



МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИҲ

Илимий-методикалық журнал



№ 5/3 2025

гуманитарные науки
естественные науки
технические науки





МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ



Илимий-методикалық журнал

2025

5/3-сан

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

*Қарақалпақстан Баспа сөз хәм хабар агентлиги тәрепинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.
№01-044-санлы гүәялық берилген.*

Нөкис

5/3-сан 2025
сентябрь-октябрь

*Қарақалпақстан Республикасы мектепке шекемги хэм мектеп билимлендириуи
министрлиги, Қары Ниязий атындагы Тәрбия педагогикасы миллий институты
Қарақалпақстан филиалы*

Редактор:
А. Тилегенов

Редколлегия ағзалары:

Мақсет АЙЫМБЕТОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ
Айтмурад АЛЬНИЯЗОВ
Сапардурды АБАЕВ
Адхамжон АБДУРАШИТОВ
Хайрулла АЛЯМИНОВ
Мавлюда АЧИЛОВА
Азизжан АБДАЗИМОВ
Шухрат АБДУЛЛАЕВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ
Злийха ОРАЗЫМБЕТОВА
Мансурбек ОНГАРОВ
Алишер АЛЛАМУРАТОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ
Тўлқин АЛЛАЁРОВ
Марифжон АХМЕДОВ
Гулзабира БАБАШЕВА
Умида БАҲАДИРОВА
Фархад БАБАШЕВ
Гулзода БОЙМУРОДОВА
Гулбахар БЕКИМБЕТОВА
Комил ГУЛЯМОВ
Маманазар ДЖУМАЕВ

Аскар ДЖУМАШЕВ
Дилдора ДАВРОНОВА
Мухтар ЕРМЕКБАЕВ
(Шимкент, Қазақстан)
Масуда ЗАЙНИТДИНОВА
Алишер ЖУМАНОВ
Гүлнара ЖУМАШЕВА
Айсулу ЖАНАБЕРГЕНОВА
Холбой ИБРАГИМОВ
Шохида ИСТАМОВА
Вохид КАРАЕВ
Алима КЕНЖЕБАЕВА
(Тараз, Қазақстан)
Сарсенбай КАЗАХБАЕВ
Мохира КУВВАТОВА
Комилжон ҚАРИМОВ
Джавдод ПЎЛАТОВ
Ярмухаммат МАДАЛИЕВ
(Шимкент, Қазақстан)
Меруерт ПАЗЫЛОВА
Барлықбай ПРЕНОВ
Пердебай НАЖИМОВ
Искендер НАЖИМОВ

Асқарбай НИЯЗОВ
Сабит НУРЖАНОВ
Захия НАРИМБЕТОВА
Хушбоқ НОРБЎТАЕВ
Ойниса МУСУРМОНОВА
Уролбой МИРСАНОВ
Сафо МАТЧОН
Шукурулло МАРДОНОВ
Абдулхамид МИРЗАЕВ
Шахло МИРЗАЕВА
Дармонжон МАХМУДОВА
Абдимурат ЕСЕМУРАТОВ
Даулетназар СЕЙИТКАСЫМОВ
Қалыбай ПРИМБЕТОВ
Раъно ОРИПОВА
Бахтиёр РАХИМОВ
Норим РАХМАНОВ
Муқаддас РАХМАНОВА
Светлана СМЕРНОВА
(Москва, Россия)
Тажибай САПАРБАЕВ
Мухаббат САЛАЕВА
Гўзал СОДИҚОВА
Улбосын СЕЙТЖАНОВА
Айдын СУЛТАНОВА
Амина ТЕМИРБЕКОВА
Нурзода ТОШЕВА
Қуанишбек ТУРЕКЕЕВ
Тажибай УТЕБАЕВ
Амангелди УТЕПБЕРГЕНОВ
Мамбеткерим ҚУДАЙБЕРГЕНОВ
Амангелди КАМАЛОВ
Тажикал КУДАЙБЕРГЕНОВА
Дилором ШАМСИЕВА
Ойбахор ШАМИЕВА
Ризамат ШОДИЕВ

Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Рустам ФАЙЗУЛЛАЕВ
Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Тармиза ХУРВАЛИЕВА
Умид ХОДЖАМҚУЛОВ
Жавлонбек ХУДОЙБЕРГЕНОВ
Гулрухсор ЭРГАШЕВА
Гавхар ЭШЧАНОВА
Қонысбай ЮСУПОВ
Гулара ЮСУПОВА
Содиқ ЮЛДАШЕВ
Фархад РЎЗИЕВ
Аъзам ХОЛМУРАДОВ
Марат ХОДЖАНОВ
Мухлиса ХАФИЗОВА
Шохиста БЎРАНОВА
Мухаббат ХУДАЯРОВА
Қалбай СЕЙТМУРАТОВ
Азамат БЕКИМБЕТОВ
Гўзал НАЗИРОВА
Козим МАЛИКОВ
Ғиёсиддин ХУДОЙБЕРДИЕВ
Шакир УРИШОВ
Назифа АЧИЛОВА
Гулназ ТЛЕУМУРАТОВА
Мадияр СУЛТАНИЯЗОВ
Сансызбай САПАРНИЯЗОВ
Гулчехра АЙТБАЕВА
Байнияз МАМБЕТКАРИМОВ
Ботир БОЙМЕТОВ
Матлуба ДАВУРБАЕВА
Шахло ЮЛДАШЕВА
Мусаллам АБДУЖАББАРОВА
Айжамал МАТЖАНОВА
Жумабай АБАТОВ

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

Utebergenov A.K. Akmeologiyaliq jantasiw tiykarında bolajaq dene tárbiyasi muǵalliminiń pedagogikalıq tayarlıǵın jetilistiriw modeli hám mexanizmleri	427
Aytjanov S.Q. Sportda marketing xızmetin shólkemlestiriwdin teoriyalıq hám metodikalıq tiykarları	433
Berdekeev A.A. Tennis texnikasi, onıń klassifikaciyasi hám mazmunı	441
Qiyomova Sh.Y. Yengil atletika sportchılarının chidamkorlıǵını rivojlandırışda ishlab chiqılǵan mashǵ'ulot dasturining samaradorlıǵı	449
Rasulov Q.Q. Malakali kurashchılarning mysobaqa oldi mashǵ'ylotlarında jismoniy tayyorgarlıǵını takomillashtirish metodikası	455
Kazakov Sh. N. Globallashev sharoitida kasbiy axloq va pedagogik madaniyatning umuminsoniy qadriyatlar bilan bog'liq mohiyati	461
Kazakov Sh. N. Kasbiy axloq va pedagogik madaniyatni shakllantirishga doir ilmiy-metodologik yondashuvlar tahlili	466
Achilov T. S. Kurash sportini rivojlandirish hamda takomillashtirish	472
Raximov A.A. Futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini tarbiyalash va samaradorligini oshirish metodikasi	476
Raximov A.A. Talabalarga futbol o'ynida jismoniy tayyorgarlikni meyorlash	482
Isayev I. B. Belbog'li kurashchilarning yillik mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash uslublari	486
Umarov A. T. Kurash sportini rivojlandirish hamda takomillashtirish	490
Saparov J. H. Kurashchilar umumiy va maxsus sport tayyorgarliklari	494
Yunusov U. B. Futbol sport turining maxsus mashqlari yordamida talaba yoshlarda tezkorlik jismoniy sifatini rivojlandirish	498
Sultanova M. X. Talaba qizlarga musiqa yordamida gimnastika koptogi bilan bajariladigan mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish	502
Sadikov U. A. Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari rivojlanishi tarixi	507
Xonchayev M.M. Innovatsion yondashuv asosida talabalarni qisqa masofaga yugurish texnikasi samaradorligini oshirish	512



KURASH SPORTINI RIVOJLANTIRISH HAMDA TAKOMILLASHTIRISH

Achilov T.S.

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti
dekani p.f.f.d (PhD) dotsent*

Tayanch so'zlar: sport, kurash, jahon, g'urur, istiqloq, arena, murabbiy, usul, mehnat.
Ключевые слова: спорт, борьба, мир, гордость, независимость, арена, тренер, метод, работа.
Key words: sport, struggle, world, pride, independence, arena, coach, method, work.

РЕЗЮМЕ:

Kurash sportini rivojlantirish hamda takomillashtirish haqida qisqacha ma'lumot bayon etilgan.

РЕЗЮМЕ:

Представлен краткий обзор развития и совершенствования спортивной борьбы.

SUMMARY:

Brief information about the types of wrestling and their development and progress.

Hozirgi kunda yuksak malakali sportchilar, kurashchilar tayyorlash kabi vazifa har bir murabbiylarining nufuzli burchi hisoblanadi. O'zbekiston bayrog'ini xalqaro musobaqalarda butun jahon sport arenalari uzra xilpirashida mamlakatimiz pahlavonlarining ham xizmatlari beqiyosdir.

