

**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

BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINI PEDAGOGIK FAOLIYATGA TAYYORLASH USULLARI

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

Muhammadjonov Shahzodbek Zafar o'g'li
CHDPU Jismoniy madaniyat
ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini pedagogik faoliyatga tayyorlashning eng samarali usullaridan foydalanish yo'llari aniqlangan. Ushbu tezisda o'qituvchilik faoliyatini boshlash bo'sag'asida bo'lgan bo'lajak pedagoglarga o'quvchilar bilan ishlash, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish, amaliy mashg'ulot jarayonlarini samarali tashkil etish usullari batafsil yoritib berilgan.

Аннотация Определены пути использования наиболее эффективных методов подготовки будущих учителей физического воспитания к педагогической деятельности. В данной дипломной работе будущим педагогам, начинающим педагогическую деятельность, подробно объясняются методы работы со студентами, использование современных технологий и эффективная организация процессов практической подготовки.

Abstract The most effective methods of preparing future physical education teachers for pedagogical activity have been identified. This thesis provides detailed information on how to work with students, use modern technologies, and effectively organize practical training processes for future teachers who are about to begin their teaching careers.

Kalit so'zlar: sport vositalari, amaliy mashg'ulotlar, musobaqa, koordinatsiya, pedagogik faoliyat.

Ключевые слова: спортивный инвентарь, практические занятия, соревнования, координация, педагогическая деятельность.

Keywords: sports equipment, practical training, competition, coordination, pedagogical activity.

KIRISH. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilmoqda, shu qatorda umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish, mahoratli pedagog hodimlariga ish faoliyatini boshlashda ko'maklashish ko'zda tutilgan. Hozirgi zamon talablariga mos keladigan pedagogik faoliyatga tayyorlo'vchi usullar tashkil etilgan.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini pedagogik faoliyatga tayyorlashning samarali usullari quyidagilardir:

Jismoniy tarbiya sohasida faoliyat yuritmoqchi bo'lgan bo'lajak o'qituvchilarni qo'llab-quvvatlash uchun pedagogik o'qish kurslari va boshqarish kurslari tashkil etish foydali bo'ladi. Bu kurslarda mahoratli mutaxassislar va

pedagoglar o'quvchilargacha usuliy ko'mak, o'quv materiallari, ilovalar va tajriba almashgan hisobotlar bilan tavsiyalar beradilar.

Tarbiya tajribasining o'sish tezligini oshirish: Jismoniy tarbiya sohasida pedagogik faoliyatga tayyorlash uchun tarbiya tajribasining o'sish tezligini oshirish kerak. Bu tarbiya tajribasi sport vakillari, jismoniy tarbiya mutaxassislari, seminarlar, xalqaro konferensiyalar, jismoniy tarbiya fanlariga doir kurslar orqali o'sish bilan amalga oshirilishi mumkin.

O'quvchilar bilan amaliy mashg'ulotlar o'tkazish: Bo'lajak o'qituvchilarni jismoniy tarbiya sohasida tayyorlash uchun o'quvchilar bilan amaliy mashg'ulotlar va sinflarda amaliy ishlarni o'tkazish muhimdir. Bu amaliy mashg'ulotlar jismoniy faoliyatni amalga oshirish va o'rganishga imkon beradi. O'qituvchilar o'quvchilar bilan birga jismoniy mashg'ulotlar tashkil etish, harakatli o'yinlar, tashkilot jarayonida sport tadbirlari o'tkazish imkonini yaratish kerak.[2]

Harakatlar bilan ta'minlash: Amaliy mashg'ulotlar o'tkazishda o'quvchilarning harakatlarini va jismoniy koordinatsiyalarini oshirish uchun ko'plab sport ta'limi vositalaridan foydalanishingiz mumkin. Misol uchun, jomashov, to'rt tomonlama, jasoratlar, kublar, harmurlik vositalari kabi jismoniy mashg'ulotlar o'tkazish mumkin.

