O‘zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta’limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA’LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali

2026-YIL 5-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: *Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov*
Mas'ul muharrir: *Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov*
Mas'ul muharrir o'rinbosari0: *Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedogogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev*

T A H R I R H A Y ' A T I

Aniq va tabiiy fanlar: *k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.*
Texnika fanlari: *t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.*
Ijtimoiy-gumanitar fanlar: *s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d, prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.*
Pedagogika fanlari: *p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d.,dost. M.Asqarova, PhD S.Jamoldinova, PhD, dots. M.Asranboyeva.*
Filologiya fanlari: *fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD.,dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.*

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.
Pochta indeksi: 160136, ***Faks:*** (0369) 227-27-21,
Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi ***Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi*** *asosida chop etiladi. Jurnal* ***Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha*** *falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan. UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.*

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI 2026

UO'K: 796.819:796.015.5

BELBOG'LI KURASHCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONINI KORREKSIYALASH

Yakibjonov Bobur Baxtiyorjon o'g'li
Farg'ona davlat universiteti yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi o'qituvchisi
yakibjonovbobur@gmail.com
https://orcid.org/0009-0001-0677-1161

Annotatsiya: *Ushbu maqolada malakali belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik sikli doirasida umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayonini pedagogik nazorat natijalari asosida korreksiyalashning ilmiy-uslubiy asoslari yoritilgan. Tadqiqot davomida kurashchilarning kuch, tezkorlik-kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlaridagi nomutanosibliklar aniqlanib, yuklamalar hajmi va shiddatini individuallashtirilgan tarzda qayta taqsimlash mexanizmi ishlab chiqildi. Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ishonchli ($p < 0,05$) darajada o'sganligi isbotlandi.*

Kalit so'zlar: *belbog'li kurash, umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), o'quv-mashg'ulot jarayonini korreksiyalash, jismoniy sifatlar, yuklama shiddati, pedagogik nazorat, funksional holat.*

КОРРЕКЦИЯ ПРОЦЕССА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ

Аннотация: *В данной статье освещены научно-методические основы коррекции процесса общей физической подготовки (ОФП) квалифицированных борцов на поясах в рамках годичного тренировочного цикла на основе данных педагогического контроля. В ходе исследования выявлены диспропорции в развитии силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости спортсменов, разработан механизм индивидуализированного перераспределения объема и интенсивности нагрузок. По итогам педагогического эксперимента доказан статистически достоверный ($p < 0,05$) прирост показателей физической подготовленности борцов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.*

Ключевые слова: *борьба на поясах, общая физическая подготовка (ОФП), коррекция учебно-тренировочного процесса, физические качества, интенсивность нагрузки, педагогический контроль, функциональное состояние.*

CORRECTION OF THE GENERAL PHYSICAL TRAINING PROCESS OF BELT WRESTLERS

Abstract: *This article highlights the scientific and methodological foundations for correcting the general physical training (GPT) process of qualified belt wrestlers within the annual training cycle based*

on pedagogical control data. During the study, imbalances in the development of strength, speed-strength qualities, endurance, and flexibility were identified, and a mechanism for individualized redistribution of training volume and intensity was developed. The results of the pedagogical experiment demonstrated a statistically significant ($p < 0.05$) improvement in the physical fitness indicators of athletes in the experimental group compared to the control group.

Keywords: *belt wrestling, general physical training (GPT), training process correction, physical qualities, load intensity, pedagogical control, functional state.*

KIRISH

Zamonaviy belbog‘li kurash xalqaro sport maydonida jadal rivojlanib borayotgan, yuqori darajadagi jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlikni talab etuvchi yakkakurash turlaridan biridir. Musobaqa qoidalarining takomillashuvi, bellashuv sur’atining ortishi hamda raqiblar o‘rtasidagi raqobatning keskinlashuvi sportchilarning organizmiga tushadigan jismoniy va psixologik yuklamalar ko‘lamini sezilarli darajada kengaytirdi. Xususan, belbog‘dan ushlagan holda statodinamik kuchlanish sharoitida qisqa vaqt oralig‘ida portlovchi kuch namoyon etish, muvozanatni saqlash va baholashga loyiq texnik harakatlarni bajarish kurashchidan mustahkam umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) bazasini talab qiladi.

Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va amaliyotida umumiy jismoniy tayyorgarlik nafaqat maxsus jismoniy sifatlarning poydevori, balki sportchining uzoq muddatli musobaqa faoliyati davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab turishi va jarohatlarning oldini olishining asosiy omili sifatida e’tirof etiladi (Matveev L.P., Platonov V.N., Kerimov F.A.). Biroq amaliyot tahlili shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab murabbiylar tayyorgarlik bosqichlarida barcha kurashchilar uchun bir xil, standartlashtirilgan UJT dasturlaridan foydalanadilar. Bunday yondashuv sportchilarning individual morfofunksional xususiyatlari, jismoniy sifatlar rivojlanishidagi o‘ziga xos disproporsiyalar (masalan, mutlaq kuch yuqori bo‘lgani holda tezkorlik-kuch yoki maxsus chidamlilikning ortda qolishi) hamda tiklanish tezligini hisobga olmaydi.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonini o‘z vaqtida korreksiyalash — ya’ni joriy va bosqichli pedagogik nazorat natijalari asosida mashg‘ulot vositalari, usullari hamda yuklama parametrlariga maqsadli o‘zgartirishlar kiritish — zamonaviy sport pedagogikasining dolzarb muammolaridan sanaladi. Tadqiqotning maqsadi belbog‘li kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini kompleks baholash asosida mashg‘ulot jarayonini korreksiyalashning samarali uslubiy modelini ishlab chiqish va uning amaliy samaradorligini tajriba yo‘li bilan asoslashdan iborat.

TADQIQOT USULLARI VA TASHKIL ETILISHI

Qo‘yilgan maqsadga erishish uchun ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, antropometrik o‘lchovlar, nazorat testlari (pedagogik testlash), pedagogik tajriba hamda olingan ma’lumotlarni matematik-statistik qayta ishlash usullaridan foydalanildi. Tadqiqot 2025–2026-o‘quv yili davomida sport mahoratini oshirish guruhlarida shug‘ullanuvchi, 18–22 yoshdagi, sport ustaligiga nomzod va I razryadli 24 nafar belbog‘li kurashchi ishtirokida o‘tkazildi. Ishtirokchilar dastlabki tayyorgarlik darajasiga ko‘ra teng qiymatli ikki guruhga — nazorat guruhi (NG, n = 12) va tajriba guruhiga (TG, n = 12) ajratildi.

Kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik holatini ob’ektiv baholash va zaif bo‘g‘inlarni aniqlash maqsadida 6 ta standartlashtirilgan nazorat me’yoridan iborat testlar majmuasi qo‘llanildi: 1) 30 metrga yugurish (tezkorlik sifatini baholash, soniya); 2) joyidan turib uzunlikka sakrash (oyoqlarning portlovchi tezkorlik-kuch sifatini baholash, sm); 3) turnikda tortilish (qo‘l va yelka kamari mushaklarining kuch chidamliligi, marta); 4) 10 soniya ichida yotgan holda qo‘llarni bukib-yozish (yuqori tana qismining tezkor-kuch sifati, marta); 5) 3000 metrga yugurish (umumiy chidamlilikni baholash, daqiqa/soniya); 6) gimnastika o‘rindig‘ida oldinga egilish (umurtqa pog‘onasi va orqa son mushaklari egiluvchanligi, sm).

Tajriba dasturining korreksiyalovchi mazmuni: Nazorat guruhi mashg‘ulotlari amaldagi an’anaviy o‘quv dasturi asosida tashkil etildi. Tajriba guruhida esa dastlabki

test natijalariga ko‘ra har bir sportchining individual «jismoniy tayyorgarlik profili» tuzildi va tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik (8 hafta) hamda maxsus tayyorgarlik (4 hafta) bosqichlarida uch yo‘nalishli korreksiyalash algoritmi joriy etildi:

• 1-modul (Kuch va tezkor-kuch korreksiyasi): Statik ushlash kuchi yuqori, biroq portlovchi harakat tezligi past bo‘lgan kurashchilar uchun og‘ir shtanga bilan sekin bajariladigan mashqlar ulushi 25% ga kamaytirilib, ularning o‘rniga o‘rtacha vazn (maksimal og‘irlikning 45–60% i) bilan maksimal tezlikda bajariladigan pliometrik va ballistik mashqlar kiritildi.

• 2-modul (Umumiy va aerob-anaerob chidamlilik korreksiyasi): 3000 metrga yugurish ko‘rsatkichi me’yordan past bo‘lgan sportchilar uchun mikrotsiklning tiklovchi kunlarida yurak qisqarish chastotasi (YuQCh) 145–155 zarba/daq oralig‘ida bo‘lgan kross yugurishlar va 30/30 soniyali intervalli aylanma mashg‘ulotlar hajmi 20% ga oshirildi.

