



95



BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE

Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari

2025 yil 14-15 mart



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT FAKULTETI

**SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA
JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE**

**Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari
2025 yil 14-15 mart**

Buxoro - 2025

Anjuman Buxoro davlat universitetining 95 yilligiga bag‘ishlanadi

Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:

1.	O.X. Xamidov	-	Buxoro davlat universiteti rektori, i.f.d., professor - rais;
2	K.A.Samiyev	-	Buxoro davlat universiteti Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, f-m.f.d.(DSc), professor - rais o‘rinbosari;
3.	O‘.U. Rashidov	-	Moliya-iqtisod ishlari bo‘yicha prorektor - a‘zo;
	R.G‘. Jumayev		Buxoro davlat universiteti o‘quv ishlari bo‘yicha prorektor, s.f.f.d.(PhD), dotsent - a‘zo;
4.	A.Sh. Inoyatov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti dekani, p.f.f.d.(PhD), dotsent - a‘zo;
5.	A.E. Sattorov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport faoliyati kafedrasini mudiri, p.f.f.d.(PhD), professor- a‘zo;
6.	M.J. Abdullayev	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, p.f.d.(DSc), professor- a‘zo;
7.	R.X. Kadirov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, p.f.n. - a‘zo;
8.	R.S. Shukurov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, p.f.f.d.(PhD) - a‘zo;
9.	R.R. Raxmonov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, p.f.f.d.(PhD) - a‘zo;
10.	Q.P. Arslonov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori - a‘zo;

2025 yil 14-15 mart kunlari “Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli” mavzusida Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman o‘tkazildi. Mazkur ilmiy-amaliy anjuman Jahonda va O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning psixologik, pedagogik, ijtimoiy-iqtisodiy, ekologik, normativ-huquqiy va boshqaruv asoslari, sport sohasida iqtidorli yoshlarni saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish masalalari, jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli texnologiyalarni qo‘llashning muammolari, yechimlar va istiqbollar, jismoniy tarbiya va sportni tibbiy-biologik ta‘minlashda innovatsion texnologiyalar, ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy muammolari, istiqbollar, adaptiv jismoniy tarbiya va parasport sohasida innovatsion yondashuvlar, sport sohasida iqtidorli yoshlarni saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi muammolarga bag‘ishlangan xorijiy mamlakatlar hamda O‘zbekistonlik va olimlari, jismoniy madaniyat va sport sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar, trenerlar, jismoniy madaniyat va sport davlat boshqaruvi organlari rahbarlari va mutaxassislari, sport va jamoat tashkilotlari vakillari, oliy ta‘lim muassasalari professor-o‘qituvchilari, doktorantlari, aspirantlari, magistrantlari va talabalarining ilmiy maqolalari va tezislari, ilmiy va ilmiy-ommabop ishlari, izlanishlari anjuman materiallari sifatida mazkur to‘plamda o‘z aksini topgan.

Mazkur to‘plamga kiritilgan materiallarning mazmuni, undagi statistik ma‘lumotlar va me‘yoriy hujjatlar sanasining to‘g‘riligiga hamda tanqidiy fikr-mulohazalarga mualliflarning o‘zlari ma’suldirlar.

Konferensiya o‘tkazilishi O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 27 dekabrda 490-sonli buyrug‘i bilan ma’qullangan.

4. Stepanenkova, E. Y. (2001). Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka. Akademiya.
5. Tulenova, X., Xo'jaev, P., Xo'jaeva, M., & Meliev, H. (2012). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Iqtisod-Moliya.
6. Xujaev, I., Raximkulov, K. D., & Nigmanov, B. B. (2011). Xarakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. Cho'lpon nashriyoti.
7. Mirzayeva, S. O., & Boyjonova, N. M. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi. УЧЕНЫЙ XXI БЕКА Учредители: Общество с ограниченной ответственностью Коллоквиум, (3), 48-49.
8. Sattorov, A. E., & Saidov, G. K. (2021). Improving the training elements in primary training groups of sports schools. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 2(05), 737-746.
9. Saidov, G. K. (2022). Conditions for Effective Improvement of the Level of Physical Fitness of Students. Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science, 1(6), 40-43.
10. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi portali. <http://www.edu.uz>
11. Sport-athlet.com. www.sport-athlet.com

TALABALARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TURON YAKKAKURASHI VOSITASIDA OSHIRISH METODIKASI

Shukurov Rahim Salimovich

Buxoro davlat universiteti professori p.f.f.d (PhD), O'zbekiston, Buxoro sh.

rshukurov0117@gmail.com

Annotatsiya: Turon yakka kurashining talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirishdagi ahamiyati, metodikasi va milliy qadriyatlar asosida rivojlantirilishi, boshqa yakkakurashlar bilan integratsiyasi o'rganilgan hamda talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi pedagogik tajribada aniqlangan, ko'rsatkichlar tahlil qilinib xulosalangan.

Kalit so'zlar: otjimoniya, press, metodika, me'ros, variatsiya, koeffitsient, ekipiroka, ushu.

Аннотация: Изучены важность туранской борьбы в повышении физической подготовки студентов, её методика и развитие на основе национальных ценностей, а также интеграция с другими видами борьбы. Уровень физической подготовки студентов был определён через педагогический эксперимент, проведённый анализ показателей и сделаны выводы.

Ключевые слова: отжимания, пресс, методика, наследие, вариация, коэффициент, форма, ушу.

Annotation: The importance of Turon wrestling in improving students' physical fitness, its methodology, and its development based on national values, as well as its integration with other types of wrestling, has been studied. The physical fitness level of students was determined through pedagogical experiments, and the indicators were analyzed and concluded.

Keywords: push-ups, press, methodology, heritage, variation, coefficient, uniform, ushu.

Kirish: Dunyo zamonaviy ta'lim tizimida milliy sport turlarining o'rni va ahamiyati oshib bormoqda. Milliy sport turlari orqali jismoniy tayyorgarlikni oshirish va salomatlikni mustahkamlash, talabalarni faollikka undashda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Milliy sport turlari, o'ziga xos metodikasi va qadriyatlari bilan, yosh avlodni nafaqat jismoniy faollikka, balki ma'naviy rivojlanishga xizmat qilmoqda. Milliy sport turlari yoshlar nafaqat jismoniy faolligini oshirishda, balki o'zlarining tarixiy va madaniy merosiga bo'lgan hurmatni mustahkamlashda samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida talabalarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish masalariga e'tibor ortib bormoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan islohotlar, yoshlarni barkamol bo'lib yetishishida va ularning jismoniy salohiyatini rivojlantirishga qaratilgan yondashuvlar muhim ahamiyatga kasb etmoqda. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi nafaqat sog'liqni saqlash bilan cheklanib qolmay, balki ularning akademik samaradorligini, psixologik holatini va jamiytdagi faolligini oshirishda xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda milliy sport turlarini jismoniy tarbiya jarayoniga integratsiyalash, talabalarni har tomonlama rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi. Talabalarning jismoniy tayyorgarligini Turon yakkakurashi vositasida oshirish.

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

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili.

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 [2,17].

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 [14,15,16].

So'ngi yillarda talabalar jismoniy tayyorgarligini oshirish va ularni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqot ishlariga e'tibor ortib bormoqda. [1,13,21]. Yakkakurash turlari vositasida o'quvchi-yoshlar hamda talabalarining salomatligini mustahkamlash, jismoniy imkoniyatlarini yaxshilash va tayyorgarligini oshirishga qaratilgan bir qator ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilgan [3,4,6,7,10,11,18,19,20]. Biroq, ushbu tadqiqot ishlarida talabalarining jismoniy tayyorgarlik darasining ayrim jihatlari e'tiborga olinganligini kuzatiladi.

