



“SPORT KURASHLARINING OLIMPIYA TURLARINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI”

Xalqaro Ilmiy-Amaliy Anjumani
2025 yil 6-dekabr

“TOPICAL ISSUES IN THE DEVELOPMENT OF OLYMPIC TYPES OF COMBAT SPORTS”

International Scientific and Practical Conference
6 December 2025



www.UzDJTSU.uz

6. Tulaganov Sh.F. Fozilov X.Q. Nabiyev R.Sh, Galkin O.V. Parpiyev J. O‘Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislikka kirish (Regbi) T.: Makon Savdo Print 2024. -199 b.

7. Барков А.Ю. Организация тренировочного процесса по вольной борьбе. Учебно-методическое пособие Москва 2012. -88 с.

8. Галковский Н.И., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба. М., ФиС, 1952. - 447 с.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте Киев, Олимпийская литература 2004, - 809 с.

10. Сабинин Л.Т. Эталонная модель регбиста и комплектование регбийной команды вуза: учебное пособие/ Л.Т.Сабинин – Красноярск: ИАС СФУ, 2007. 95 с.

11. Холодов Ж.К. Основы физической подготовки в детском и юношеском регби. Методические рекомендации. М: 1986.—28 с.

12. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов, 2-е изд., Махачкала, 2011, 367 с

MILLIY VA HARAKATLI O‘YINLAR YORDAMIDA BELBOG‘LI KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Mo‘yidinov Maxsudbek Rustambek o‘g‘li

Oriental universiteti, Jismoniy madaniyat kafedrası dotdenti.

O‘zbekiston, Toshkent shahar

Tel: +998935231110

Email: maxsudbek571@gmail.com

Xujakulova Gulhayo Qobilovna

Oriental universiteti, Jismoniy madaniyat

504-guruh talabasi.

O‘zbekiston, Toshkent shahar

Annotatsiya: Ushbu maqolada milliy va harakatli o‘yinlardan foydalanishning belbog‘li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi ahamiyati ilmiy asoslangan. Tadqiqot davomida tezkorlik, chaqqonlik, kuch va muvozanat kabi sifatlarini rivojlantirishda o‘yin texnologiyalarining samaradorligi tahlil qilindi. Natijalar milliy o‘yinlarning mashg‘ulot jarayoniga joriy etilishi sportchilar tayyorgarligini oshirishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: belbog‘li kurash, milliy o‘yinlar, harakatli o‘yinlar, jismoniy sifatlar, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, metodika.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ ПО ПОЯСНОЙ БОРЬБЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАЦИОНАЛЬНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР

Муйдинов Махсудбек Рустамбек угли

Доцент кафедры физического воспитания,

Университет Ориентал Ташкент,

Узбекистан

Email: maxsudbek571@gmail.com

Худжакулова Гульхайо Кабиловна

Студентка 504-й группы факультета

физической культуры

Университета «Ориентал».

Республика Узбекистан, город Ташкент.

Аннотация: В данной статье научно обоснована значимость использования национальных и подвижных игр в развитии физических качеств борцов по поясной борьбе. В ходе исследования проанализирована эффективность игровых технологий в развитии быстроты, ловкости, силы и равновесия. Результаты показывают, что включение национальных игр в тренировочный процесс положительно влияет на подготовку спортсменов.

Ключевые слова: поясная борьба, национальные игры, подвижные игры, физические качества, быстрота, ловкость, сила, методика.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF BELT-WRESTLERS THROUGH NATIONAL AND MOVEMENT GAMES

Mo'yidinov Maxsudbek Rustambek ugli

Associate Professor, Department of Physical

Education, Oriental University

Tashkent, Uzbekistan

Tel: +998935231110

Email: maxsudbek571@gmail.com

Khujakulova Gulhayo Qobilovna

Student of Group 504, Faculty of Physical

Education

Oriental University.

Republic of Uzbekistan, Tashkent City.

