

PEDAGOGIK MAHORAT

5(2)
2025



PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

5-son (2025-yil, may)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2025

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2025, № 5

Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrda qarori bilan **pedagogika** va **psixologiya** fanlari bo‘yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo‘lgan zaruriy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 12 marta chiqadi.

Jurnal O‘zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan.

Muassis: Buxoro davlat universiteti

Tahririyat manzili: 200117, O‘zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko‘chasi, 11-uy.

Elektron manzil: nashriyot_buxdu@buxdu.uz

TAHRIR HAY’ATI:

Bosh muharrir: Adizov Baxtiyor Rahmonovich – pedagogika fanlari doktori, professor

Mas’ul kotib: Sayfullayeva Nigora Zakiraliyevna – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Begimqulov Uzoqboy Shoyimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Navro‘z-zoda Baxtiyor Nigmatovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Rasulov To‘lqin Husenovich, fizika-matematika fanlari doktori (DSc), professor

Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G‘arbiy Universitet, Bolgariya)

Andriyenko Yelena Vasilyevna pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Fizika, matematika, axborot va texnologiya ta’limi instituti, Novosibirsk, Rossiya)

Romm Tatyana Aleksandrovna pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Tarix, gumanitar va ijtimoiy ta’lim instituti, Novosibirsk, Rossiya)

Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)

Zotova Firuza Raxmatullova, pedagogika fanlari doktori, professor (Volgabo‘yi davlat jismoniy tarbiya, sport va turizm universiteti, Rossiya)

Hamroyev Alijon Ro‘ziqulovich – pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Qahhorov Siddiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudova Muyassar, pedagogika fanlari doktori, professor

Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya)

Tadjixodjayev Zokirxo‘ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor

Amonov Muxtor Raxmatovich, texnika fanlari doktori, professor

O‘rayeva Darmonoy Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor

Durdiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Olimov Shirinboy Sharofovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Chariyev Irgash To‘rayevich, pedagogika fanlari doktori, professor

Qiyamov Nishon Sodiqovich, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Shomirzayev Maxmatmurod Xuramovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Ro‘ziyeva Dilnoza Isomjonovna, pedagogika fanlari doktori, professor

Qurbonova Gulnoz Negmatovna, pedagogika fanlari doktori (DSc)

To‘xsanov Qahramon Rahimboyevich, filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Nazarov Akmal Mardonovich, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Dilova Nargiza Gaybullayevna, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Jumayev Rustam G‘aniyevich, siyosiy fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Abdullayev Mehriddin Junaydulloyevich, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Sattorov Anvar Ergashovich, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor

Nurulloev Firuz No‘monjonovich, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Navruz-Zoda Layli Baxtiyorovna, iqtisodiyot fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Fayziyeva Umida Asadovna, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Xalikova Umida Mirovna, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

XONNAZAROVA Mamlakat To‘lqinovna	Oliy ta’lim muassasalarida zoologiya fanini o‘qitish metodikasini mediatexnologiyalar asosida takomillashtirish	139
XURRAMOV Oybek Shermamatovich	Talabalarga bir jinsli tor tebranishini o‘qitishda zamonaviy ta’lim texnologiyalarini qo‘llash metodikasi	144
YUNUSOVA Ra’no Gaybullaevna	The role of using non-traditional method “Current Issue Analysis” in Physics education	150
МАРДОНОВ Шахриёр Зиёдулло угли	Применение компетентностного подхода в обучении информатике на основе дисциплины “Веб-программирование”	154
ЮНУСОВА Раъно Гайбуллаевна	Роль проектных технологий в повышении эффективности преподавания предмета «Биофизика»	159
JISMONIY MADANIYAT VA SPORT		
AFRAIMOV Alixan Akmalovich	Talabalarining jismoniy tarbiya jarayonida korreksion yondashuvning nazariy asoslari	163
SHUKUROV Rahim Salimovich	Etnosport turlari vositasida talabalarni jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish (Turon kurashi misolida)	169
HALIMOVA Fotima Karim qizi	Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o‘rni	174
IBRAGIMOV Manuchexr Baxtiyorovich, G‘ANIYEVA Zebiniso Halim qizi	“Buxoro-W” futbol jamoasining musobaqalardagi sport natijalarining ilmiy-pedagogik tahlili	179
NURULLAYEV Abdurashid Ro‘zimboyevich	Turli darajadagi skolioz tashxisi qo‘yilgan talabalarining emotsional irodaviy holatlari	186
O‘KTAMOV Isroil Istam o‘g‘li	Talabalarining jismoniy madaniyatini rivojlantirishda innovatsion yondashuvning zaruriyati	190
YARASHEVA Dilnoza Ismoil qizi	Gandbolchi qizlarning mashg‘ulot samaradorligini oshirish metodikasi	195
РУЗИЕВА Махлиё Каюмовна	Влияние национальных игр на физическую подготовку и мотивацию студентов	199
SHUKUROV Rahim Salimovich	Kurash mashg‘ulotlarida Turon yakkakurashini integratsiya qilish orqali talabalarining jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish	203
BEKOV Dilshod Hayitboyevich	Boshlang‘ich sport ixtisosligidagi 10-12 yoshli kurashchilarning dastlabki jismoniy tayyorgarlik dinamikasi	211

**KURASH MASHG‘ULOTLARIDA TURON YAKKAKURASHINI INTEGRATSIYA QILISH
ORQALI TALABALARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISH**

