



BELBOG'LI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK USULLARNI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY SIFATLARNING O'RNI

O.M.Artiqova

Alfraganus universiteti o'qituvchisi

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17932969>

Annotatsiya. Mazkur maqolada kurash turlari bo'yicha texnik-taktik usullarni qo'llashda ko'proq qaysi jismoniy sifatlardan foydalanish samaradorligi va uning natijaviylikka ta'siri tahlili yoritilgan.

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

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

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

Dunyo maydonlarida kurash sport turlari bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqalarda raqobatning keskinlashib borishi tufayli mazkur sport turlaridan xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida samarali usullardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Kurash sport turlari (belbog'li kurash, dzyudo, kurash va yunon-rum kurashi) insonni nafaqat jismoniy, balki ahloqiy kamolotga erishishida ham muhim omillardan biriga aylanmoqda. Biroq sportchilarni har tomonlama tayyorlash, jumladan, o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi kurashchilarning harakat ko'nikmalarini shakllantirishni ilmiy-metodik jihatdan chuqur tadqiq qilish muammolarni hal etishga qaratilgan ilg'or uslublarni ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Jahonda kurashchilarni tayyorlash nazariyasi va amaliyotida kamol topgan sportchilarining mashg'ulotlarini rejalashtirish, texnik-taktik usullarni oqilona o'zlashtirishga yordam beruvchi eng maqbul vosita va usullarni ishlab chiqish bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Shug'ullanuvchilarning yoshga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda ularning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarligini rivojlantirish va hozirgi kunda raqobatning keskin oshib borishi natijasida kurashchilarga zamonaviy texnologiyalar asosida mashg'ulotlarni o'tkazish yuzasidan ilmiy-uslubiy ishlarni olib borish taqozo etilmoqda. Shu bilan birga, kurashchilarning har bir texnik usulni bajarishdagi xato va kamchiliklarini sportchiga ko'rsatgan holda to'g'irlab bajarish yuzasidan ko'rsatmalar berib borilsa, kurashchilarning musobaqalardagi samaradorligi ortadi. Biroq bugungi kunda



kurashchilarida harakat ko'nikmalarini takomillashtirish ilg'or davlatlar tajribasini tadqiq etish zaruratini tug'dirmoqda.

