



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT



I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
S.N.Po‘latov
O.R.Egamberdiyev
D.B.Shaymardonov
B.B.Kipchakov
Sh.S.Ermatov
U.S.Dusanov
O.E.Toshmurodov
F.M.Muradov
O.Z.Pirmatov
E.A.O‘rinboyev
Sh.I.Shadjalilov
L.T.Davlatova
D.N.Raxmatova
B.B.Musayev
Sh.S.Tursunov
Z.X.Yusupova
O.A.Dadabayeva
Y.Y.Maxammadiyeva
A.Akbarov
N.Sh.Bobomuradov
D.B.Mamazoyitov
N.A.Xudayberdiyeva
A.E.Bobomurodov
N.A.Karimov
D.R.Ibodullayev



MUNDARIJA / СОДЕРЖАНИЕ

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va parolimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
M.X.Mirjamolov - Musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida talaba-yoshlarning jismoniy hamda funksional holatini kompleks baholashga mo‘ljallangan dasturiy ta‘minotni yaratish.....	8
Z.P.Rasulov - O‘zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tizimli tashkil etish orqali yuqori malakali sportchilar tayyorlashga erishish shartlari.....	12
M.M. Azizov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini optimallashtirishda funksional diagnostika va raqamli monitoring tizimini ishlab chiqish.....	15
A.Akbarov - Nosport oliy o‘quv yurti talabalarining harakatlanish faolligi va sog‘lom turmush tarzi ko‘rsatkichlarini oshirish.....	19
C.A.Эштаев - Анализ влияния структурированного обучения гимнастическим упражнениям на динамику спортивно-технической подготовленности гимнастов различной квалификации.....	22
Z.S.Artiqov - Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik usullarni rivojlantirishda jismoniy sifatlarining o‘rni.....	28
D.Yu.Tashnazarov - Yunon-rum kurashida raqibining qo‘l va belidan ushlab oshirib tashlash texnik harakatlarining biomekanik asoslari.....	31
Sh.G‘.Xasanov - 11–14 yoshli bokschi qizlarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda mahalliy va xorijiy metodik yondashuvlarning qiyosiy tahlili.....	35
B.D.Ergashov - Belbog‘li kurashda texnik usullarini bajarish samaradorligini oshirishda kuch turlari va chidamlilikning o‘rni.....	39
Sh.S.Tursunov - Musobaqa davrida yuklamalarni rejalashtirish va boshqarish.....	43
N.A.Karimov - Yengil atletika sport turlariga sportchilarni istiqbolli saralashning nazariy va amaliy asoslari.....	47
O.A.A‘zamxonov - O‘quvchi qizlarni olimpiya ruhida tarbiyalashni takomillashtirish yo‘llari.....	50
J.Sh.Jammatov - Yuqori malakali gandbolchilarni ko‘p yillik tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari.....	53
B.Q.Subanova - Maxsus va inklyuziv ta‘lim sharoitida eshitishda nuqsoni bo‘lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo‘llab-quvvatlashning metodik asoslari.....	58
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Zamonaviy uskunalar yordamida sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilish va innovatsion qurilmalarni ishlab chiqish.....	64
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - 10–12, 13–15, 16–18 yoshli futbolchilarni jismoniy, funksional va yelka kuchini rivojlantirish metodikasi.....	68
S.E.Qodirov, K.S.Shodiyeva - O‘quv mashg‘ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamliligini oshirish samaradorligi.....	71
J.A.Kubitdinov, M.O Eshnazarova - Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirishning ilmiy-pedagogik jihatlari.....	74
D.N.Raxmatova, M.Y.Yusupova - Paradzyudochilarda rivojlangan chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish uslubiyati.....	77



соревновательных действий составил ($\tau_{np}=0,9\%; 2,4\%$)

Эти данные свидетельствуют о постепенном, но стабильном улучшении ключевых показателей, связанных с выполнением соревновательных элементов, таких как скорость выполнения, техника и точность выполнения упражнений, а также уровень психоэмоциональной устойчивости в условиях соревнований.

Результаты эксперимента наглядно подтверждают, что использование структурированного подхода к обучению, включая постепенное увеличение сложности и индивидуализацию тренировок, приводит к улучшению компонентов соревновательных действий. Это в свою очередь способствует повышению уровня спортивно-технической подготовленности гимнастов, что является основой их успеха на соревнованиях.

Эти выводы подчеркивают важность программы обучения, основанной на постоянной оценке и коррекции тренировочного процесса в зависимости от текущих потребностей и уровня развития спортсменов. В дальнейшем такие методы и

подходы могут быть адаптированы для других видов спорта, требующих высокой координации, техники и подготовки к конкурентным условиям.

Использованная литература:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. — 326 с.
2. Верхошанский Ю.В., Основы специальной силовой подготовки спортсменов / — М.: Советский спорт, 2013. — 216 с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособ. / Ю.К. Гавердовский. — М.: Терра-Спорт, 2002.- 507 с.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / — М.: Советский спорт, 2009. -200 с.
5. Eshtaev, S.A. Management of the Process of Teaching Gymnastic Exercises to Gymnasts of Various Qualifications: Abstract of the Doctoral Thesis in Pedagogical Sciences. Chirchik, 2025, pp. 39–72.