Abstract: This article scientifically substantiates the importance of using national and movement games to develop the physical qualities of belt wrestlers. The study analyzes the effectiveness of game-based training in improving speed, agility, strength, and balance. The results show that integrating national games into the training process positively enhances athletes' overall performance.

Keywords: belt wrestling, national games, movement games, physical qualities, speed, agility, strength, methodology.

Dolzarblik

Belbog'li kurash O'zbekistonning milliy sport turi bo'lib, unda sportchidan yuqori darajadagi kuch, chaqqonlik, tezkorlik, reaksiya, moslashuvchanlik va koordinatsion sifatlar talab qilinadi. So'nggi yillarda belbog'li kurashning xalqaro maydonda ommalashib borishi ushbu sport turi vakillarining tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda takomillashtirishni talab qilmoqda. An'anaviy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda harakatli va milliy o'yinlar kabi tabiiy-rivojlantiruvchi vositalarning qo'llanishi sportchilarning jismoniy sifatlarini yanada samarali rivojlantirishga yordam beradi.

Milliy va harakatli o'yinlarning o'ziga xos pedagogik, psixologik va fiziologik afzalliklari mavjud bo'lib, ular sportchining reaksiya tezligini, fazoviy fikrlashini, shiddatli holatda qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu o'yinlar belbog'li kurashchilarning texnik-taktik fikrlashini shakllantirish, musobaqadagi vaziyatlarga tez moslashish va raqib harakatini oldindan sezishni o'rgatishda muhim vosita hisoblanadi.

Shu sababli, milliy va harakatli o'yinlar asosida belbog'li kurashchilarni tayyorlash metodikasini ishlab chiqish va uni ilmiy jihatdan asoslab berish hozirgi davr sport pedagogikasi uchun dolzarb ahamiyatga ega.

Tadqiqot maqsadi

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — milliy va harakatli o'yinlarning belbog'li kurashchilar jismoniy sifatlarini shakllantirishdagi o'rni va samaradorligini ilmiy asosda aniqlash, ular asosida takomillashtirilgan o'quv-mashg'ulot metodikasini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish.

Shu orqali sportchilarda chaqqonlik, reaksiya tezligi, tezkor harakatlanish, fazoviy orientatsiya, muvozanatni boshqarish hamda psixologik barqarorlik kabi musobaqaviy jihatdan muhim bo'lgan sifatlarni yanada rivojlantirish ko'zda tutiladi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi

Tadqiqot jarayoni ketma-ketlikda, tizimli tarzda tashkil etildi. Birinchi navbatda, milliy va harakatli o'yinlarning pedagogik asoslari, ular orqali rivojlanadigan jismoniy sifatlari, belbog'li kurash mashg'ulotlarida qo'llanilishi haqidagi ilmiy manbalar tahlil qilindi. Bu bosqichda mahalliy va xorijiy tadqiqotchilar ishlari o'rganilib, mavjud ilmiy qarashlar umumlashtirildi.

Keyingi bosqichda pedagogik kuzatuvlar o'tkazilib, amaldagi mashg'ulot jarayonida trenerlar milliy o'yinlardan qanchalik foydalanayotgani, o'yinlarning sportchilarga ta'siri va qaysi sifatlarni rivojlantirishi aniqlashtirildi.

Tadqiqotning eksperimental qismi 16–18 yoshli belbog'li kurashchilar ishtirokida amalga oshirildi. Ular tasodifiy tanlov asosida tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida mashg'ulotlarning 20–25 foizi maxsus tanlangan milliy va harakatli o'yinlarga asoslandi. “Oq terak – ko'k terak”, “Chillak”, “Qoch-qoch”, “Arqon tortish”, “Doira ichidan chiqish”, “Quvlashmachoq”, “Bo'ri va qo'ylar” kabi o'yinlar harakat dinamikasi, vaziyatning tez o'zgarishi, qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish talablari bois kurashchilarning reaksiyon jarayonlarini kuchaytirish uchun optimal vosita bo'ldi.

