

**KURASH SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING
DOLZARB MUAMMOLARI**
XALQARO ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА - КУРАШ**
МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

**ACTUAL PROBLEMS
OF THE NATIONAL SPORT - KURASH**
INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE

**MATERIALLAR
TO'PLAMI**

**2025-YIL 7-8-MAY
MAY 7-8. 2025**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI TRANSPORT VAZIRLIGI
XALQARO KURASH ASSOTSIATSIYASI**

**XALQARO KURASH INSTITUTI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI
TOSHKENT DAVLAT TRANSPORT UNIVERSITETI**



**KURASH SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB
MUAMMOLARI**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА
СПОРТА - КУРАШ**

**ACTUAL PROBLEMS OF THE NATIONAL SPORT -
KURASH**

MAY 7-8. 2025

CHIRCHIQ-2025

ISSN:

“Kurash sportini rivojlantirishning dolzarb muammolari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to‘plami (2025-yil 7-8-may)

Mas’ul muharrirlar:

N.A.Chorshamiyev, P.f.b.f.d.(PhD)., dotsent

F.I. Bobomurodov, P.f.b.f.d.(PhD)., dotsent

Tahrir hay’ati a’zolari

R.M.Matkarimov, O‘zDJTSU rektori, rais;

M.U.Arziqulov, Sport vazirligi bo‘lim boshlig‘i o‘rinbosari, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.S. Mirzanov, Yoshlar masalalari va ma‘naviy-ma‘rifiy ishlar bo‘yicha birinchi prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.Sh.Gaziyev, Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

E.T.Raxmanov, O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.Ergashov, Moliya-iqtisod ishlari bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.S.Yoldashov, Tashkiliy-nazorat va tahlil boshqarmasi boshlig‘i - tashkiliy guruh a‘zosi

A.B.Jumaniyazov, Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i - tashkiliy guruh a‘zosi

I.M.Sarimsaqov, Universitet jamoatchilik bilan aloqalar bo‘limi boshlig‘i -tashkiliy guruh a‘zosi

N.A. Chorshamiyev, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri, tashkiliy guruh rais o‘rinbosari (moderator);

T.S.Usmonxo‘jayev, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori - tashkiliy guruh a‘zosi (koordinator)

Sh.A. Mirzokulov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.Kurbanov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti, tashkiliy guruh a‘zosi;

Sh.E. Keldiyorov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, tashkiliy guruh a‘zosi;

F.I. Bobomurodov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti, tashkiliy guruh kotibi;

Sh.S.Mirzanov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o‘qituvchisi, tashkiliy guruh kotibi;

H.Musulmonov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o‘qituvchisi, tashkiliy guruh kotibi;

Q.Q.Rasulov, Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o‘qituvchisi, tashkiliy guruh kotibi;

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Ilmiy Kengashining 2025-yil “12”-martdagi 128-I/CH-sonli qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