Sportchilarimizni musobaqalarga tayyorlash jarayonida albatta, ularning axloqiy, estetikruxiy tayyorgarliklarini, ulardagi milliy g'ururlarini rivojlantirish, milliy istiqloq g'oyalari yoshlarimiz ongiga yanada chuqurroq singdirishda alohida e'tibor berilishi kerak. «Sportchi tinchlik elchisi-sportchilarni tinchlik jarchilariga» taqqoslanadi.

Shunday ekan tinchlik jarchilari o'zlarining har tomonlama shunga mos kelishlarini, ulardagi barcha fazilatlarini munosib bo'lishini tarbiyalash uchun murabbiylar o'quv mashg'ulotlari jarayonlarida astoydil mehnat qilishlari kerak. Bunda asosan o'tmishimiz saboqlaridan, ajdodlarimiz ko'rsatgan jasoratlaridan hamda allomalarimizning qoldirgan pandu-nasihatlaridan foydalanishlari maqsadga muvofiq bo'lar edi. O'zbek sportchilari kelajakda barcha sport turlari

bo'yicha jahon arenalarida, olimpiada o'yinlarida g'oliblikni qo'lga kiritishib, vatanimiz va millatimizni shonu shuhratini yanada yuqoriga ko'tarishadi deb umid bildiramiz.

O'zbek xalqi o'zining milliy sport turlari bilan faxrlansa arziydi. Mamlakatimiz rahbariyatining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda qilayotgan g'amxo'rligi natijasida milliy sport turlarimiz yanada rivojlanib ommaviylashib bormoqda. Prezidentimiz ta'kidlaganidek mamlakatni sport kabi xech narsa dunyoga tez tanita olmaydi.

Yakkakurash usullaridan hisoblangan Kurash usullari qadimiy tarixga ega. Buxoro yaqinidagi Varaxsha shahri xarobalaridan topilgan kumush gardishda, ko'zalar va ossuariylarda kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan. SHuningdek Panjikent harobalarining saroy devorlariga tushirilgan rasmlarida ov, chavandozlik, merganlik, kurash musobaqalari tasvirlarini ko'rish mumkin. Qadimgi Grek tarixchisi Gerodot asarlarida ajdodlarimiz bo'lgan saklar, massagetlar va turkiy qabilalar "Navro'z" va xalq bayramlarida Kurash musobaqalari uyushtirilganligi haqida yozilgan. SHuningdek "SHohnoma", "Alpomish", "Go'ro'g'li" qahramonlari ham pahlavon kurashchilar bo'lganligi xalq dostonlarida yozib qoldirilgan. Zardushtiylikning "Avesto" va "Mahobhorat" diniy kitoblarida ham saklar, massagetlar va turkiy qabilalarni, "yovuz kuchlar" bilan jang qilishda kurash mashqlaridan foydalanilganligi aks ettirilgan.

Turkiy elatlar, ya'ni hozirgi o'zbeklar, qozoqlar, qirg'izlar, qoraqalpoqlar, turkmanlar va boshqalar ajdodlarining o'zlariga xos yakka kurash usullari muayyan tarixiy davrda yashagan turli xalqlar va qabilalarning hayot kechirishi tarzidan kelib chiqqan bo'lib, ular hayotining ichki va tashqi muhit xususiyatlarini o'zida aks ettirgan, kishilarni jismoniy chiniqishi, ularni baquvvat, epchil, chidamli, dadil va dov yurak qilib tarbiyalash maqsadlariga xizmat qilgan. O'zbeklarning qadimgi ajdodlari o'z yuksak madaniyatini vujudga keltirguncha og'ir yo'lni bosib o'tganlar, zo'r jasorat ko'rsatganlar. Bu esa xalqdan jismoniy baquvvat bo'lishni talab qilgan.

Qabilalar o'rtasidagi janglar, keyinchalik harbiy yurishlar hamda bosqinchilarga qarshi janglar erkaklarni har tamonlama jismonan baquvvat, mard, pahlavon bo'lishini talab etardi. Qabilalar o'rtasidagi nizolar har bir qabiladan pahlavonlar chiqib bellashuvlari – Kurash tushishlari bilan ham hal etilgan. Mard jangchilarni tarbiyalash va tayyorlashda milliy yakka kurash usullari qo'l kela boshlagan. Ajdodlarimiz tarixida eng avvalo shakllangan jismoniy mashq turlari kurash usullari hisoblanadi. Kurash faqatgina harbiy

jang qilish vositasi emas balki xalqning ko'ngil ochish mashqlari bo'lib xizmat qilgan.