Guruh ishlari: O'quvchilarni guruh ishlari yoki jamoaviy o'yinlarda ishtirok etishga rag'batlantirish, jismoniy hamkorlikni tushunish, qisqa vaqt davomida maqsadlarni o'zlashtirish uchun yaxshi bir usul bo'ladi. Guruh ishlari jamoaviy o'yinlarda hamkorligini o'quvchilar ko'rsatishi va ularga ishtirok etish uchun o'quvchilarni ilg'or jismoniy mashg'ulotlarga chaqirish uchun talab qilinadi.

Amaliy mashg'ulot va xalqaro sport tadbirlari: O'quvchilarni amaliy mashg'ulotlar va xalqaro sport tadbirlariga qatnashishni rag'batlantirish samarali bo'ladi. Bu tadbirlar o'quvchilarni o'zlarini jismoniy tajribalarini sinash, xalqaro sport jamoalarining tajribalaridan foydalanish, yangi sport turlarini kutish, muloqot va hamkorlik qilish imkonini yaratishga yordam beradi.

O'rta holat mashg'ulotlari: O'quvchilarni o'rta holat mashg'ulotlarida jismoniy faoliyatga jismoniy va psixologik belgilarni qo'llab-quvvatlash uchun rag'batlantirish samarali bo'ladi. Misol uchun, xalqaro mashg'ulotlarida qo'shma ishlar, kurash, aeroobik, sostaviy mashg'ulotlarni amalga oshirish.

Mashg'ulot va o'yinlarni sifatli qilish: Amaliy mashg'ulot va o'yinlarni sifatli va targetlangan qilish ham muhimdir. O'quvchilarga o'zlashtirishning, jismoniy tajribalashning, jismoniy qobiliyat va koordinatsiyalarni yanada oshirish uchun maqsadlarga muvofiq boshqa vositalar va buyruqlarni o'rta tashlash va o'zicha mavzularda mashqlar tuzish kerak.[1]

O'quvchilarni to'rt tomonlama maslahatlashish va bir-biriga qo'llab-quvvatlash: O'quvchilarni to'rt tomonlama maslahatlashish va bir-birlari bilan qo'llab-quvvatlashish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini oshirish uchun juda muhimdir. O'quvchilar qamrovli jismoniy mashg'ulotlarda, sparringlarda,

o'yinlarda bir-biriga qo'llab-quvvatlashadi va bir-birlarining rivojlanishiga yordam beradi.

O'quvchilar bilan amaliy mashg'ulotlar o'tkazish bo'lajak o'qituvchilarni jismoniy tarbiya sohasida pedagogik faoliyatga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Ular o'quvchilarning jismoniy faoliyatlarini o'rganish, rivojlantirish va o'zlashtirishga imkon beradi. Ular jismoniy rivojlanish, sportif qo'shilish, hamkorlik, jismoniy koordinatsiya, intizomiylik, va boshqalar kabi jismoniy tarbiya muhitiga asosiy talablar bilan bog'liq jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirish imkonini ta'minlaydi.

O'quvchilarni yangi texnikalar va sport vositalari bilan tanishish jismoniy tarbiyada ularga qiziqishni oshirish va ularga yangi imkoniyatlar ochish uchun samarali bo'ladi.

Mentorlik va murabbiylar dasturi: Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini pedagogik faoliyatga tayyorlash uchun mentorlik va murabbiylar dasturi ishga tushirish foydali bo'ladi. Bu dasturda o'qituvchilar asosiy o'qitish va tajriba almashish jarayonida ilg'or texnologiyalar asosida tashkil etishadi.