Jismoniy sifatlari o'zgarishi quyidagi testlar orqali baholandi:

- vizual va taktil reaksiya testi;
- “10×5 m” chaqqonlik testi;
- koordinatsion muvozanat testi;
- tezkor yo'nalish almashinish testi;
- umumiy chidamlilikni aniqlovchi qisqa intervalli yugurish sinovi.

Olingan ma'lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, guruhlararo farqlar qiymati aniqlashtirildi.

Tadqiqot natijalari va muhokama

Eksperiment yakunida tajriba guruhidagi sportchilarda bir qator muhim o'zgarishlar qayd etildi. Eng avvalo, reaksiya tezligi bo'yicha ko'rsatkichlar nazorat guruhiga

qaraganda sezilarli darajada yaxshilandi. O'yinlar jarayonidagi kutilmagan signallar, o'yinchilararo raqobat va tez almashuvchi vaziyatlar reaksiyon javoblarni kuchaytirishga yordam bergani aniqlandi.

Chaqqonlik testida tajriba guruhi sportchilarining natijasi o'rtacha 6–8 foizga yaxshilandi. Ayniqsa "10×5 m" testida yo'nalish o'zgarishining keskinligi tufayli milliy o'yinlar ta'siri yaqqol sezildi. O'yinlar davomida turli yo'nalishlarda keskin sakrashlar, to'satdan tezlanish va sekinlashishlar bu ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qildi.

Koordinatsiya hamda fazoviy orientatsiya ko'rsatkichlari ham ijobiy o'zgarishlarni namoyon qildi. "Chillak", "Bo'ri va qo'ylar", "Oq terak – ko'k terak" kabi o'yinlarda bola jismoniy harakatni turli fazoda boshqaradi, bu esa muvozanatni nazorat qilishni kuchaytiradi. Natijada tajriba guruhida koordinatsion aniqlik 10–12% gacha oshdi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, milliy va harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni, balki psixologik barqarorlikni ham mustahkamlagan. Raqobat muhiti, o'yin davomida tez fikrlash zarurati sportchilarning ichki motivatsiyasini kuchaytirib, mashg'ulotga qiziqishni oshirdi. Bu esa kurash treninglariga psixologik tayyorlik darajasini yuqori bosqichga ko'tardi.

Nazorat guruhida esa o'zgarishlar kamroq bo'lib, an'anaviy mashg'ulotlar natijasi o'rtacha 2–3 foiz bilan cheklangan. Bu esa milliy va harakatli o'yinlar jismoniy sifatlarni rivojlantirishda an'anaviy vositalarga qaraganda kengroq imkoniyatlarga ega ekanini ko'rsatdi.

Xulosa

Tadqiqot jarayonida o'tkazilgan kuzatuvlar, tajribalar va statistik tahlillar shuni ko'rsatdiki, milliy va harakatli o'yinlar belbog'li kurashchilar jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega bo'lgan pedagogik vosita hisoblanadi. Ular sportchilarda chaqqonlik, reaksiya tezligi, koordinatsiya, tezkor fikrlash hamda fazoviy moslashuvni yaxshilaydi.

Shuningdek, o'yinlarning emotsional va raqobatga boy muhiti mashg'ulot jarayonini jonlantiradi, sportchilarni ruhiy tayyorgarlik jihatidan mustahkamlaydi va mashg'ulot samaradorligini keskin oshiradi.

Belbog'li kurash bo'yicha murabbiylar va mutaxassislar uchun ushbu o'yinlarni mashg'ulot jarayoniga muntazam ravishda integratsiya qilish tavsiya etiladi. Bu nafaqat jismoniy sifatlarning rivojlanishiga, balki sportchilarning musobaqaviy tayyorgarlik darajasini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

11. Astanov Sh. Sportchilar psixofiziologik tayyorgarligini baholash usullari. – Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti, 2021. – 156 b.