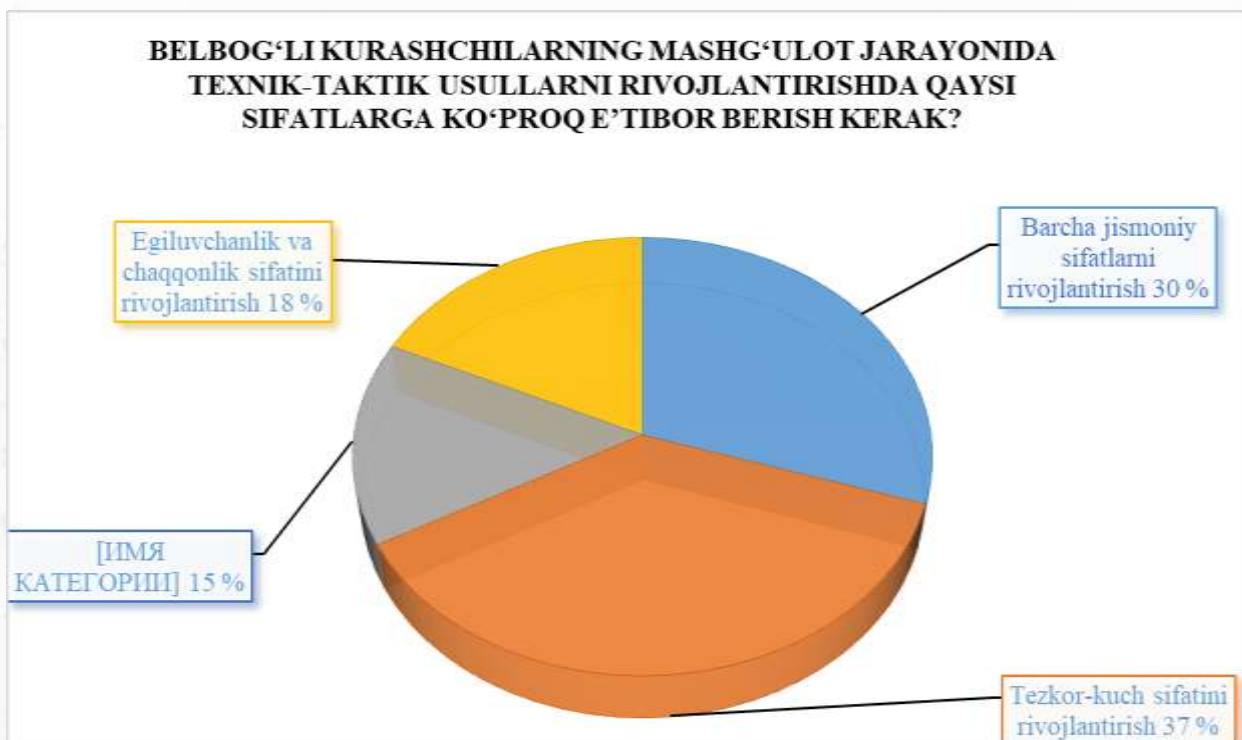
Respublikamizda kurashchilarning tayyorgarlik turlarini rivojlantirish, yoshlar orasidan professional sportga iqtidorli sportchilarni saralash borasida muhim ishlar amalga oshirilmog'da. Shu bois vatanimizda kurash sport turlarini ommalashtirish va yoshligidan kurash turlari bilan shug'ullantirish bo'yicha keng qamrovli ishlar olib borilmog'da. Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab bermoqda. "Kurashni ommalashtiri, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu milliy sport turini umumjahon miqyosida sport turiga aylantirish bo'yicha tizimli ishlarni amalga oshirib borish" kabi vazifalarni belgilab bermoqda. Bugungi kunda yoshlarimizning erishgan yutuqlari kurash sport turlarida sezilarli darajada ortmog'da. Jumladan, belbog'li kurash, dzyudo, kurash va yunon-rum kurashi sport turlarida ham O'zbekiston bayrog'ini jahon sport maydonlarida baland ko'tarib kelayotgan yosh sportchilarimizni soni kun sayin ortib borayotganini ko'rish mumkin. Amalga oshirilgan ilmiy izlanishlarda kurashchilar tomonidan musobaqa mashqlarini texnik-taktik mahorat bilan amalga oshirishni takomillashtirishda majmuaviy yondashuv uslublaridan foydalanish tavsiya etilgan. Biroq kurashchilarning texnik-taktik xususiyatlarini o'rganish bugungi kunda sportchilar tayyorlash tizimining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2022-yil 20-iyundagi PQ-286 "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2022-yil 29-iyuldagi PQ-336-sonli "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2024-yil 20-dekabrda PQ-450-son "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, qarorlari hamda shu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Kurashda sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasniflash, tizimlashtirish hamda ularning atamalari ishlab chiqilgan. Belbog'li kurash tasnifi va tizimlashtirish vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishning tushunchalarni (o'tkazish, yiqitish, tashlash va h.k.) aniqlash boyicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga



oshirilmaydi. Yaxshi tuzilgan tasniflash ilmiy asoslangan terminlarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