Shukurov Rahim Salimovich,

Buxoro davlat universiteti professori, p.f.f.d (PhD)

rshukurov0117@gmail.com

Maqolada milliy sport turlarining ta’lim tizimida ahamiyati, milliy sport turlarini ta’lim jarayonida integratsiya qilish muammo va yechimlari, talabalarda nafaqat sport, balki madaniyat va tarixni o’rganish imkoniyatini yaratish, integratsiya jarayonida talabalarni keng qamrovli va chuqur bilimlarga ega bo’lishini ta’minlash, hamda fanlararo integratsiya orqali talabalarga fanlar o’rtasida bog’lanishlarni ko’rsatib, muammolarga kompleks yondashish hamda ta’lim sifatini oshirishi masalalari yoritilgan. Shuningdek, kurash mashg’ulotlarida Turon yakkakurashi sportini integratsiya qilish orqali talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirish, nafaqat ularning jismoniy salohiyatini rivojlantirish, balki o’zaro hamkorlik va intizomni mustahkamlashi, Turon yakkakurashining maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, texnika va taktikasi, uslublari kurash mashg’ulotlarida integratsiya qilingan va birinchi bor tadbiiq etilgan.

Kalit so’zlar: *an’ana, vosita, integratsiya, qadriyat, motivatsiya, kognitiv, variatsiya, g’urur, Turon, turg’un, amplituda.*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ ПУТЕМ ИНТЕГРАЦИИ ТУРАНСКОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ БОРЬБЫ В
ТРЕНИРОВКИ ПО КУРАШУ**

В статье освещается значение национальных видов спорта в системе образования, проблемы и решения интеграции национальных видов спорта в образовательный процесс, создание возможностей для студентов изучать не только спорт, но и культуру и историю, обеспечение студентов всесторонними и глубокими знаниями в процессе интеграции, а также комплексный подход к проблемам и повышение качества образования путём демонстрации студентам связей между дисциплинами посредством междисциплинарной интеграции. Также рассматривается повышение физической подготовленности студентов путём интеграции единоборства Турон в занятия по курашу, что способствует не только развитию их физического потенциала, но и укреплению взаимного сотрудничества и дисциплины. Специальные физические упражнения, техника и тактика, методы единоборства Турон впервые интегрированы и внедрены в занятия по курашу.

Ключевые слова: *традиция, средство, интеграция, ценность, мотивация, когнитивный, вариация, гордость, Турон, устойчивый, амплитуда.*

**ENHANCING STUDENTS' PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING THROUGH
INTEGRATION OF TURAN INDIVIDUAL WRESTLING INTO KURASH TRAINING**

The article highlights the significance of national sports in the education system, addressing challenges and solutions for integrating national sports into the educational process. It explores creating opportunities for students to study not only sports but also culture and history, providing them with comprehensive and in-depth knowledge through integration. The article also examines a holistic approach to problems and improving education quality by demonstrating to students the connections between disciplines through interdisciplinary integration. Additionally, it discusses improving students' physical fitness by incorporating Turan martial arts into Kurash classes, which contributes not only to developing their physical potential but also to strengthening mutual cooperation and discipline. Special physical exercises, techniques and tactics, and methods of Turan martial arts have been integrated and implemented in Kurash classes for the first time.

Keywords: *tradition, means, integration, value, motivation, cognitive, variation, pride, Turan, sustainable, amplitude.*

Kirish. So‘nggi yillarda dunyoda ta‘lim tizimida milliy sport turlarining o‘rni va ahamiyati oshib bormoqda. Xalqlarning milliy sport turlari qadriyatlari har bir millatning o‘ziga xos madaniyati, tarixi va an‘analarini aks ettiradi.

Zamonaviy ta‘limda fanlararo integratsiya talabalarni keng qamrovli va chuqur bilimlarga ega bo‘lishini ta‘minlashda muhim rol o‘ynaydi. Integratsiya o‘qitish jarayonida turli fanlar va sohalarni bir-biriga bog‘lash orqali talabalarga muammolarni kompleks jihatdan yondashish imkoniyatini yaratadi.

Integratsiya (lotin tilida *integratio* – tiklash, to‘ldirish, *integer* – butun so‘zidan kelib chiqqan). Bu so‘z bir necha ma‘nolarda o‘z funksiyasiga ega. Ammo ayni pedagogik ta‘limdagi o‘rni fanlarning yaqinlashishi va o‘zaro aloqa jarayonini anglatuvchi tushuncha ma‘nosida yoritiladi. Integratsiya so‘zi differentsiatsiya so‘zi bilan bir o‘rinda ham qo‘llaniladi. Integratsiya differentsiatsiya bilan chambarchas bog‘liq. Ushbu jarayonlar o‘quv fanlari tizimini qurish va yoshlar bilimlarini umumlashtirish usullarini izlashda aks etadi. Differentsiatsiya deganda butunni uning tarkibiy elementlariga bo‘lish, ajratish tushuniladi [8,11].

Fanlararo integratsiya jarayonida, o‘qituvchi va talabalar faqatgina bir fanni o‘qigan bo‘lmaydi, balki turli fanlarni bog‘langan darsliklar, o‘quv qo‘llanmalar, mashg‘ulotlar va amaliyotlar orqali o‘rganadi. Misol uchun, kurash va Turon yakkakurashini birgalikda o‘rgatish orqali o‘qituvchi talabalarga bu sport turini bir-biriga bog‘liq ekanligini tushuntirishi mumkin.

