



BELBOG'LI KURASHCHILARNI BO'Y-VAZN KO'RSATGICHLARI ASOSIDA TEXNIK USULLARGA O'RGATISH MODEL TAVSIFINI TAKOMILLASHTIRISH

O.M.Artiqova

Alfraganus universiteti o'qituvchisi.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17933029>

Respublikamizda malakali belbog'li kurashchilar 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 ommaviyligini 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'lgan va rivojlangan o'ziga xos kurash turlari mavjud bo'lib, shu qatorda O'zbekistonda ham "Buxorochocha" va "Farg'onachacha" usulda o'tkazilib kelingan milliy kurash turlari keng ommalashgan. Jumladan, belbog'li kurash jahonning barcha qit'alarida rivojlanib ommaviylashayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda maskur kurash turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko'lamli ilmiy izlanishlar amalga oshirilmoqda.

Bu borada keng qamrovli, ilmiy asoslangan o'quv va ilmiy-uslubiy qo'llanmalar, monografiyalar mavjud emas. So'nggi yillarda chop etilayotgan ayrim maqolalar, kam sonli ba'zi qo'llanmalar belbog'li kurashning tor masalalariga qaratilgan F.A.Kerimov, N.M.Yusupov, J.M.Nurshin, Sh.A.Mirzaqulov, Sh.A.Abdullaev, N.A.Tastanov, Z.S.Artikov, A.R.Taymuratov, Ammo ushbu ilmiy, o'quv va uslubiy manbalarda mazkur dissertatsiya mavzusi sifatida tanlangan, belbog'li kurashda ustuvor ahamiyat kasb etuvchi tezkor-kuch yordamida texnik usullarni rivojlantirish metodikasini takomillashtirishning uslub va vositalari umuman tadqiqot ostiga olinmagan. Shu sababli belbog'li kurashchilarni tezkor texnik usullarini o'rganish va ularning kamchiliklarini aniqlash hamda bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqish bugungi kunda belbog'li kurash nazariyasi va amaliyotining dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda.

Tajriba O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida "Sport pedagogik maxoratini oshirish" darsida shug'ullanuvchi belbog'li kurashchi talabalarda olib borildi.

Nazorat va tajriba guruhlarida belbog'li kurashchilarida tezkor texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi (n=12)



Testlar	guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	Ko'rsatkichlar farqi	t	p
Ikki tizza yordamida ko'tarib o'ng tomonga qaytarib tashlash (10 soniya)	NG	3,6±0,3	3,9±0,8	+0,3	2,67	<0,05
	TG	3,4±0,7	4,8±1,2	+1,4	4,42	<0,001
O'z vazni toifasidagi raqibni oldindan ko'tarib yonboshdan oshirib tashlash (10 soniya)	NG	3,9±0,4	4,3±0,6	+0,4	2,48	<0,05
	TG	4,1±0,5	5,4±1,4	+1,3	4,87	<0,001

Nazorat va tajriba guruhlarida belbog'li kurashchilarida noan'anaviy tezkor texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi bo'yicha ikki tizza yordamida ko'tarib o'ng tomonga qaytarib tashlash usuli ahamiyatlilik darajasi nazorat guruhida $p < 0,05$ tajriba guruhida $p < 0,001$ o'z vazni toifasidagi raqibni oldindan ko'tarib yonboshdan oshirib tashlash usuli ahamiyatlilik darajasi nazorat guruhida $p < 0,05$ tajriba guruhida $p < 0,001$ ni tashkil etdi.

Nazorat va tajriba guruhlarida belbog'li kurashchilarida tezkor texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi (n=12)

Testlar	guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	Ko'rsatkichlar farqi	t	p
Belbog'ni teskari ushlab o'ngdan chapga qaytarib tashlash (10 soniya)	NG	3,1±0,5	3,6±1,1	+0,5	2,38	<0,05
	TG	3,5±0,9	4,7±1,2	+1,2	4,63	<0,001
O'z vazni toifasidagi raqibni yoniga o'tib ko'krakdan oshirib tashlash (10 soniya)	NG	3,9±0,7	4,2±0,8	+0,3	2,91	<0,05
	TG	3,8±0,6	5,3±1,3	+1,5	4,58	<0,001

Nazorat va tajriba guruhlarida belbog'li kurashchilarida noan'anaviy tezkor texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi bo'yicha Belbog'ni teskari ushlab o'ndan chapga qaytarib tashlash nazorat guruhida $p < 0,05$ tajriba guruhida $p < 0,001$ O'z vazni toifasidagi raqibni yoniga o'tib ko'krakdan oshirib tashlash nazorat guruhida $p < 0,05$ tajriba guruhida $p < 0,001$ qayd etilganligi aniqlandi.