• 3-modul (Egiluvchanlik va bo‘g‘im harakatchanligi korreksiyasi): Har bir mashg‘ulotning yakuniy qismida 12–15 daqiqa davomida postizometrik relaksatsiya (PIR) va juftlikda bajariladigan dinamik cho‘zilish mashqlari tizimli ravishda qo‘llanildi.

Olingan empirik ma’lumotlarning statistik tahlili o‘rtacha arifmetik qiymat (X), standart og‘ish (σ) hamda guruhlararo farqlarning ishonchlilik darajasini aniqlash uchun Styudentning t-mezoni ($p < 0,05$) yordamida amalga oshirildi.

TADQIQOT NATIJALARI

Pedagogik tajriba boshlanishidan avval o‘tkazilgan dastlabki testlash natijalari nazorat va tajriba guruhlari kurashchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ekanligini ko‘rsatdi (barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha $p > 0,05$). Shu bilan birga, individual tahlil shuni aniqladiki, tekshirilgan 24 nafar kurashchining 58,3% ida tezkorlik-kuch sifatlari, 45,8% ida esa umumiy chidamlilik va egiluvchanlik ko‘rsatkichlari belgilangan me’yoriy talablardan 8–14% ga ortda qolgan.

12 haftalik korreksiyalangan mashg‘ulot dasturi yakunida o‘tkazilgan nazorat sinovlari tajriba guruhi sportchilarining barcha jismoniy sifatlari bo‘yicha sezilarli ijobiy

siljishlar yuz berganligini tasdiqladi. Tajriba va nazorat guruhlarining tajriba boshidagi hamda yakunidagi qiyosiy ko‘rsatkichlari 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval. Pedagogik tajriba davomida belbog‘li kurashchilarning UJT ko‘rsatkichlari dinamikasi ($\bar{X} \pm \sigma$)

№	Nazorat testlari (o‘lchov birligi)	Guruh	Tajriba boshi ($\bar{X} \pm \sigma$)	Tajriba yakuni ($\bar{X} \pm \sigma$)	O‘sish (%)	t / p qiymati
1	30 m ga yugurish (soniya)	NG TG	4,48 ± 0,14 4,49 ± 0,13	4,41 ± 0,12 4,24 ± 0,10	1,56% 5,57%	t = 3,77 p < 0,01
2	Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	NG TG	234,5 ± 6,8 233,8 ± 7,1	239,2 ± 6,4 248,6 ± 5,9	2,00% 6,33%	t = 3,74 p < 0,01
3	Turnikda tortilish (marta)	NG TG	16,4 ± 2,1 16,2 ± 2,3	17,8 ± 1,9 20,5 ± 1,8	8,54% 26,54%	t = 3,57 p < 0,01
4	10 soniyada qo‘llarni bukib-yozish (marta)	NG TG	13,2 ± 1,2 13,1 ± 1,3	14,0 ± 1,1 15,8 ± 1,0	6,06% 20,61%	t = 4,20 p < 0,001
5	3000 m ga yugurish (soniya)	NG TG	738,4 ± 18,5 741,2 ± 19,2	722,0 ± 16,8 694,5 ± 15,1	2,22% 6,30%	t = 4,22 p < 0,001
6	Oldinga egilish (sm)	NG TG	11,4 ± 2,6 11,2 ± 2,5	12,6 ± 2,3 15,9 ± 2,1	10,53% 41,96%	t = 3,67 p < 0,01

1-jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhida tezkorlik-kuch ko‘rsatkichi (10 soniyada qo‘llarni bukib-yozish) 20,61% ga, kuch chidamliligi (turnikda tortilish) 26,54% ga, umumiy chidamlilik (3000 m ga yugurish vaqtining qisqarishi) 6,30% ga va egiluvchanlik 41,96% ga yaxshilangan. Nazorat guruhida ham ijobiy o‘zgarishlar kuzatilgan bo‘lsa-da, yakuniy natijalar bo‘yicha ikki guruh o‘rtasidagi tafovut barcha oltita testda statistik jihatdan ishonchli ($p < 0,01$ va $p < 0,001$) ekanligi aniqlandi.