Renassans ta'lim universiteti, Sport faoliyati kafedrası p.f.d.
(DSc), professor
Z.S.Artiqov
Toshkent, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: zokhidjonartikov@gmail.com
Tel: +998909619490

BELBOG'LI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK USULLARNI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY SIFATLARNING O'RNI

Аннотация

Аннотатсий. В данной статье проведен анализ эффективности использования скоростных технических приемов в соревнованиях по борьбе на поясах и ее влияние на результаты.

Ключевые слова: борьба на поясах, соревнование, технические приемы, высококвалифицированные борцы.

Annotation

Mazkur maqolada kurash turlari bo'yicha texnik-taktik usullarni qo'llashda ko'proq qaysi jismoniy sifatlardan foydalanish samaradorligi va uning natijaviylikka ta'siri tahlili yoritilgan.

Kalit so'zlar: belbog', kurash, musobaqa, kiftlash, texnik usullar, malakali kurashchilar.

This article analyzes the effectiveness of using specific physical qualities in applying technical and tactical techniques in wrestling disciplines, as well as their impact on performance outcomes.

Keywords: belt wrestling, wrestling, competition, lifting technique, technical methods, skilled wrestlers.

Tadqiqotning dolzarbligi. Dunyo maydonlarida kurash sport turlari bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqalarda raqobatning keskinlashib borishi tufayli mazkur sport turlaridan xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida samarali usullardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Kurash sport turlari (belbog'li kurash, dzyudo, kurash va yunon-rum kurashi) insonni nafaqat jismoniy, balki axloqiy kamolotga erishishida ham muhim omillardan biriga aylanmoqda. Biroq sportchilarni har tomonlama

tayyorlash, jumladan, o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi kurashchilarning harakat ko'nikmalarini shakllantirishni ilmiy-metodik jihatdan chuqur tadqiq qilish muammolarni hal etishga qaratilgan ilg'or uslublarni ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Jahonda kurashchilarni tayyorlash nazariyasi va amaliyotida kamol topgan sportchilarining mashg'ulotlarini rejalashtirish, texnik-taktik usullarni oqilona o'zlashtirishga yordam beruvchi eng maqbul vosita va usullarni ishlab chiqish bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilmoqda.



Shug'ullanuvchilarning yoshga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda ularning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarligini rivojlantirish va hozirgi kunda raqobatning keskin oshib borishi natijasida kurashchilarga zamonaviy texnologiyalar asosida mashg'ulotlarni o'tkazish yuzasidan ilmiy-uslubiy ishlarni olib borish taqozo etilmoqda. Shu bilan birga, kurashchilarning har bir texnik usulni bajarishdagi xato va kamchiliklarini sportchiga ko'rsatgan holda to'g'irlab bajarish yuzasidan ko'rsatmalar berib borilsa, kurashchilarning musobaqalardagi samaradorligi ortadi. Biroq bugungi kunda kurashchilarida harakat ko'nikmalarini takomillashtirish ilg'or davlatlar tajribasini tadqiq etish zaruratini tug'dirmoqda.

Respublikamizda kurashchilarning tayyorgarlik turlarini rivojlantirish, yoshlar orasidan professional sportga iqtidorli sportchilarni saralash borasida muhim ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bois vatanimizda kurash sport turlarini ommalashtirish va yoshligidan kurash turlari bilan shug'ullanirish bo'yicha keng qamrovli ishlar olib borilmoqda. Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab bermoqda. "Kurashni ommalashtiri, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu milliy sport turini umumjahon miqyosida sport turiga aylantirish bo'yicha tizimli ishlarni amalga oshirib borish" kabi vazifalarni belgilab bermoqda. Bugungi kunda yoshlarimizning erishgan yutuqlari kurash sport turlarida sezilarli darajada ortmoqda. Jumladan, belbog'li kurash, dzyudo, kurash va yunon-rum kurashi sport turlarida ham O'zbekiston bayrog'ini jahon sport maydonlarida baland ko'tarib kelayotgan yosh sportchilarimizni soni kun sayin ortib borayotganini ko'rish mumkin. Amalga oshirilgan ilmiy izlanishlarda kurashchilar tomonidan musobaqa mashqlarini texnik-taktik

mahorat bilan amalga oshirishni takomillashtirishda majmuaviy yondashuv uslublaridan foydalanish tavsiya etilgan. Biroq kurashchilarning texnik-taktik xususiyatlarini o'rganish bugungi kunda sportchilar tayyorlash tizimining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

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, 2022-yil 20-iyundagi PQ-286 "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2022-yil 29-iyuldagi PQ-336-sonli "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2024-yil 20-dekabrda PQ-450-son "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari hamda shu sohaga tegishli boshqa me'yoriy hujjatlar.

