ISSN 2181-7138



***МУҒАЛЛИМ ҲӘМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ***



***Илимий-методикалық журнал***

***2025***

1/2-сан

***Өзбекстан Республикасы Министрлер Кабинети жанындағы Жоқарғы Аттестация Комиссиясы Президиумының 25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды***

***Қарақалпақстан Баспа сөз ҳәм хабар агентлиги тәрепинен 2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.***

***№01-044-санлы гуўалық берилген.***

## Нөкис

Joldasbayev P.M. Gimnastika menen shuǵillanatuǵin balalar hám óspirimler denesiniń rawajlaniwiniń jas qásiyetleri 458

**Joldasbayev P.M.** Grek-rim gúresinde texnikaliq hám taktik háreketler klassifikaciyasi, olardi

qáliplestiriw basqishlari 463

**Saparbaev E.** Háreketli oyınlar arqalı balalarda fizikalıq mádeniyattı tárbiyalawdıń tiykarǵı

metodı hám quralı 469

**Tleuov B.** To‘pni uzatish texnikasiga o‘rgatish metodikasi 474

**Tursunov A.**Voleybol o‘yinining paydo bo`lishi, ommalashishi va O‘zbekistonda

rivojlanish tarixi 478

**Nurmatov F.A.** Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarining kasbiy-amaliy tayyorgarligining pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish 481

**Nazarov Z.A.** Bolalar sportida mashg‘ulotlarga o‘rgatishning dastlabki bosqich

va uslublari 490

**Абдулахатов А.Р.** Oлий тaълим муaccacaлapи тaлaбaлapини миллий қaдpиятлap руҳида тарбиялаш йўллари (Кураш спорти мисолида) 494

**Sultonov A.I.** Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlashga o‘rgatish

usullari 499

Shermatov M.N. Futbol texnikasining o‘ziga xos xususiyatlari 504

**Murodova R.M.** Yengil atletika mashg’ulotlarining jismoniy tarbiya tamoyillariga

bog`liqligi 511

**Bebutov T.U.** Kurashchilarda tayyorgarlik sikllarini takomillashtirish 517

Rajabov M.H. Kurash sport turining rivojlanish bosqichlari 521

Eshniyazov A.M. Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlari rivojlanishi tarixi 527

Abduraxmanov U.A. Kurashchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligi jarayonlari 532

**Kazakov Sh.N.** Milliy va harakatli o‘yinlarning pedagogik ahamiyati 537

**Umarov Sh.A.** Kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish 541

Xudoyberganov J.S. Kurashchilarning texnik-taktik mahoratini oshirishda psixologik

tayyorgarlik 546

Раджапов У.Р., Нигматуллаев Б.А., Рустамова М.Б. Психологические методы эффективного развитие игровой точности и стабильности юных теннисистов

10-12 лет Узбекистана 551

### BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLASHGA O‘RGATISH USULLARI

**Sultonov A.I.**

**Tayanch so‘zlar:** sport, belbog‘li kurash, texnika, taktika, musobaqa, takomillashtirish, metodika, rivojlantirish, usul, harakat.

**Ключевые слова:** спорт, борьба на поясах, техника, тактика, соревнование, совершенство- вание, методика, развитие, метод, действие.

**Key words:** sport, belt wrestling, technique, tactics, competition, improvement, methodology, development, method, action.

**РЕЗЮМЕ:**

Muallif belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligining ilmiy metodik jihatlarini yoritib berishda jismoniy sifatlarning ahamiyatini hamda texnik usullarga yaqin bo‘lgan harakatlar majmuasi orqali ko‘nikma va malakalarni egallash jarayonini optimallashtirgan.

**РЕЗЮМЕ:**

Автор подчеркнул значение физических качеств и процесса приобретения навыков и уме- ний посредством комплекса действий, близких к техническим приемам, а также выделил научно-методические аспекты технико-тактической подготовки борцов на поясах.

**SUMMARY:**

The author highlighted the importance of physical qualities and the process of acquiring skills and competencies through a complex of actions close to technical methods while highlighting the scientific and methodological aspects of the technical and tactical training of belt wrestlers.

