



BELBO'LI KURASHDA KO'KYILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MUSOBAQA FAOLIYATINI OPTIMALLASHTIRISH VA TAKOMILASHTIRISH

Isayev Iqboljon Burxonjonovich

*Renesans Ta'lim Universiteti "Sport faoliyati" kafedrası
v.b dotsenti p.f.b.f.d (PhD)*

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17933060>

Annotatsiya: Ushbu maqola malakali belbog'li kurashchilar uchun ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari mashg'ulot yuklamalarini tizimlashtirish va optimal nisbatlarini ishlab chiqilgan hamda rejalashtirish va nazorat qilish bosqichlarini tezkor amaliyotga joriy qilish ilmiy asoslab berilgan. Belbog'li kurash musobaqalarini kuzatish natijasida malakali belbog'lin kurashchilar tomonidan bajarilgan yuqori mahoratni aks ettiruvchi harakat tayyorgarligining samarali jismoniy va texnik-taktik tayyorligini ilmiy ta'minlash asosida tajriba natijalarini o'quv-mashg'ulot jarayoniga tadbiiq qilingan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, musobaqa davri, hujum harakatlari, taktik hujum harakat, to'sib tashlash usul, ko'tarib tashlash usul, oshirib tashlash usul.

Аннотация: В статье разработаны систематизация и оптимальные пропорции этапов многолетней подготовки тренировочных нагрузок для квалифицированных борцов на поясах, а также научно обосновано внедрение этапов планирования и контроля в экспресс-практику. На основании научного подтверждения эффективной физической и технико-тактической подготовки движений, отражающих высокое мастерство, выполняемых квалифицированными борцами на поясах в результате наблюдения за соревнованиями по борьбе, результаты эксперимента были внедрены в тренировочный процесс.

Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательный период, наступательные действия, тактико-наступательные действия, метод блокировки, метод подъема, метод увеличения.

Abstract: This article has developed the systematization and optimal proportions of the multi-year preparation stages of training loads for qualified belt wrestlers, and the introduction of planning and control stages into rapid practice is scientifically justified. Based on scientific assurance of effective physical and technical-tactical preparation of movements reflecting high skills performed by qualified belt wrestlers as a result of observing wrestling competitions, the results of the experiment were introduced into the training process.

Key words: physical training, technical training, competition period, offensive actions, tactical offensive action, blocking method, lifting method, increasing method.

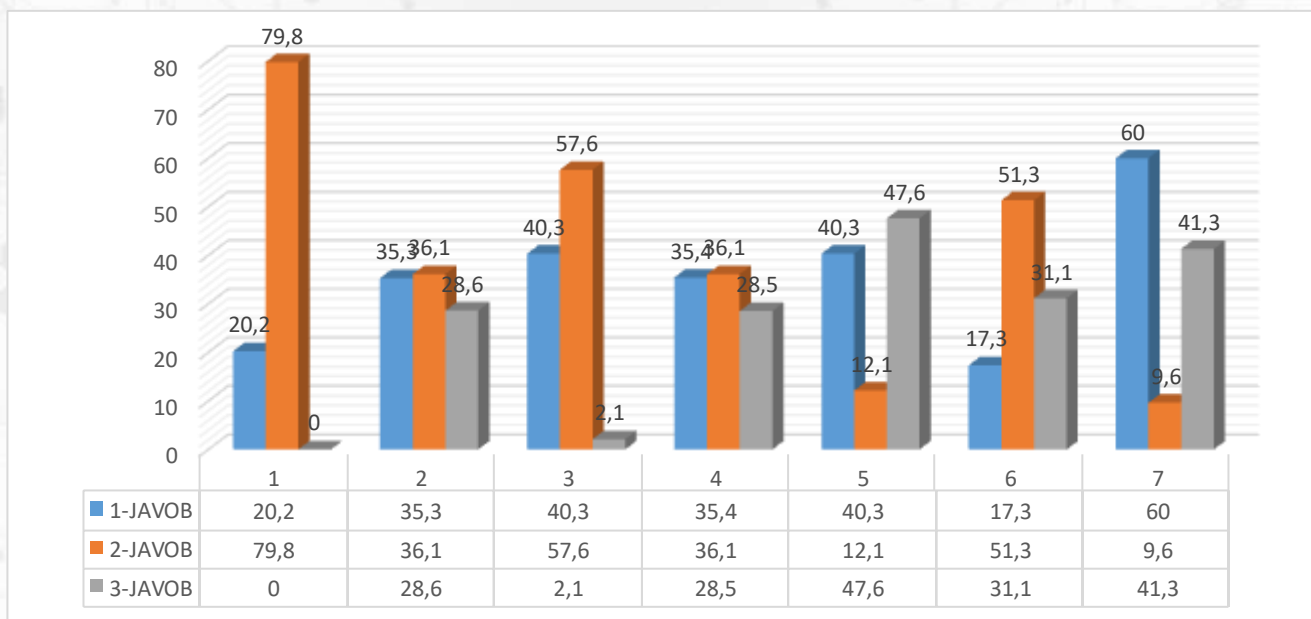
Jahon miqyosida sportchilarining musobaqa va mashg'ulot jarayonlarida asosiy e'tibor musobaqa oldi tayyorgarligiga, ayniqsa kurashchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligiga katta ahamiyat berib kelinmoqda, sababi jismoniy tayyorgarlikning uzviy uyg'unlashishi musobaqa bellashuvlaridagi natijalarni yuqori darajaga ko'tarilishiga xizmat qilmoqda.

