

## BELBOG‘LI KURASHCHILARNI MASHG‘ULOTLARDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGI TAKOMILLASHTIRISH

To‘xtasinov Bobir Muxammadali o‘g‘li

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Farg‘ona filialida o‘qituvchisi

### *Anotatsiya*

*Maskur ilmiy tadqiqot ishida belbog‘li kurashchilarni mashg‘ulot jarayonlaridagi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirishda modellashtirish uslublarining o‘rni va samaradorligi ilmiy asoslanib berilgan.*

*Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg‘ulot jarayoni.*

### *Аннотация*

*В данном исследовании научно обоснована роль и эффективность методов моделирования в совершенствовании общих и специфических физических качеств борцов на поясах в тренировочном процессе.*

*Ключевые слова: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, методика, тренировочный процесс.*

### *Annotation*

*In this study, the role and effectiveness of modeling methods in improving the general and specific physical qualities of belt wrestlers in the training process is scientifically substantiated.*

*Key words: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process.*

Ilmiy tadqiqot ishining dolzarbligi shundaki boshlang‘ich sport ixtisosligi bosqichida tezkor-kuch tayyorgarligining quyidagi asosiy bevosita va metodlari ularning qisqarish tezkorligiga yo‘naltirilgan mashqlar; yugurish tayyorgarligi, sportchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishiga to‘g‘rilangan, yugurish texnikasini yaxshilash va uning tezkorligini oshirish; tezkor-kuch xarakteridagi mashqlar (sakrovchanlik tayyorgarligi).

Yosh sportchilar tezkor-kuch sifatini tarbiyalash uchun quyidagi trenirovka metodlari qo‘llaniladi: tezkor-kuch mashqlarini og‘irliksiz bilan takroriy bajarish metodi; mashq metodi, aralash rejimda mushak ishlari paytida bajariladigan.

Bolalik va o‘smirlik yoshida egiluvchanlikni tarbiyalash uchun qulay zaminga ega. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun cho‘ziluvchan mashqlar tipik hisoblanadi, mazkur mashg‘ulot chegarasida mumkin bo‘lganga qadar harakat amplitudasini asta-sekin ortib borishni ta‘minlaydi. Cho‘zilishga doir mashqlar o‘zida odatda, asosiy va yordamchi gimnastikadan elementar harakatlarni namoyon qiladi, u yoki bu mushak guruhlari, bog‘lamlariga (oyoq, qo‘l, gavda, bo‘yin mashqlari) tanlab ta‘sir qiladigan.

Tadqiqot maqsadi shundan iboratki kurashchilarni mashg‘ulot jarayonida jismoniy sifat ko‘rsatkichlarini takomillashtirishdan iborat.

Egiluvchanlik mashqlari snaryadsiz, gimnastika devori va boshqa snaryadlarda, to'ldirma to'plar, gantellar, sheriklar bilan bajarilishi mumkin. Bu mashqlarda amplituda xususiy kuchlanish bilan oshiriladi – oyoq yoki qo'llarni siltash harakatlari paytida yoxud tashqi kuchlarni quyish hisobiga, masalan juftlik mashqlarida sherikning kuchlanishi.

Egiluvchan rivojlantirish uchun turli harakatli va sport o'yinlari, mashqlar katta harakat amplitudasi bilan bajariladigan (buyumlarsiz va buyumlar bilan), bo'g'imlar, bog'lamlari va mushaklarni mustahkamlash mashqlari bilan birgalikdagi egiluvchanlik mashqlari amalga oshiriladi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarish tempi ularning maqsadli belgilanishi va xarakteriga, shuningdek shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq ravishda o'rnatiladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy metodi mashqni takroriy bajarilishidir. Egiluvchanlikni muntazam takomillashtirish lozim. Egiluvchanlik mashqlarini ko'p karra takrorlashlardan so'ngina faqat (10-15 marta) harakat amplitudasining ortishiga erishish mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirish paytida eng katta effektga shunday holatda erishish mumkin, agar mashg'ulot har kuni yoki bir kunda ikki marta o'tkazilsa. Undan tashqari, bolalar va o'smirlar bu mashqlarni ertalabki badantarbiya vaqtida mustaqil bajarishlari kerak.