Tadqiqotlarga amaliy kurslar va laboratoriyalar amalga oshirish: Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini pedagogik faoliyatga tayyorlash bo'yicha yangi tadqiqot va texnologiyalarni o'rganish uchun amaliy kurslar va laboratoriyalar o'tkazish foydali bo'ladi. Bu vositalar orqali o'qituvchilar o'zlarini yangilash, yangi usullarni o'rganish, jismoniy tarbiya metodlarini yaratish va rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladi.[5]

Mustaqil o'quv va o'zlashtirishning ta'lim maqsadlari: Bo'lajak o'qituvchilarni pedagogik faoliyatga tayyorlashda mustaqil o'quv va o'zlashtirishning o'qish maqsadlarini qo'llash zarur. O'qituvchilar o'zlarini rivojlantirish uchun olmos vaqt, kurs majmuasi, onlayn tadbirlar, jismoniy tarbiya metodikalariga dostlikda o'quvchilarning o'zlashtirishini oshirish, o'zlashtirishni samarali o'rganish uchun ilg'or onlayn resurslardan foydalanish kerak.

Yangi sport vositalari va turli texnikalar haqida ko'rsatmalarni o'rganish: O'quvchilarga yangi sport vositalari bilan tanishib, ular haqida ma'lumot olishi uchun ko'rsatmalar, videolar yoki fotolarni taqdim etish. Misol uchun, yangi velosiped modellari, sug'orish vositalari, masa tennis raketlari kabi. Bu usul o'quvchilarni yangi texnikalar va vositalar bilan tanishishga qiziqish, yeni xarakteriy va jismoniy ko'nikmalarni oshirish imkonini ta'minlaydi.[4]

Sport mashg'ulotlarida texnikalar va vositalar bilan tanishish: Sport mashg'ulotlarida o'quvchilarga yangi texnikalar bilan ishtirok etish va ular bilan ishlash imkonini taqdim etish samarali bo'ladi. Misol uchun, qo'shma urush taktikalarini o'rganish uchun qo'shma raketlar va quloqchaglari bilan ishtirok etish, futbolning yangi usullarini o'rganish uchun yangi futbol pilchaklarini ishlatish kabi.[3]

Yangi texnikalar va vositalar bilan tavsiyalar va mashqlarni taqdim etish: O'quvchilarga yangi texnikalar va vositalar bilan bog'liq tavsiyalar va mashqlar taqdim etish juda samarali bo'ladi. Bu ularga o'z-tizimli ishlash, yangi

harakatlarni o'rgatish va ularga tarbiyaviy maslahatlar berish uchun imkoniyatlarni beradi. Misol uchun, yangi rug'boni tikish uchun ilovachanlik usulini o'rgatish, snowboardning havo ko'nikmalarini tushunish uchun mashqlar berish kabi.

Sport mashg'ulotlarida tanishish turnirlari va musobaqa: Sport mashg'ulotlarida tanishish turnirlari va musobaqalar o'quvchilarni yangi texnikalar va vositalar bilan tanishishga oid raqobatli muhit yaratishga yordam beradi. Misol uchun, tanilgan sport vositalari yoki texnikalarida yalpiy musobaqa, turnir yoki mehmon taklif qilish o'quvchilarni uning iste'molini, uslublarini o'rganish uchun himoya qiladi.[1]

Bu usullar bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini pedagogik faoliyat bo'yicha faol tushunchalar hosil bo'lib chiqishga tayyorlashda foydali bo'lishi mumkin. Ularga mustaqil o'quv, tarbiya tajribasi, amaliy mashg'ulotlar, mentorlik dasturlari, tadqiqotlar va laboratoriyalar, hamda o'quv-yo'l tadbirlari va yangiliklardan foydalanish yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

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

2. Zulxaydarov J.A. (2023). Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining pedagogik kompetentligini pedagogik ta'lim klasteri sharoitida shakllantirish. Integration of Science, Education and Practice 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. Sabirov Aloviddin Abduraxmonovich. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarning innovatsion pedagogik faoliyatini shakllantirishning uslubiy ahamiyati. Xalq ta'limi ilmiy metodik jurnali. 5-son .2023.