Dunyo miqyosida yetakchi sport tashkilotlari tomonidan belbog'li kurash bo'yicha malakali sportchilarni tayyorlash, ularning mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, muximlik darajasiga ko'ra tabaqalashtirish, saralash me'yorlarini



ishlab chiqish bilan faol tiklanish vositalarini kurashchilarga ko'llash bo'yicha qator izlanishlar olib borilmoqda. Respublikamizda sportni ommaviylashtirish va yuqori natijalarga erishishda uchun sportchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. "Kurashni yanada rivojlantirish va ommalashtirish mamlakatimiz aholisining barcha qatlamlarini yoshidan qat'i nazar sog'lom turmush tarziga jalb qilish, yoshlarni Vatanga sadoqatli etib tarbiyalash, kurashni jahon xalqlarining sevimli sport turlaridan biriga aylantirish, uning halollik, adolatlilik, bag'rikenglik kabi insonparvar g'oyalarini dunyo ahliga yanada keng targ'ib qilish, ushbu sohaga investitsiyalarni faol jalb etish orqali uni tijoratlashtirish hamda chinakam o'zbek kurashi brendini ommalashtirish nazarda tutadi".

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, 2017 yil 2 oktabrdagi PQ-3306-son, "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2020 yil 4 noyabrdagi PQ-4881-sonli "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi



Qarorlari hamda 2020 yil 4 martdagi 122-sonli Vazirlar Maxkamasini "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori va sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi. Mavjud manbalarni tahlil qilish natijasi shuni ko'rsatdiki, yuqori malakali kurashchi sportchilarini tayyorlashda mashg'ulotlar jarayonida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan



mashg'ulotlarni ilmiy asoslangan holda tashkil etish bugungi kunda amaliyotda talab darajasida yo'lga qo'yilmagan. Shu sababli boshqa sport turlarida olib borilgan tadqiqot natijalariga tayangan holda ilmiy-uslubiy jihatdan asoslangan yangi usullarni mashg'ulot jarayoniga kiritish lozim. Sport amaliyotidagi malakali ilg'or tajribalarni o'rganish natijasi shuni ko'rsatdiki, kurash mutaxassislari tomonidan mashg'ulotlarni rejalashtirish yo'nalishida kompleks ta'sir qiluvchi mashg'ulotlardan foydalanish masalasi ko'rib chiqilib, mashg'ulotlarning dastlabki vazifalarning bir tomonlama hal qilinishi hamda hal qilinadigan vazifalar tarkibi borgan sari kengayib borishi aniqlandi.

1-rasm. Musobaqa oldi tayyorgarlikni olib boorish bo'yicha 45 nafar malakali belbog'li kurash murabbiylar o'rasida anketa so'rovnomasi natijalari

Dastlabki o'quv-mashg'ulot jarayonlarida belbog'li kurashchilarga qaysi texnik harakatlar o'rgatilishi maqsadga muvofiq deb bilasiz. (3-savol)?– deb berilgan savolga 40,3% murabbiy “tayyorlov qismida”, 57,6% murabbiy “asosiy qismda”, 2,1% murabbiy esa bu savolga “yakuniy qismda” degan javobni belgilashgan. Sport o'yinlaridan ko'proq basketbol va harakatli o'yinlardan foydalanish samarali bo'ladi degan fikrni bildirgan.

Koordinatsion qobiliyatlarni tayyorlov qismida rivojlantirish yaxshi samara beradi, bunga sabab tayyorlov qismida akrobatik mashqlar va maxsus chigal yozdi mashqlari qo'llaniladi deb fikr bergan. Mashg'ulot jarayonining barcha qismida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish kerak deb hisoblaymiz.

