



### BELBOG'LI KURASH VA UNGA O'XSHASH SPORT TURLARI TEXNIK USULLARINING ILMIIY PEDAGOGIK ASOSLARI

**Z.S.Artiqov**

*p.f.d. (DSc), professor, RTU*

**DOI:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.17932906>

*Annotatsiya.* Mazkur maqolada kurash bo'yicha musobaqalarda yuqori tezkorlik bilan bajariladigan texnik usullardan foydalanish samaradorligi va uning natijaviylikka ta'siri tahlili yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** belbog'li kurash, musobaqa, texnik usullar, malakali belbog'li kurashchilar.

*Аннотация.* В данной статье проведен анализ эффективности использования скоростных технических приемов в соревнованиях по борьбе на поясах и ее влияние на результаты.

**Ключевые слова:** борьба на поясах, соревнование, технические приемы, высококвалифицированные борцы.

**Tadqiqotning dolzarbligi.** Jahon miqyosida barcha sport turlari kabi sport kurashida ham iste'dodli, yuqori malakali sportchilar tayyorlash, ko'p yillik, katta hajmli va o'ta shiddatli mashg'ulotlar, ayniqsa, tabora keskinlashib borayotgan raqobatlashish, musobaqa yuklamalariga bardosh berish qobiliyatini oshirish, yuksak natijalarga erishish imkoniyatini kengaytirish zarurligi ustuvor vazifalardan ekanligi yaqqol ko'rinib turibdi. Bunday o'ta dolzarb muammolar hal etish uchun sportchilarda jismoniy, funksional va texnik-taktik tayyorgarlikni o'z tarkibiga oluvchi maxsus ish qobiliyatini samarali noan'anaviy mashqlar yordamida shakllantirish, uni tiklab borish, saqlash va barqarorlashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borish bilan bir qatorda innovatsion yangilanishlarga ega bo'lgan pedagogik texnologiyalarni o'quv-mashg'ulotlariga joriy etishni taqazo qilmoqda.

Dunyodagi sport amaliyotining yetakchi ilmiy tadqiqotchilari tomonidan mashg'ulot va musobaqalar davomida shakllangan jismoniy hamda psixofunksional tayyorgarlik darajasini yaxshilash, texnik-taktik mahoratni oshirish, turli xil malakaga ega bo'lgan belbog'li kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan uzviy bog'liq bo'lgan ilmiy izlanishlar ochib borilmoqda. Kuch sifatlarini rivojlantirishning yangi vosita, metodlarida sensitiv davrlarda beriladigan yuklama hajmi va shiddatini tartibga solishga qaratilmoqda. Tabiiyki, belbog'li kurashda qo'llar doimo belbog'ni ushlab bilan band bo'lishi texnik – taktik harakatlarni goh o'nga, goh chapga ijro etilishi kurashchilarda texnikani maqsadli rivojlantirish yetarlicha ochib berilmagan. Aynan ana shu mavzuga doir masalalar deyarli o'rganilmagani kuzatilmoqda.



Respublikamizda malakali belbog‘li kurashchilarni tayyorlash amaliyoti, mahalliy mutaxassis–olimlar tomonidan ushbu yo‘nalishda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar tarkibida belbog‘li kurashchilarimizni Jahon va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarga erishishiga qaratilmoqda, “Milliy sport turlarini rivojlantirish va ommaviylikini oshirish, ularni Osiyo va Olimpiada o‘yinlari dasturlariga kiritish bo‘yicha tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirish” vazifasi belgilab berilgan. Ammo dunyo miqyosida har bir xalq va elatning asrlar davomida paydo bo‘lib rivojlangan o‘ziga xos kurash turlari mavjud, shu qatorda O‘zbekistonda ham “Buxorocha” va “Farg‘onacha” usulda o‘tkazilib kelingan milliy kurash turlari keng ommalashgan. Jumladan, belbog‘li kurash jahonning barcha qit‘alarida rivojlanib ommaviylashayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda mazkur kurash turi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko‘lamli ilmiy izlanishlar amalga oshirilmoqda.

**Tadqiqotning maqsadi.** Kurashchilarda zamonaviy texnik usullarni tasnifiy tizim va atamalarini ishlab chiqishdan iborat.

### Tadqiqotning natijalari va muhokamasi.

Kurash turlarida texnik usullar bir biriga yaqin yani o‘xshashli, deyarli mashg‘ulot yuklamalari ham mutanosibligi seziladi. Lekin belbog‘li kurash sport turida texnik usullar boshqa kurash turlaridan farqli o‘laroq yopiq qo‘llar bilan kurashshishga davat etadi hamda u kurash turining usullarni ko‘tarib tashlash orqali bajarilishi sport turining jozibasini yanada oshirar ekan. Maskur kurash sport turini texnik usullarini boshqa (yunon rum, kurash, dzyudo,) kurashchilarida sinab ko‘rish uchun biz belbog‘li kurash usullarini tasnifnifi tizimi va ularni atamasini ishlab chiqdik.



**Belbog‘li kurash sport turida texnik usullar ketma-ketligi va ularning atamalari tizimining tartibi.**



**Izoh:** Belbog'li kurashda barcha texnik usullar biz tomondan tavsiya qilingan yagona atamalar bilan talaffuz etilishi zarur, deb hisoblaymiz.

Ishlab chiqilgan usullar tasnifini O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti (yunon rum, kurash, dzyudo,) talaba yoshlari amaliyotiga joriy qilindi, boshqa kurash turlarida taqsim oluvchi sportchilar ushbu usullarni tez va aniq o'zlashtirish natijasida mashg'ulot va ichki musobaqalarda o'z mahoratlarini ko'rsatishdi. Bundan ko'rinib turibdiki maskur kurash turlari murabbiylari ko'tarib tashlash usullarini o'rgatishdan foyda yo'q deb o'ylashar ekan.

**Xulosa.** Bu borada bir qator ilmiy tadqiqotlar o'tqazib kelinmoqda. Tadqiqot natijalari asosida belbog'li kurashchiga xos ustuvor jismoniy sifatlarni proporsional tartibda rivojlantirish va ularni qarshi xujumda qo'llaniladigan texnik usullarni barbad qilishga mos taktik elementlar shakllantirib borilmoqda. Ayni kunda belbog'li kurashchilar mashg'ulotlarini, unda qo'llaniladigan jismoniy va texnik mashqlarni inovatsion texnologiyalar asosida shakllantirish sirlarini ochib beruvchi maxsus o'quv qo'llanmalarni tayorlash kerakligini bildiradi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Artiqov Z.S. Belbog'li kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda noan'anaviy mashqlardan foydalanish. «Zamonaviy dunyoda ilm-fan va texnologiya» Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasining 2023 yil -B. 35-37.
2. Mirzaqulov Sh.A. Yosh belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi. / Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari", II qism. Toshkent, 2015, - B. 83-84.
3. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati., T., 2014.