



KURASH TURLARI BILAN SHUG'ULLANUVCHILAR UCHUN ISHLAB CHIQLILGAN TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRUVCHI METODIKANI AMALIYOTDA QO'LLANILISHI

Renessans ta'lim universiteti dotsenti **Artikov Z.S.**

Alfraganus universiteti dotsenti **Artiqova O.M.**

Annotatsiy. Mazkur maqolada kurash turlari 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.

Аннотация. В данной статье проведён анализ эффективности использования скоростных технических приёмов в соревнованиях по видам борьбы и их влияния на результаты.

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

Tadqiqotning dolzarbligi. Respublikamizda kurashchilarning tayyorgarlik turlarini rivojlantirish, yoshlar orasidan professional sportga iqtidorli sportchilarni saralash borasida muhim ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bois vatanimizda kurash sport turlarini ommalashtirish va yoshlarni kurash turlari bilan shug'ullantirish bo'yicha keng qamrovli ishlar olib borilmoqda.

Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab bermoqda. "Kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu milliy sport turini umumjahon miqyosidagi sport turiga aylantirish bo'yicha tizimli ishlarni amalga oshirib borish" kabi vazifalarni belgilab bermoqda. Bugungi kunda yoshlarimizning erishgan yutuqlari kurash sport turlarida sezilarli darajada ortmoqda. 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.



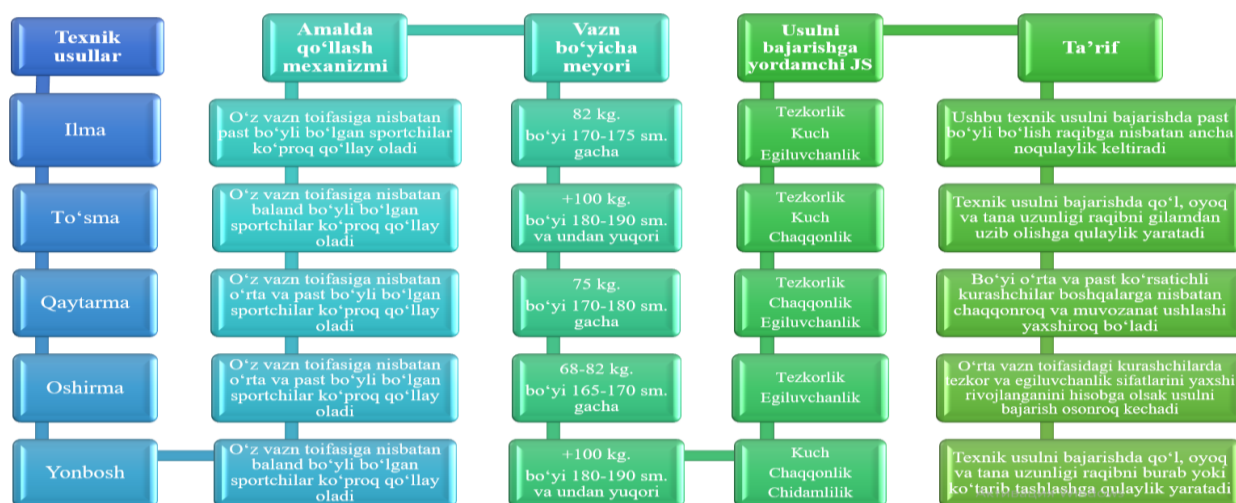
O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martda “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni, 2022-yil 20-iyunda “Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-286-sonli,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

Tadqiqotning maqsadi. Kurash turlari bilan shug‘ullanuvchilarni texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi.