Respublikamizda belbog‘li kurash sport turiga qaratilayotgan e’tibor nihoyatda beqiyosdir. Ayniqsa xalqimiz orasida ushbu milliy sport turi bilan shug‘ullanadiganlar soni ham nihoyatda ko‘pligi bilan ajralib turadi. Shuning uchun ham belbog‘li kurash sportida ilmiy nazariy jihatdan ko‘plab muammolar etarli darajada o‘rganilmaganligi ayniqsa belbog‘li kurashchilarning texnik- taktik usullarning himoyalari va nozik tomonlari batafsil o‘rganish zamon talabi darajasida dolzarbligi bilan ajralib turadi. Belbog‘li kurash taktikasi - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir. Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari - bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo‘lgan raqibning kutilayotgan va himoyalanish harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan belbog‘li kurashchining

hujum harakatlaridir. Taktik tayyorgarlik usullari - belbog‘li kurashchi harakatlari bo‘lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi. Razvedka - belbogli kurashchining raqib to‘g‘risida ma’lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir. Niyatni yashirish - belbogli kurashchining taktik harakati bo‘lib, uning yordamida u raqibdan o‘zining asl niyatlarini yashiradi. Xavf solish - belbog‘li kurashchining raqibni himoyalanishga o‘tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir. Aldamchi harakat (aldash - hujum qiluvchi tomonidan ohiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalanishga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar. Oo‘shaloq aldash - belbog‘li kurashchining taktik harakati bo‘lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko‘rsatadi. Chorlash - belbog‘li kurashchining taktik harakati bo‘lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o‘tishga majbur qiladi.

Sport musobaqalarining eng oliy cho‘qqisi sanalgan Olimpiya o‘yinlari, shuningdek, jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli xalqaro musobaqalarning murosasiz o‘tishi yoshlarda sportga qiziqishining oshishiga sabab bo‘lmoqda. Dunyoning barcha mamlakatlari aholi orasida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat qaratishni davlat siyosati darajasiga olib chiqish, aholini sog‘lomlashtirish va sport turlariga jalb qilish bo‘yicha bir qator chora-tadbirlar olib bormoqda. Jahon miqyosida kurash bo‘yicha raqobatning keskin darajada oshib borayotgani hozirgi kunda sportchilarni tayyorlashning optimal jihatlarini qayta ko‘rib chiqish va takomillashtirish muammolarini ilmiy jihatdan o‘rganishni talab qilmoqda. Bir qator olimlar tomonidan kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning texnik-taktik harakatlarni bajarishda koordinasion qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha ilmiy-amaliy izlanishlar olib borilmoqda. Biroq kurashchilarda kuch qobiliyati va reaksiya tezkorligini takomillashtirishga qaratilgan kurashchilarda maxsus koordinasion mashqlarni qo‘llagan holda texnik-taktik usullarni bajarish samaradorligini oshirish bo‘yicha yetarlicha ilmiy izlanishlar olib borilmagan. Respublikada jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan maqsadli tizimning shakllanishi, yoshlarga berilayotgan e’tibor, ommaviy sport turlarini rivojlantirishga qaratilgan bir qancha qaror va farmonlar ishlab chiqilib ushbu sohani tartibga solishda me’yoriy asos hisoblanmoqda. “Kurash milliy sport turini aholi, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o‘rtasida yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o‘sib kelayotgan avlodda milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg‘usini mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish” vazifasi belgilab berilgan.

Kurash bo‘yicha respublika va jahon miqyosida o‘tkazilayotgan musobaqalarda

ko‘p millat vakillari orasida qiziqishning va raqobatning ortib borayotganligi ushbu sport turining rivojlanishini hisobga olgan holda kurashchilarimizni turli miqyosdagi musobaqalarga tizimli ravishda tayyorlab borish, texnik-taktik harakatlarning bajarish samaradorligini oshirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish, ayniqsa kurash bilan shug‘ullanuvchi bolalarning koordinasion

qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning modulli tizimini ishlab chiqishni talab qilmoqda. Shundan kelib chiqib, kurash sport turiga oid qobiliyatlarni aniqlovchi testlari majmuasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Shu maqsadda bugungi ilmiy tadqiqotlarda yosh kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda maxsus sport uskunalaridan foydalanib koordinasion qobiliyatlarini rivojlantirish o‘ziga xos ahamiyat kasb etmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, 2020 yil 4 noyabrdagi PQ-4881-son “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning halqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2017 yil 2 oktyabrdagi PQ-3306-son “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2024 yil 20 dekabrdagi PQ-450-son “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlariga mazkur sohaga tegishli boshqa me’yoriyhuquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu tadqiqot muayyan darajada xizmat qiladi.

