

XALQ TA'LIMI

ISSN 2181-7839

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGINING
ILMIY-METODIK JURNALI

Muassis:

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi

PUBLIC EDUCATION

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL
MINISTRY OF PUBLIC EDUCATION OF THE
REPUBLIC OF UZBEKISTAN

2021

5-son
(maxsus)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqa boshlagan
O'zMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro'yxatga olinib, 0104-raqamli guvohnoma berilgan.

TOSHKENT



TAHRIRIYAT

- 4** Sog'lom turmush tarzi – farovon hayot asosi ekanligini targ'ib qilish dolzarb ijtimoiy-pedagogik muammo



TA'LIM VA TARBIYA NAZARIYASI

- T. Achilov 6** Pedagogik ta'lim innovatsion klaster yondashuvida o'zaro hamkorlikning didaktik imkoniyatlari
- A. Abdulaxatov 10** Kurash orqali talabalarga milliy va umuminsoniy qadriyatlarini singdirishning ilmiy-nazariy asoslari
- A. Tursunov 13** Tarbiyaviy ishlarni tashkil etishda chaqiriqqacha harbiy ta'lim o'qituvchilarining pedagogik imkoniyatlari
- A. Abdulaxatov, B. Muxtorov 16** Talaba-yoshlarda kurash sport turini tatbiq etish ma'naviy-axloqiy tarbiya vositasi sifatida
- A. Shadiyev 20** Bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining ilmiy-amaliy ahamiyati
- M. Shermatov 24** Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quv dasturida voleybol darsining ahamiyati
- J. Shukurllayev 28** Voleybol sport turi vositasida maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarini rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik imkoniyatlari
- J. Xudoyberganov 31** Ta'lim muassasalarida o'quvchilar jismoniy tarbiyasining amaliy ahamiyati



TA'LIM VA TARBIYA METODIKASI

- F. Nurmatov 34** Harakatli o'yinlar bola tarbiyasining asosiy usuli sifatida
- U. Zokirov 38** Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlarni tashkil etishning shakllari
- A. Yusupbayeva 42** Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlarni tashkil etish usullari
- R. Atajanova 46** Ishchi daftarning boshlang'ich sinf o'quvchilari ijodiy qobiliyatini shakllantirishdagi o'rni
- B. Ko'kiyev 49** Yordamchi proyeksiyalash usulida pozitsion masalalarni yechishning metodik qulayligi



TA'LIM SIFATI: MAZMUN VA MOHIYAT

- S. Xabibullayev 53** Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sport o'yinlari futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etishning ahamiyati
- J. Shukurllayev 57** Klaster yondashuv asosida voleybolchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini rivojlantirish
- A. Sultonov 60** Belbog'li kurash qoidalarining xususiyatlari
- V. Karayev 63** Kompetensiyalarning innovatsion ta'lim klasteridagi ahamiyati
- D. Umaraliyeva 66** Sportchilarda dispanser nazoratini tashkil etishning xususiyatlari



MILLIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI

- I. Marasulova, N. Boymurotov 69** O'zbekiston me'moriy yodgorliklarida naqsh bezaklarining ahamiyati
- S. Sobirov 73** Talaba-yoshlarning mafkuraviy immunitetini mustahkamlash, ularda yuksak axloq, kasbga sadoqat kabi insoniy fazilatlarini shakllantirishda tasviriy san'atning o'rni

Alisher SULTONOV,

Chirchiq davlat pedagogika instituti, "Jismoniy madaniyat" kafedrası katta o'qituvchisi

BELBOG'LI KURASH QOIDALARINING XUSUSIYATLARI

Annotatsiya

Belbog'li kurashda raqibga nisbatan oyoqlar bilan harakatlanish man etiladi: chalish, oyoqni bosish, ilib olish, tizzaga bukish, oyoqlarni ushlab olish va hokazo. Undan tashqari, raqib belbog'idan qo'lni uzish, raqibni ko'tarmasdan yiqitish, beldan yiqitish va gilamdan tashqariga yiqitishlar ham mumkin emas. Qoidaga ko'ra raqibni belbog'idan ushlash an'anaviy usulda bo'ladi.

Kalit so'zlar. Belbog'li kurash, raqib, gilam, hakam, mashq, yakka, kuch, chalish, pahlavon.

В борьбе "Белбогли кураш" запрещается действие ногами по отношению к противнику такие как: подножки, наступление ногами, зацепы, сгибания в коленях, захваты ног и т. д. Кроме того, невозможно оторвать руку от пояса противника, сбить противника с ног, не поднимая его, сбить его с пояса и выбросить за ковер. Как правило, схватка противника за пояс происходит традиционным способом.