Anketa so'rovi.

Turon yakkakurashi sport turining boshqa milliy va xalqaro kurash sport turlari orasidagi o'rnini aniqlash maqsadida talabalar orasida anketa so'rovini o'tkazildi. So'rovnomada 19 nafar talaba ishtirok etdi.

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:

Turon yakkakurashining milliy kurash turlari orasidagi o'zni, ahamiyati boshqa kurash turlari bilan o'zaro o'xshash va farqli jihatlarni aniqlash;

Turon yakkakurashi bo'yicha musobaqa qoidalarining boshqa yakka kurash turlariga nisbatan afzalliklari va kamchiliklari;

Turon yakkakurashida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati;

Turon yakka kurashchilari tayyorgarligida qo'llaniladigan, o'zbek milliy kurashi va jangovor (kurash, belbog'li kurash, o'zbek jang san'ati) turlarida foydalaniladigan asosiy vositalar, uslublar;

Jismoniy tayyorgarlikni 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 mutaxassislar tomonidan tavsiya etilgan testlardan foydalanildi [5,8]:

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- makkisimon yugurish 4x9 m/s.

Tadqiqotning tashkil qilinishi: Tadqiqotda sport faoliyati (kurash) ta'lim yo'nalishi 3 kurs talabalarining 19 nafari ishtirok etdi, ular **Buxoro davlat universiteti** "Kurash" zalida olib borilgan "Kurash nazariyasi va uslubiyoti" fani o'quv mashg'ulotlari jarayonida, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'quv yili boshida hamda oxirida aniqlangan hamda ular orasida anketa so'rovi o'tkazilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi jismoniy tayyorgarlikdagi o'zgarishlarni aniqlashdan iborat bo'lib, tadqiqot davomida talabalarining tayyorgarlik darajasi bilan bog'liq muhim ma'lumotlar tahlil qilingan.

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

Shuningdek, jadval asosida haftada ikki marotaba “Kurash nazariyasi va uslubiyoti” o‘quv mashg‘ulotlarining oxirida turon yakkakurashi metodikasi bo‘yicha trening mashg‘ulotlari o‘tkazilgan.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish: Jismoniy tayyorgarlik, talabalarining 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 talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘quv yili boshida oxirida tahlil qilindi. Tajriba boshida va oxirida olingan ko‘rsatkichlar qiyoslanib, jismoniy tayyorgarlikning rivojlanish darajasi aniqlanadi (1-jadval).

1-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 m/s	metr/soniya	8.8	1.5	17.0%	7.7	1.4	18.2%	2.34	< 0.05

Tajriba boshida talabalarining turnikda tortilish ko‘rsatkichi 9.68 martani tashkil etgan bo‘lsa, tajriba oxirida bu ko‘rsatkich 13.74 martaga oshgan. O‘zgarishning statistik jihatdan ahamiyatli ekanligi ($t = 3.12$, $P < 0.05$) tasdiqlanib, bu o‘zgarish talabalarining jismoniy kuch va chidamliligining sezilarli darajada yaxshilanganligini ko‘rsatadi. Variatsiya koeffitsientining pasayishi (45.7% dan 25.8% gacha) natijalarining barqarorligini anglatadi, bu esa metodlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

Yerga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish test natijalarining tahlili, tajriba boshida talabalarining bu mashqni bajarish ko‘rsatkichi 26.16 marta, oxirida esa 40 martaga oshgan. Bu o‘zgarish 4.25 marta oshgan bo‘lib, statistik jihatdan ahamiyatli ekanligi ($P < 0.05$) tasdiqlangan. Variatsiya koeffitsientining ozgina pasayishi (30.5% dan 29.4% gacha) natijalarining yanada barqarorligini ko‘rsatadi. Bu natija, talabalarining kuch-chidamlilik, chaqqonlik, tezlik-kuch tayyorgarligining yuqorilaganligini bildiradi.