Chidamlilikni rivojlantirish har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni

Pedagogik va tibbiy-fiziologik tadqiqotlar ma'lumotlari yosh sportchilar mashg'ulotlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun jismoniy mashqlardan foydalanishda vosita va metodlarini ratsional qo'llash yo'li bilan yuklamani puxta me'yorlashning maqsadga muvofiqligini tasdiqladilar. Mashg'ulotning vosita va metodlaridan noto'g'ri foydalanish paytida, yuklamani kuchaytirish bolalar va o'smirlar organizmiga salbiy ta'sir qilishi mumkin, shuning uchun ham organizm charchoqdan saqlashda velosipedda yurish, suzish, harakatli o'yinlardan foydalanishi ma'quldir.

Bolalar va o'smirlar umumiy chidamliligini rivojlantirish asosiy masala shuning uchun quyidagi metodlar ma'qul hisoblanadi: bir tekislik metodi, trenirovkaning uzluksiz metodining har xil davrlarida variantlari, o'yin metodi, aylanma trenirovka metodlari foydalidir.

Chidamlilikni rivojlantirish qaysidir metodlardan biriga afzallikni berish o'rinlidir. Yillik trenirovka tsiklining har xil davrlarida bu metodlarning optimal birligidan foydalanish zarur.

Chidamlilikni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini puxta me'yorlash darkor. 11-12 yoshdan yengil atletika mashg'ulotlarini boshlayotgan sportchilar uchun yugurishdagi chidamlilikka doir mumkin bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini keltiramiz.

Tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida yosh sportchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor berish darkor. Bu bosqichda tor ixtisoslashgan tezkor tayyorlashga o'rin qolmaslik lozim. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish maqsadida tezkor-kuch mashqlari, (bevosita tezkorlik mashqlari bilan birgalikda, lekin kichik hajmda) qiyinlashtirilgan sharoitda bajarilishi lozim. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositalari og'irliksiz va og'irliklar bilan sakrash hamda sakrovchan mashqlar hisoblanadi, maxsus yugurish mashqlari, to'ldirma to'plar va qopchalar bilan mashqalar, qum bilan to'ldirilgan: shtanga, tosh, gantellar bilan mashqalar; barcha har xillikda sprinter yugurishi; tepalikka yugurish; qumloq yerda yugurish va h.k.

Tezlik darajasining bir xil bo'lishidan qochish uchun, «tezkorlik to'sig'i»ning paydo bo'lishi va trenirovka jarayonining samaradorligini chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida oshirish, tezkorlik sifatlarini tarbiyalashning quyidagi metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiq: tezkor-kuch mashqlarini takroriy qo'llash metodi; strukturasi aynan bir xil musobaqa mashqlari (dinamik kuchlanishli takroriy metod); bu paytda kuchli zo'riqish chegarasida nisbatan yengil yuk maksimal tezlik bilan bajariladi; asosiy tezkorlik mashqini takroriy bajarish metodi, qaysiki yosh sportchi ixtisoslashgan, maksimal tez tempda, optimal harakat amplitudasini saqlash bilan (standart sharoitda); yengillashtirilgan sharoitda tezkorlik mashqlarini bajarish

metodi. Harakat tezligini oshirish jarayonida yetakchi rol tezkor-kuch mashqlaridan takroriy foydalanish metodiga, strukturasi aynan bir xil musobaqa metodiga (dinamik kuchlanishli takroriy metod) ajratilishi lozim.

Kuchni tarbiyalashning asosiy vazifalari shug'ullanuvchilarning barcha harakat apparati mushaklar guruhini mustahkamlash, asosiy mushak kuchlanishini (dinamik va statik harakatlardagi) namoyon qila bilishni tarbiyalash, shuningdek har xil sharoitda mushak kuchidan ratsional foydalanish qobiliyatini shakllantirish hisoblanadi. Yanada ko'proq sezilarli o'rin kuch mashqlariga ajratilishi lozim, mushak guruhlariga tanlab ta'sir ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'lgan, tanlangan sport turida kuchlanishning namoyon bo'lishi uchun strukturaviy muhim bo'lgan. Bu mashqlarni tanlash sport turining xususiyatlari bilan shartlangan bo'lishi kerak, qaysiki yosh sportchi ixtisoslashgan. Bunday mashqlarga strukturasi bo'yicha nerv-mushak kuchlanish xarakteri asosiy (musobaqa) mashqlari bilan o'xshashlikka ega bo'lgan mashqlar kiradi, shuningdek mushak guruhlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar, tanlangan sport turida yaxlit faoliyat bilan bajarish paytida asosiy yuklamani olib yuradigan.