Ключевые слова. Белбогли кураш, соперник, ковер, судья, упражнение, одиночный разряд, сила, игра, пахлавон.

In the struggle with the belt, it is forbidden to move with the feet in relation to the opponent: to play, to press the foot, to hang up, to bend at the knee, to hold the legs, etc. In addition, it is impossible to break off the hand from the opponent's belt, break down without lifting the opponent, break down from the waist and fall out of the carpet. As a rule, holding an opponent by the belt will be in the traditional way.

Key words. Belt fight, opponent, carpet, referee, exercise, single, power, play, pahlavon.

Qadimiy qadriyatlarimiz, xususan, mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni om-malashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo'yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Bunga misol tariqasida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son Qarorini keltirishimiz mumkin. Mazkur qarorga muvofiq kurashning tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport inventarlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha uchun malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishni talab etmoqda.

Qoidaga ko'ra, raqibni belbog'idan ushlash an'anaviy usulda bo'ladi. Kurashchilar gilamning markaziga turishadi, har biri o'ziga qulay bo'lgan vaziyatda turadi, keyin har ikkalasi ham raqibining chap tomoni orqasiga o'ng qo'llarini olib borib belbog'dan ushlashadi. So'ngra xuddi shunday qilib, chap qo'lda belbog'ni ushlab olishadi. Hakam ikkala kurashchini ham bellashuvga tayyor yoki tayyormasligini so'raydi va bellashuvni hushtak chalgan holda boshlaydi. Belbog'dan ushlash shart hisoblanib, uni olishuv vaqtida qo'yib yuborish, raqib oyog'ini gilamdan ko'tarmaguncha oyoqlar bilan harakatlanish mumkin emas.

Belbog'li kurash qoidalariga ko'ra, kurash texnikasining bir qancha usullari mavjud.

Eng ko'p foydalanadiganlari – ko'tarib oldinga tashlash, aylantirish, o'ng va chap tomonga tashlash, ilma, raqibni tezkor harakat bilan gilamdan ko'tarib yon tomonga tashlash, yarim egilma va egilma holatda yonga tashlash. E'tiboringizga kurashda qo'llaniladigan usullarni o'zlashtirish uchun mashqlar tizimini havola etamiz. Mashqlar yakka tartibda bajariladigan, juftlikda, qo'g'irchoqda, trenajorda chorak kuch bilan, yarim kuch bilan, to'la kuch bilan bajariladigan, raqib usullaridan himoyalaniş mashqlaridan iborat.

Ushlashlar va usullardan himoyalanişni mashqlarda o'rganib olishdan, avval „Soya bilan kurashish“ ko'rinishidagi usullarni mashq qilib olish lozim. Masalan:

1. „Soya bilan kurashish“ usullarini aloqasiz ifodalash kerak: oldinga, orqaga, chapga, o'ngga qadam tashlashlar bilan. Qadamlarni turli kenglikda, tezligi va maromini o'lchab tashlash lozim (1 daqiqa).

2. Holatni (baland, o'rta, past) o'zgartirib, aldamchi harakatlar va ushlab olishlarni ko'rsatgan holda turli tomonlarga harakatlanish (2 daqiqa).

3. Ushlab olish, aldash, muvozanatdan chiqarish, oyoqlar bilan harakatlanish, tashlash, usullardan himoyalaniş kabilarni ifodalagan holda harakatlanishlar.

4. Kiyimdan ushlagan holda muvozanatdan chiqarish, chalish yoki tashlash (raqibga jarohat yetkazmagan holda)ni ifodalab harakatlanish. „Soya bilan kurashish“da xohlagan usulni qo'llash mumkin. Orqa oyoqdan chalish usulini yaxshilab o'rganib olish uchun quyidagi mashqlarni taklif etamiz:

1) Qatnashchilar o'ng oyoq holatida turishadi. Sherigining kiyimidan ushlagan holda tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, ikki qo'lning tezkor harakati bilan uni chapga orqaga tortish lozim. Chapga o'girilgan holda o'ng oyoqni sherigining ikkala oyog'i oldiga bir qadam qo'yish. Qo'llarning faol harakati, o'ng oyoqning itarilishi va gavdaning chapga-oldinga harakati orqali raqib gilamga yiqitiladi.

2) Raqib qarshilik ko'rsatadi (xuddi oldingi vazifa). Mashqlarni ketma-ketlik bilan bajarish talab etiladi.

