

## BELBOG'LI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

*Yo'ldoshev S.B.*

*Alfraganus Universiteti*

*O'zbekiston, Toshkent shahri*

*E-mail: mirzoir0703@gmail.com*

*ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7426-1982>*

**Annotatsiya.** Mazkur ishda belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish hamda ularning samaradorligi aniq ko'rsatilgan. Bu ishda belbog'li kurashchilarni tayyorlash va ularni o'rganish bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili, ishning maqsadi, vazifalari, usublari va olib borilishi xamda tadqiqot bo'yicha olingan natijalarning tahlili aniq yoritib berilgan.

**Kalit so'zlar:** belbog'li kurash, texnika, taktika, rivojlantirish, usullar,

**Kirish:** Dunyo bo'yicha joriy etilgan barcha sport turlarida qo'yiladigan ustuvor maqsad – bu erta yoshlikdan boshlab kurashchilarda salomatlikni mustahkamlash, maxsus bilimlar zaxirasini shakllantirish, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarni rivojlantirish, texnik – taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirish asosida ularni yuksak natijalar sari yetaklashga qaratilmoqda. Ko'plab an'anaviy xalqaro turnirlarda sport natijalarining uzluksiz o'sib borishi, belbog'li kurashda raqobatni yanada keskinlashuviga olib kelmoqda. Zamonaviy sport amaliyotida yuksak sport natijalariga erishish uchun ijro etiladigan har bir harakatni yuzaga keltiruvchi manba sifatida qaralmoqda. Respublikamizda malakali belbog'li kurashchilar tayyorlash amaliyoti, mahalliy mutaxassis–olimlar tomonidan ushbu yo'nalishda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar tarkibida belbog'li kurashchilarimizni Jahon va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarga erishishiga qaratilmoqda, «Milliy sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish, ularni Osiyo va Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritish bo'yicha tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirish» vazifasi belgilab berilgan. Yurtimiz mutahassislari tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar, chop etilgan ilmiy-metodik va o'quv manbalaridan ma'lum bo'ldiki, belbog'li kurashda mushaklarni izometrik va izotonik tartibda kuchlanishi, shu jumladan raqibga kontsentrik va ekstsentrik rejimlarda qarshilik ko'rsatishga asoslangan stotodinamik kuch chidamkorligi etarli darajada o'rnatilmagan tadqiqot ishimizni dolzarbligidan dalolat bermoqda.

**Tadqiqot ishining maqsadi** belbog'li kurashchilarda texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish va tajribada uni asoslab berishdan iborat.

**Tadqiqot vazifalari:**

1. Belbog'li kurashchilarning texnik harakatlarni rivojlanganlik darajasini aniqlab olish;

2. Belbog'li kurashchilarning na'munaviy testlar orqali masofalarga bellashuvlarda sport natijasini aniqlash.

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi.** Belbog'li kurash sport turida turli xil darajada o'tkaziluvchi musobaqalar ishtirokchilarining yosharishi kuzatilmoqda. Ushbu holatga bog'liq ravishda, hozirgi vaqtda texnik – taktik tayyorgarlikni (TTT) optimallashtirish vazifasi birinchi o'ringa ilgari surilishi qayd qilinadi, ayniqsa bunda kurashchilarning tayyorgarligida bazaga oid (asosiy) va shuningdek, integral ko'rsatkichlar musobaqalar jarayonida xujum harakatlarining ishonchli va samarali bajarilishiga qodirlikni ifodalab beradi. Yuqori kvalifikatsiyaga ega bo'lgan yakka kurashchilarning tayyorgarligi jarayonining asosiy o'ziga xos tavsiflaridan biri – bu hajmning o'ziga xos «*sakrash tarzidagi*» ko'rinishga egaligi, mashg'ulotlar yuklamalarining intensivligi va ixtisoslashtirilganligi bilan bog'liq hisoblanadi. Ushbu uslubiy qoidani to'g'ri baholamaslik shunga olib keladiki, ya'ni mashg'ulotlar bir xillik tavsifiga ega bo'lib qoladi, bitta mashg'ulot yoki bitta mikrosikl ichidagi yuklamalarning dinamik tavsiflari yetarlicha darajada bo'lmasligi kuzatiladi, o'z navbatida bu holat organizmning tezda moslashishiga va o'ziga xos «*mashq qilganlik to'sig'i*»ning yaratilishiga olib keladi, bundan tashqari agar, bunda gap yuqori sinfga mansub sportchilarning shakllantirilishi haqida borayotgan bo'lsa, u holda yanada havfli hisoblangan vaziyat yuzaga kelishi mumkin.

