

## BELBOG'LI KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14019034>

**Sultonov Alisher Ismoilovich**

*Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti mustaqil tadqiqotchisi*

### **Annotatsiya**

Muallif belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda onglilik va faollilik tamoyilidan oqilona foydalanish orqali texnik usullarni egallash va taktik harakatlarni amalga oshirish jarayonini mustahkamlash orqali sport musobaqalarida ko'rsatkichlarini yaxshilashga erishilgan.

### **Аннотация**

Рационально используя принципы информированности и активности при совершенствовании технико-тактической подготовки борцов на поясах, автор добился улучшения их результатов на спортивных соревнованиях за счет усиления процесса освоения технических приемов и реализации тактических действий.

### **Abstract**

By rationally using the principles of awareness and activity in improving the technical and tactical training of belt wrestlers, the author achieved improvement of their performance in sports competitions by strengthening the process of mastering technical methods and implementing tactical actions.

### **Kalit so'zlar**

belbog'li kurash, texnika, taktika, sport musobaqa, takomillashtirish, metodika, rivojlantirish, usul, harakat.

### **Ключевые слова**

борьба на поясах, техника, тактика, спорт, соревнование, совершенствование, методика, развитие, метод, действие.

### **Keywords**

belt wrestling, technique, tactics, sport, competition, improvement, methodology, development, method, action.

**Dolzarbliqi.** Belbog'li kurash – Bu o'zbek milliy sport turlaridan biri bo'lib asosan O'rta osiyoda ommabop sanaladi. Belbog'li kurashning ko'p javhalari

o‘zbek xalq milliy kurashiga o‘xshab ketadi, lekin bu sport turida sportchilar asosan belbog‘ orqali kurashadilar. Asosan bu sport turi ikki kishi o‘rtasida amalga oshiriladi. Belbog‘li kurashning asosiy kiyimlariga kurashish uchun yaktak va belbog‘ kiradi. belbog‘li kurash sport turi xalqimiz orasida shug‘ullanadiganlar soni ham nihoyatda ko‘pligi bilan ajralib turadi. Shuning uchun ham belbog‘li kurash sportida ilmiy nazariy jihatdan ko‘plab muammolar yetarli darajada o‘rganilmaganligi ayniqsa belbog‘li kurashchilarning texnik usullarning himoyalari va nozik tomonlari batafsil o‘rganish zamon talabi darajasida dolzarbligi bilan ajralib turadi.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiya.** Sport musobaqalarida sportchining zaruriy texnik- taktik tayyorgarligisiz g‘alabaga erishib bo‘lmaydi. Mazkur sport turining tarkibiga kiruvchi xatti-harakatlarni bajarar ekan, sportchi bu harakatlarni bajarish uchun eng yaxshi natijaviy harakat va usullardan foydalanishi kerak. Ana shunday to‘g‘ri usullarning majmuasi ushbu sport bo‘yicha texnikani tashkil etadi. Sportchini texnik tayyorlash deyilganda muayyan sportlarda texnik usullarni egallash va ularni takomillashtirishdan iborat pedagogik jarayon tushuniladi. [1]

Sport harakatlarining texnik usullari xar xil sport turlarida turlicha psixologik struktura, ya‘ni tuzilishga ega bo‘ladi. Ayrim sport turlarida, masalan, gimnastikada bu xatti-harakatlar garchi ularni bajarish sportchidan juda katta jismoniy kuch ishlatishni talab etsa-da, o‘z elementlarining nihoyatda yuqori darajada muvofiqlashtirilganligi, ulardagi uyg‘unlik va go‘zallik bilan ajralib turishi, yengil bajarilishi va tashqi tomondan qaralganda hech bir zo‘riqishlarsiz ado etilishi zarur.