Kurash mashg‘ulotlarida Turon yakkakurashi sportini integratsiya qilish orqali talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirish, nafaqat ularning jismoniy salohiyatini rivojlantirish, balki o‘zaro hamkorlik va intizomni mustahkamlashga ham yordam beradi. Turon yakkakurashi, o‘zining maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, texnik va taktik jihatidan turli uslublarga ega bo‘lib, uni nafaqat kurash mashg‘ulotlarida, balki boshqa yakkakurash sport turlarida integratsiya qilish orqali sportchilarni, talabalarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi. Kurash mashg‘ulotlarida Turon yakkakurashini integratsiya qilish orqali talabalar jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, anketa so‘rovi, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning tashkil qilinishi.

Tadqiqotda sport faoliyati (kurash) ta‘lim yo‘nalishi 7-ISFK-22 guruhining 19 nafar talabalari ishtirok etdi. O‘quv mashg‘ulotlari jarayonida, jismoniy tayyorgarlik, ko‘rsatkichlari o‘quv yili boshida hamda oxirida aniqlandi, anketa so‘rovi o‘tkazildi. Shuningdek, tadqiqot oxirida turon yakkakurashi texnikalarini o‘zlashtirishi aniqlandi. Tadqiqotning asosiy maqsadi kurash mashg‘ulotlarida Turon yakkakurashini integratsiya qilish orqali jismoniy tayyorgarlikdagi o‘zgarishlar, texnikasini o‘zlashtirishini aniqlashdan iborat bo‘lib, tadqiqot davomida talabalar jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan bog‘liq muhim ma‘lumotlar aniqlandi va tahlil qilindi.

Tadqiqotda jalb etilgan guruh talabalarining mashg‘ulot jarayoni an‘anaviy o‘qitish usullarini o‘z ichiga olgan bo‘lib, qo‘shimcha ravishda haftada ikki marta turon yakkakurashi mashg‘ulotlari tashkil qilindi.

Shuningdek, jadval asosida haftada ikki marotaba kurash o‘quv mashg‘ulotlarining oxirida turon yakkakurashi metodikasi bo‘yicha trening mashg‘ulotlari o‘tkazildi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili. Milliy sport turlari orqali xalqlar o‘z madaniy merosini saqlaydi va kelajak avlodlarga yetkazadi. Dunyo tajribasidan shuni ko‘rish mumkinki, qadim zamonlarda xalqning jangovar san‘ati va yakka kurashlari sifatida vujudga kelgan boks, ushu, yunon-rum kurashi, qilichbozlik, dzyudo, karate, taekvondo, muaytay, ushular kabi turli yakka kurash turlari bugungi kunda dunyo bo‘ylab keng tarqalgan va mashhur sport turlariga aylangan [2,5; 19,10].

O‘zbek kurashi milliy qadriyatdan umuminsoniy qadriyatga aylanib bugun jahon nigohini o‘ziga mahliyo etayotga kurash ma‘naviy qadriyat va sport turi sifatida o‘zining chuqur tarixiga ega. 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 ziyod ekanligini tasdiqlaydi [26;12].



**1-rasm. Sug‘diyoning ilk o‘rta asrlariga oid ikki pahlavonning devoriy suratlari
(Milodning VII asr)**

Buyuk allomalarimiz, yozuvchi va olimlarimiz: Abu Ali Ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba’zi usullarning ta’rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko’rinib turibdiki, o’zbeklarda usullar tizimi yetarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo’lgan[11]. Shuningdek, uch ming yillik tarixga ega jangovor san’at ham rivojlangan bo’lib, mustaqillikka erishganimizdan so’ng u “Turon” deya nom oldi. Tarixiy negizga ega Turon so’zining ma’nosi – epchil, jasur, qo’rqmas, dovyurak, tengsiz pahlavon, bahodir degan ma’noni anglatadi. Turon atamasi lug’atlarda ko’p uchraydi. Shuning binobarida ularda bu so’zning turli - tuman yashirin ma’nolari izohlandi. TURON atamasi pahlaviy (qadimgi fors) tilida Tura (Thora) so’ziga muvofiq bolib, “Pahlavon” ma’nosini anglatadi (tarixda G’arbiy Sibir yerlari Tura deb nomlangan). “AVESTO” kitobining «Got» va «Yasia» (46;12) “Farvaridin”, “Yasht”(143;13;123) bo’limlarida bu so’z (Turon) xalq, toifa (qabila) nomi sifatida kelgan. Lug’atlarda uning (lug’aviy) ma’nosi shunday: “Tur – jasuru tengsiz va bahodir, pahlavon; fath etuvchi (fotih)...”. ma’nosini anglatadi.

Qadimiy O’zbekiston hududida o’z so’zlashuviga ega bo’lgan qabilalar yashagan, epchil, mard, dovyurak ma’nosiga ega bo’lgan Turon so’zi o’rniga boshqa sinonim so’zlar ishlatilgani uchun bu so’z ishlatilmay qolgan. Bu va shunga o’xshash masalalarni kengroq va chuqurroq tahlil qilish uchun Amir Temur davrida jadal rivojlangan jangovarlik san’ati usullari mukammallashgani haqida ko’plab tarixiy manbaalarda yozib qoldirilgan. XIV asr oxiri XV asr boshlarida jangovarlik, jang qilish san’ati izga tushib mukammallashgan. Bu hodisa sohibqiron Amir Temur zamonasida yuzaga keldi.