Joyidan turib uzunlikka sakrash, natijalari tajriba boshida 2.48 sm, oxirida esa 2.58 sm ga oshgan. O‘zgarish kichik bo‘lsada (0.10 sm), statistik jihatdan ahamiyatli ($t = 2.20$, $P < 0.05$), variatsiya koeffitsienti (5.65% dan 5.43% gacha). Bu o‘zgarish talabalarining jismoniy tayyorgarligida sezilarli darajada yaxshilanligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, yotgan holda tanani ko‘tarish natijalari tajriba avvalida 44.89 marta, songida esa 57.05 martaga oshganligini kuzatish mumkin. Tajriba boshi va oxirida o‘zgarish 2.17 ga teng, bu esa P-qiymatining <0.05 bo‘lishi o‘zgarishning statistik ahamiyatini tasdiqlab, variatsiya koeffitsienti (38.7% dan 30.3% gacha) pasaygani natijalarni yanada barqarorlashtirganini bildiradi.

Talabalarining 100 metrda yugurish bo'yicha natijalari ko'rsatkichi vaqti 16.0 soniya tajriba boshida bo'lsa, oxirida esa 14.7 soniyaga kamaygan. Bu o'zgarish 2.17 soniya, statistik jihatdan ahamiyatli ($P < 0.05$), talabalarining tezlik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar mavjud. Variatsiya koeffitsienti ozgina oshgan (11.3% dan 12.9% gacha), bu natijalarning bir oz o'zgaruvchanligini bildiradi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashning mokisimon yugurish testi natijalari ko'rsatkichi tajriba boshida 8.8 m/s, oxirida esa 7.7 m/s. P-qiymatining < 0.05 bo'lishi, o'zgarishning statistik jihatdan ahamiyatli ekanligini tasdiqlaydi. Biroq, o'zgarishning kichikligi (1.1 m/s) natijalarning bir oz o'zgaruvchanligini ko'rsatadi. 1-jadvalda keltirilgan barcha ko'rsatkichlar bo'yicha talabalarining jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada yaxshilangan. Har bir o'lchov bo'yicha o'zgarishlar statistik jihatdan ahamiyatli ($P < 0.05$) bo'lib, talabalarining jismoniy tayyorgarligi o'zgarganligini ko'rsatadi. Bu, tajriba davomida qo'llanilgan metodlarning samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Talabalar jismoniy tayyorgarligi, akademik muvaffaqiyatlarni, jismoniy faollik o'qishdagi samaradorlik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir qiladi hamda kasbiy faoliyatga tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi[9,12].

Anketa so'rovi natijalari: Turon yakka kurashi qaysi xalqaro kurash turiga ko'proq o'xshaydi? savoliga talabalarining 65 % (karate, ushu va sambo) sport turiga o'xshash ekanligini qayd etganlar;

Keyingi savol. Turon yakka kurash sport turida yotib, tik turgan holatda kurash olib borishni qanday baholaysiz? 72 % talabalar ijobiy, bu sport turining xususiyati bilan bog'liqligini e'tirof etganlar;

Anketaning navbatdagi savoliga, Turon yakka kurashida og'ritish bilan bo'g'ish usullarini qo'llashga ruxsat etilganmi? 59 % talaba ha degan javobga to'xtalgan;

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

Turon yakkakurashi va o'bek jang san'ati sport turi o'rtasida jismoniy tayyorgarlik darajasidagi farqli jihatlari? talabalarining 77% fikricha, ushbu sport turlarida tezko'z-kuch va chaqqonlik o'ta muhimligini qayd etgan.