O'quv-mashg'ulot jarayonlarida belbog'li kurashchilarga texnik harakatlarga o'rgatishning qaysi metodikalardan foydalanish kerak deb hisoblaysiz (4-savol)? – deb berilgan savolimizga 35,4% murabbiy “takroriy”, 36,1% murabbiy “qat'iy tartiblashtirilgan”, qolgan 28,5% murabbiy esa bu savolga “oraliqli (tanaffusli)” degan javobni belgilagan. Murabbiylarning ba'zilar bu savolimizga hamma metodlarni ishlatish mumkin deyishgan. Ba'zi mutaxassislar aylanma metodlardan ham foydalanish maqsadga muvofiq bo'lar edi deb fikr bildirgan va musobaqa metodini ham afzallik tomonlari ko'p deb fikr bildirgan. Biz ham yuqorida keltirilgan amaliyotchi murabbiylarning fikrlariga qo'shilamiz.

3-jadval

Tajriba guruh belbog'li kurashchilarining pedagogik tadqiqot boshida va ohrida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=18) .

№	Nazorat mashqlar	Tajriba boshda			Tajriba oxrida			t	P
		X	σ	V %	X	σ	V %		
1.	Most holatda yurish10-m (sek)	12,05	1,64	13,6	14,6	2,08	0,1	,32	<0,01



2.	Tik turgan holda orqaga eglib o'tishlar (sek)	4,8	1,55	9,6	7,1	1,02	5,3	5,53	<0,01
3.	Qo'lga tayangan xolda qo'larni bukib yozish (marta)	16,8	0,91	5,4	18,2	1,96	5,6	6,65	<0,01
4.	Turnikda tortnish (marta)	7,3	0,94	12,8	8,1	0,74	7,76	1,20	<0,01
5.	Balandlikka sakrash (sek)	12,7	1,72	13,6	13,1	1,96	3,9	5,54	<0,01
6.	30-metirga yugrish (sek)	5,24	0,57	10,8	4,45	0,46	0,34	0,74	<0,01
7.	Og'irligi bir xil bo'lgan sherikni bilan o'tirib-turishlar (soni).	6,9	2,84	9,80	8,2	3,04	0,08	3,73	<0,01
8.	Og'irligi bir xil bo'lgan sherikni ko'tarib o'ng va chap tomonga o'tqazishlar (soni).	5,5	2,79	9,64	7,3	3,02	9,05	3,72	<0,01

Jadvaldagi natijalarning tahliliga ko'ra tadqiqot boshida Most holatda yurish 10-m (sek) bo'yicha o'.a.q.i – 12,05; standart og'ish – 1,64; variatsiya koeffitsienti – 13,6%ni; tadqiqot oxiriga kelib ushbu ko'rsatkichlar o'.a.q.i – 14,6; standart og'ish – 2,08; variatsiya koeffitsienti – 10,1%ni tashkil etdi. Ushbu test natijalari o'.a.q.larini tajriba davomidagi nisbiy o'sishi 18,09 %ga teng bo'lib, mazkur o'sish uchun Styudent kritik qiymati $t=2,32$ ga tengligi va o'zgarish yuqori $R<0,01$ ahamiyatlilik darajasida ishonchli ekanligi aniqlandi. Tik turgan holda orqaga eglib o'tishlar (sek) bo'yicha tadqiqot boshida o'.a.q.i – 4,8; standart og'ish – 1,55; variatsiya koeffitsienti – 9,6%ni; tadqiqot oxiriga kelib ko'rsatkichlar o'.a.q.i – 7,1; standart og'ish – 2,08; variatsiya koeffitsienti – 6,03 %ni tashkil etdi.

Ushbu ko'rsatkichlarning o'.a.q.ini tajriba davomida o'zgarishi uchun nisbiy o'sishi 15,23 %ga teng bo'lib, mazkur o'sish uchun Styudent kritik qiymati $t=2,32$ ga tengligi va o'zgarish yaxshi $R<0,01$ ahamiyatlilik darajasida ishonchli ekanligi kuzatildi. Qo'lga tayangan xolda qo'larni bukib yozish (marta) bo'yicha tadqiqot boshida o'.a.q.i – 16,8; standart og'ish – 0,91; variatsiya koeffitsienti – 5,4 %ni va tadqiqot oxirida bu ko'rsatkichlar o'.a.q.i – 18,2; standart og'ish – 1,96; variatsiya koeffitsienti – 5,6 %ni tashkil etdi.