Buyuk sarkarda va davlat arbobi Amir Temurning “Biz kim, mulki Turon amiri Turkistonmiz!” so’zlari tarixiy buyuk hikmatli so’zga aylandi, bu so’zlarda shunday ma’no borki, ajdodlarimiz qoldirib ketgan Turon so’zining ma’nosini beruvchi insoniylik, oliyanoblik, haqqoniylik, mehribonlik, chidam, og’a-inilik, vijdon, o’zaro hurmat bizlarga qarata aytilgan [16,5;20,11].



2-rasm. Amir Temur davridagi jang san’ati suratlari (1402 yil)

Turon yakkakurashi o’zbek milliy sport turi sifatida, milliy qadriyatlarni saqlab qolgan holda rivojlanmoqda. Ushbu sport turi, nafaqat o’zining tarixiy va madaniy ahamiyatini saqlab qolish, balki yoshlarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda, salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi[16,7; 17,4; 18,6].

Ilmiy tadqiqotlar va oliy o’quv yurtlarining jismoniy tarbiya va sport amaliyoti shuni ko’rsatadiki, talaba yoshlarining jismoniy tarbiyasida milliy sport turlarini integratsiya qilish, ularni sport turlariga bo’lgan qiziqishlarini yanada oshirib, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilashga muhim omil bo’lib xizmat qilmoqda.

O’quv-mashg’ulot jarayonlarini tashkil etishda jang san’ati turlarining xususiyatlarini inobatga olib, sport tayyorgarligiga oid vositalar va usullarni to’g’ri foydalanish, mashg’ulot jarayonini maksimal darajada individualizatsiya qilish zarur. Bu orqali talabalar motivatsiya sohasiga va kognitiv faoliyatiga ijobiy ta’sir ko’rsatish mumkin [23,76].

Amaliyot shuni ko’rsatadiki, aksariyat yakkakurash turlarining maxsus mashqlar tizimi, texnik va taktik tayyorgarlik jarayoni bib-biriga o’xshash va mashg’ulotlar jarayonida noan’anaviy qo’llanilishi samarali bo’lib, ularni interratsiya qilish orqali talabalarni jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkin.

So’nggi yillarda oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish masalalari dolzarblashib, talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirish va ularni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqot ishlariga e’tibor ortib bormoqda. [1,9; 15,30; 25,65].

Shuningdek, yakkakurash turlari vositasida o’quvchi-yoshlar hamda talabalarining salomatligini mustahkamlash, jismoniy imkoniyatlari yaxshilash va tayyorgarligini oshirishga qaratilgan bir qator ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilgan [3,4,6,7,12,13,21,22,24].

Yuqoridagi ishlarda talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasining ayrim jismoniy tayyorgarlikni baholash, umumiy jismoniy holatni va ba’zi jismoniy ko’nikmalarni rivojlantirish masalalari ko’rib chiqilgan va ilmiy tadqiqot va uslubiy ishlarda keltirilgan. Biroq, milliy sport yakkakurashlarini integratsiya qilish orqali jismoniy tayyorgarlikni oshirish, individual yondashuv va motivatsion jihatlari yetarli darajada ochib berilmagan.

Milliy yakkakurash turlarida integratsiya muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tayyorgarlik jarayonida talabalarni nafaqat jismoniy mashg’ulotlar, balki ularning milliy qadriyat, etika, madaniy, axloqiy va psixologik jihatlari bilan birga tarbiyalash zarur. Bu yakkakurashning tarixi, an’analarini, maqsadlarini va uslublarini o’rgatish orqali talbalarning umumiy rivojlanishi va muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlari oshiradi.

Anketa so’rovi.

Kurash darslarida Turon yakkakurashini integratsiya qilish, kurash va turon sport turining o’xshash jihatlari va xalqaro yakkakurash turlari orasida o’rnini aniqlash maqsadida talabalar orasida anketa so’rovini o’tkazildi.

Anketa 10 ta savoldan iborat bo’lib, turli javob variantlari ham berilgan (Anketa so’rovini o’tkazish va natijalarini tahlil qilish orqali quyidagi masalalar yuzasidan ma’lumotlar olindi:

Kurash va Turon yakkakurashining o’xshash va farqli jihatlari aniqlash;

Turon yakkakurashining milliy sport turlari (kurash, belbog’li kurash, o’zbek jang san’ati) orasidagi o’rni, ahamiyati;

Turon yakkakurashi bo’yicha musobaqa qoidalarining boshqa yakkakurash turlariga nisbatan afzalliklari va kamchiliklari;

Kurash va Turon yakkakurashida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati;

Turon yakka kurashchilari tayyorgarligida (kurash, belbog’li kurash, o’zbek jang san’ati) qo’llaniladigan foydalaniladigan asosiy vositalar, uslublar;

Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda turon yakkakurashi vositalarini boshqa xalqaro yakka kurash turlari vositalari bilan uyg’unlashtirish zarurati va maqsadga muvofiqligi.

Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash va baholash.

Talabalarni jismoniy jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun bir qator olimlar va mutaxassislat tomonidan tavsiya etilgan testlardan foydalanildi [5,9]:

- kuchlilik ko’rsatkichi – tortilish, (marta);

- kuch-chidamlilik, chaqqonlik, tezlik-kuch – yerga tayangan holda qo’llarni bukib yozish (otjimaniya), marta;

- portlash kuchi - joyidan turib uzunlikka sakrash, sm;

- kuchlilik ko’rsatkichi -yotgan holda tanani ko’tarish (press), marta;

- tezkorlik ko’rsatkichi - 100 m, ga yugurish (s);

- chaqqonlik, tezlik- mokkisimon yugurish 4x9 m/s.