Yosh sportchilarda mushak kuchlarini rivojlantirishning asosiy metodlari vazn chegarasi atrofida og'irliklar bilan kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (maksimal kuchlanish metodi); tezkor-kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (dinamik kuchlanish metodi); statik kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi.

15-16 yoshli sportchilarning kuchini tayyorlash bo'yicha tavsiyanoma keltirilgan, 1-2 yillik sport mashg'uloti stajiga ega bo'lgan. Bu tavsiyanomalar og'ir atletika bilan ixtisoslashmagan yosh sportchilarga berilgan.

Xulosa: Shug'ullanuvchilarning kuch qobiliyatlariga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va mashg'ulotni jo'shqinligini oshirish maqsadida shunday mashqlardan foydalanish darkor, qarshilik ko'rsatish bilan juft va guruhli mashqlar, «to'p uchun kurash» o'yini, akrobatika, snaryadlarda gimnastika mashqlari va h.k.

Agar o'rta yoshdagi o'spirinlar uchun asosiy vazifa muskullarni yaxlit rivojlantirish hisoblansa, unga alohida urg'u bermasdan shunday tanlangan sport turida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan, mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratish kerak, u holda katta yoshdagi o'spirinlar mashg'ulotlarida yana ko'proq e'tibor bu mushaklar guruhini rivojlantirishga ajratish darkor. Bunday paytda asosiy (musobaqa) mashqlarga kuch mashqlarining «strukturaviy muvofiqligi»ni hisobga olish lozim. Birinchi navbatda vositalarini tanlashga e'tibor qaratiladi. Mushak ishlari rejimi bo'yicha asosiy mashqlarga o'xshash tegishli mashg'ulot yuklamalari ishlab chiqilishi lozim.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Артиков З.С. - Яккакураш спорт турларида қўлларни тезкор букувчи ва ёзувчи мушаклар кучининг ўзига хос хусусиятлари. "Фан-спортга" ж. № 2. 2015. – Б.12.
2. Артиков З.С. - Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси //Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчик. ЎзДЖТСУ. 2019. – 127 б.
3. Mirzaqulov Sh.A. - Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. "ZAMON POLIGRAF" Toshkent – 2013. – 149 b.
4. Ташназаров Д. Ю. ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Фан-Спортга. – 2019. – №. 4. – С. 56-60.
5. Mirzaqulov Sh.A., Mirzanov Sh.S., Artiqov Z.S., Qirg'izboev M.M. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (Belbog'li kurash). O'quv qo'llanma. "PRESS NASHRIYOTI", 2018. – 172 b.

6. Yuldashevich T. J. THE ROLE OF MODERN DEVELOPMENT IN TECHNICAL PREPARATION //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2019. – Т. 7. – №. 11.
7. Мирзакулов Ш.А. - Методика совершенствования специальной физической подготовки борцов в поясной борьбе //В сб. Международн.научно-практ.конф.: “Современные проблемы физ-ры и спорта”, II часть. Ташкент, 2015. – С.81-82.
8. Xolmatov, Azizjon Ibrohimovich, Djasur Yuldashevich Tashnazarov, and Oybek Nuritdinovich Kurganov. "YUNON-RIM KURASHCHILARIGA TEXNIK USULLARNI O'RGATISHDA MODELLASHTIRISH USULINING SAMARADORLIGI." *Academic research in educational sciences* 2.4 (2021): 1708-1716.
9. Yuldashevich T. J. Application Of The" Crossfit" System in Sports Training of Highly Qualified Greco-Roman Style Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 68-70.
10. Yuldashevich T. J. Application Of the Means of Hatha Yoga as An Unconventional Pedagogical Technology In The Organization of Physical Education at The University //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 63-67.
11. Юлдашевич Т.Ю. Methodological Features of The Application of Unconventional Means of General Physical Training in The Teaching and Training Process of Young Greco-Roman Style Wrestlers // Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 58-62.
12. Н.А.Тастанов. Ш.С.Турсунов. Дж.Ю.Ташназаров. - О ПРИЧИНАХ НЕУДАЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УЗБЕКИСТАНА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ТОКИО-2020. JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS. Volume – 1\_ march 2022. 405.
13. Ташназаров Д. Ю. КУРАШЧИЛАРНИ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МОДЕЛЛАШТИРИШНИНГ ЎРНИ //ХАБАРШЫСЫ. – 2019. – Т. 4. – С. 58.
14. Tashnazarov J. Y. THE EFFICIENCY OF MODERN TEACHING IN TECHNICAL GREYROMERS //Вестник КГУ им. Бердаха. №. – 2020. – Т. 4. – С. 91.