

O'QUVCHI-YOSHLARNING KURASH SPORT TURIGA QIZIQISHLARINI RIVOJLANTIRISH METODLARI

*Umarov Abdusayit Tog'aymurodovich,
Qarshi DU sport fakulteti katta o'qituvchisi.*

Annotatsiya. Maqolada o'quvchi-yoshlarning kurash sport turiga qiziqishlarini rivojlantirish metodlari xususida fikr yuritiladi. O'quvchilarning kurashga bo'lgan qiziqishini g'oyalar bilan tanishtirish ularning nafaqat kurash mahoratini rivojlantirish, balki shaxs va yetakchi bo'lib yetishishlariga ham yordam beradi. Pedagog va murabbiylar odob-axloq, qadriyatlar va xarakterni rivojlantirishning muhimligini ta'kidlab, o'quvchilarning kurash sporti bilan chuqurroq va mazmunli aloqalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: o'quvchi, kurash, qiziqish, kurash mahoratini rivojlantirish, murabbiy, odob-axloq, qadriyat.

Kurash - bu jangovar sport turi bo'lib, raqibni ushlab, ushlab turish, uloqtirish va yerga mixlash kabi kurash usullarini o'z ichiga oladi. Ushbu sport turini qadimgi davrlarga vujudga kelgani borasida fikrlar mavjud. Kurash dunyodagi eng qadimgi sport turlaridan biridir. Uning kelib chiqishi Yunoniston, Rim va Misr kabi qadimgi sivilizatsiyalarga borib taqaladi. Darhaqiqat, kurash birinchi marta miloddan avvalgi 776 yilda Gretsiyada o'tkazilgan qadimgi Olimpiya o'yinlarining asl sport turlaridan biri edi.

Tarix davomida kurash ko'plab madaniyatlarda mashhur sport turi bo'lib, turli shakllarni olgan. Misol uchun, qadimgi Yunonistonda kurash yalang'och holda o'tkazilgan va kuchni rivojlantirish va xudolarni hurmat qilish usuli sifatida qaralgan. Qadimgi Rimda kurash gladiatorlar musobaqalarining bir qismi bo'lib, omma uchun o'yin-kulgi turi edi.

Kurash ko'plab an'anaviy madaniyatlarning muhim qismi bo'lgan, masalan, sumo kurashi milliy sport turi bo'lgan Yaponiyada va kushti kurash uzoq va boy tarixga ega bo'lgan Hindistonda.

Bugungi kunda kurash dunyoning ko'plab mamlakatlarida keng tarqalgan sport turi bo'lib, u yangi texnika va qoidalar bilan rivojlanishda davom etmoqda. Qadimgi ildizlarga qaramay, kurash mahorat, kuch va aqliy qattqlikni talab qiladigan dinamik va qiziqarli sport turi bo'lib qolmoqda.

Kurashning bir necha turlari mavjud, jumladan, milliy, erkin, yunon-rum va bo'ysunish kurashlari. Kollegial kurash sifatida ham tanilgan xalq kurashi Qo'shma Shtatlarda eng keng tarqalgan uslub bo'lib, o'rta maktab va kollej darajasida qo'llaniladi. Erkin va yunon-rum kurashi Olimpiya sport turlari bo'lib, ular xalqaro miqyosda qo'llaniladi. Taslim bo'lish kurashi, shuningdek, bo'ysunish kurashi, raqibni bo'ysunishga majburlash uchun bo'g'ilish va qo'shma qulflar kabi topshirishlarga urg'u beradigan uslubdir.

Kurash kuch-quvvat, chaqqonlik va chidamlilikni talab qiladi va bu sportning jismoniy mashaqqatli turi bo'lishi mumkin. Kurashchilar vazn toifalarida raqobatlashadilar va o'yinlar odatda bir daqiqadan uch daqiqagacha bo'lgan davrlarga bo'linadi. Sportning maqsadi raqib ustidan nazoratni qo'lga kiritadigan harakatlarni bajarish yoki ularni gilamchaga mahkamlash orqali ochko to'plashdir. Ballar o'chirish, o'zgartirish va qochish uchun beriladi va o'yinlarda ochkolar bo'yicha yoki raqibni belgilangan vaqt oralig'ida ushlab orqali yutish mumkin.