© O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

© “Science and Innovation” xalqaro ilmiy jurnali

© Mualliflar

52	R.M.Murodova YENGIL ATLETIKA SPORTCHILARINING TEXNIKA TAYYORGARLIGI	204-207
53	J.Yarishyev OT SPORTIDA JISMONIY TAYYORGARLIK YUKLAMALARINING OPTIMAL NISBATLARI	208-211
54	Z.Sh.Tug'anboyeva TA'LIM MUASSASALARIDA ZAMONAVIY SOG'LOMLASHTIRISH TIZIMINI YO'LGA QO'YISH	212-214
55	Z.Sh.Tug'anboyeva KURASHCHI QIZLARDA KUCH-CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-ASOSIY YO'NALISHLARI	215-216
56	J.Yariyev ULOQ-KO'PKARI BILAN SHUG'ULLANUVCHI CHAVANDOZLARNING STATIK KUCH SIFATINI RIVOJLAN TIRISH USLUBIYATI	217-219
57	M.A.Hayitova KURASH VA QISHKI HAMDA MURAKKAB SPORT TURLARI O'RTASIDAGI STRUKTURAVIY-SEMANTIK VA TAYYORGARLIK TAFSILOTLARI: QIYOSIY TAHLIL	220-222
III SHO'BA. KURASH MILLIY SPORT TURI BO'YICHA MALAKALI MUTAXASSISLAR, TRENERLAR HAMDA HAKAMLAR TAYYORLASHNING ILMIY-AMALIY ASOSLARI		
58	I.S.Musayev KURASH MILLIY SPORT TURI BO'YICHA MALAKALI MUTAXASSISLAR TAYYORLASHDA O'ZBEK ADABIY TILINING ILMIY-TASHKILY ASOSLARI	223-227
59	B.A.Abdunabiyev., Sh.Z.Muhammadjonov BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINI PEDAGOGIK FAOLIYATGA TAYYORLASH USULLARI	228-231
60	B.A.Abdunabiyev UMUMTA'LIM MAKTABLARI JISMONIY TARBIYA FANI O'QITUVCHILARINI KASBIY FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISH USULLARI	232-234
61	G.X.Xolboyeva INNOVATSION USLUBLAR ASOSIDA JISMONIY TARBIYA MUTAXASSISLARINI KASBIY-KARYERA FAOLIYATI GA TAYYORLASH	235-239
62	B.X.Xujomov KURASH SPORIDA DZYDO BO'YICHA TASHLASH TURLARI HAQIDA O'QUVCHILARNING BILIMLARINI RIVOJLANTIRISH	240-243
63	D.N.Raxmonov JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI MUTAXASSISNING KASBIY KOMPETENTLIGINI UZLUKSIZ RIVOJLANTIRISH (KURASH SPORT TURI MISOLIDA)	244-249
64	H.E.Musulmonov, N.B.Ravshanova YOSH BELBOG'LI KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI VA MUSOBAQADAN KEYINGI TIKLANISH JARAYONINI PEDAGOGIK O'RGANISH	250-253
65	M.S.Xonimov KURASH SPORT TURIDA SPORTCHILARNING SHIKATSLANISHLARI VA ULARNI OLDINI OLISH CHORALARI	254-256
66	A.M.Xurshidbekov YOSH SPORTCHILARDA KURASH MASHG'ULOTLARI ORQALI SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH	257-259
67	A.M.Yusupov MALAKALI KURASHCHILARNING TEZKOR KUCH YORDAMIDA TEXNIK-TAKTIK USULLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI	260-263

UMUMTA'LIM MAKTABLARI JISMONIY TARBIYA FANI O'QITUVCHILARINI KASBIY FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Abdunabiyev Bekmurod Akbar o'g'li
CHDPU "Jismoniy madaniyat nazariyasi"
kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini kasbiy faoliyatini rivojlantirishni samarali usullari aniqlangan. Ushbu tezisda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini kasbiy faoliyati o'quv jarayoniga o'zaro ta'sir ko'rsatishi va ushbu kamchiliklarni bartaraf etish yo'llari, mashg'ulotlarni tashkil etishda shaxsiy faoliyati va kasbiy mahoratlari rivojlantirish usullari keltirib o'tilgan

Kalit so'zlar: Kasbiy rivojlantirish, shaxsiy rivojlantirish, amaliy mashg'ulotlar, innovatsiya.

KIRISH. Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilmoqda, shu qatorda umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini kasbiy faoliyatini rivojlantirish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, hozirgi zamon talablariga mos keladigan kasbiy faoliyatini rivojlantirish batafsil yoritib berilgan.

Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini shaxsiy va kasbiy faoliyatini rivojlantirish - bu sohadagi o'qituvchilarning professional sifatlarini yuksaltish, ularga yangi bilimlarni o'rganish va o'zlarini jismoniy tarbiya sohasida yanada rivojlantirishga oid usullar, tadbirlar va imkoniyatlar orqali mustahkamlashga oid amaliy faoliyatlar to'plamidir. Bu rivojlanish shaxsiy va kasbiy tomonlardan o'tkaziladi.