Navbatdagi, Turonchilar va milliy kurashchilar o'rtasida jismoniy tayyorgarlik darajasidagi farqli jihatlari? 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, belbog'li kurash, o'zbek jang san'ati) sport turlarida turon yakkakurashi ekipirokasi (kiyinish formasi)da farqli tomonlar bormi? Savoliga so'rovnomada ishtirok etgan barcha talabalarining mutlaqo yagona fikri, har bir sport turining o'ziga xos qoidalari va kiyinish madaniyatida farqi borligiga ishonch bilan javob yo'llaganlar;

Talabalarga taqdim etilgan, Turon yakkakurashi bo'yicha musobaqalarni kuzatganmisiz? anketa savoliga berilgan javoblarning tahlili 53 % talaba kuzatganligini e'tirof etgan.

So'ngi, Yakkakurash turlarida jismoniy sifatlarning ahamiyati qanday, ayniqsa Turonda? degan savoliga talabalarining yakka kurashchilarning tayyorgarlik tuzilmasida jismoniy sifatlarning ahamiyatlilik darajasi bo'yicha joylashish ketma-ketligi bo'yicha yagona fikr bildirganlar: 1) tezlik-kuch sifatlari; 2) egiluvchanlik; 3) chidamlilik; 4) kuch; 5) tezlik sifatlari, talabalar asosli ravishda taxmin qiladilar- ki, aynan shu jismoniy sifatlari turon yakkakurashida yuqori natijalarga erishish uchun zarur.

Xulosa

Tadqiqotning asosiy maqsadi talabalar jismoniy tayyorgarligini Turon yakka kurashi vositasida oshirishni o'rganish edi. Tadqiqot davomida olingan natijalar, Turon yakkakurashi metodikasining jismoniy tayyorgarlikni samarali rivojlantirishdagi ahamiyatini tasdiqladi. O'quv yilining boshida va oxirida olingan ko'rsatkichlarning statistik tahlili (P -qiymatining < 0.05 bo'lishi) talabalar jismoniy tayyorgarligida sezilarli o'zgarishlarni ko'rsatdi. Bu, Turon yakkakurashi mashg'ulotlarining talabalar jismoniy holatini yaxshilashda samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi.

Anketa so'rovi natijalari esa, Turon yakkakurashining boshqa milliy va xalqaro sport turlariga o'xshashligini, ammo o'ziga xos metodikasi va qoidalariga ega ekanligini bilan izohlanadi. Talabalar, ushbu sport turining jismoniy tayyorgarlikni oshirishdagi o'rni bilan birga, milliy madaniyat va qadriyatni rivojlantirishga muhim ahamiyat kasb etishini ta'kidladilar. Turon yakka kurashchilari uchun tezlik, kuch, egiluvchanlik, tezkorlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlar muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu sifatlar yuqori natijalarga erishishda muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari, Turon yakkakurashi metodikasining nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirishda, balki talabalar orasida milliy sport turlariga bo'lgan qiziqish va hurmatni rivojlantirishda ham samarali ekanligini ko'rsatdi. Bu sport turi, o'zining tarixiy va madaniy qadriyatlari bilan yosh avlodni sog'lom turmush tarziga va jismoniy faollikka undaydi. Shuning uchun, Turon yakka kurashining ta'lim jarayoniga integratsiyasi talabalar jismoniy faolligini va ma'naviy 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., Shaikhedinov 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. Головин 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. Захаров В.В. Нервно-психические нарушения: диагностические тесты. М.: МЕД пресс-информ, 2013. 320 с.
9. 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.
10. Linker J. et al. Single and Especially Multisport Participation May Increase Physical Fitness in Younger Americans // Sports. – 2022. – T. 10. – №. 12. – С. 201.
11. 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.
12. Roberts T. L. Relationships between students' fitness levels and academic achievement. – Liberty University, 2009.
13. Съёмова, С. Г. Особенности физической подготовленности студентов в вузе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2018.- Т. 3, № 3.- С. 28–32.;
14. Саидов Б.Х. Спартивное Единоборство Турон // Учебная программа. – Т., 2005.
15. Саидов Б.Х., Б.У. Хидоят, О.Т. Холходжаев // Типовая учебная программа по единоборству турон (для всех видов спортивных учебных заведений). – Т., 2019.
16. 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.
17. Shukurov R.S. Turon kurashi va uni o'qitish metodikasi // Darslik. – 2023. – B. 208 b.
18. Тропін Ю. и др. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд) // Єдиноборства. – 2023. – №. 3 (29). – с. 98-117.
19. 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.
20. 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.
21. 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 П. Шамякіна. – 2017. – №. 2 (50). – С. 63-71.

