NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTNOMASI, [2026-9]
ISSN:2181-1458
ISSN:2181-0427

13.00.00-PEDAGOGIKA
journal.namdu.uz
PEDAGOGICAL

BELBOG‘LI KURASH MASHG‘ULOTLARINI REJALASHTIRISH TIZIMINI MODELLASHTIRISH ASOSLARI

N. R.Gaziev.
Namangan davlat universiteti sport turlari nazariyasi va
metodikasi kafedra dotsenti
e-mail:
E-mail: goziye1972nuriddin@gmail.com

Annotatsiya: *Xozirgi kunda belbog‘li kurash Respublikamizda rivojlangan sport turlaridandir. Ushbu sohada yuqori malakali sportchilar qatorida bo‘lish uchun maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, takomillashtirish, yangi, yanada samarali trenirovka vositalari hamda uslublaridan foydalanish davr talabi hisoblanadi. Ushbu maqolada kurash sport turi sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish vositalari haqida ma’lumot berilgan.*

Kalit so‘zlar: *kurash, jismoniy mashg‘ulot, jismoniy mashg‘ulot modullari, jismoniy mashg‘ulot tuzish shakllari, jismoniy mashg‘ulot tuzish sxemasi.*

ОСНОВЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БЕЛЬБОГЛИ КУРАШ (БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ)

Аннотация: *В сегодняшний день национальная борьба является одним из развитых видов спорта Республики Узбекистан. Чтобы стать высоко-квалифицированным спортсменом в этой области, разработка, совершенствование, использованиеновых, более эффективных методов является требованием времени. В этой статье рассматривается информация о усовершенствовании и улучшении методов национальной борьбы как спорт.*

Ключевые слова: *Национальная борьба, физическая культура,модули физической культуры, формы физической культуры, схема создания физической культуры.*

FUNDAMENTALS OF MODELING THE PLANNING SYSTEM FOR BELBOG‘LI KURASH (BELT WRESTLING) TRAINING SESSIONS

Abstract: *Nowadays traditional wrestling (kurash) is becoming more developed sport in our republic. To become a good and experienced sportsmen, we should develop and perfect our physical quality. It is demand of period. In this article we can find the information about the steps of developing the physical quality of wrestling.*

Keywords: *wrestling, training, the models of training, the steps of making trainings, the system of training.*

Mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. O‘zbek xalqining an’anaviy sport turlaridan biri bo‘lmish kurash uch yarim ming yillik tarixga ega. Kurash o‘zbekcha so‘z bo‘lib, u qator qadimiy sharq adabiy manbalarida yakkama-yakka olishuv va ijtimoiy ko‘ngilochar sport turi sifatida tilga olingan.Bundan ming yil muqaddam paydo bo‘lgan afsonaviy Alpomish eposida kurash olis o‘tmishda O‘zbekiston zaminida ommaviy tus olgan eng sevimli va nufuzli sport turi bo‘lganligi qayd etiladi. Qadimda va o‘rta asrlarda yashab ijod etgan qator faylasuf va tarixchilar o‘z asarlarida kurashni alohida ehtirom ila tilga olganlar.

Sharqning buyuk mutafakkirlaridan biri bo‘lmish Abu Ali Ibn Sino kurash bilan shug‘ullanmoq jon va tan sog‘ligini ta’minlashning eng yaxshi vositasidir, deya e tirof etgan. Shunga qaramasdan hali-hanuz kurash aynan qachon va qaerda paydo bo‘lganligi xususida aniq ma’lumotlar mavjud emas. O‘z navbatida bunday mavhumlik qator olimlar tomonidan kurashni qadimiy sport turlaridan biri sifatida e’tirof etilishi uchun to‘siq bo‘la olmadi.