3) Raqib yaqin kelganda orqa oyoqni chalish, o'rtacha tezlikda orqa va oldinga harakatlanish. Mashqni 1/4 kuch bilan bajarish lozim.

4) Mashqni yarim kuch qarshiligida bajarish. Unda ham xavfsizlikni unutmaslik kerak.

5) Mashqni boshqa sherik bilan bajarish. Keyinchalik, oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yonga qadam tashlab, qo'llar harakati bilan raqibni qulay holatda ushlab olib, uni chalish mashqini bajarish mumkin.

Quyida sizlarga tezlik, abjirlik, harakatlaringizning uyg'unligini yaxshilash uchun yakkakurash elementlari bo'lgan maxsus mashqlarni havola etamiz:

1. Ikki oyoqda, bir oyoqda va tizzada turgan holda yoki gimnastik skameykada turgan holda kaftlarni raqib kaftlariga qo'yib, uni muvozanatdan chiqarish.

2. Bir yoki ikki oyoqda turib, raqibni chiziq tashqarisiga tortish (chiqarib yuborish).

3. Chap oyoqni oldinga qo'ygan holda turib, raqibning yelkasidan ushlab olishga urinib ko'rish. Chap tizzada turgan holda o'ng qo'l barmoqlarini birlashtirib (bosh barmoq tepaga qarashi kerak), raqibni ushlab olishga harakat qilish.

4. Chalg'itishni ifodalab, tezkor qo'l harakati bilan raqib chap kaftini, sonini, tirsagini, boshini, kuragini, tizzasini urib qo'yish.

5. Raqib qo'lini yonga itarish yoki pastga tushirish.

6. Qo'lning chalg'itma harakatlari orqali raqibni orqaga o'girib, gavdasidan ushlab (siqish) yoki oldidan bir qo'lda gavdasini ushlab.

7. Raqibdan bir qadam masofada orqasi bilan turgan holda qo'llarni yonga qo'yish. Raqib beldan ushlab olishga harakat qilganda qo'llarni tezda pastga tushirish.

8. Raqibni gavda va qo'l bilan aylanadan siqib chiqarish. Bir yoki ikki oyoqda sakrab turgan holda raqibni (kaftni kaftga qo'yib) itarib chiqarish.

9. Ishora berilgandan keyin raqibning qo'lidan to'pni bir yoki ikki qo'lda olib qo'yish. Bu mashqni gimnastik tayoqcha bilan ham bajarish mumkin. Yerdagi to'pdan 1-2 metr masofada turgan yoki o'tirgan holda ishora berilishi bilan birinchi bo'lib uni olib qo'yish.

10. Diametri 1,5 metrli aylanada chalg'ituvchi harakatlarni bajarish.

Asosiy vazifa – qulay vaziyatni tanlab, raqibning qo'lidan, belbog'idan ushlab olib o'ziga tortish.

11. Yon tomon bilan o'tirgan holda qo'llar tizzada turadi. Ishora berilishi bilan raqibning bel tomonidan ushlab (raqib yonga chap berib qolishi kerak).

12. Bir-biriga orqasi bilan o'tirgan holda qo'llarni tizzaga qo'yib, ishoraga binoan o'girilib, raqibni o'ng qo'l bilan bo'ynidan (boshning orqasidan) ushlab olish. Chap qo'lda himoyalalanish lozim.

13. Bir-biriga yaqin yotgan holda (boshni bir tomonga qaratib) ishora berilishi bilan bir kishi turadi, ikkinchisi esa uni ushlab qolishga urinadi.

14. Yotgan holda ishora berilishi bilan tezda turib, raqibning belidan orqadan yoki oldindan ushlab olish. Butun jahon nigohiga tushib, dovrug' va shuhrat qozonayotgan, millionlarni o'ziga mahliyo etgan kurash ham jahonning yuksak ma'naviy qadriyatlaridan biri sifatida o'zining chuqur tarixiy ildizlariga egadir. Tarixshunos, qadimshunos, elshunos va faylasuf olimlarning olib borgan tadqiqotlari, izlanishlari va arxeologik ilmiy qidiruvlari, kuzatishlari natijasida topilgan ashyoviy dalillar, kurashning yoshi kamida 2,5-3 ming yildan ziyodligini isbotlaydi. Surxon, Zarafshon vohalari hamda Farg'ona vodiysining bir qator qadimgi aholi manzilgohlarida aniqlangan noyob topilmalar, asori-atiqalari, qoyalarga bitilgan tasviriy san'at namunalari ham bunga to'liq guvohlik beradi.