O'quvchilarni kurashga qiziqtirishning muhim sabablari ko'p. Mana bir nechtasi:

Jismoniy tayyorgarlik: Kurash – kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va chaqqonlikni talab qiladigan jismoniy talabchan sport turi. Kurash bilan shug'ullanish o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga yordam beradi, bu ularning salomatligi va farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ruhiy mustahkamlik: Kurash ham aqliy qattqlik va tartib-intizomni talab qiladi. Ushbu sport o'quvchilarda kuchli mehnat axloqini, qat'iyatlikni va o'z chegaralaridan tashqariga chiqishga tayyorlikni rivojlantirishga yordam beradi.

O'z-o'zini himoya qilish: Kurash - o'zini himoya qilish uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan jang san'ati. Kurash texnikasi va strategiyalarini o'rganish orqali o'quvchilar kerak bo'lganda o'zlarini himoya qilish qobiliyatiga ishonchlari ortishi mumkin.

Jamoaviy ish: Kurash individual va jamoaviy sport turi bo'lishi mumkin. Kurash jamoasiga qo'shilish orqali O'quvchilar jamoaviy ish, muloqot va hamkorlikning qadrini bilib olishlari mumkin.

Xarakterni rivojlantirish: Kurash o'quvchilarda kamtarlik, hurmat va sport mahorati kabi muhim xarakter xususiyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Mashg'ulotlar va musobaqalarning ko'tarilishlari va pasayishlari orqali kurashchilar muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikka inoyat va kamtarlik bilan munosabatda bo'lishni o'rganadilar.

O'quvchilarni kurashga qiziqtirish uchun sportning afzalliklarini ko'rsatish va uni qulay va qiziqarli qilish muhimdir. Buni sifatli murabbiylikni ta'minlash, raqobat uchun imkoniyatlar taklif qilish va do'stlik va qo'llab-quvvatlashni rivojlantiruvchi ijobiy jamoa madaniyatini yaratish orqali amalga oshirish mumkin. Bundan tashqari, o'quv jihozlari va jihozlari kabi resurslar bilan ta'minlash, maktab va jamoat tadbirlari orqali sportni targ'ib qilish o'quvchilarda kurashga qiziqish va ishtiyoqni oshirishga yordam beradi.

O'quvchilarda kurashga qiziqishni rivojlantirish uchun quyidagi usullardan foydalanish mumkin:

Sportning afzalliklarini ko'rsating: Yuqorida aytib o'tilganidek, kurash o'quvchilarga ko'p foyda keltiradi. Bu imtiyozlarni O'quvchilarga ular uchun mos keladigan tarzda etkazish muhimdir. Masalan, kurash qanday qilib jismoniy tayyorgarlik va aqliy mustahkamlikni yaxshilashi yoki undan o'zini himoya qilish uchun qanday foydalanish mumkinligini ta'kidlash.

Sifatli murabbiylik bilan ta'minlang: kurashga ishtiyoqi bor mahoratli va tajribali murabbiylarga ega bo'lish o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini rivojlantirishda katta o'zgarishlar bo'lishi mumkin. Murabbiylar samarali mashg'ulotlarni o'tkazishi, to'g'ri texnikani o'rgatishi va O'quvchilarni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashni taklif qilishi mumkin.

Ijobiy jamoa madaniyatini yarating: Ijobiy jamoaviy madaniyatni rivojlantirish O'quvchilarga sportga va ularning jamoadoshlariga ko'proq bog'langanligini his qilishlariga yordam beradi. Jamoaviy ish, muloqot va o'zaro hurmatni rag'batlantirish kurashga qiziqish va ishtiyoqni uyg'otadigan qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishi mumkin.

Musobaqa uchun imkoniyatlar taklif qiling: Musobaqa va turnirlarni tashkil qilish kurashga qiziqish va hayajonni uyg'otishning ajoyib usuli bo'lishi mumkin. O'quvchilarga yoshi va malaka darajasi bo'yicha boshqalar bilan raqobatlashish imkoniyatini berish ularga erishayotgan yutuqlarni ko'rishga yordam beradi va ularni mashg'ulotlarni davom ettirishga undaydi.

Sportni targ'ib qiling: Kurashni maktab va jamoat tadbirlari, masalan, namoyishlar yoki o'yinlar orqali targ'ib qilish sportga qiziqish va xabardorlikni oshirishga yordam beradi. Ijtimoiy tarmoqlar ham sportni targ'ib qilish va kurash jamoasining yutuqlarini

namoyish qilish uchun foydali vosita bo'lishi mumkin.

Resurslar bilan ta'minlash: O'quvchilarga o'quv jihozlari, jihozlari va boshqa resurslardan foydalanish imkoniyatini berish ularning ko'nikmalarini rivojlantirishga va o'z qobiliyatlariga ishonchni mustahkamlashga yordam beradi.

