

Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендируй



ISSN 2181-7138

№ 3 2021 жыл

Илимий-методикалық журнал

Редактор:

А. Тилегенов

Редколлегия аъзалары:

Мақсат АЙЫМБЕТОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ
Кеңесбай АЛЛАМБЕРГЕНОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ
Өсербай АЛЕУОВ
Асқар ДЖУМАШЕВ
Гулнара ДЖУМАШЕВА
Дўстмурод ДЖУРАЕВ
Комилжон ГУЛЯМОВ
Батырбек КАИПБЕРГЕНОВ
Амангелди КАМАЛОВ
Сарсен КАЗАХБАЕВ
Гулмира КАРЛЫБАЕВА
Сабит НУРЖАНОВ
Уролбой МИРСАНОВ
Арзы ПАЗЫЛОВ
Зухра СЕИТОВА
Айдын СУЛТАНОВА
Тажибай УТЕБАЕВ
Ризамат ШОДИЕВ
Ойбахор ШАМИЕВА
Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Бекзод ХОДЖАЕВ
Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Гулрухсор ЭРГАШЕВА

Шөлкемлестириўшилер:

**Қарақалпақстан Республикасы
Халық билимлендириў
Министрлиги, ӨЗПИИИ
Қарақалпақстан филиалы**

Өзбекстан Республикасы

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

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

**Мәнзил: Нөкис қаласы,
Ерназар Алакөз көшеси №54
Тел.: 224-23-00**

**e-mail: uznlpnkkf@gmail.com,
mugallim-pednauk@gmail.com
www.mugallim-uzliksiz-bilim.uz**

Журналға келген мақалаларға әсуўап қайтарылмайды, журналда әсерияланған мақалалардан алынған үзиндилер «Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў» журналынан алынды, деп көрсетилиўи шәрт. Журналға 5-6 бет көлеминдеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN шрифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етиледі. Мақалада келтирилген маглыўматларға автор әсуўапкер.

ФИЗИКА, МАТЕМАТИКА, ИНФОРМАТИКА

Турсунов Қ. Ш., Коржаов М. Ж. Оламнинг физик манзараси—умумлаштириш методи сифатида	84
Қўзиев Н.М., Шабарова У. Техника йўналиши талабаларидатехник тафаккурни шакллантириш билан боғлиқ муҳим сифатлар	91
Qo'ziyev O.Ch. Analogiya va umumlashtirish metodini qo'llashga yo'naltirilgan masalalar sistemasiga qo'yiladigan talablar	95

БАСЛАҒЫШ КЛАСС, МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГҲ ТЎРБИА

Jumashева G.X., Karlıbaeva J. Tutlığıwdı joq etiwge qaratılğan oymlar	100
Aimbetova D. M. Ekskursiya - oqitiwdın' arnawlı tu'ri	103
Исмонлова И. Мустақиллик йилларида Қорақалпоғистон Республикасида фаолият олиб бораётган мактабгача таълим ташкилотларининг таълим-тарбиявий аҳамияти	105
Джаннессова Г.Э., Маттиева М.Н. Математическое моделирование в диагностике готовности детей к школьному обучению	108

ФИЗИКАЛЫҚ ТЎРБИЯ ҲАМ СПОРТ

Hamroqulov R.A., Robilova Sh.M. O'quvchilarda jismoniy chidamlilikni aniqlashda kardiorespirator indeksining ahamiyati	112
Хамроқулов Р.А., Абдураимов Д.Т. Акробатика спорт машғулотларида 6-7 ёшли қизларнинг егилувчанлик жисмоний сифатларини ривожлантириш методикаси	115
Nurmatov F.A. Maktab o'quvchilari jismoniy madaniyatining maqsad va vazifalari	120
Адизов Б.Р., Абдулахатов А.Р. Кураш фалсафаси ва илмини таълим тизимида ўргатиш хусусида	124
Xudoyberganov J. S. Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarining o'rni	127
Жумаев А.Т., Турдиев Ф.А. Ёшлар – ўсмирларга мувофиқ тавсия этиладиган жисмоний маданият турлари	130
Sultonov A. I. Belbog'li kurash qoidalarining xususiyatlari	133
Абдулахатов А.Р., Худойбергенов Ж. С., Соатов Э.М. Кураш фани ўқитувчилари ва мураббийлари фаолиятига қўйиладиган талаблар	135
Журабоев А. Б., Худойбергенов Ж. С., Юсупбаева А.С. Спорт машғулотлари- спортчиларни тайёрлаш омили спорт машғулотларининг тайёргарлик даври	139
Xudoyberganov J. S. Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarining o'rni	143
Нурлышов Д.Е. Ўспиринларда экологик маданиятини тарбиялаш жараёни	147
Mamatqulov R.S. Значение воспитания выносливости студентов средствами кластерного метода с помощью физические упражнения	151
Умаралиева Д.У. Спортивная подготовка в легкой атлетике студентов-спринтеров	156

BELBOG‘LI KURASH QOIDALARINING XUSUSIYATLARI

Sultonov A. I.

CHDPI o‘qituvchi

Tayanch so‘zlar: belbog‘li kurash, raqib, gilam, hakam, mashq, yakka, kuch, chalish, pahlavon.

Ключевые слова: борьба на поясах, противник, ковер, судья, упражнение, соло, сила, борьба, борец.

Key words: belt wrestling, opponent, carpet, referee, drill, solo, strength, wrestling, wrestler.