Kurash usullari elatlarni 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. Har ikkala kurash usullari ham xalqni jismonan rivojlantirish hamda harbiy tayyorgarligi vositasi bo'lib xizmat qilgan.

O'rta Osiyo xalqlarining yakka kurash usullari asosi yagona hamda bir xil taraqqiyot yo'lini bosib o'tganligi, shuningdek Turkiy xalqlarning urf odatlari va milliy an'analari bir biriga o'xshashligi ham Kurash usullarida yaqqol ko'rinib turadi. O'zbeklarning Buxorocha Kurash usuli - Qozoq va Qirg'izlarning Kures, Turkmanlarning Guresh usullaridan deyarli farq qilmasa, Farg'onacha Kurash usuli - Uyg'urlar, Qarluqlarning Bellashuv usullaridan deyarli farq qilmaydi.

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

yoʻzishicha, uning zamondoshlari orasida bir zarb bilan oʻtini qulata oladigan odamlar ham boʻlgan.

Ibn Sinoning “Tib qonunlari” asarida ham kurash usullari quyidagicha taʼriflanadi. Kurashning turlari ham bir nechadir. Ulardan biri: ikki kurashuvchining har biri oʻz raqibining belbogʻidan ushlab oʻziga tortadi, shu bilan birga kurashuvchi oʻz raqibidan qutilishning chorasini qiladi. Ikkinchisi esa, uni qoʻyib yubormaslikka harakat qiladi. Boshqa turi: ikki kurashuvchidan biri ikkala qoʻli bilan ikkinchisini mahkam quchoqlab oʻziga tortadi va yonga agʻdaradi, bu vaqtda birinchi kurashuvchining oʻng qoʻli ostidan oʻtishi kerak, kurashuvchilar goh qadilarini tiklab, goh egiladilar. Kurash turlariga yana koʻkrak bilan zarbani qaytarish, ikkinchi bir kishining boʻynidan ushlab pastga egish, bir-birining oyoqlarini oʻz oyoqlari bilan chalkashtirib, chalib, yoki oyoqlari bilan ikkinchisining oyoqlarini yirib qilinadigan va polvonlar ishlatadigan harakatlar ham kiradi”.

Pahlavonlarimiz oʻtgan asr boshlaridan jahonning kurash musobaqalarida ishtirok etganlar. Ular xorijiy mamlakatlar shuningdek Evropa mamlakatlari kurash maydonlarida barcha raqiblarini magʻlub etib, tengi yoʻq pahlavonlar deb tan olingan.

Oʻzbek zamini qadimdan buyuk allomalar, polvon va pahlavonlar yurti hisoblanib kelgan. Xalqimiz oʻzining milliy gʻururi, iftixori, mehmondoʻstligi va tantiligi bilan boshqa millatlardan tubdan farq qiladi. Oʻzbekiston respublikasi mustaqilligiga erishgandan keyin hamma sohalarda oʻzining taraqqiyot yoʻlini oʻzi tanlash huquqiga ega boʻldi. Koʻplab mahoratli sportchilarimiz xalqaro musobaqalarda gʻoliblikni qoʻlga kiritishib, davlatimiz madhiyasi sadolari ostida bayrogʻimizni yuksakka koʻtarilishi oqibatida, oʻzbek xalqi dunyo xalqlariga oʻzligini namoyon qildi.

Hozirgi kunda Oʻzbek Kurash usullarini ommaviylashib borishi, milliy qadriyatlarimiz tiklanayotganligi va ajdodlarimiz azaliy orzulari roʻyobga chiqayotganligidan dalolatdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Теория и методика спортивной борьбы. Ф.А.Керимов. - Ташкент, 2018.
2. Греко-римская борьба. И.А. Турсуналиев. - Ташкент, 2018
3. Дзюдо Л.П. Югай., Д.Е. Нурышов. -Ташкент, 2018
4. Erkin kurash . Sh. A. Abdullayev, L. Z. Xolmurodov. – Toshkent, 2018.
5. Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyati N .A.Tastanov. –Toshkent, 2018.
6. Dzyudo . Sh.A.Arslonov. - Toshkent, 2018.
7. Yosh kurashchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. A.U. Gʻofurov. – Toshkent, 2018.