Mazkur ko'rsatkichning o'.a.q.ini tajriba davomida nisbiy o'sishi 15,45 %ga teng bo'lib, mazkur o'sish uchun Styudent kritik qiymati $t=2,65$ ga tengligi va o'zgarish yaxshi $R<0,01$ ahamiyatlilik darajasida ishonchli ekanligi aniqlandi. Turnikda tortnish (marta) ko'tarishlar soni bo'yicha tadqiqot boshida o'.a.q.i – 7,3; standart og'ish – 0,94; variatsiya koeffitsienti – 12,8%ni hamda tadqiqot oxirida ko'rsatkichlar o'.a.q.i – 8,1; standart og'ish – 0,74; variatsiya koeffitsienti – 8,76 %ni tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkichning o'.a.q.ini nisbiy o'sishi 13,25 %ga teng bo'lib, mazkur o'sish uchun Styudent kritik qiymati $t=1,20$ ga teng va o'zgarish qoniqarli $R<0,01$ ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli bo'ldi. 30 metr masofaga yugurish bo'yicha tadqiqot boshida o'.a.q.i – 5,24; standart og'ish – 0,57; variatsiya



koeffitsienti – 10,88 %ni va tadqiqot oxirida ko'rsatkichlar o'.a.q.i – 4,45; standart og'ish – 0,46; variatsiya koeffitsienti – 10,34 %ni tashkil etdi. Mazkur ko'rsatkichning o'.a.q.ini tajriba davomida o'zgarishi yaxshi $R < 0,01$ ahamiyatlilik darajasida ($t=3,74$)__ statistik ishonchli bo'ldi.

Og'irligi bir xil bo'lgan sherikni bilan o'tirib-turishlar (sek). bo'yicha tadqiqot boshida o'.a.q.i – 6,9; standart og'ish – 2,8; variatsiya koeffitsienti – 9,80 %ni; tadqiqot oxiriga kelib ko'rsatkichlar o'.a.q.i – 8,2; standart og'ish – 3,04; variatsiya koeffitsienti – 8,08%ni tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkichlarning o'.a.q.ini tajriba davomida o'zgarishi uchun nisbiy o'sishi 15,23 %ga teng bo'lib, mazkur o'sish uchun Student kritik qiymati $t=3,73$ ga tengligi va o'zgarish yaxshi $R < 0,01$ ahamiyatlilik darajasida ishonchli ekanligi kuzatildi.

Malakali belbo'li kurashchilarning bir yillik tayyorgarlik jarayoni davomida qo'llash uchun uchta sikl asosida rejalashtirilgan tajriba guruhining mashg'ulotlarida UJT, MJT va TTT yil davomida optimallashtirilgan (yuklama me'yorlari har bir mikrosiklda foizlar yordamida aniq keltirilgan; davrlar va mikrosikllarga bo'lingan) nisbati ishlab chiqilgan va amalda qo'llangan. Malakali belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtach arifmetik qiymatlarini tadqiqot davomida nisbiy o'sish dinamikasini (foizlarda) tahlili asosida NG da o'rganilgan 8 ta test bo'yicha natijalar o'rtach arifmetik qiymatlarini tajriba davomida o'rtacha nisbiy o'sishi 7,40 % ni, TG da esa ushbu ko'rsatkich 17,38 % ni tashkil etdi va bu TG o'zgarish NG dagiga nisbatan 2,35 marta katta ekanligini ko'rsatadi. Bu, o'z navbatida, TGda qo'llangan malakali kurashchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish texnologiyasining samaradorligini tasdig'i hisoblanadi. Malakali belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlik nisbatini optimallashtirish texnologiyasini samaradorligini aniqlash maqsadida tanlangan 7 ta texnik usullarni 10 marta bajarish vaqtini tajriba davomida nisbiy o'sishlarining o'rtachasi TGda 29,26 % ni, NGda 13,31 % ni tashkil etdi va TGga nisbatan bu 2,198 martaga katta bo'ldi; NGdagi testlar natijalari o'.a.q.larini tajriba davomida o'zgarishlariga nisbatan TGdagi mos ko'rsatkichlar o'zgarishini statistik ishonchliligi ancha yuqori ekanligi faktlari TGda qo'llangan malakali kurashchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish texnologiyasining samaradorligini isboti hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. Дис д-ра. пед. наук. Т., 2004. -51с.



FILOLOGIK TADQIQOTLAR TARAQQIYOTI VA TA'LIM MUAMMOLARI



MAVZUSIDAGI XALQARO ILMIIY-AMALIY KONFERENSIYA

2. Abdullayev Sh.A., Xolmurodov L.Z.–Erkin kurash. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Toshkent. “Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti”, 2017 B.132-135.
3. Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. / Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2012, Б.32-35
4. АбдуллаевШ.А.,ХолматоваА.И. Малакали курашчиларни тайёрлашнинг илмий – услубий асослари. Услубий қўлланма. Тошкент 2015. 60 б.
5. Абдумаликов Р., Холдаров Т.Х. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва курашнинг ҳаракати манбаълари. Ўқув қўл. Т., 2006. 41-б.
6. Arslonov Q.P., - Milliy kurash turlari va uni o‘qitish texnologiyalari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent “Turon Zamin Ziyoyi” 2014. – 204 b.
7. Arslonov Sh.A., Tangriev A.J. – Kurash turlarining musobaqa qoidalari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Toshkent “Istiqlol” 2017. – 111 b.