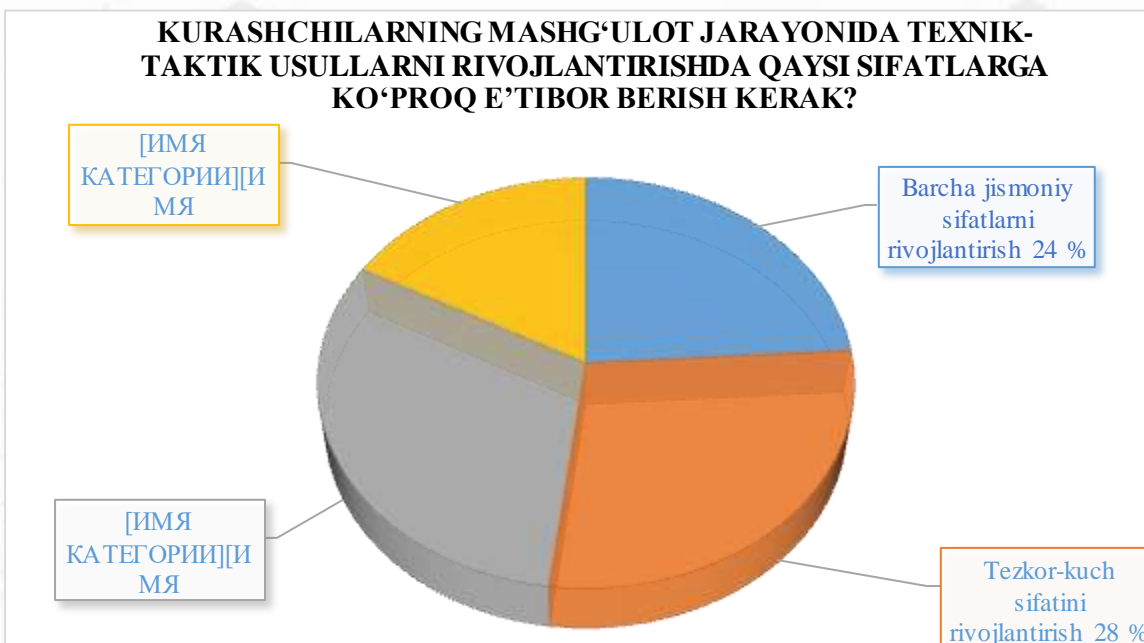


2-rasm. Belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga ko'proq e'tibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari. (n=35)

Belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga ko'proq e'tibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari bo'yicha o'tkazilgan anketa-so'rovnomada n=35 nafar murabbiylardan ishtirok etib ularning 30% barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirish, 37% tezkor-kuch sifatini rivojlantirish, 15% tezkor-kuch chidamliligini sifatini rivojlantirish hamda 18% respondentlarimiz egiluvchanlik va chaqqonlik sifatini rivojlantirish kerak degan javob bilan kifoyalangan.



KURASHCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONIDA TEXNIK-TAKTIK USULLARNI RIVOJLANTIRISHDA QAYSI SIFATLARGA KO'PROQ E'TIBOR BERISH KERAK?



3-rasm. Kurashchilarning mashg'ulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga ko'proq e'tibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari. (n=34)

Kurashshi murabbiylarida mashg'ulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga ko'proq e'tibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari bo'yicha anketa-so'rovnoma n=34 nafar murabbiylar ishtirok etishdi va 24% barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirish kerak, 28% tezkor-kuch sifati rivojlantirish kerak, 31% tezkor-kuch chidamlilik sifati rivojlantirish kerak degan bo'lsa hamda 17% respondentlar egiluvchanlik va chaqqonlik sifati rivojlantirish kerak degan javob bilan yakunlashgan.

Xulosa. Bu borada bir qator ilmiy tadqiqotlar o'tqazib kelinmoqda. Tadqiqot natijalari asosida kurashchiga xos ustuvor jismoniy sifatlarni proporsional tartibda rivojlantirish va ularni qarshi xujumda qo'llaniladigan texnik usullarni barbod 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. Artikov Z.S. Belbog'li kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda noan'anaviy mashqlar yordamidan foydalanish uslubiyati. /diss. .p.f.b.f.d.,CH., 2023. – 30 b.
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.