Tadqiqotning maqsadi. Kurash turlarida belidan yoki belbog'idan ushlagan holda texnik-taktik usullarni qo'llashni takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi. Kurashda sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasniflash, tizimlashtirish hamda ularning atamaları ishlab chiqilgan. Belbog'li kurash tasnifi va tizimlashtirish vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishning tushunchalarni (o'tkazish, yiqitish, tashlash va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi. Yaxshi tuzilgan tasniflash ilmiy asoslangan terminlarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

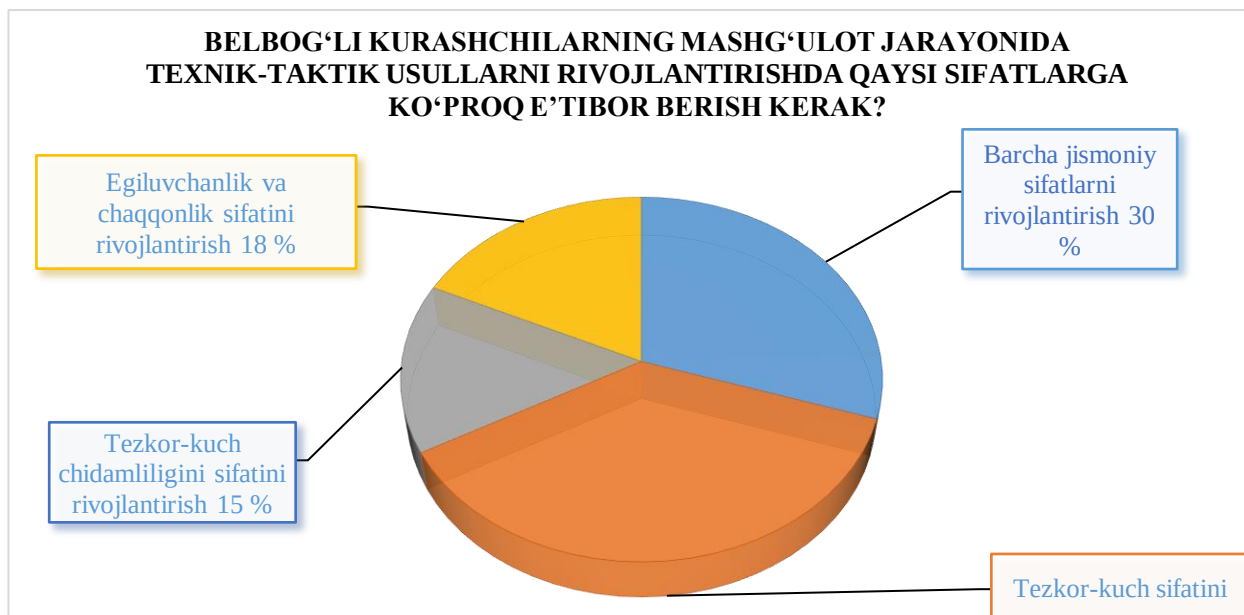


2-rasm. Belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga ko'proq e'tibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari. (n=35)



Belbogʻli kurashchilarning mashgʻulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga koʻproq eʼtibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari boʻyicha oʻtkazilgan anketa-soʻrovnoma n=35 nafar murabbiylardan ishtirok etib ularning 30% barcha

jismoniy sifatlarni rivojlantirish, 37% tezkor-kuch sifati rivojlantirish, 15% tezkor-kuch chidamliligini sifati rivojlantirish hamda 18% respondentlarimiz egiluvchanlik va chaqqonlik sifati rivojlantirish kerak degan javob bilan kifoyalangan.



3-rasm. Kurashchilarning mashgʻulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga koʻproq eʼtibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari. (n=34)

Kurash murabbiylarida mashgʻulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga koʻproq eʼtibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari boʻyicha anketa-soʻrovnoma n=34 nafar murabbiylar ishtirok etishdi va 24% barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirish kerak, 28% tezkor-kuch sifati rivojlantirish kerak, 31% tezkor-kuch chidamlilik sifati rivojlantirish kerak degan boʻlsa hamda 17% respondentlar egiluvchanlik va chaqqonlik sifati rivojlantirish kerak degan javob bilan yakunlashgan.

Xulosa. Bu borada bir qator ilmiy tatqiqotlar oʻtqazib kelinmoqda. Tatqiqot natijalari asosida kurashchiga xos ustuvor jismoniy sifatlarni proporsional tartibda rivojlantirish va ularni qarshi hujumda qoʻllaniladigan texnik usullarni barbad qilishga mos taktik elementlar shakllantirib

borilmoqda. Ayni kunda belbogʻli kurashchilar mashgʻulotlarini, unda qoʻllaniladigan jismoniy va texnik mashqlarni innovatsion texnologiyalar asosida shakllantirish sirlarini ochib beruvchi maxsus oʻquv qoʻllanmalarni tayyorlash kerakligini bildiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Artikov Z.S. Belbogʻli kurashchilarni texnik harakatlarga oʻrgatishda noanʼanaviy mashqlar yordamidan foydalanish uslubiyati. /diss. .p.f.b.f.d.,CH., 2023. – 30 b.
2. Mirzaqulov SH.A. Yosh belbogʻli kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi. / Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman “Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari”, II qism. Toshkent, 2015, - B. 83-84.
3. Mirzaqulov Sh.A. Belbogʻli kurash nazariyasi va uslubiyati., T., 2014.