Belbog‘li kurash qoidalarining xususiyatlari Belbog‘li kurashda raqibni ushlab olganda, ko‘targanda oldinga, orqaga yoki yonga harakatlanish mumkin. Uni yerdan ko‘targan zahoti tezkor aylantirish, orqa-oldi, yon tomonlarga tashlash kerak. Yerdan ko‘tarishda chapga yoki o‘ngga tez o‘girilish shart va bunda raqibni yon tomonga yoki kurakka tashlanadi. 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. 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 tayyortayyormasligini 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. O‘ashlashlar va usullardan himoyalanişini 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, aldanchi 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 chapgaorqaga tortish lozim. Chapga o‘g‘irilgan 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 chiziqli 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 ushlash (siqish) yoki oldidan bir qo'lga gavdasini ushlash. 7. Raqibdan 1 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'lida olib qo'yish. Bu mashqni gimnastik tayloqcha 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 ushlash (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'lida himoyalaniş 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 shuhral qozonayotgan. millionlarni uziga mahliyo etgan kurash ham jahonning yuksak ma'naviy qadriyatlaridan biri sifatida o'zining chuqur tarixiy ildizlariga egadir. Tarixshunos, qadimshunos, elshunos va faylasuf olimlarning olib borilgan tadqiqotlari, izlanishlari va arxeologik ilmiy qidiruvlar, 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, asoriatlari, qoyalarga bitilgan tasviriy san'at namunalari ham bunga to'liq shohidlik 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 lasvirlangan. Yana bir idish gardishidagi haykallarda ham pahlavonlarning qo'llarini ko'tarib kurashga shaylanayotgani holda o'z ifodasini topgan. Bu idishh'r bronza davriga oid bolib, u kurashning tarixi yanayam ko'proq, ya'ni 3,5 ming yil ekanligidan guvohlik beradi.

Adabiyotlar:

1. Kurash haqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. K. Yusupov G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot T. 2005 y.

2. Kurash A. Atayev T. «O'qituvchi» 1987 y.
3. Belbog'ii Turkiston kurashi. N.X.A/izov, T. «O'qiluvchi» 1998 y.
4. Dzyudo kurashi. A.A.Abdusattorov, A.A.Istomin. T. «Ibn Sino» 1993 y.
5. Yu.M.Yunusova. Osnov metodiki fizicheskoy kultur. Tashkent 20C5 g.
6. K.D.Yarashev Jismoniy larbiya va sportni boshqarish. Toshkent. «Abu All ibn Sino» 2002 yil

РЕЗЮМЕ

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 ushlab an'anaviy usulda bo'ladi.

РЕЗЮМЕ

В борьбе на поясах запрещается движение ногами против соперника: удары ногами, прижимание ногами, подвешивание, сгибание в коленях, удерживание ног и т.д. Также не разрешается порвать пояс соперника, сбить противника с ног, не приподняв его, сбить с пояса и сбить с ковра. Как правило, соперника принято удерживать за пояс.

SUMMARY

In belt wrestling, it is forbidden to move the legs against the opponent: kicking, pressing the legs, hanging, bending the knees, holding the legs, etc. It is also forbidden to cut off the opponent's belt, knock down the opponent without lifting him, knock him down from the waist and knock him off the carpet. As a rule, it is traditional to hold the opponent by the belt.

КУРАШ ФАНИ ЎҚИТУВЧИЛАРИ ВА МУРАББИЙЛАРИ ФАОЛИЯТИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР

Абдулахатов А.Р.

ЧДПИ. доцент в.б.

Худойберганиев Ж. С.

ЧДПИ ўқитувчи

Соатов Э.М.

ЎзМУ ўқитувчиси

Таянч сўзлар: кураш, ўқитувчи, бошқарувчилик, спорт, жисмоний маданият, ҳаракат, машқ, ўйин, намуна.

Ключевые слова: борьба, учитель, менеджмент, спорт, физическая культура, движение, упражнения, игра, пример.

Key words: wrestling, teacher, management, sports, physical education, movement, exercise, play, example.

Бутунги кунда Республикаимизда жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш учун яратилаётган имкониятлар аҳоли жисмоний маданиятини ошириш учун кучли туртки бўлиб хизмат қилмоқда.

Кураш фанини ўқитишдаги фаолиятлари ғоят мураккаб ва кўп қиррали жараён ҳисобланади. Турли номлардаги дарсликларни ўргатиш билан бир қаторда ўқувчиларнинг ҳулқ-атворлари, билим даражалари ва фанга бўлган муносабатларини кузатиш, ўргатиш, тарбия бериш билан қўшиб олиб борилади. Бунинг учун эса ўқитувчида чуқур билим, педагогик маҳорат ва шахсий намуна, ташаббускорлик, янгилик сари ижодий изланиш фаолиятлар устун бўлиши керак.

Кураш фани ўқитувчиларида ҳам мазкур фаолиятлар мавжуддир. Бунга қўшимча яна амалий фаолиятлар ҳам талаб этилади, яъни ҳар бир дарсда машқлар, ҳаракатларни ўқитувчи кўрсатиб бериш, наъмуна бўлиш талаб этилади. Бу фаолият жисмоний тар-

Т. Н. Қары Ниязий атындағы Өзбекстан педагогикалық
илим-изертлеў институтының Ж. Орынбаев атындағы
Қарақалпақстан филиалы

**«МУҒАЛЛИМ ХӘМ ҮЗЛИКСИЗ
БИЛИМЛЕНДИРИЎ» № 3**
Нөкис — 2021

Басып шығыўға жуўапкер:

А. Тилегенов

Баспаға таярлаған:

А. Тилегенов, Н. Абдукаримов

Оригинал-макеттен басыўға рухсат етилди 12.05.2021. Форматы 60x84^{1/16}

«Таймс» гарнитурасында офсет усылында басылды.

Шәртли б.т. Нашр. т. Нусқасы 2000. Буйыртпа №

«NISO POLIGRAF» ШК босмахонасида босилди.

Тошкент ш., Ҳ. Бойқаро, 51