Sport nazariyasi va uslubiyati sohasidagi ko‘pchilik mutaxassislar -

A.A.Ruziyev, T.S.Usmonxodjayev, F.Kerimov, N.Yusupov, A.M.Achilov, M.A.Qurbonova, A.A.Pulatov va boshqalar tomonidan o‘quv qo‘llanma va darsliklarda bolalar-o‘smirlar sporti nazariyasi va uslubiyati sohasida yosh sportchilarni tayyorlash tizimi yoritilgan, jumladan bolalar organizmining yoshiga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda yuklamalarni rejalashtirish va mashg‘ulot uslubiyati ishlab chiqilgan. Kurash bo‘yicha pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori ilmiy darajasini olish uchun J.M.Ishtayev, Sh.S.Mirzanov, Z.S.Artiqov, M.Qirg‘izboyev va A.U.Xamidjanovlar tomonidan bajarilgan dissertatsiya tadqiqotlarida kurashchilarning portlash qobiliyati, statokinetik va statodinamik muvozanat, saralash muammolari har tomonlama o‘rganilgan.. Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi va xorijda mavzuga doir olib borilgan bir qator tadqiqotlarda V.I.Filimonov, V.P.Filin, V.G.Nikitushkin, A.G.Shiryayev, L.V.Volkov; V.Ye.Koteshev, D.A.Tishler, A.D.Movshovich, G.D.Tishler, T.Bompa, L.P.Fateyeva, L.V.Volkov, N.V.Lutkova, L.N.Mishina, O.P.Bauer, J. Hoffman J. Samuel, David Grácio Pedro, Paulo Martins, E.S.Ozolin, L.V.Bileyeva, A.V.Kanatov va boshqalar tomonidan yosh sportchilarning psixologik, texnik- taktik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida harakatli o‘yinlarning alohida ahamiyatga ega ekanligi ta’kidlab o‘tilgan. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundan iboratki, o‘tkazilgan pedagogik tajribalar hamda qo‘lga kiritilgan natijalarga asoslanib yosh kurashchilar o‘quv-mashg‘ulot jarayonining zamonaviy vositava uslublari ishlab chiqilgan va ulardan foydalanishning ilmiy

jihatlari ochib berilgan, ilmiy izlanishlar jarayonida belbo‘li kurashchilarning bazaviy harakatlarini muvozanatga qaratilgan mashqlari yordamida rivojlantirish, shuningdek, ularning texnik harakatlari samaradorligini oshirishning o‘zaro uzviy ravishda bog‘liqligi amaliy jihatdan isbotlangan. Mazkur olingan ma’lumotlar belbo‘li kurash nazariyasi va uslubiyati sohasidagi nazariy bilimlarni boyitish imkoniyatini beradi. Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, belbo‘li kurashchilarning bazaviy harakatlari samaradorligini oshirish uchun zamonaviy qurilmadan, shuningdek, kurashchilarning umumiy texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish maqsadida foydalanilgan sport qurilmasidan keng foydalanish ushbu sport uskunalari orqali sportchilarni tayyorlashning o‘quv mashq tayyorgarlik bosqichidan boshlab bazaviy hatti-harakatlarini to‘g‘ri shakllantirishga, yuklamalarni oqilona taqsimlashga va shu tufayli tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida o‘quv mashg‘ulotlari va musobaqa faoliyatida natijadorlikning o‘sishiga va tabaqalashtirilgan baholash shkalasini sinash metodikasi, texnik va taktik tayyorgarlik parametrlarini baholash dasturini o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq qilishga imkon beradi.

Kurash usullari elatlarning yashash joylari va sharoitlari hamda urf odatlariga

muvofiq shakllanib keldi va taraqqiy etdi. O‘rta Osiyoning SHarqiy qismida yashagan xalqlar va elatlarda belbog‘li Kurash usuli (Farg‘ona usuli) shakllangan bo‘lsa, O‘rta Osiyoning Shimoliy va Janubiy qismida yashagan xalqlarda Xalqaro Kurash usuli (Buxoro usuli) shakllandi.

Kurash usullarining taraqqiyotiga hamda ommaviylashib borishiga xalqlarning o‘zaro birdamlikda yashashlari ularning milliy an’analari va urf odatlarining uyg‘unlashib ketishi katta ta’sir ko‘rsatgan. Shu bilan birga O‘rta Osiyo mamlakatlari hududidan “Buyuk Ipak yo‘lini” o‘tishi ham xalqlar orasida jismoniy mashqlar va yakkakurash sport turlarini o‘zlashtirilib borilishiga va ommaviylashuviga katta ta’sir ko‘rsatgan. Chunonchi mo‘g‘ullar va kareyslarda Farg‘onacha kurash usullariga o‘xshash kurash usullari shakllangan.