Kurash turlarini (yunon-rum, kurash va dzyudo) o‘rganish natijasida shunga amin bo‘ldikki, kurash turlarida bellashuv jarayonida belbog‘idan, belidan yoki qo‘llarining pastki qismidan ushlagan holda ko‘tarib tashlash usullarini qo‘llash sportchilarga ancha noqulayliklar keltirib chiqaradi degan fikrlar ilgari surilgan. Lekin, quyida keltirilgan jadvalda kurash turlarida texnik usullarni bajarishda sportchilarning bo‘yi va vazn ko‘rsatkichlarini inobatga olgan holda usullarni o‘rgatish metodikasini ishlab chiqilgandan so‘ng sportchilarda ijobiy yondashuvlarni vujudga keltirdi. Ushbu texnik (ilma, to‘sma, qaytarma, oshirma hamda yonbosh) usullar belbog‘li kurash amaliyotida keng qo‘llanilib musobaqalarda yuqori natijalarga erishilmoqda.

Kurash turlarida texnik usullarni bajarishda sportchilarning bo‘yi va vazn ko‘rsatkichlarini inobatga olgan holda o‘rgatish uslubiyati.



1.-rasm



Izoh: Ushbu jadvalda keltirilgan texnik usullarni tanlab olindi, ularni nazorat va tajriba guruhlarida 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 tadqiqotimiz boshida ko‘zga tashlandi.

**Kurash turlarida belidan, belbog‘idan yoki qo‘llarini pastki qismidan
ushlagan holda ko‘tarib tashlash texnik usullarini bajarishda maxsus jismoniy
sifatlarni qo‘llash metodikasi**

Texnik usul nomi	Jismoniy sifatlari	Mashqlar nomi va mazmuni	Takrorlashlar soni	Tashkiliy uslubi ko‘rsatmalar
1	2	3	4	5
“Ilma” usuli	Tezkorlik	Qisqa masofaga yugurish, vertikal sakrash, oyoqdan-oyoqqa sakrash, akrobatik mashqlar va umumiy jismoniy mashqlarni bajarish.	10-15 daq.	Harakat o‘rta va yuqori tezlikda bajariladi
	Kuch	Polga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozishlar, o‘z vazniga teng sherikning belbog‘idan ushlab ko‘tarib o‘ng va chap tomonlarga o‘tkazish.	4-5 martadan.	Mashqlar shiddati asta-sekin oshiriladi. UJMLar katta amplitudada bajariladi
	Egiluvchanlik	Chalqancha, orqa bilan, o‘tirgan va tik turgan holatlarda “stretching” mashqlarini bajarish Akrobatik mashqlarni oldinga, orqaga hamda yonlarga ko‘proq qo‘llash, maxsus moslamalar yordamida yuk bilan egilishlarni bajarish.	5-10 daq.	Chuqur nafas olish – nafas chiqarish ritmiga urg‘u berish. Bukilish-yozilish va burilishlar maksimal amplitudada bajariladi
“To‘sma” usuli	Tezkorlik	Turnikda vaqtga tortinishlar, o‘z vaznidagi sherikning belbog‘idan ushlab oyoq yonlariga o‘tishlar, ko‘tarib orqaga egilgan holatda o‘ng va chap tomonlarga aylanish.	3-4 martadan	Mashqlar shiddati asta-sekin oshiriladi. UJMLar katta amplitudada bajariladi



	Kuch	Polga tayangan holatda qo'llarni bukib yozishlar, o'z vazniga teng sherikning belbog'idan ushlab ko'tarib o'ng va chap tomonlarga o'tkazish.	5-6 martadan	Mashqlar shiddati asta-sekin oshiriladi. Chuqur nafas olish – nafas chiqarish ritmiga urg'u berish.
	Chaqqonlik	Belbog'ni kim tezroq ushlash va turish holatiga tushish, oyoqdan-oyoqqa sakrash, arqonda sakrashlar, turli harakatli o'yinlarni o'ynash. Belbog'ni ushlab raqibni o'ng-chap va to'g'ridan ichiga kirish mashqlarini bajarish	5-10 daq.	Harakat o'rtacha tezlikda bajariladi
“Qaytarma” usuli	Tezkorlik	Kurashchilar maxsus cho'zmasini belbog'li kurashchilar turish holatida har-xil tortishlarni amalga oshirish, cho'zmani o'ng va chap yelkaga tortib kiftlash amalini bajarish	8-12 daq.	Kiftlash yuqori tezlikda bajariladi
	Kuchlilik	O'z vazniga teng yoki og'irroq sherikni oldiga orqasiga ko'tarib har-xil masofaga yurush va yugurishlarni bajarish	5-7 martadan.	Harakat o'rtacha tezlikda bajariladi
	Chidamlilik	Belbog'ni keng bog'lagan holatda “kiftlash” harakatini bajarish. O'z vazniga teng sherikning belbog'idan ushlab ko'tarib o'ng va chap tomonlarga o'tkazish, arqonga timashib chiqib tushish mashqlarini bajarish	5-8 daq.	Harakat o'rtacha tezlikda bajariladi
“Oshirma” usuli	Tezkorlik	O'z vazniga teng sherikni belbog'idan ushlagan holatda tizzaga tushib bellashish, moniken bilan turli xil usullar va mashqlarni qo'llash	10-15 daq.	Mashqlar shiddati asta-sekin oshiriladi