- egiluvchanlik – tik turgan holatdan oldinga egilish (sm)

Turon yakkakurashining Erkin mashq yo’nalishi bo’yicha texnik harakatlarni aniqlash va baholash.

Erkin mashqlarda faqat maydonning ishchi hududida bajarilgan texnik harakatlar aniqlanadi va 10 ballik tizimda baholanadi (1-jadval):

1-jadval.

(B.X. Saidov, 2005) metodikasi bo’yicha

T/r	Ijro	Ball
1.	Ijro turg’unligi	ko’pi bilan 2 ball
2.	Ijro murakkabligi	ko’pi bilan 2 ball
3.	Ijro tezligi	ko’pi bilan 2 ball
4.	Ijro sofligi	ko’pi bilan 1 ball
5.	Ijro amplitudasi	ko’pi bilan 1 ball
6.	Harakatlarning xilma - xilligi	ko’pi bilan 1 ball
7.	Ijro ritmi	ko’pi bilan 0,5 ball
8.	Ijro go’zalligi	ko’pi bilan 0,5 ball

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Jismoniy tayyorgarlik, talabalarning jismoniy faolligi va organizmning jismoniy mashqlarni bajarishga bo’lgan tayyorligini aniqlash uchun muhim omil hisoblanadi. Doimiy jismoniy rivojlanishni va jismoniy tayyorgarlikni monitoring qilish sog’liq holati bilan

ijtimoiy sharoitlar, tarbiya va ta’lim xususiyatlari, dam olish va hordiq chiqarish, mehnat, jismoniy tarbiya va sport faoliyati hamda yashash muhiti boshqa omillari o’rtasidagi sabab-oqibat aloqalarini aniqlash imkonini beradi.

Ushbu tadqiqotda talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko’rsatkichlari o’quv yili boshida oxirida tahlil qilindi. Tajriba boshida va oxirida olingan ko’rsatkichlar qiyoslanib, jismoniy tayyorgarlikning rivojlanish darajasi aniqlanadi (2-jadaval).

2-jadval.

Talabalar jismoniy tayyorgarligining rivojlanish ko’rsatkichlari (n=19)

№	Pedagogik testlar	O’lchov birligi	Tajriba boshida (o’quv yili boshi)			Tajriba oxirida (o’quv yili oxiri)			t	P
			$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %		
1	Turnikda tortilish	marta	9,68	4,42	45,7%	13,74	3,55	25,8%	3,12	< 0,05
2	Yerga tayangan holda qo’llarni bukib yozish	marta	26,16	7,98	30,5%	40	11,76	29,4%	4,25	< 0,05
3	Joyidan turib uzunlikka sakrash	sm	2,48	0,14	5,65%	2,58	0,14	5,43%	2,20	< 0,05
4	Yotgan holda tanani ko’tarish (press)	marta	44,89	17,35	38,7%	57,05	17,26	30,3%	2,17	< 0,05
5	Past startdan 100 m, ga yugurish	soniya	16,0	1,8	11,3%	14,7	1,9	12,9%	2,17	< 0,05
6	Mokisimon yugurish 4x9	metr/soniya	8,8	1,5	17,0%	7,7	1,4	18,2%	2,34	< 0,05
7	Tik turgan holatdan oldinga egilish	sm	12,79	5,43	42,5%	18,37	5,41	29,4%	3,17	< 0,05

Jadvalda keltirib o’tilgan tajriba boshida va oxirida jismoniy tayyorgarlik ko’rsatkichlari quyidagicha izohlandi. Tajriba boshida talabalarning turnikda tortilishni bajarish $9,68 \pm 4,42$ martani tashkil etgan bo’lsa, tajriba oxirida bu ko’rsatkich $13,74 \pm 3,55$ martani tashkil etgan. O’zgarish statistik ishonchli ($P < 0,05$).

Yerga tayangan holda qo’llarni bukib yozish mashqini bajarish, tajriba boshida $26,16 \pm 7,98$ martani, oxirida esa $40 \pm 11,76$ martani tashkil qildi. Statistik jihatdan ahamiyatli ($P < 0,05$).

Joyidan turib uzunlikka sakrash mashqida, tajriba boshida $2,48 \pm 0,14$ santimetr, tajriba oxirida bu ko’rsatkich $2,58 \pm 0,14$ sm tashkil qildi. O’zgarish kichik bo’lsada (0.10 sm), statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

Shuningdek, yotgan holda tanani ko’tarish mashqida, tajriba boshida $44,89 \pm 17,35$ marta, tajriba oxirida $57,05 \pm 17,26$ martani tashkil etadi. O’zgarish statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