Sportda jismoniy mashqlar texnikasini o‘rganish muhim o‘rin egallaydi. Jismoniy mashqlar texnikasini bilish o‘ta murakkab jarayondir. [2]

jismoniy mashqlar texnikasini bilish jarayoni psixologik nuqtai nazardan muayyan mashqlar tarkibiga kiruvchi xatti-harakatlar tizimi va ular orasidagi o‘zaro aloqadorlik qonuniyatlarini o‘rganishdan iborat. Bu fikr mashqlarning shakliga ham, mazmuniga ham bir xilda tegishli. Mashqlar texnikasini o‘rganish – ularni amalda egallashning zaruriy shartidir. Bu o‘rganish birinchi galda tuyg‘ular orqali, ya‘ni sezgi va idroklar orqali bilishdan iborat. [3;7;8]

Bu jarayon mashqning bajarilishini o‘qituvchi yoki boshqa sportchilar tomonidan tomoshabin sifatida qabul qilish, mashqning kinogrammalari yoki video yozuvlarini ko‘rish paytida amalga oshadi. Biroq, mashqni amalda bajarishga kirishilganda, bu bilishlar endi kinestezik yoki mushak sezgilari va o‘z tanasining harakatlarni vaqt va fazoda bir joydan ikkinchi joyga ko‘chishini idrok etishga asoslanadi.

O'z tanasining harakatlarini xis qilish va idrok etish tuyg'ulariga asoslangan holda inson ularni bajarish jarayonida o'z harakatlanish faoliyatini boshqarish, o'z-o'zini boshqarishni o'rganadi. Biroq, buning uchun harakatlarni faqat tuyg'ular orqali o'rganishning o'zi kamlik qiladi. Atoqli olim P.F.Lesgaftning yozishicha, mushaklar faoliyatiga bog'liq sezgilar tahlil va taqqoslashlar yo'li bilan aqliy ishga aylanishi kerak. Demak, o'rganilayotgan mashqni bajarish texnikasini o'rganish uchun, balki umuman harakat qilish faoliyatining qonuniyatlari va xususan o'z faoliyatining o'ziga xos jihatlarini chuqurroq va kengroq tushunishni o'rganish uchun tuyg'ular nutq va mantiqiy tafakkur bilan birlashishi zarur. [3]

Xatti-harakatlarni boshqarishning aniqligi, izchilligi va ishonchliligi bir qator psixik jarayonlar amalga oshirilishining darajasi va o'ziga xosligiga bog'liq bo'ladi. Bularga psixomotor reaksiyalar, ko'rish, eshitish, taktil (teri orqali) va ayniqsa mushak-harakat sezgilari, idroklar, tasavvurlar, tafakkur, diqqat va hokazolar kiradi.

Mazkur psixik jarayonlar xatti - harakatlarni boshqarishning sifati va ishonchliligini takomillashtirish mumkin bo'lgan bazaga, ya'ni sportchilarning texnik tayyorgarligini o'stirish bazasiga aylanadi.

Taktika bu - raqibga qarshi qo'llaniladigan usullar va harakatlar yig'indisidir. Belbog'li kurash taktikasi - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari - bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalanih harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari - belbog'li kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Kuzatish - belbog'li kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Niyatni yashirish - belbog'li kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xafv solish - kurashchining raqibni himoyalanihga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) - hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalanihga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar,

ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Muvozanatdan chiqarish – kurashchining taktik harakati bo‘lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni

bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Usullar kombinatsiyalari – usullar uyg‘unligi bo‘lib, bunda boshlang‘ich usullar

keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o‘tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo‘llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o‘zgarmas va qat‘iy

emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga

muvoqif qisman o‘zgartirib turilishi mumkin. [4;5;6]

**Natija va muhokama.** Tadqiqotning maqsadi. Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligining takomillashtirishda ongliklik va faollilik tamoyilining samaradorligini eksperimental asoslash.