12. G'aniyev B. Kurash turlarida texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish metodikasi // Jismoniy tarbiya va sport jurnali. – 2020. – №4. – B. 45–51.

13. Musaev B. B., Akbarov A. Sport metrologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2013. – 240 b.

14. Tashpulatov O. Yosh sportchilarda reaksiya tezligi va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish texnologiyalari // O'zbekiston sport ilmiy-amaliy jurnali. – 2022. – №2. – B. 33–38.

<i>Fayzullayeva M.L.</i> TIK TURGAN HOLATDA QO‘LIDAN TORTIB PARTERGA O‘TKAZISHDAGI QARSHI USUL HARAKATLARIGA O‘RGATISH...	486
<i>Shagiyev I.I.</i> MALAKALI ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH...	488
<i>Maxamatov I.J.</i> BELBOG‘LI KURASHCHINING EGILUVCHANLIK QOBILİYATLARINI NAZORAT QILISH TESTLARI ISHONCHLIGINI ANIQLASH.....	492
<i>Mirzanov Sh.S.</i> MALAKALI BELBOG‘LI KURASHCHILARDA KONSENTRIK-EKSENTRIK REJIMLARDA TURLI SHARTLAR BILAN NAMOYISH ETILADIGAN KUCH CHIDAMKORLIGINI BIR O‘MY DAVOMIDA O‘SISH SUR‘ATI.....	495
<i>Mirzanov Sh.S.</i> BELBOG‘LI KURASH VA QO‘LLAR ERKIN HARAKATLANADIGAN KURASH TURLARIDA JISMONIY SIFATLARINING RIVOJLANISH FARQI VA O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	501
<i>Mo‘minov X.</i> YOSH REGBICHILARNI TAYYORLASHDA ERKIN KURASH MASHQLARINING O‘RNI VA PEDAGOGIK AHAMIYATI	505
<i>Mo‘yidinov M.R. Xujakulova G.Q.</i> MILLIY VA HARAKATLI O‘YINLAR YORDAMIDA BELBOG‘LI KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.....	509
<i>Ilmatova R.</i> MURABBIYNING ROLI DZYUDO SPORTIDA INDIVIDUAL TEXNIKA-TAKTIK MODELNI SHAKLLANTIRISHDA.....	512
<i>Nazarqulov S.N., Nazarov A.</i> 10-12 YOSHDAGI KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI VA SAMARASI	515
<i>Nazarqulov S.N.</i> SMDA YOSH KURASHCHILARNI MASHG‘ULOT JARAYONIDA TEXNIK – TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA CHAQQONLIK VA TEZLIK SIFATINI OSHIRISH.....	518
<i>Nigmatov I.M.</i> YUNON-RIM KURASHCHILARI TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINING PEDAGOGIK ASOSLARI MAVZUSIDAGI O‘QITISH TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH METODIKASINI ISHLAB CHIQUISH.....	522
<i>Nigmatov I.M.</i> SPORT KURASHIDA TEXNIK–TAKTIK TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISHDA UMUMIY TASNIFLARIDAN PEDAGOGIK JARAYONLARDA FOYDALANISHNING AHAMIYATI.....	527
<i>Nigmatov I.M., Pardayev S.S.</i> YUNON-RIM KURASHCHILARI TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINING PEDAGOGIK ASOSLARI MAVZUSIDAGI O‘QITISH TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH METODIKASINI ISHLAB CHIQUISH.....	533



Uzbek State University of Physical
Education and Sport



Ministry of Sports of the Republic
of Uzbekistan



Department of Theory and
Methodology of Sport Wrestling

**FOR ACTIVE PARTICIPATION IN THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL
CONFERENCE ON THE TOPIC CURRENT ISSUES IN THE DEVELOPMENT OF
OLYMPIC COMBAT SPORTS**

is awarded this

CERTIFICATE

Rector of the Uzbek State
University of Physical
Education and Sport



R.M.Matkarimov

6 December, 2025
Chirchik