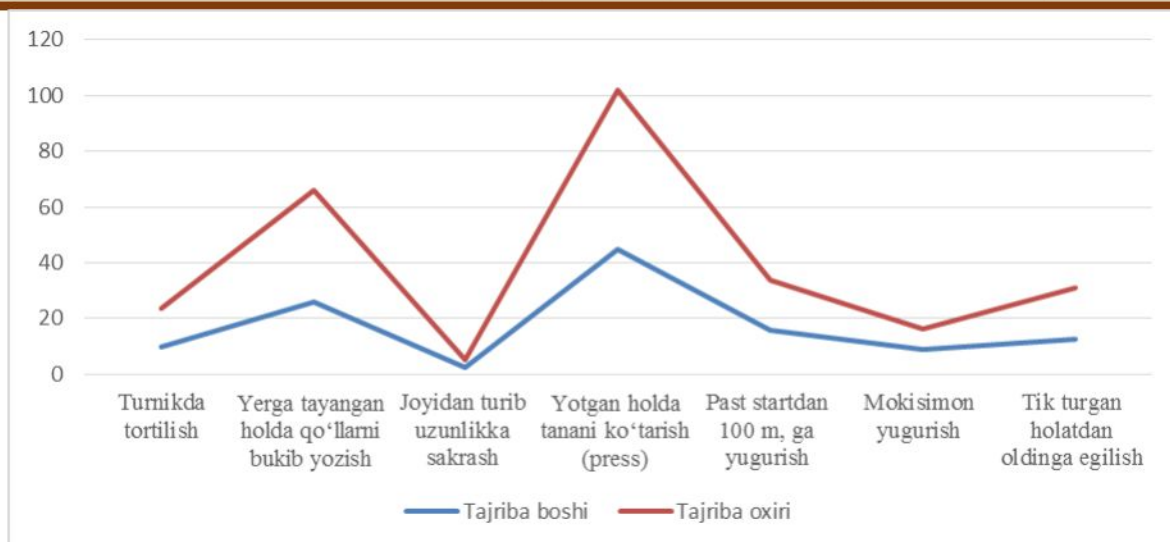
Talabalarning 100 metrga yugurish mashqi natijalari $16,0 \pm 1,8$ soniya tajriba boshida, tajriba oxirida $14,7 \pm 1,9$ soniya. Bu o’zgarish 2,17 soniya, statistik jihatdan ahamiyatli ($P < 0,05$).

Mokisimon yugurish mashqida tajriba boshida $8,8 \pm 1,5$ metr/soniya, oxirida bu ko’rsatkich $7,7 \pm 1,4$ metr/soniyani tashkil qildi. O’zgarish statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

Tik turgan holatdan oldinga egilish mashqida, tajriba boshida $12,79 \pm 5,43$ santimetr, tajriba oxirida bu ko’rsatkich $18,37 \pm 5,41$ santimetrni tashkil qildi. O’zgarish statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

Tajriba boshida va oxirida jismoniy tayyorgarlik ko’rsatkichlar dinamikasining tahlili shuni ko’rsatdiki tajriba oxirida talabalarning jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada yaxshilanganligi ma’lum bo’ldi va ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi ($P < 0,05$).

Talabalar jismoniy tayyorgarligi, akademik muvaffaqiyatlarni, jismoniy faollik o’qishdagi samaradorlik ko’rsatkichlariga ijobiy ta’sir qiladi hamda kasbiy faoliyatga tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi [10,58;14,18].



1-rasm. Talabalar jismoniy tayorgarligining tajriba boshi va oxiridagi ko'rsatkichlar dinamikasi

Tashkil etilgan mashg'ulotlar, seminar treninglar samaradorligini aniqlash maqsadida Turon yakkakurashi texnikasini talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasi tadqiqot yakunida aniqlandi 3-jadval.

3-jadval.

Talabalarning texnik harakatlarni o'zlashtirish darajalari n-19

№	Talabalar F.I.	Texnik harakatlarni aniqlash va baholash me'zonlari								Jami ballar yig'indisi mak-10 b
		Ijro turg'unligi (2 ball)	Ijro murakkabligi i(2 ball)	Ijro tezligi (2 ball)	Ijro sofligi (1 ball)	Ijro amplitudasi (1 ball)	Harakatlarni ng xilma – xilligi (1)	Ijro ritmi (0.5 ball)	Ijro go'zalligi (0.5 ball)	
1	B.A	1	1	2	0	1	0,5	0,3	0,5	6,3
2	D.E	2	1	1	1	0,5	0,5	0,2	0,5	6,7
3	E.D	1	1	0,5	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	3,8
4	I.A	0,5	0,5	1	0,5	0	0	0,2	0,2	2,9
5	I.J	1	1	1	0,5	0	0	0,2	0,2	3,9
6	N.A	0,5	0,6	0,2	0,2	1	1	0,5	0,5	4
7	O'.N	1	1	2	0	0,5	0,5	0,2	0,5	5,7
8	R.J	1	1	0,5	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	3,8
9	R.U	0,5	0,5	1	0,5	0	0	0,2	0,2	2,9
10	R.SH	1	1	1	0,5	0	0	0,2	0,2	3,9
11	S.A	2	1	1	1	0,5	0,5	0,2	0,5	6,7
12	S.F	1	1	0,5	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	3,8
13	S.N	0,5	0,5	1	0,5	0	0	0,2	0,2	2,9
14	S.A	1	1	2	0	1	0,5	0,3	0,5	6,3
15	S.F	2	1	1	1	0,5	0,5	0,2	0,5	6,7
16	T.A	1	1	0,5	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	3,8
17	X.L	0,5	0,5	1	0,5	0	0	0,2	0,2	2,9
18	Yo.Z	1	1	0,5	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	3,8
19	Z.I	2	1	2	0	1	0,5	0,3	0,5	7,3

Izoh: 3-jadvalda talabalarning ism-familiyasining bosh harflarida (B.A) tartibida ko'rsatilgan.