**Tadqiqotning tashkil etilishi.** Tajriba natijalari Chirchiq davlat pedagogika institutining 1-2- bosqich talabalarining o‘quv mashg‘ulot jarayonida olindi. Belbog‘li kurashchilarning texnik harakatlarga o‘rgatishda har bir texnik elementlarni avval yaxlitligicha keyin qismlarga bo‘lib o‘rgatish tamoyili asosida olib borildi. O‘ng tizzaga oyoq bilan ko‘tarib tashlash usulini texnikasini o‘rgatishda avval o‘sha usulga yaqin harakatlarni bajarish so‘ngra “O‘ng tizzaga oyoq bilan ko‘tarib tashlash” texnikasini bajarishda ob‘ektiv quyidagi jadvalda o‘z aksini topgan.

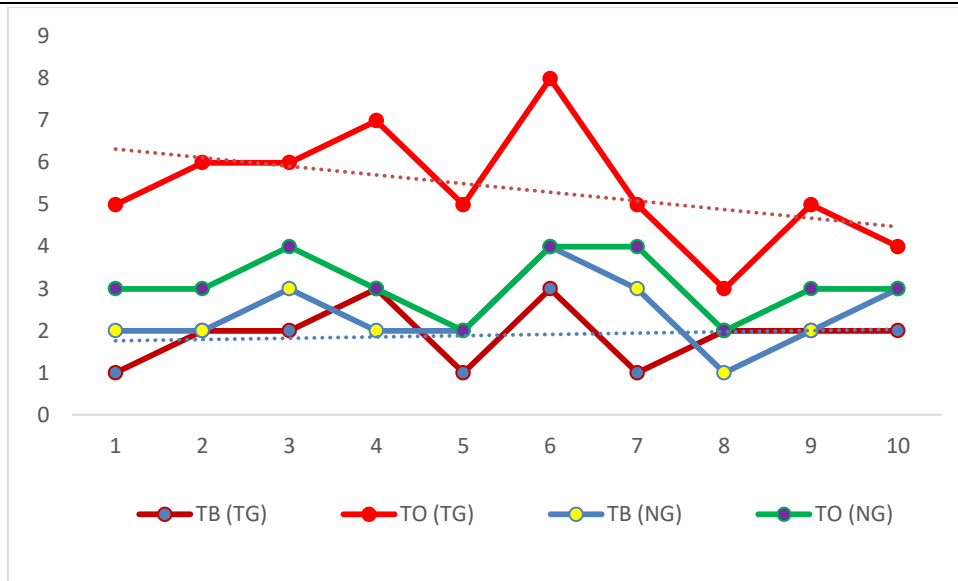
**Tajriba va nazorat guruhlarining eksperiment boshidagi va ohirida 10 soniyada O‘ng tizzaga oyoq bilan ko‘tarib tashlash natijalari**

№	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
	FISH	Tadqiqot	Tadqiqot	FISH	Tadqiqot	Tadqiqot
1	Ab-L	1	5	Ax-Z	2	3
2	Ar-X	2	6	Ak-A	2	3
3	Be-M	2	6	Bo-B	3	4
4	De-R	3	7	Be-D	2	3
5	Yo-T	1	5	Va-K	2	2
6	Ja-O	3	8	Du-N	3	4
7	Zu-D	1	5	Da-J	4	4
8	Ma-M	2	3	Mu-I	1	2

9	Na-R	2	5	Mu-X	2	3
10	Xa-F	2	4	Ya-R	3	3
	$\bar{X}$	1,9	5,4		2,4	3,1
	$\sigma$	0,73	1,42		0,84	0,73
	V	38,83	26,4		35,1	23,8
	t	6,87			1,97	
	P	<0,001			<0,05	

Yuqoridagi jadvaldan ko'rinib turibdiki tajriba va nazorat guruhidagi shug'ullanuvchi belbog'li kurashchilarning O'ng tizzaga oyoq bilan ko'tarib tashlash natijalari ifodalangan.

