



BELBOG'LI KURASHCHILARDA KO'TARIB TASHLASH USULLARINI O'RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Artikov Z.S.,

*Rennessans ta'lim universiteti,
Sport kafedrası dotsenti p.f.b.f.d. (PhD),*

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17933090>

Annotatsiy. Mazkur maqolada belbog'li 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, kiftlash, texnik usullar, malakali belbog'li 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.

Tadqiqotning dolzarbligi. Bugungi kunda belbog'li kurash Jahonning turli davlatlari, ularda yashovchi aholi, ayniqsa bolalar o'rtasida o'ta jozibali, o'ziga rom qiluvchi sport turi sifatida tan olinmoqda. Belbog'li kurash sport turini millatimizning qadimiy qadriyati o'rnida uning salohiyatini yanada ko'tarish, ushbu sport turini yurtimiz va jahon xamjamiyatida yanada ommaviylashayotgan sport turlaridan biri ma'lumki, mamlakatimiz mustaqillikka erishgach, ko'plab sport turlari qatori milliy kurashimiz bo'lgan belbog'li kurash ham jadal rivojlanib kelmoqda. Bunga asosiy sabab yurtimizda yurtimizda milliy kurash turlariga karatilayotgan katta etibordir. Chunki avvallari faqatgina vodiya Toshkent va Toshkent viloyatlarida belbog'li kurash bilan shug'ullanib kelishar edi. Hozirgi kunga kelib voha viloyatlaridan ham ko'plab Respublika, Osiyo, Jahon chempionlari yetishib chiqmoqda. I, II hamda III belbog'li kurash bo'yicha o'tkazilgan Jahon chempionatlarida milliy terma ja'moa a'zolari yuqori natijalarga erishib kelgan. Keyingi yillarda chet davlatlar murabbiylari O'zbekiston tajribasini o'rganib turli musobaqalarda munosib qarshilik ko'rsata boshlashdi.

Ular bizdan avvalombor kiftlash, qo'lni yetrazib ushlab va ayrim texnik usullarni o'rganishdi. Biz bu borada to'xtab qolmadik, masalan belbog'li kurashda belbog'ni to'g'ri ushlab raqib ustidan ellik foiz g'alabani bildiradi. Keyingi yillarda ko'plab ilmiy izlanishlar natijasida boshqacha, yani teskari ushlab amalini kurashchilarimizga o'rgatdik va bu borada ko'plab yuqori natijalarga erishdik [1].



Yurtimizda azal azaldan belbog'li kurash usullari ko'tarish bilan bajarilgan, masalan o'nga va chapga ko'tarib tashlash, qaytarma usulida tashlash, ko'tarib to'sib tashlashlar ko'proq xalq orasida yoki kurashchilar orasida keng tarqalgan. Muqaddam bizning mamlakat terma jamoa a'zolari B. To'xtasinov, E. Sotvoldiyev, Z. Artiqov, B.Odilov, R.Umarov va boshqalar jahon chempionatlarida ishtirok etib kelgan davrda ushbu sportchilarimiz Yevropa kurashchilarining ko'krakdan oshirib tashlash usuliga qarshilik ko'rsata olishmas edi.

1-rasm

Belbog'li kurash usulini o'rgatish metodikasi



Biz Yevropalik kurashchilarning aynan shu usulini o'rgandik va biz murabbiylar bilan bu usulga qarshi himoya ishlab chiqdik. Belbog'li kurash bo'yicha oxirgi yillarda bo'lib o'tayotgan halqaro musobaqalarda yurtimiz sportchilari eng chiroyli usullarni bajarish orqali hammani lol qoldirish orqali boshqa mamlakatlarga namuna bo'shilmogda.

Biz tomondan ishlab chiqilgan metodikaning qay darajada ahamiyatli ekanligini va tanlangan mavzuning dolzarbligini asoslash uchun murabbiylar hamda sportchilar o'rtasida so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnomada ishtirok etgan 50 nafar sportchi va 30 nafar murabbiylar siz "belbog'ni qaysi holatda ushlashni xoxlaysiz" yoki "shogirdlaringizga belbog'ni qanday ushlab kurashishni o'rgatasiz" degan savolimizga sportchi va murabbiylarning 61 foizi an'anaviy shaklda yani chap qo'llar raqibning o'ng yonidan o'ng qo'l esa chap qo'lga yaqin holda degan javobni



berishgan bo'lsa, respondentlarning 26 foizi i ikkala qo'llarni teng ushlagan holatda o'rgatish kerak deyishgan, respandentlarimizning 13 foizi esa mashg'ulotlarda qiyin bo'lsa musobaqada osonligini inobatga olib belbog'ni keng bog'lab teskari ushlab orqali bellashuvlarni tashkil qilishini aytishgan. Biz respondentlarga mashg'ulot jarayoni va musobaqalarda olib borgan tadqiqotlarimiz natijalarini vizual ravishda va videotasmaga yozilgan holatda namoyish qilib berdik va taxlillarimiz natijalari bilan tanishtirdik. Shuningdek, murabbiylarga belbog'ni teskari ushlab o'ngdan chapga qaytarib tashlash usulini bajarish bo'yicha ishlab chiqqan modulimizni tavsiya qildik. (2-rasmga qarang).

2-rasm

Belbog'li kurash usulini o'rgatish metodikasi



Belbog'li kurashda texnik usullarni bajarishga qaraganda himoyalaniq qiyinroq bo'lib qolmoqda. Chunki himoyalaniqning uch xil yo'li mavjud qo'l bilan tirab (blok), qadamlab yoki sakrab o'tib qarshilik ko'rsatish mumkin. Lekin kurashchi himoyalaniq maqsadida raqibi biqiniga qo'lini tirab yursa hakam tomonidan jazolanadi, agar raqib xujum qilganda xarakatni to'xtatish maqsadida raqibining oyoqlari yoniga qadamlab bosib qo'ysa, qadamlagan kurashchiga jazo ogohlantirishi beriladi [3].

Kurashchi hujum paytida oyoqda qolish uchun sakrab o'tsa qaytarma usuliga tushib qolishi mumkin. Shuni aytish mumkinki, hozirgi zamonaviy belbog'li kurashda himoyalaniqga qaraganda qarshi hujum yoki himoyaga xos texnik usullardan foydalanish ko'proq samara berishi mumkun. So'ngi yillar davomida



murabbiylarimiz tomonidan belbog'li kurash bo'yicha o'tkazib kelinayotgan aksariyat halqaro musobaqalarda yetakchi kurashchilarning tajribasi, ularning hujum, himoya va qarshi hujum kabinatsiyalari vizual yoki videokamera yordamida tasvirga olinib, ushbu texnik-taktik harakatlarning ilmiy asoslari o'rganilmoqda [2].

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. 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.