга ёрдам бериш, кучлилар билан мурося қилиш қобилияти ривожланади;

- болада камтаринлик, ўз куч-имкониятларини муносиб баҳолаш, атрофдагиларга нисбатан самимий, адолатли муносабат қарор топади;

- у ўз малакаларини такрорлаш, давом эттириш баробарида ён-атрофидаги ёшларни ҳам ўз жамоасига, соғлом муҳитга, яъни спорт машғулотларига тортади.

Шу сабабли ҳам, республикамызда ўсмир ва ёшларни жисмоний тарбиялаш тизимидан миллий кураш муносиб ўрин олган. Ҳозирги даврда жисмоний маданият ва спорт ҳаракатига умумхалқ тавсифи берилиб, жисмоний маданият ва спорт халқимиз ҳаётига кенг кириб бормоқда. Бунда жисмоний маданиятнинг жуда кўп ранг-баранг воситалари ва шаклларидан фойдаланилмоқда.

Мактабларда кураш машғулотларини ташкил қилиш мураббийнинг маҳорати ва малакасыга боғлиқ. Бунда у жисмоний таёргарликка муҳим эътибор қаратиши керак. Яъни:

- шуғулланувчилар соғлиғи даражасива улар организми турли тизимларининг функционал имкониятларини ошириш;

- курашчининг ўзига хос хусусиятларига жавоб берадиган бирликда жисмоний сифатларини ривожлан тириш асосий вазифалардан ҳисобланади.

Худди шу ўринда Президентимиз Япония аҳолисининг соғлом турмуш тарзини мисол келтирадилар. Унга кўра, япон халқи қуйидагиларга диққат қилгани учун соғлом ҳаёт кечирмоқдалар:

Ҳеч иккилман май айтиш мумкинки, ўзбек миллий курашида юқоридаг ижиҳатлар ўз аксини топган. Шу боис, ўқувчиларга ўзбек миллий кураши сирларини чуқур ўргатиш натижасида:

- ёшлар халқимиз миллий маданияти ва маънавияти руҳида тарбияланади;

- уларнинг онги ва қалби оммавий маданият, турли ёт ғоялар таъсиридан муносиб ҳимоя қилинади;

- ёшлар қалбида она-Ватан тарихи, кўхна қадрият, урф-одат ва маросимларга ҳурмат, эҳтиром туйғулари, ватан парварлик, юртга садоқат туйғулари шаклланади.

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда, умумий ўрта таълим мактабларидаги кураш машғулотларини ташкил қилиш ва олиб боришда:

- муассасада кураш машғулотларини ўтказиш бўйича ўқув дастурларини мукамал ишлаб чиқиш, уларга малакали мураббийларни бириктириш;

- кураш бўйича мактабдан ташқари дарслар мазмунини ошириш: тўғараклар фаолиятини кучайтириш, ёш курашчиларни оммавий мусобақаларга жалб қилиш, юқори кўрсаткичга эришганларни муносиб рағбатлантириш;

- муассасада алоҳида режага асосан кураш мусобақаларини ўтказиш, улар ичидан нуфузли мусобақалар учун номзодларни саралаш;

- машғулотларни самарали ташкил этиш орқали ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни тарбиялаш ва катта спортга сафарбар қилиш ва ҳ.к. каби чораларни амалга ошириш муҳим ўқув-тарбиявий вазифалардан ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Каримов И.А. Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. - Т.: Ўзбекистон, 1996. 3-том. 74-б.

2. И.Д.Матчанов. Мактабдан ташқари таълим муассасаларида ўсмирларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантириш. Номзодлик диссертацияси. Т.-2011.162 б. Б.:28.

3. Й. Ж. Жумабоев. Ҳаёт мазмуни ва комил инсон муаммоси. //Халқтаълими. 1997. № 4. Б: 17.