MUHOKAMA

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

Olingan tadqiqot natijalari belbog‘li kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini boshqarishda umumiy qabul qilingan «o‘rtacha me’yor» tamoyilidan voz kechib, diagnostik korreksiyalash tizimiga o‘tish yuqori samara berishini tasdiqlaydi. Avvalgi tadqiqotlarda (Kerimov F.A., 2020; Platonov V.N., 2019) yakkakurashchilar tayyorgarligida jismoniy sifatlarni uyg‘un rivojlantirish zarurligi ta’kidlangan bo‘lsa-da, belbog‘li kurashning o‘ziga xos biomexanik xususiyatlari — ya’ni doimiy statik tutib turish va keskin dinamik siltab tortishlarning almashinuvi — ko‘pincha sportchilarda mushak tarangligi hamda tezkorlik pasayishiga olib kelishi yetarlicha hisobga olinmagan.

Tajriba guruhida qo‘llanilgan korreksiyalash mexanizmining asosiy ustunligi shundaki, u har bir kurashchidagi «cheklovchi omil»ni (masalan, bo‘g‘imlar harakatchanligi cheklanganligi sababli texnik usul amplitudasining torayishi yoki aerob baza sustligi tufayli bellashuvning ikkinchi yarmida ish qobiliyatining keskin tushib ketishi) o‘z vaqtida bartaraf etishga qaratildi. Xususan, og‘ir atletika xarakteridagi sekin kuch mashqlarini ballistik va pliometrik mashqlar bilan almashtirish nerv-mushak impulslari o‘tkazuvchanligini tezlashtirdi, bu esa 30 m ga yugurish va joyidan sakrash natijalarining sezilarli o‘sishida o‘z aksini topdi.

Amaliy-uslubiy tavsiya (Murabbiylar uchun): Yillik tayyorgarlik siklining umumiy tayyorgarlik bosqichi boshida va o‘rtasida (har 4 haftada bir marta) ekspress-testlash o‘tkazish hamda UJT yuklamalarining kamida 30–35 foizini sportchining individual profilida ortda qolayotgan jismoniy sifatni rivojlantirishga yo‘naltirish tavsiya etiladi.

Shu bilan birga, tadqiqotning ma’lum cheklovlari ham mavjud: tajriba faqat erkak sportchilar va malakali kurashchilar kontingentida o‘tkazildi. Kelgusida ushbu korreksiyalash modelini o‘smirlar hamda ayollar belbog‘li kurashi amaliyotiga moslashtirish, shuningdek, biokimyoviy (qondagi laktat va kreatinfosfokinaza darajasi) ko‘rsatkichlar bilan uyg‘unlashtirgan holda o‘rganish istiqbolli ilmiy yo‘nalish hisoblanadi.

XULOSA

1. Belbog‘li kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonini bir xil andoza asosida rejalashtirish sportchilarning alohida jismoniy sifatlari o‘rtasida disproporsiya yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi, bu esa maxsus ish qobiliyati va musobaqa samaradorligini cheklaydi.

2. Pedagogik nazorat ma’lumotlari asosida ishlab chiqilgan uch modulli korreksiyalash dasturi (tezkor-kuch, aerob-anaerob chidamlilik va postizometrik egiluvchanlik modullari) yuklamalar hajmi va shiddatini har bir kurashchining zaif bo‘g‘inlariga mos ravishda qayta taqsimlash imkonini beradi.

3. 12 haftalik pedagogik tajriba natijasida tajriba guruhi kurashchilarining barcha nazorat testlari bo‘yicha ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ishonchli ($p < 0,01$) darajada yaxshilandi: kuch chidamliligi 26,54% ga, tezkor-kuch sifati 20,61% ga, egiluvchanlik esa 41,96% ga o‘sdi.

4. Ishlab chiqilgan korreksiyalash algoritmini sport maktablari, olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari hamda terma jamoalarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etish belbog‘li kurashchilarning musobaqalarga tayyorgarlik sifatini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «Milliy sport turlarini yanada rivojlantirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarorlari va jismoniy tarbiya sohasidagi me’yoriy-huquqiy hujjatlar.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati: Darslik. — Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2020. — 312 b.
3. Platonov V.N. Dvigatelnye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov: Monografiya. — Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2019. — 656 s.
4. Matveev L.P. Obshchaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty: Uchebnik dlya vuzov fizicheskoy kultury. — Moskva: Sport, 2020. — 344 s.
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: O‘quv qo‘llanma. — Farg‘ona, 2018. — 268 b.
6. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. O‘zbekcha milliy sport kurashi va belbog‘li kurash asoslari. — Toshkent: Ibn Sino, 2017. — 196 b.

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

7. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. — 6th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. — 392 p.