Kurash usullari qadimgi tarixga ega bo‘lib, bugungi kunda bu kurash usullari Osiyoni barcha mamlakatlarida hamda bir qator Evropa xalqlari orasida keng tarqalgan. Kurash usullari, ularni shakllanishi, turlari hamda moxir kurashchilar haqida SHarq mutafakkirlari o‘z asarlarida yozib qoldirgan. Masalan, “Boburnoma”da Temuriylar sulolasidan bo‘lgan mashhur sarkarda va hokim Muhammad Bobur o‘zining harbiy yurishlaridan birini bayon qilib, manzilgohda polvonlar kurashga tushgani; qayiqchi pahlavon Lohuriy Do‘st YOsinni Xayr degan polvon bilan olishgani; Do‘st YOsin raqibini juda qiynalib yiqitganini yozgan.

Bobur o‘sha darvning mashhur polvoni Muhammad Abu Saidga yuksak baho berib, uni tengi yo‘q pahlavon deb atagan edi. Bobur o‘z xotiralarida yozishicha, uning zamondoshlari orasida bir zarb bilan otni qulata oladigan odamlar ham bo‘lgan.

Ibn Sinoning “Tib qonunlari” asarida ham kurash usullari quyidagicha ta’riflanadi. Kurashning turlari ham bir nechadir. Ulardan biri: ikki kurashuvchining har biri o‘z raqibining belbog‘idan ushlab o‘ziga tortadi, shu bilan birga kurashuvchi o‘z raqibidan qutilishning chorasini qiladi. Ikkinchisi esa, uni qo‘yib yubormaslikka harakat qiladi. Boshqa turi: ikki kurashuvchidan biri ikkala qo‘li bilan ikkinchisini mahkam quchoqlab o‘ziga tortadi va yonga ag‘daradi, bu vaqtda birinchi kurashuvchining o‘ng qo‘li ostidan o‘tishi kerak, kurashuvchilar goh qadilarini tiklab, goh egiladilar. Kurash turlariga yana ko‘krak bilan zarbani qaytarish, ikkinchi bir kishining bo‘ynidan ushlab pastga egish, bir- birining oyoqlarini o‘z oyoqlari bilan chalkashtirib, chalib, yoki oyoqlari bilan ikkinchisining oyoqlarini yirib qilinadigan va polvonlar ishlatadigan harakatlar ham kiradi”.

Pahlavonlarimiz o‘tgan asr boshlaridan jahonning kurash musobaqalarida ishtirok etganlar. Ular xorijiy mamlakatlar shuningdek Evropa mamlakatlari kurash maydonlarida barcha raqiblarini mag‘lub etib, tengi yo‘q pahlovonlar deb tan olingan.

O‘zbek zamini qadimdan buyuk allomalar, polvon va pahlavonlar yurti hisoblanib kelgan. Xalqimiz o‘zining milliy g‘ururi, iftixori, mehmondo‘stligi va tantiligi bilan boshqa millatlardan tubdan farq qiladi. O‘zbekiston Respublikasi mustaqilligiga erishgandan keyin hamma sohalarda o‘zining taraqqiyot yo‘lini o‘zi tanlash huquqiga ega bo‘ldi. Ko‘plab mahoratli sportchilarimiz xalqaro musobaqalarda g‘oliblikni qo‘lga kiritishib, davlatimiz madhiyasi sadolari ostida bayrog‘imizni yuksakka ko‘tarilishi oqibatida, o‘zbek xalqi dunyo xalqlariga o‘zligini namoyon qildi.

Hozirgi kunda O‘zbek Kurash usullarini ommaviylashib borishi, milliy qadriyatlarimiz tiklanayotganligi va ajdodlarimiz azaliy orzulari ro‘yobga chiqayotganligidan dalolatdir.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Artikov Z. S. (2022). 13-14 yoshli belbog’li kurashchilarning kuch sifatlarini tarbiyalash. Scientific progress, 3(1), 598-603.
2. Gapparovich G. Z., Mavlonboyevich I. J., & Xamidjonovich X. O. (2022). Sport musobaqalarining psixologik hususiyatlari. o'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 2(14), 284- 289.
3. Иштаев Ж. М. (2022). Мактаб ёшидаги қизларнинг портлаш қобилият кўрсаткичлари ва уларнинг таҳлили (1-11 синфлар мисолида). Fan-Sportga, (1), 46-48.
4. Гаппаров З. Г., Иштаев, Ж. М., Хасанов, О. Х., & Хасанов, О. А. (2022). Сущность психо- логической подготовки. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(11), 483-488.
5. Гаппаров З. Г. (2021). Портлаш қобилияти ва уни баҳолашда “спорк” мосламасидан фойда- ланиш афзаллиги. fan-sportga, (4), 3-5.