Olingan natijalarga e'tibor bilan qaraydigan bo'lsak tadqiqot boshida nazorat guruhidan olingan ko'rsatkichlar  $\bar{X}$  2,4 marta sigma ko'rsatkichi 0,84 variatsiya ko'rsatkichi esa 35,1 foyz ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhida ushbu ko'rsatkichlar  $\bar{X}$  1,9 sigma ko'rsatkichi 0,73 variatsiyasi 38,8 foyz ekanligi tajribalarda tasdiqlandi. Individual ko'rsatkicharga nazar soladigan bo'lsak nazorat guruhida eng eng ko'pi Da-J talluqli bo'lib 4 martagacha bajargaigini ko'rish mumkin. Minimal ko'rsatkichni Mu-Iga tegishli 1 marotabagacha bajarishga muvaffaq bo'lishdi. Tajriba guruhida esa maksimal ko'rsatkichni ikki nafar respondent De-R va Ja-O qayd etgan uning ko'rsatkichi 3 marotaba tashlashga erishgan. Minimal ko'rsatkichni esa Zu-D, Yo-T, va Ab-L ga tegishli bo'lib u bor yo'g'i 1 marotaba tashlashga erishgan. Umuman olganda tajriba boshidagi ko'rsatkichlar orasida ishonchlilik darajasi deyarli sezilmadi. 1 oylik pedagogik eksperimentdan so'ng tajriba yakunidagi ko'rsatkichlarga qaraydigan bo'lsak nazorat guruhida ham tajriba guruhida ham ijobiy o'sishlar kuzatildi. Nazorat guruhida ushbu ko'rsatkichlar umumiy o'rtacha 3,1 marotabaga yaxshilanganligini ko'rish mumkin. Sigma ko'rsatkichi esa 0,73 variatsiya 23,8 foyz ekanligini yuqoridagi jadvaldan ko'rish mumkin. Tajriba guruhida yuqoridagi ko'rsatkichlar quyidagicha bo'ldi umumiy o'rtacha ko'rsatkich 5,4 yaxshilanganligi, sigma 1,42 variatsiya esa 26,4 foyz ekanligini ko'rish mumkin. Tajriba yakunidagi ko'rsatkichlarni individual tarzda taxlil qiladigan bo'lsak, nazorat guruhida maksimal ko'rsatkich uch nafar respondentlarda 4 marotabagacha ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhida maksimal ko'rsatkich Ja-O da 8 marotaba bajara olganligini ko'rish mumkin. Yuqoridagi ko'rsatkichlarni quyidagi rasmdan yanada yaqqolroq ko'rish mumkin.



### 1-rasm. Tajriba va nazorat guruhlarining tadqiqot boshidagi va ohiridagi ko'rsatkichlarning grafik tasviri

Yuqoridagi rasmdan ko'rib turibdiki tajriba va nazorat guruhlarining eksperiment boshidagi va ohiridagi individual ko'rsatkichlarning o'zgarish dinamikasi ifodalangan. Rasmda to'q qizil va qizil ragda tajriba guruhining ko'rsatkichlar dinamikasi ifodalangan, moviy va yashil bilan esa nazorat guruhining natijalar dinamikasi berilgan. Bizning 1 oylik pedagogik eksperimentimizdan so'ng tajriba guruhining ko'rsatkichlari tajriba boshidagiga nisbatan ishonchli  $P < 0,001$  ekanligi tadqiqotlarda o'z aksini topdi.

**Xulosa.** O'rganilgan ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'satdiki aynan belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligida onglilik va faollilik tamoyilidan foydalanish evaziga O'ng tizzaga oyoq bilan ko'tarib tashlash soniyada tizza yordamida to'sib tashlash usulini xatolarsiz bajarish hamda ushbu usulni o'rgatish metodikasini takomillashtirish to'g'risida malumotlarni deyarli uchratmadik.

Shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga muvofiq va ularning jismoniy tayyorgarligi oshishini hisobga olgan holda o'rganilgan texnik-taktik harakatlarni yangi elementlar bilan boyitish hisobiga musobaqa bellashuvlarida o'rganilgan texnik-taktik harakatning yetarli darajada barqarorligi va variantlilik, ishonchlilik va tejamliligini ta'minlash imkoniyatini beradi.