Kurashimiz tarixini ilmiy isbotlab beradigan 6 ta topilma – ashyoviy dalil mavjud. Chunonchi, Panjikentdan topilgan kurashayotgan ikki pahlavonning devoriy rasmi Sug'diyona davlatchiligiga ya'ni o'rta asrlar davriga oid noyob yodgorlik sanaladi. Shunday ashyolardan biri silindr shaklidagi sopol idish bo'lib, u qadimgi Baqtriya (Janubiy O'zbekiston) hududidan topilgan. Uning bir parchasida ikki kurashchi va ulardan birining o'z raqibini oyog'idan chalayotgani tasvirlangan. Yana bir idish gardishidagi haykalchalarda ham pahlavonlarning qo'llarini ko'tarib kurashga shaylanayotgani holda o'z ifodasini topgan. Bu topilmalar bronza davriga oid bo'lib, kurashning tarixi yana ham ko'proq, ya'ni 3,5 ming yil ekanligidan guvohlik beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son Qarori.

2. Yusupov K.. *Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi*. –T.: G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot, 2005-y.

3. Atayev A. *Kurash*. –T.: O'qituvchi, 1987-y.

4. Azizov N.X. *Belbog'li Turkiston kurashi*, –T. O'qituvchi 1998-y.

5. Abdusattorov A.A., Istomin A.A. *Dzyudo kurashi*. –T.: Ibn Sino, –1993-y.

6. Юнусова Ю.М. *Основы методики физической культуры*, –Т., 2005 г.

7. Yarashev K.D. *Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish*. –T.: Abu Ali ibn Sino–2002-yil.

Bosh muharrir:

Mahmudov Sarvar Yuldashevich

Bosh muharrir o'rinbosari v.v.b:

Umaraliyeva Muhayyo Abdugaparovna

Mas'ul kotib:

Suyarova Lutfiya Muhiddinovna

Bosh dizayner – badiiy muharrir:

Mamasoliyev Akbarali Hamzayevich

Tahrir hay'ati:

Sherzod SHERMATOV, Risboy JO'RAYEV, Komiljon MUQIMOV, Ulug'bek INOYATOV, G'ayrat SHOUMAROV, Maqsudjon YULDASHEV, Oynisa MUSURMONOVA, Lola MO'MINOVA, Dilyara SHARIPOVA, Barno ABDULLAYEVA, Rohatoy SAFAROVA, Xolboy IBRAGIMOV, Ravil IS'YANOV, Mirodiljon BARATOV, Sharibboy ERGASHEV. Yashin ISMANDIYAROV, Muhabbat MIRSALIYEVA, Bahodir MA'MUROV, Shukurullo MARDONOV, Ulfat MAHKAMOV.

Jamoatchilik kengashi:

Dilshod KENJAYEV, Sobitxon TURG'UNOV, Nargiza RAXMANKULOVA, Abduhalim MAHMUDOV, Kamola RISKULOVA, Feruza QODIROVA, Islom ZOKIROV, Ravshan ABDUXAIROV.

Jurnalning ushbu sonini nashrga tayyorlashda tahririyat hamda mualliflar bilan bevosita ishlagan shuningdek, maqolalarni tahrir qilish ishlarida ekspert – retsenzent sifatida faoliyat ko'rsatgan Chirchiq davlat pedagogika instituti, "Sport va chaqiriqqacha harbiy ta'lim" fakulteti dekani Telman Sa'dullayevich Achilovga minnaddorchilik bildiramiz.

Tahririyat manzili:

Toshkent shahar Shayhontoxur tumani Navoiy ko'chasi, 30-uy.

E-mail: xalq_talimi@xtv.uz Tel: (0 371) 231-16-51, Faks: 231-16-52

Jurnalga yuborilgan maqolalarga javob qaytarilmaydi, jurnalda e'lon qilingan maqolalardan olingan matnlar "Xalq ta'limi" ilmiy-metodik jurnalidan olindi, deb ko'rsatilishi shart.

Jurnal 2015-yil 20-martdagi 214/2-sonli qarori bilan OAK ilmiy nashrlari ro'yxatiga kiritilgan.

"TAFAKKUR NASHRIYOTI" MCHJ bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent shahri, Shayhontoxur tumani, Navoiy ko'chasi, 30-uy

Bosishga ruxsat etildi: __.__.____-y. Qog'oz bichimi 70x100 1/16. Ofset bosma usuli.

Shartli b.t. 12,0. Adadi ____ nusxa. – buyurtma.

Bahosi kelishilgan narxda.

Ushbu songa mas'ul – Qarshiboyeva Hilola Murtazayevna

© "Xalq ta'limi" jurnali, 2021.