Shaxsiy rivojlantirishda, o'qituvchilar o'zlarini jismoniy tarbiya sohasidagi ijodkorlik, tajriba va bilimlari bilan yanada rivojlantirishga intilishadi. Ular o'zlarini mutaxassislik darajasini yuksaltirish, jismoniy faoliyatlar va mashqlar bilan hamkorlik yordamida o'rganish, shaxsiy sohalarda mustahkamlanish va o'quvchilar bilan o'zaro hamkorlikni oshirishga yordam beruvchi o'zlashtirish jarayonlarini amalga oshirishadi. Bu shaxsiy rivojlantirish uchun, o'qituvchilar o'zlarini o'qishlar, seminarlar, kurslar va ilmiy majlislar orqali yangi bilimlar bilan ta'minlashadi.

Kasbiy rivojlantirish esa o'qituvchilarning professional tayyorgarliklarini va jismoniy tarbiya sohasidagi xodimliklarini yanada mustahkamlashga yo'l qo'yadi. Bu metodik usullar, o'qituvchilarga jismoniy tarbiya sohasidagi so'nggi yangiliklarni o'rganish, tajribalar olish, amaliy mashg'ulotlarda qatnashish va o'quvchilar bilan o'zaro hamkorlik qilish imkonini beradi. Kasbiy rivojlantirish uchun, o'qituvchilar o'zbek va xalqaro tadqiqotlar bilan tanishish, yangi turdagi o'qitish texnologiyalarini o'rganish, o'zingizni jismoniy tarbiya sohasidagi vazifalarga tayyorlash uchun rivojlanish davomida talab qiluvchi malakalar va bilimlar bilan ta'minlashadi.[1]

Yangi turdagi o'qitish texnologiyalari jismoniy tarbiya sohasidagi o'qituvchilarning tayyorlashini va rivojlanishini ta'minlash uchun katta ahamiyatga ega. Bu texnologiyalar o'qituvchilarga o'quvchilar bilan interaktiv aloqalar o'rnatish, internet platformalaridan foydalanish, jismoniy tarbiya vositalarni qo'llash imkonini beradi. O'qituvchilar yangi turdagi o'qitish texnologiyalarini o'rganib, ularga shaxsiy va jismoniy tarbiya sohasidagi vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishlari uchun kerakli malakalar va bilimlarni ta'minlashadi. O'quvchilarni qiziqtirish, o'quv jarayonini samarali va doimiy qilish, interaktiv o'quv vositalaridan foydalanish va o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish uchun quyidagilardan bir necha yangi turdagi o'qitish texnologiyalarini o'rganishingiz tavsiya etiladi:[3]

Interaktiv darslik platformalari: Online darsliklar va platformalar, o'qituvchilarga o'quvchilar bilan interaktiv aloqalar o'rnatish, dashtini oshirish, sinflarda amaliy mashqlarni tashkil etish va tahlil qilish imkonini beradi. Mobil ilovalar va ma'lumotlar: Jismoniy tarbiya bilan bog'liq mobil ilovalar va ma'lumot ovlari o'quvchilarning ilg'or talablari va maslahatlari bilan uyushgan holda jismoniy faoliyatlarini o'rganishlari va monitoringini olib borishda yordam beradi.

Onlayn platformalari: Onlayn o'qitish platformalarida o'quvchilar bir-biriga va o'qituvchilar bilan ko'p yonalishlarda aloqada bo'lishlari mumkin bo'ladi. Bu platformalar orqali o'quvchilar video darslarini ko'rish, tugallash masalalarini yechish, malakalarini sinovdan o'tkazish imkonini beradi. Bu turdagi yangi o'qitish texnologiyalarini o'rganish bilan, siz o'zingizni jismoniy tarbiya sohasidagi vazifalarga tayyorlash uchun zarur malakalar va bilimlarni yanada oshirishingiz mumkin. Bu texnologiyalar sizga jismoniy tarbiya sohasida samarali, interaktiv va zamonaviy darslar tuzish imkonini beradi.[2]

O'quvchilarni qiziqtirish: O'quvchilarni qiziqtirish uchun motivatsiyani oshirish, ularga ilg'or o'quv usullari qo'llash va qiziqishlari bo'yicha qiziqishli mashg'ulotlar tashkil etish zarur. O'quvchilarga o'quv jarayonida ularning shaxsiy qiziqtirishlariga mos tushadi va ularning talablariga javob beruvchi muhim mavzularni olishga harakat qilish tavsiya etiladi.