**Xulosa qilib aytadigan bo'lsak** Texnik – taktik harakatlarning samaradorligi faqat, uning strukturaga oid jihatlari bilan emas, balki ko'proq darajada uni amalga oshirish uchun yuzaga keltiriluvchi dinamik vaziyatlarga ham bog'liqligi tasdiqlandi. Navbatdagi yosh davri guruhlariga o'tishda maxsus texnik – taktik harakatlardan foydalanish chastotasi ortishi qayd qilinadi. Xujum harakatlarining samaradorligi nisbatan katta qiymatga ega bo'lishi kuzatiladi, shuningdek himoya harakatlarining eng past samaradorlikka ega bo'lishi qayd qilinadi. Navbatdagi yosh guruhlariga o'tish davomida xujum harakatlarining samaradorligi pasayishi va himoya harakatlari samaradorligi ortishi qayd qilindi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 2 oktyabrdagi “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3306-sonli qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori.

3. Керимов Ф.А. Методика обучения технико-тактическим действиям в волной борьбе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - М., 1984. - 24 с.

4. Керимов Ф.А., Психофизиологические особенности формирования технико-тактических действий борцов. // Спортивная борьба: Ежегодник. - 1984. - С. 35

5. Шахов, Ш.К. Индивидуально-программированная физическая подготовка в видах спорта группы единоборств: автореф. дисс. ... доктора пед. наук / Шахов Шахобаз Курамагомедович; ВНИИФК. – М., 1998. - 52 с.

6. Рожков, П.А. Специфика технико-тактического мастерства высококвалифицированных борцов в связи с их индивидуальными особенностями: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Рожков П.А.; ВНИИФК. – М., 1985. – 21 с.

7. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.

8. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 68-71.

9. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

10. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.

11. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.

12. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Science Promotion 4.1 (2023): 24-29.

13. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." Open Access Repository 8.12 (2022): 5-8.

14. Umarov, Abdusamat Abdumalikovich, and Zulxumor Urinboyevna Umarova. "Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni." Scientific progress 4.1 (2023): 260-265.

15. Умаров, А. А., Умарова З. У. (2023). СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД. МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ВРЕМЯ НАУЧНОГО ПРОГРЕССА», 2 (2), 46–52. Получено с <http://academicsresearch.ru/index.php/ispctosp/article/view/1264>.

Umarov, A. A., and L. I. Kutyanin. "New defoliants: search, properties, application." Chemistry (2000).

16. Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF

17. Nazirjonovich, Khatamov IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 811-818.

18. Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 31-39.

19. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 13-22.

20. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.

21. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 23-30.

22. Ruzimatov, Islomjon. "THE SIGNIFICANCE OF METHODS DETERMINING THE DEVELOPMENT OF LEADING PHYSICAL QUALITIES

IN ROADCASTS." Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal 4.05 (2023): 177-185.

23.Erkuzievich, Islomjon Rozmatov. "THE IMPORTANCE OF THE METHODS USED IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF BEHAVIOR OF INVADING ATHLETES CARRYING OUT HARD WORK." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 325-330.

24.Ro'zimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." Scientific-theoretical journal of International education research 1.3 (2023): 92-97.

25.Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.3 (2023): 89-93.