Belbog‘li kurashRespublikamizda rivojlangan sport turlaridan biri hisoblanadi. Belbog‘li kurash sport vazifalaridan tashqari muhim tarbiyaviy va ommaviy vazifalarni hal etadi. Bu sport turi bilan shug‘ullanganlarda ko‘picha vatanparvarlik, vatanga sadoqat va shu kabi ijobiy pissiyotlarni rivojlanganligini ko‘rish mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR.

Ma’lumki, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiylashtirish hamda tartibga tushurishni taqozo etadi. Bir qator olimlar (Yu.V.Verxoshanskiy, A.P.Bondarchuk, L.P.Matveev, V.V.Petrovskiy, I.N.Mironenko va boshq.) tomonidan yillik va ko’’ yillik tsikllarda trenirovkani tashkil etish modellari ishlab chiqilgan. Ular trenirovka nagruzkalari mazmunini, hajmining muhim ’arametrlari va ular musobaqa kalendari, mazkur bosqichda hal etiladigan vazifalar, an’anaviy bo‘lib qolgan tayyorgarlikni davrlash va boshqa bir qator omillardan kelib chiqqan holda trenirovka nagruzkalari mzmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlarini son jihatdan aks ettiradi.

Ishning maqsadi: Belbog‘li kurashi turlarida jismoniy sifatlarning o‘rni va ularning funktsional yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab shiqishdan iborat.

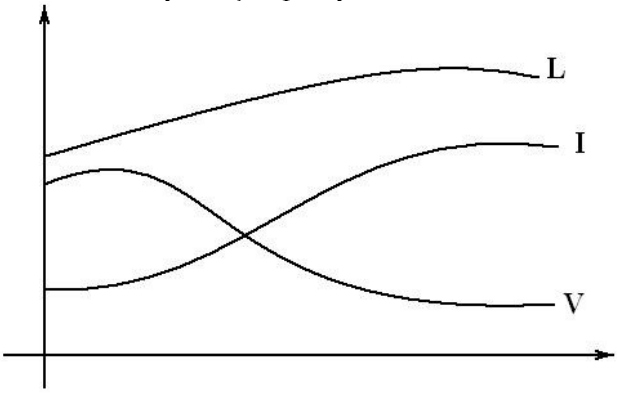
Natija va muhokama. Maxsus adabiyotlar va trenirovkaning amaliy tajribasi tahlili mutaxassislarga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko‘p yillar avval vujudga kelgan trenirovkani tashkil etishning an’anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanishi shunday darajaga yetdiki, ularni keyinchalik takomillashtirish uchun yangi, yanada samarali trenirovka vositalari hamda uslublarini izlab topishni talab qiladi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yillik tsikldagi o‘rnini qayta ko‘rib chiqish hamda uning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o‘zaro bog‘liqlik shakllarini aniqlash lozim.

Hozirgi paytda shu narsa ma’lumki, trenirovkani tuzish modelini ishlab chiqishning zarur shartlaridan biri amaliy tajribani tahlil qilish hisoblanadi. Bunday tahlil jarayonida yuqori malakali sportchilarning yillik tsikldagi trenirovkasini tashkil qilishning amaliyotda mavjud bo‘lgan uslublarini o‘rganish, shuningdek sportchilar qo‘llaydigan trenirovka (zarur hollarda musobaqa) nagruzkalari hajmining aniq o‘lchamlarini aniqlash nazarda tutiladi.

Professor Kerimov F.A (1983) hammualliflar bilan trenirovka modelini tuzish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda trenirovka nagruzkasining o‘zaro bog‘liqligining umumiy qonuniyatlari, shuningdek muntazam trenirovka ta’siri ostida kurashchi organizmining bir holatdan boshqasiga o‘tish qonuniyatini ajratadi. Har bir muayyan holda ushbu tamoyillarni amalga oshirish usullariga ta’sir ko‘rsatuvchi xususiy sharoitlar qatoriga quyidagilar kiradi: yillik tayyorgarlik tsiklini an’anaviy davrlash hamda joriy yil uchun muayyan musobaqalar kalendari, sportchining mahorat darajasi va maxsus tayyorgarligining alohida xususiyatlari, oldingi tayyorgarlik bosqichlaridagi trenirovka xususiyati va yo‘nalishi, sportchi oldiga qo‘yiladigan vazifalar, musobaqa faoliyatining keskinligi va boshq. Biroq olimlar tomonidan tavsiya etilgan bunday bo‘linish shartli ravishda ekanligini hisobga olish lozim.