Muvaffaqiyatlarni nishonlash: Kurash bo'yicha jamoaning muvaffaqiyatlarini nishonlash, xoh u individual, xoh jamoaviy yutuqlar bo'lsin, o'quvchilarda ularning sa'y-harakatlari bilan faxrlanishlariga yordam beradi va ularni qattiq mehnat qilishga ilhomlantiradi. O'quvchilarni erishgan yutuqlari uchun e'tirof etish va taqdirlash ham ularning sportga bo'lgan qiziqishi va ishtiyoqini oshirishga yordam beradi.

O'quvchilarning kurashga qiziqishini rivojlantirishga turli usullar yordamida erishish mumkin. Buni amalga oshirishning ba'zi usullari:

Kurash klinikasiga mezbonlik qilish: Kurash klinikasiga mezbonlik qilish O'quvchilarni sport bilan tanishtirish va ularga tajribali kurashchilar va murabbiylardan saboq olish imkoniyatini berishning ajoyib usuli hisoblanadi. Klinikalar asosiy texnika, strategiya va konditsionerlikni qamrab olishi mumkin. Bu esa o'quvchilarda kurashga qiziqish uyg'otadi va mashg'ulotlarni davom ettirishga undaydi.

Kurash jamoasini tashkil qilish: Kurash jamoasini shakllantirish o'quvchilarga jamiyat va tegishlilik tuyg'usini berishi mumkin. Shuningdek, u O'quvchilarga bir-biridan o'rganish, bir-birini qo'llab-quvvatlash va birgalikda raqobatlashish imkoniyatini beradi. O'quvchilarni turnir va musobaqalarda qatnashishga rag'batlantirish ularning sportga bo'lgan ishonchi va ishtiyoqini oshirishga yordam beradi.

Muvaffaqiyatli kurashchilarni ko'rsatish: Muvaffaqiyatli kurashchilar va ularning yutuqlarini ta'kidlash O'quvchilarni ilhomlantirishi va sportning salohiyatini namoyish qilishi mumkin. Mahalliy kurashchilar yoki murabbiylarni O'quvchilar bilan suhbatlashish va sportdagi tajribalari bilan o'rtoqlashish uchun taklif qiling. Bu, shuningdek, o'quvchilarga qarash va taqlid qilish uchun namunalar berishi mumkin.

Uskunalar va jihozlardan foydalanishni ta'minlash: Sifatli asbob-uskunalar va jihozlardan foydalanishni ta'minlash sportni o'quvchilar uchun yanada jozibador va qulayroq qilishi mumkin. Shuningdek, u O'quvchilarni samarali va xavfsiz o'qitish uchun zarur resurslarga ega bo'lishini ta'minlashi mumkin. Mahalliy sport zallari yoki kurash klublari bilan hamkorlik qilish jihoz va jihozlardan foydalanishni ta'minlashning ajoyib usuli bo'lishi mumkin.

Kurashni jismoniy tarbiya darslariga kiritish: Kurashni jismoniy tarbiya darslariga kiritish o'quvchilarni sportga jalb qilishi va ularni sinab ko'rish imkoniyatini berishi mumkin. Buni o'quv darslari yoki norasmiy kurash musobaqalari yoki mashqlarni o'rnatish orqali amalga oshirish mumkin. Shuningdek, u o'quvchilarda kurash uchun zarur bo'lgan asosiy ko'nikma va uslublarni shakllantirishga yordam beradi.

Kurash tadbirlariga mezbonlik qilish: Kurash tadbirlari, masalan, o'yinlar yoki turnirlar o'tkazish, sportga qiziqish va hayajon uyg'otishi mumkin. Shuningdek, u O'quvchilarga tajribaliroq kurashchilarni tomosha qilish va ulardan o'rganish imkoniyatini berishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar va boshqa kanallar orqali tadbirlarni targ'ib qilish qiziqish uyg'otishga va ishtirok etishni rag'batlantirishga yordam beradi.

Rag'batlarni taklif qilish: Mukofot yoki e'tirof kabi rag'batlarni taqdim etish o'quvchilarni kurashda ishtirok etishga va o'z mahoratini oshirishga intilishga undashi mumkin. Bu, shuningdek, O'quvchilar o'rtasida do'stona raqobat hissini yaratishi va ularni o'z maqsadlariga erishishga undashi mumkin.