Ushbu jadvalda keltirilgan me'zonlar talabalarning Turon yakkakurashi texnik harakatlarini o'zlashtirish darajasini namoyon qiladi. Jadvaldagi ma'lumotlar quyidagicha izohlandi.

Texnikani o'zlashtirish darajasi me'zonlar bo'yicha, eng yaxshi natija Z.I (7.3 ball) eng yuqori ball. D.E, S.A, S.F lar natijalari esa (6.7 ball), ushbu talabalar **Ijro turg'unligi**, **Ijro tezligi**, va **Ijro amplitudasi** kabi muhim texnika ko'rsatkichlari bo'yicha yaxshi natijalarga erishgan.

Oʻrtacha natijalar B.A (6.3 ball), Oʻ.N (5.7 ball). Texnik harakatlarning **Ijro turgʻunligi** va **Ijro amplitudasida** koʻrsatkichlar yuqori boʻlib, **Ijro sofligi**da kamchiliklar bor.

Texnik harakatlarni bajarishda past natijalar E.D, I.A, R.U larga tegishli, (2.9-3.9 ball). Ushbu talabalarning **Ijro turgʻunligi** va **Ijro amplitudasida** kamchiliklar mavjud, huning uchun umumiy sifat pasaygan. Umuman olganda, yuqori ballar toʻplagan talabalarda tezlik, turgʻunlik va amplitudada yaxshi natijalarga erishgan, lekin baʼzi kichik kamchiliklar (soflilik, ritm)da mavjud. Past ballar toʻplagan talabalarga texnik tayyorgarlikni takomillashtirish lozim.

Anketa soʻrovi natijalari.

Turon yakka kurashi qaysi xalqaro kurash turiga koʻproq oʻxshaydi? savoliga talabalarning 65 % (karate, ushu va sambo) sport turiga oʻxshash ekanligini qayd etganlar;

Keyingi savol. Turon yakkakurash sport turida yotib, tik turgan holatda kurash olib borishni qanday baholaysiz? 72 % talabalar ijobiy, bu sport turining xususiyati bilan bogʻliqligini eʼtirof etganlar;

Anketaning navbatdagi savoliga, Turon yakka kurashida ogʻritish bilan boʻgʻish usullarini qoʻllashga ruxsat etilganmi? 59 % talaba ha degan javobga toʻxtalgan;

Turon yakkakurashi bellashuvlari uning tomoshabobliligiga javob beradimi? savoliga ishtirokchilarning 76 % ha deb javob bergan;

Turon yakkakurashi va oʻbek jang sanʼati sport turi oʻrtasida jismoniy tayyorgarlik darajasidagi farqli jihatlar? Talabalarning 77% fikricha, ushbu sport turlarida tezkoʻz-kuch va chaqqonlik oʻta muhimligini qayd etgan.

Navbatdagi, Turonchilar va milliy kurashchilar oʻrtasida jismoniy tayyorgarlik darajasidagi farqli jihatlar? savoliga 37 % talabalar kurashda asosan kuch, egiluvchanlik, 63% talaba turonda tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik jismoniy qobiliyatlar muhim ahamiyat kasb etadi deya javob bergan;

Milliy sport turlarimiz (kurash, belbogʻli kurash, oʻzbek jang sanʼati) sport turlarida turon yakkakurashi ekipirokasi (kiyinish formasi)da farqli tomonlar bormi? Savoliga soʻrovnomada ishtirok etgan barcha talabalarning mutlaqo yagona fikri, har bir sport turining oʻziga xos qoidalari va kiyinish madaniyatida farqi borligiga ishonch bilan javob yoʻllaganlar;

Talabalarga taqdim etilgan, Turon yakkakurashi boʻyicha musobaqalarni kuzatganmisiz? anketa savoliga berilgan javoblarning tahlili 53 % talaba kuzatganligini eʼtirof etgan.

Soʻnggi, Yakkakurash turlarida jismoniy sifatlarining ahamiyati qanday, ayniqsa Turonda? degan savoliga talabalarning yakka kurashchilarning tayyorgarlik tuzilmasida jismoniy sifatlarining ahamiyatlilik darajasi boʻyicha joylashish ketma-ketligi boʻyicha yagona fikr bildirganlar: 1) tezlik-kuch sifatleri; 2) egiluvchanlik; 3) chidamlilik; 4) kuch; 5) tezlik sifatleri, talabalar asosli ravishda taxmin qiladilar- ki, aynan shu jismoniy sifatlar turon yakkakurashida yuqori natijalarga erishish uchun zarur.

Xulosa. Tadqiqotning asosiy maqsadi talabalar jismoniy tayyorgarligini Turon yakka kurashi vositasida oshirishni oʻrganish edi. Tadqiqot davomida olingan natijalar, Turon yakkakurashi metodikasi jismoniy tayyorgarlikni samarali rivojlantirishdagi ahamiyatini tasdiqladi. Oʻquv yilining boshida va oxirida olingan koʻrsatkichlarning statistik tahlili (P -qiymatining $<0,05$) boʻlishi talabalar jismoniy tayyorgarligida sezilarli oʻzgarishlarni koʻrsatdi. Bu, Turon yakkakurashi mashgʻulotlarining talabalar jismoniy holatini yaxshilashda samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi.