Interaktiv o'quv-usullarini qo'llash: O'quv jarayonini samarali qilish uchun interaktiv o'quv-usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Bu usul orqali o'quvchilar o'z faoliyatiga doir qatnashish, savollar berish, jismoniy mashqlarni bajarish, guruh bilan ishlash va ma'lumot almashish imkoniyatini oshiradi. Interaktivlik o'quvchilarni qiziqtirish va o'quv jarayonini yanada samarali qilishda muhim rol o'ynaydi.[4]

Amaliy mashqlar va jismoniy faoliyatlar: Amaliy mashqlar va jismoniy faoliyatlar o'quvchilarning ularning o'sha sohaga shaxsiy ta'sir qo'yimasiga imkon beradi. Bu usul o'quvchilarga nazariy bilimlarni amalga oshirish, o'z o'quv jarayonlarini o'rganish, jismoniy koordinatsiyani rivojlantirish imkonini beradi. Jismoniy faoliyatlar o'quvchilar uchun qiziqarli va o'sishga erishishlariga imkon beradi. Birlashuvchi o'quv usullarini qo'llash: Birlashuvchi o'quv usullari

o'quvchilarga ko'p yonalishlarda ta'lim olishga yo'l ochadi va ularga bir-biriga qarabta o'rganganliklarini ulashish imkonini beradi. Guruh ishlarida, jamoaviy projeklarda va o'quvchi-guruhi aloqalarida birlashuvchi usullardan foydalanish o'quvchilarni samimiylilik bilan ishtirok etishga, bir-birini o'rgatishga va o'quv jarayonini yanada samarali qilishga yordam beradi.[5]

Bu usullar to'g'risidagi mavzularni o'quvchilarga taqdim etish, ularga qiziqishlarni yaratish va o'quv jarayonini doimiy qilishga asoslanuvchi faktorlar hisoblanadi. Shaxsiy va jismoniy tarbiya sohasidagi o'quvchilarning qiziqtirishini saqlab qolish va ularga o'quv jarayonida faol tashakkur berish, ularning o'zlashtirishini oshirish va o'quv yangiliklaridan foydalanishda muvaffaqiyatga yetishish vositasiga aylanadi.

Shaxsiy va kasbiy faoliyatini rivojlantirish, o'qituvchilarga jismoniy tarbiya sohasidagi yangi tafakkur va innovatsiyalarni oshirish, yetuklik qilish, o'z matbuotlarini tuzish va so'nggi ilmiy ishlar bilan bog'liq muammolarga guvohlik qilishga yordam beradi. Bu rivojlanish o'qituvchilarning yetuklik darajasini oshirib, jismoniy tarbiya o'quvchilari faoliyatini o'quv jarayonida yuqori sifatli tashkil etishda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sabirov Aloviddin Abduraxmonovich. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarning innovatsion kasbiy faoliyatini shakllantirishning uslubiy ahamiyati. Xalq ta'limi ilmiy metodik jurnali. 5-son .2023.

2. Zulxaydarov J.A. (2023). Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini pedagogik ta'lim klasteri sharoitida shakllantirish. Integration of Science, Education and Prectice in Modern Psychology and Pedagogy. Problems and Solutions. 4 (1), 374-379

3. Zulxaydarov J.A. Ta'lim klasterlari: mazmun-mohiyati, sohada mavjud muammolar va ularni hal etish yo'llari. O'zbekistonda oliy ta'lim. 2023-yil 4-son. 73-84 betlar.

4. Abdunabiyev B.A. Form, methods and tools of developing a healthy lifestyle of 8-9 class students.web of teachers: inderscience research journal (Spain), Volume 1, issue 6 September, 2023 yil, 29-32 betlar.

5. Abdullayev A. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" (2-jild) Darslik. Toshkent Navro'z nashriyoti, 2018.