O'quvchilarning kurash sportiga bo'lgan qiziqishini oshirishga bir qancha omillar yordam beradi. Mana bir nechtasi:

Ta'sir qilish: O'quvchilar turli kanallar orqali sport bilan shug'ullansalar, kurashga qiziqishlari ko'proq bo'lishi mumkin. Bunga kurash musobaqalarini tomosha qilish, kurash klinikalariga yoki lagerlariga borish yoki kurashchilarni o'z jamoalarida raqobatlashishni ko'rish mumkin.

Namunalar: Muvaffaqiyatli va ilhomlantiruvchi namunalarga ega bo'lish ham o'quvchilarning kurashga qiziqishini oshirishga yordam beradi. Bular televizorda ko'rgan kurashchilar, mahalliy kurashchilar yoki hatto sportga ishtiyoqi bor murabbiylar bo'lishi mumkin.

Ijobiy jamoa madaniyati: Ijobiy jamoa madaniyati o'quvchilarning mahoratini rivojlantirish va kurashga bo'lgan ishtiyoqini oshirish uchun qulay muhit yaratishi mumkin. Jamoaviy ish, muloqot va o'zaro hurmatni rag'batlantirish kurashga qiziqish va ishtiyoqni uyg'otadigan qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishi mumkin.

Sifatli murabbiylik: Kurashga ishtiyoqi bor mahoratli va tajribali murabbiylar o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirishda katta o'zgarishlar bo'lishi mumkin. Murabbiylar samarali mashg'ulotlarni o'tkazishi, to'g'ri texnikani o'rgatishi va O'quvchilarni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashni taklif qilishi mumkin.

Resurslardan foydalanish: O'quvchilarga o'quv jihozlari, jihozlari va boshqa resurslardan foydalanish imkoniyatini berish ularning ko'nikmalarini rivojlantirishga va o'z qobiliyatlariga ishonchni mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, bu sportni O'quvchilar uchun yanada jozibador va qulayroq qilishi mumkin.

Raqobat: O'quvchilarga yoshi va mahorat darajasi bo'yicha boshqalar bilan raqobatlashish imkoniyatini berish ularga erishayotgan yutuqlarni ko'rishga yordam beradi va ularni mashg'ulotlarni davom ettirishga undaydi. Bu, shuningdek, O'quvchilarga muvaffaqiyat hissi va ularning sa'y-harakatlari uchun tan olinishi mumkin.

Rag'batlantirish: Mukofot yoki e'tirof kabi rag'batlarni taqdim etish o'quvchilarni kurashda qatnashishga va o'z mahoratini oshirishga intilishga undashi mumkin. Bu O'quvchilar o'rtasida do'stona raqobat tuyg'usini yaratishi va ularni o'z maqsadlariga erishishga undashi mumkin.

Ushbu omillarni bartaraf etish va qo'llab-quvvatlovchi va inklyuziv muhitni ta'minlash orqali o'quvchilar kurashga bo'lgan qiziqish va ishtiyoqni rivojlantirishlari va potentsial ravishda sportning umrbod ishtirokchisi bo'lishlari mumkin.

O'quvchilarning kurashga bo'lgan qiziqishini rivojlantirish bir qancha asosiy jihatlarni ko'rib chiqishni talab qiladi. Bu erda bir nechta muhim jihatlarni hisobga olish kerak:

Ta'lim: O'quvchilarga kurash sporti haqida ma'lumot berish ularga sportning asoslari, usullari va strategiyalarini tushunishga yordam beradi. Buni o'quv mashg'ulotlari, videolar yoki seminarlar orqali amalga oshirish mumkin.

Targ'ibot: Kurashni qiziqarli va qiziqarli sport turi sifatida targ'ib qilish o'quvchilarda sportning imkoniyatlarini ko'rishga va unga qiziqish uyg'otishga yordam beradi. Buni ijtimoiy tarmoqlar, flayerlar, plakatlar yoki og'zaki so'zlar orqali amalga oshirish mumkin.

Inklyuzivlik: Barcha o'quvchilar kurashga qo'shilishlari va ularni mamnuniyat bilan qabul qilishlariga ishonch hosil qilish, o'quvchilar o'zlarini qulay his qiladigan va qatnashish uchun rag'batlantiruvchi muhitni yaratishga yordam beradi. Bunga stereotiplar yoki noto'g'ri qarashlardan qochish, barcha O'quvchilar uchun ishtirok etish uchun imkoniyatlar yaratish va turli qobiliyatlari yoki ehtiyojlari bo'lgan O'quvchilarni qo'llab-quvvatlash va turar joy bilan ta'minlash orqali erishish mumkin.