Antropometrik ko'rsatkichlari asosida belbog'li kurashchilarni texnik usullarni bajarishga doir bajarish uchun model tavsif



FILOLOGIK TADQIQOTLAR TARAQQIYOTI VA TA'LIM MUAMMOLARI

MAVZUSIDAGI XALQARO ILMIIY-AMALIY KONFERENSIYA



№	Texnik usul nomi	Amalda oshirish mexanizmi	Vazn bo'yicha meyori	Usulni bajarishga yordamchi JS	Tarif
1	Ikki tizza yordamida ko'tarib o'ng tomonga qaytarib tashlash	O'z vazn toifasiga nisbatan past bo'yli bo'lgan kurashchilar qo'llay oladi	81 kg bo'yli 170-175 sm gacha	Tezkorlik Kuch Chaqqonlik	Ushbu texnik usulni bajarishda past bo'yli bo'lish raqibga nisbatan ancha noqulaylik keltiradi
2	Raqibni oldindan ko'tarib yonboshdan oshirib tashlash	O'z vazn toifasiga nisbatan baland bo'yli bo'lgan kurashchilar qo'llay oladi	100 kg bo'yli 185-190 sm va undan yuqori	Kuch Chidamlilik	Texnik usulni bajarishda qo'l, oyoq va tana uzunligi raqibni gilamdan uzib olishga qulaylik yaratadi
3	Belbog'ni teskari ushlab o'ngdan chapga qaytarib tashlash	O'z vazn toifasiga nisbatan o'rta va past bo'yli bo'lgan kurashchilar qo'llay oladi	73 kg bo'yli 170-180 sm gacha	Tezkorlik Chaqqonlik Egiluvchanlik	Bo'yli o'rta va past ko'rsatgichli kurashchilar boshqalarga nisbatan chaqqonroq va muvozanat ushlab yaxshiroq bo'ladi
4	Raqibni yoniga o'tib ko'krakdan oshirib tashlash	O'z vazn toifasiga nisbatan o'rta va past bo'yli bo'lgan kurashchilar qo'llay oladi	66-81kg bo'yli 165-170 sm gacha	Tezkorlik Egiluvchanlik	Urta vazn toifasidagi kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini yaxshi rivojlanganini xisobga olsak usulni bajarish osonroq kechadi

Ushbu jadvalda keltirilgan tezkor-texnik usullarni tanlab olindi, ularni nazorat va tajriba guruxlarida qatnashgan belbog'li kurashchilarda sinab ko'rganimizda shunga amin bo'ldikki tanlangan texnik usullarni ayrim sportchilar bajarishga o'z vazniga nisbatan antropometrik ko'rsatkichlari hamda jismoniy sifatlari yetishmasligi tadqiqotimizda ko'zga tashlandi.

Xulosa. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, ko'pchilik olimlar tomonidan belbog'li kurashchilarning texnik usullari o'rganilgan, lekin yuqori malakali belbog'li kurashchilarning tezkor texnik usullarni o'rganganligi ko'zga tashlanmagan. Belbog'li kurashchilarchi talabalardan tanlab olingan tezkor texnik usullarni bajarishda 10 soniya davomida (marta) usulni tashlash testlarini olganimizda tajriba va nazorat guruxida shug'ullanuvchi sportchilarda tajriba boshiga nisbatan juda ham past natija ko'rsatganligiga amin bo'ldik. Yuqoridagi



kamchiliklarni inobatga olib biz har bir sportchining usullarni bajarish jarayonini kuzatganimizda, texnik usullarni bo'yi va vazniga qarab o'rgatish mumkinligini aniqlashga muvofiq bo'ldik.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullaev Sh.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. / O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2012. B.32-35.
2. Aliev I.B. Kurash bilan shug'ullanuvchi talaba-sportchilarni mashg'ulot yuklamalarining optimal nisbatlari. / Ped.fan.nomzodlik diss., T., 2012. – 30 b.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – T., 2001. – 285 b.
4. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar.. – T., Zar qalam, 2004. – 234 b.
5. 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.
6. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati., T., 2014. 250-B.