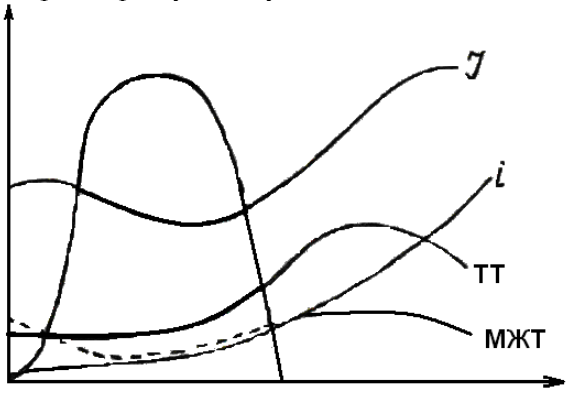
Katta bosqich 5 oygacha davom etishi mumkin. Trenirovkani tashkil qilishning taklif etilayotgan shakli an’anaviysidan qat’iy farqlanadi va biz ularni ko‘rib chiqamiz.

Ma’lumki, trenirovka jarayonini tashkil qilishning an’anaviy shaklida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik deyarli bir vaqtda olib boriladi. Aytish joizki, trenirovkani bunday shaklda tashkil etishda nagruzkaning umumiy hajmi o‘sib borishi bilan uning shiddati ham ortadi. Keyin hajmi pasayadi, shiddati esa oshib borishda davom etadi.



1-rasm. Trenirovkani tuzishning an’anaviy shakli (Yu.V.Verxoshanskiy bo‘yicha)

Bir qator tadqiqotchilar (Yu.V.Verxoshanskiy, 1979; A.R.Levchenko, 1982; T.A.Antonova. 1983; I.N.Mironenko, 1983 va boshq.) tomonidan taklif qilinadigan katta bosqichda trenirovkani tuzish varianti ishni tashkil qilishning butunlay yangi shakli hisoblanadi va ikkita mikro bosqichlarning bo‘linishidan hosil bo‘ladi: birinchisida katta hajmdagi maxsus kuch nagruzkasi jamlanadi, ikkichisida qoldirilgan trenirovka samarasi (QTS) amalga oshiriladi, natijada texnik mahoratning chuqurlashgan takomillashuvi sodir bo‘ladi. Bunda an’anaviy shakldan farqli ravishda, birinchi bosqich nagruzkasi nisbatan ’ast shiddatga (i) ega bo‘ladi, so‘ngra u asosan texnik tayyorgarlik vositalari hisobiga tez oshadi. Maxsus ish qobiliyati darajasi (J) birinchi mikrobosqichda pasayadi, keyin tez oshadi.



2-rasm. Katta bosqichda trenirovkani tuzish shakli (Yu.V.Verxoshanskiy bo‘yicha).

Biroq bu sportchilarninng maxsus jismoniy sifatlarini oshirish darajasi ustida alohida ish olib boriladi, degani emas. Texnik tayyorgarlik butun bosqich davomida trenirovkalarda olib boriladi. Lekin jamlangan kuch nagruzkasi «bloki»

doirasida uning hajmi katta emas. Bu vaqtda texnikaning asosiy elementlari, sport mashqining alohida fazalari hamda butun harakat sxemasining ritmik tasviri takomillashtirishadi.