Belbog'li kurashchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi, uning hajmi, jadalligi, taqsimlanishi va biridan ikkinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Kurashchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan harakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi.

Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga kurashchi eng asosiy qismlarga diqqatni jamlashni o'rganishi lozim. Bu diqqatning shiddatiga taalluqlidir, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning barqarorligidan dalolat beradi

Bunda sportchilarning diqqat-e'tibori o'z xatti-harakatlarini texnik-taktik jihatdan to'g'ri bajarishga qaratiladi. Bunga esa ulardagi proprioretseptiv, muskul-harakat va vestibulyar sezgilarning yuqori darajadagi rivojlantirilishi natijasida erishiladi. Tashqi predmetlarning o'ziga xosligini idrok etish, o'z vaqtida va aniq ravishda ularga nisbatan reaksiya bildirish gimnastika texnikasida 2-darajali, yordamchi ahamiyatga ega. Yakka kurashlar va sport o'yinlari kabi sport turlaridagi sport harakatlari texnikasining psixologik tuzilishi mutlaqo boshqacha ko'rinishga ega. Bu yerda texnika va taktikaning eng asosiy elementi bo'lib tashqi muhit bilan o'ta nozik ravishda o'zaro aloqada bo'lish xizmat qiladi: texnik-taktik uslublar ular hali tugallanmagan, shakllanmagan holda ham ko'p jihatdan tashqi muhit bilan bog'liq bo'ladi, ya'ni sportchini o'z vaqtida va aniq reaksiya bildirishga majbur qiladigan qo'zg'atishlarga bog'liq bo'ladi. Bunday sport turlarida texnika va taktikaning eng muhim va asosiy psixologik elementi tashqi qo'zg'atuvchilarga nisbatan bildiriladigan reaksiya jarayonlari, ularning yuqori tezligi va aniqligi hisoblanadi. Shu sababli ham bu sport turlarida sportchining harakatlarini to'g'ri muvofiqlashtirish o'z-o'zidan emas, balki sport kurashida yuzaga kelgan vaziyatlardagi muhim o'ziga xosliklardan ogoh etuvchi qo'zg'alishlar ham muhim ahamiyat kasb etadi.

### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Artikov, Z. S. (2022). 13-14 yoshli belbog'li kurashchilarning kuch sifatlarini tarbiyalash. *Scientific progress*, 3(1), 598-603.
2. Gapparovich, G. Z., Mavlonboyevich, I. J., & Xamidjonovich, X. O. (2022). Sport musobaqalarining psixologik hususiyatlari. o'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 2(14), 284-289.
3. Иштаев, Ж. М. (2022). Мактаб ёшидаги кизларнинг портлаш кобилият кўрсаткичлари ва уларнинг тахлили (1-11 синфлар мисолида). *Fan-Sportga*, (1), 46-48.
4. Гаппаров, З. Г., Иштаев, Ж. М., Хасанов, О. Х., & Хасанов, О. А. (2022). Сущность психологической подготовки. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(11), 483-488.

5. Гапбаров, З. Г. (2021). Портлаш қобилияти ва уни баҳолашда “спорт” мосламасидан фойдаланиш афзаллиги. *fan-sportga*, (4), 3-5.
6. Gapparov, Z. G., Ishtaev, J. M., Ishtaev, D. R., & Holmurodov, L. Z. (2020). Efficiency Development Explosive Abilities at Schoolboys of 12-13 Years. *Solid State Technology*, 63(4), 348-353.
7. Gapparovich, G. Z., & Mavlonboyevich, I. J. (2023). Optimizing The Panic of Football Players. *Genius Repository*, 27, 70-74.
8. Begmatova, D., Eshkuvatov, H., Abdullayev, N., Xodjayeva, N., Suvonova, O., & Ishtayev, J. (2024). Use of educational technologies in teaching the basics of nanophysics, nanomaterials and nanotechnologies. *Results in Optics*, 100717.