Хусенов Нодир Нуриддинович. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ.	274
Shukurov Rahim Salimovich. TALABALARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TURON YAKKAKURASHI VOSITASIDA OSHIRISH METODIKASI.....	279
Panjiyeva Gulzoda Eshdavlat qizi. XOTIN-QIZLARNI OMMAVIY SPORTGA JALB QILISH.....	284
Shaymardonov Ravuf Narzulloyevich. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA FANI TARKIBIDA VOLEYBOL SPORT TURINING O'RNI VA AHAMIYATI.	285
Toshev Alisher Temirovich. SHAXMAT VOSITASIDA BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARINING INTELLEKTUAL QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH.....	288
Абдуллаев Мехриддин Жунайдуллаевич. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ТЎГАРАКЛАРИ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ЁНДАШУВЛАРИ.....	295
Hakimova Muqaddas Hasanovna. TALABA YOSHLARNING MA'NAVIYATINI RIVOJLANTIRISHDA SPORT O'YINLARINING ROLI	301
Mamanazarov Akmal. MILLIY KURASH SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH	302
Muxammadiyev Navruz Tursunpo'latovich. TALABALAR UCHUN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI-NING DARS DAN TASHQARI SHAKILLARINI TASHKIL ETISH METODLARI.....	304
Norboyev Abduqodir Jumakulovich. TA'LIM MUASSASALARIDA SPORT TADBIRLARINI TASHKIL QILISH ORQLI, O'QUVCHI YOSHLARDA BIR-BIRINI HURMAT QILISH HISSINI SHAKILLANTIRISH.	307
To'rayev Panji To'xtayevich. O'ZBEK MILLIY KURASHI MILLIY QADRIYATIMIZ EKANLIGI VA UNI TALABA YOSHLAR ONGIGA SINGDIRISHNING TARBIYAVIY AHAMIYATI.	310
Бекназарова Чарос Низомовна. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ	312
Халмухамедов Рустам Деканович, Серебряков Юрий Владимирович. ТАЛАБА-БОКСЧИЛАРНИ МАСЪУЛИЯТЛИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШНИНГ МУАММОЛАРИ	315
Кобилжонов Косимжон Кобилжонович, Ибодуллаева Динара Илхомовна. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ....	318
Jo'rayev Alibek Botir o'g'li. OLIY O'QUV YURLARI TALABALARINING JISMONIY TARBIYASI HAQIDA	322
Ibodov Azizbek Inoyat o'g'li. JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI	327
Sadriddinova Dilobar Husniddin qizi. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISHNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI.....	329
Маманазаров Акмал. МИЛЛИЙ КУРАШ ВОСИТАСИДА ТАЛАБАЛАРИНГ ЖИСМОНИЙ - ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ	331
Fatullayeva Muazzam Azimovna. JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI VOSITASIDA TALABALARNI ESTETIK TARBIYALASH TEXNOLOGIYASINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	332
Gafurova Moxira Yunusovna. VOLEYBOLCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK KONSEPSIYASI.....	336

6-sho'ba. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA PARASPORT SOHASIDA INNOVATSION YONDASHUVLAR

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПАРАСПОРТА

INNOVATIVE APPROACHES IN THE FIELD OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND PARA-SPORTS

Петрунина Светлана Валентиновна, Тихонова Юлия Ивановна. ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ «РЕАГИРУЮЩЕЙ СПОСОБНОСТИ» И ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В АДАПТИВНОМ ПЛАВАНИИ	340
--	-----