	Egiluvchanlik	Akrobatik mashqlarni oldinga, orqaga hamda yonlarga ko'proq qo'llash, maxsus moslamalar yordamida yuk bilan egilishlarni bajarish	5-10 daq.	Chuqur nafas olish – nafas chiqarish ritmiga urg'u berish. Bukilish-yozilish va burilishlar maksimal amplitutada bajariladi
	Chaqqonlik	Vazni yengil va og'ir bo'lgan sheriklar bilan noqulay ushlashlar, turishlar orqali texnik harakatlarni bajarish. turli harakatli o'yinlarni o'ynash. Belbog'ni ushlab raqibni o'ng, chap va to'g'ridan ichiga kirish mashqlarini bajarish	8-10 daq.	Mashqlar shiddati asta-sekin oshiriladi

Jadvaldan joy olgan mashqlar majmuasining ertalabki badantarbiya mashg'ulotida va har bir trenirovka mashg'ulotida qo'llanilishi fiziologik jihatdan ustuvor ahamiyat kasb etadi. Demak, mashg'ulotlar boshida mashqlar majmuasini qo'llash oyoq mushaklarida yuzaga kelgan toliqish alomatlarining bartaraf etilishi va kuch-tezkorlik sifatlarining tiklanishiga imkon yaratadi. Mashg'ulotlarning kirish qismida akrobatik harakatlarni qo'llash, belbog'li kurashda muhim ahamiyat kasb etib kurashchilarning tezkor-kuch, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Har bir trenirovka mashg'ulotining tayyorgarlik qismida MJSni belbog'li kurashchilarga berib borilsa ularni raqibni his qilish darajasi o'sib boradi, chunki belbog'li kurashda raqiblar bir-birlarini ko'rmasdan belbog'dan ushlagan holatda bellashuvni olib borishadi, sportchilarda ko'tarish va aylanish funksiyalari rivojlanadi. Belbog'li kurash musobaqalarini o'rganish natijasida shunday harakatlar ko'zga tashlanadiki sportchilar aksariyat vaqtni belbog'ni ushlash amaliga sarflashadi. Ushbu jarayonlarni oldini olish maqsadida belbog'ni kim tezroq ushlash mashqini har bir mashg'ulotda 3-5 daqiqadan berib borilsa kurashchilar musobaqalarda belbog'ni talashmasdan ushlab ham bellashuvlarni davom ettira oladi. Mashg'ulotning asosiy va yakuniy qismlarida maxsus jismoniy sifatlarni qo'llash tavsiya etiladi.

Alohida shuni ham ta'kidlash joizki, ishlab chiqilgan va tavsiya etilayotgan mashqlar majmuasini to'liq holda haftasiga 2-3 marta mustaqil mashg'ulot sifatida qo'llash belbog'li kurashchilarni bellashuv jarayonida har qanday holatda ham raqibni yengib o'tish imkoniyatini yanada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Artikov Z.S. Belbog‘li kurashchilarni texnik harakatlarga o‘rgatishda noan’anaviy mashqlar yordamidan foydalanish uslubi. /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 uslubi zamonaviy muammolari”, II qism. Toshkent, 2015, — B. 83-84.
3. Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubi. T., 2014.