Anketa soʻrovi natijalari esa, Turon yakkakurashining boshqa milliy va xalqaro sport turlariga oʻxshashligini, ammo oʻziga xos metodikasi va qoidalariga ega ekanligini bilan izohlanadi. Talabalar, ushbu sport turining jismoniy tayyorgarlikni oshirishdagi oʻrni bilan birga, milliy madaniyat va qadriyatni rivojlantirishga muhim ahamiyat kasb etishini taʼkidladilar. Turon yakka kurashchilari uchun tezlik, kuch, egiluvchanlik, tezkorlik va chaqqonlik kabi jismoniy qobiliyatlar muhim ahamiyatga ega boʻlib, yuqori natijalarga erishishda muhim rol oʻynaydi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari, Turon yakkakurashi metodikasining nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirishda, balki talabalar orasida milliy sport turlariga boʻlgan qiziqish va hurmatni rivojlantirishda ham muhim ekanligini koʻrsatdi. Turon sport turi, oʻzining tarixiy va madaniy qadriyatlari bilan yosh avlodni sogʻlom turmush tarziga va jismoniy faollikka undaydi. Shuning uchun, Turon yakka kurashining taʼlim jarayoniga integratsiyasi talabalar jismoniy faolligini va maʼnaviy rivojlanishini oshirishda muhim vosita sifatida qaralishi kerak.

Adabiyotlar:

1. Антонов А. Я. и др. Оценка функционального состояния студентов методом индексов // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов. – 2017. – С. 7-10.

2. Bobomurodov N.SH. Turon yakkakurashchilarining sport takomillashuvi bosqichidagi jismoniy tayyorgarligi xususiyatlari: avtoref. dis..... p.f.f.d (PhD. 13.00.04/-Chirqich, 2019. 24 b.
3. Cherepov E. A., Shaikhetdinov R. G. Effectiveness of functional training during physical conditioning of students practicing martial arts // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2016. – T. 16. – №. 2. – С. 510.
4. Ciaccioni S. et al. Martial arts, combat sports, and mental health in adults: A systematic review // *Psychology of sport and exercise*. – 2024. – T. 70 p.
5. Головнин А.А. Воспитание подростков средствами каратэ Кёкусинкай: оздоровительная, духовно-волевая и духовно-нравственная составляющая тренировок // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2018. № 5 (159). С. 50–58.
6. Gierczuk D., Wójcik Z. Physical fitness of highly qualified female and male wrestlers of various sports levels // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2023. – T. 23. – №. 6. – С. 1488-1494.
7. Griban G. P. et al. Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness // *Sport Mont*. – 2021. – №. 19 (1). – С. 89-95.
8. Dusbayev I. R. Zamonaviy ta'limda fanlararo integratsiya // *Academic research in educational sciences*. – 2024. – №. 1. – С. 11-13
9. Захаров В.В. Нервно-психические нарушения: диагностические тесты. М.: МЕД пресс-информ, 2013. 320 с.
10. Kashuba V. O., Golovanova N. L. Increase in efficiency of professionally applied physical training of pupils of 16-17 years old based on application of informational and methodical systems // *Physical education of students*. – 2018. – T. 22. – №. 2. – С. 57-62.
11. Kerimov F. A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati // T.: O'zDJTI. – 2005
12. Linker J. et al. Single and Especially Multisport Participation May Increase Physical Fitness in Younger Americans // *Sports*. – 2022. – T. 10. – №. 12. – С. 201.
13. Pinto-Escalona T. et al. Effects of a school-based karate intervention on academic achievement, psychosocial functioning, and physical fitness: A multi-country cluster randomized controlled trial // *Journal of sport and health science*. – 2024. – T. 13. – №. 1. – С. 90-98.
14. Roberts T. L. Relationships between students' fitness levels and academic achievement. – Liberty University, 2009.
15. Сьёмова, С. Г. Особенности физической подготовленности студентов в вузе // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. - 2018.- Т. 3, № 3.- С. 28–32.;
16. Саидов Б.Х. Спартивное Единоборство Турон // *Учебная программа*. – Т., 2005.
17. Саидов Б.Х., Б.У. Хидоят, О.Т. Холходжаев // *Типовая учебная программа по единоборству турон (для всех видов спортивных учебных заведений)*. – Т., 2019.
18. Shukurov R.S. Talabalarda turon yakkakurashi vositasida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish: avtoref. dis..... p.f.f.d (PhD. 13.00.01/-Buxoro, 2022. 24 b.
19. Shukurov R.S. Turon kurashi va uni o'qitish metodikasi // *Darslik*. – 2023. – B. 208 b.
20. Shukurov R. S. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi // *Durdona Nashriyoti*.- 2020. – B.120
21. Тропін Ю. и др. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд) // *Єдиноборства*. – 2023. – №. 3 (29). – с. 98-117.
22. Xuan D. Suzhi (human quality) and individualization amongst short-term Kung Fu students in China // *Asian Journal of Social Science*. – 2021. – T. 49. – №. 3. – С. 170-174.
23. Ходжанов А. Р. Боевые искусства в системе физического воспитания и прикладной физической подготовки // *Проблемы педагогики*. – 2021. – №. 1 (52). – С. 74-76.]
24. Zarya F. et al. Improving the martial art skills and physical fitness quality of students grade VII through e-module development // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2023. – T. 23. – №. 12. – С. 3271-3281.
25. Жадько Д. Д., Григоревич В. В. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» в течение учебного года // *Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя ПІ Шамякіна*. – 2017. – №. 2 (50). – С. 63-71.
26. Yusupov K. Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi // *G'ulom" nomidagi nashriyot-mabaa uyi*. – 2005. – T. 132