Hamjamiyat: Kurash atrofida hamjamiyat hissini rivojlantirish o'quvchilarning

sport bilan bog'liqligini his qilishlariga yordam beradi va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratadi. Buni tadbirlarni tashkil etish, jamoa yoki klub yaratish, oilalar yoki jamoa a'zolarini kurash mashg'ulotlariga jalb qilish orqali amalga oshirish mumkin.

Qiziqarli: Kurashni qiziqarli va qiziqarli qilish o'quvchilarda sport bilan ijobiy munosabatni rivojlantirishga yordam beradi va ularni davom ettirishga undaydi. Bunga qiziqarli o'yinlar yoki mashg'ulotlarni kurash mashg'ulotlariga kiritish, do'stona musobaqalar tashkil etish yoki o'quvchilarga kurash bo'yicha o'z sheriklarini tanlash imkonini berish orqali erishish mumkin.

Taraqqiyot: O'quvchilarga o'z yutuqlarini ko'rish va yutuqlarini nishonlash imkoniyatini berish ularga sportga qiziqish va qiziqishni saqlashga yordam beradi. Bu fikr bildirish, yutuqlarni tan olish va erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni belgilash orqali amalga oshirilishi mumkin.

Pedagog va murabbiylar ana shu muhim jihatlariga e'tibor qaratish orqali o'quvchilarning kurashga bo'lgan qiziqishini oshirishga, sportga bo'lgan ishtiyoq va ishtiyoqni uyg'otadigan qulay muhit yaratishga yordam beradi.

O'quvchilarning kurash sport turiga bo'lgan qiziqishini g'oyalar bilan tanishtirish bir qancha afzalliklarga ega bo'lishi mumkin. Ideallarni joriy qilish muhim bo'lishi mumkin bo'lgan ba'zi sabablar:

Xarakterni rivojlantirish: Kurash nafaqat jismoniy kuch va mahorat; shuningdek, aqliy qattqlik, intizom va chidamlilikni talab qiladi. Sport mahorati, hurmat va qat'iyat kabi ideallarni joriy qilish o'quvchilarda ushbu muhim xarakter xususiyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Etika va qadriyatlar: Kurash, boshqa sport turlari singari, o'quvchilar o'rganishi va qo'llashi kerak bo'lgan axloqiy tamoyillar va qadriyatlarga ega. Adolat, halollik va mas'uliyat kabi g'oyalarni joriy qilish o'quvchilarga ushbu qadriyatlarining ahamiyatini tushunishga yordam beradi va ular kurash va ularning kundalik hayotida qanday qo'llaniladi.

Ijobiy fikrlash: Kurash qiyin va talabchan sport turi bo'lishi mumkin va O'quvchilar yo'lda muvaffaqiyatsizliklar yoki muvaffaqiyatsizliklarga duch kelishlari mumkin. Ijobiylik, nekbinlik va o'sish tafakkuri kabi ideallarni joriy qilish o'quvchilarga ijobiy nuqtai nazarni va kurash safariga yondashuvni rivojlantirishga yordam beradi.

Jamoadi ishlash va yetakchilik: Kurash jamoaviy ish va yetakchilik qobiliyatini talab qiladi. Hamkorlik, muloqot va etakchilik kabi ideallarni joriy qilish o'quvchilarga ushbu muhim ko'nikmalarni rivojlantirishga va ularni kurash jamoasida va undan tashqarida qo'llashga yordam beradi.

Sport madaniyati: Ideallarni joriy qilish sportchilarni adolatli raqobatlashishga, raqiblariga hurmat ko'rsatishga va jamoadoshlarini qo'llab-quvvatlashga undaydigan ijobiy sport madaniyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu barcha o'quvchilarni kutib olish va kurashda ishtirok etishga undaydigan qo'llab-quvvatlovchi va inklyuziv muhitni yaratishi mumkin.

O'quvchilarning kurashga bo'lgan qiziqishini g'oyalar bilan tanishtirish ularning nafaqat kurash mahoratini rivojlantirish, balki shaxs va yetakchi bo'lib yetishishlariga ham yordam beradi. Pedagog va murabbiylar odob-axloq, qadriyatlar va xarakterni rivojlantirishning muhimligini ta'kidlab, o'quvchilarning kurash sporti bilan chuqurroq va mazmunli aloqalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rajko Petrov. Freestyle and greco-Roman wrestling. Lausanne, 1985. 267
2. Чердевич г.л. Организация учебно-тренировочных сборов. -М.