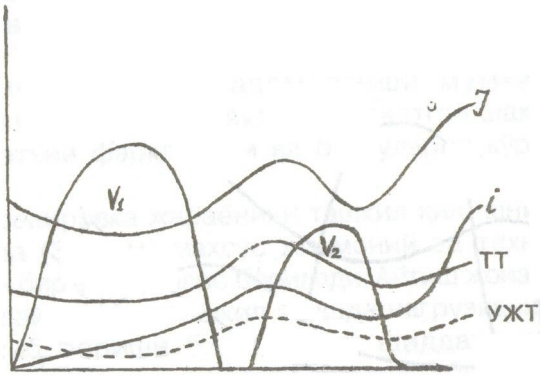
Jamlangan kuch ishining qoldirilgan trenirovka samarasini (QTS) amalga oshirishda (ikkinchi mikro bosqichida) texnik ish hajmi va shiddati asta-sekin oshib boradi. Musobaqa sharoitlariga yaqin yoki teng bo'lgan rejimda asosiy mashqning bajarilish ulushi ortadi.

Trenirovkani tuzishning ko'rib chiqilayotgan shakli umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalarini keng qo'llashni va ularni maxsus ish bilan ma'lum darajada uyg'unlashtirishni nazarda tutadi. UJT ning asosiy vazifasi maxsus ishdan keskin farq qiladigan va sportchining ish qobiliyati hamda uning motor apparatini tiklashga yordam beradigan past shiddatli faoliyatga o'tish samarasini qo'llashdan iborat.

Yillik tsiklga ikkita katta bosqichlarni kiritish maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan. Bunda bu tsikl bitta yoki ikkita musobaqa mavsumini o'z ichiga olishi mumkin. Jamlangan kuch nagruzkasining ikkinchi «bloki» birinchisiga nisbatan hajmiga ko'ra kichik bo'lishi lozim.

printsipial model asosida trenirovkaning muayyan son modeli tuziladi. U quyidagilarni hisobga oladi:

- mazkur sport turida trenirovkani tuzish tajribasi va avvalgi bosqichda sportchilarning tayyorgarlik xususiyatlari;
- aniq musobaqalar kalendari;
- sportchilar maxsus tayyorgarligi va alohida to'shiriqlarning kundalik darajasi;
- oldinga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun trenirovka va musobaqa nagruzkalari hajmlarining xolisona zarur qiymatlari;
- sportchilar tayyorgarligining muayyan sharoitlari va moddiy ta'minoti.



3-rasm. Jamlangan xajmdagi nagruzkaning ikkita «bloklari» bilan trenirovkani tuzish sxemasi (Yu.V.Verxoshanskiy buyicha)

O'zbekistonning mustaqil davlat sifatida shakllanishi va uning istiqlol sari dadil borishi ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, madaniy marifiy sohalarni yanada takomillshtirishni taqozo etadi. Bu yo'lda sog'liqni saqlash, fan, madanyat, tehnika, iqtisod, ta'lim tarbiya, jismoniy tarbiya va sort hamda boshqa sohalarda chuqur islohotlar olib borilmoqda. Ma'lumki, bu jarayonlarnihozirgi kun talablari asosida tashkil qilish va boshqarish asosiy maqsad xisoblanadi. Shu sababdan mamlakatimizning mustaqilligining to'la ta'minlash, uning jahonda taraqqiy etgan davlatlardan biri sifatidagi nufuzini xalqaro xuquqlar asosidayuqori ko'tarish kabi faoliyatlarnihoyatda muhim.

Aholining salomatligini mustahkamlab borish, o'quvchi yoshlarning jismoniy va madaniy kamolotini oshirish, sog'lom avlod tarbiyasini takomillashtirish masalalari kelajagi buyuk davlat qurishning muhim omillaridandir.

Xulosa. Ilmiy hamda uslubiy adabiyotlar tahlillari shuni ko'rsatdiki, oxirgi belbog'li kurashshilar maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik aniq bosqishlarining mashg'ulotlari kattaligi va yo'nalish muhiim tizimlarini takomillashtirishga katta ye'tibor qaratilmoqda. Jumladan, katta yuklamali mashg'ulotlarning umumiy sonini oshirish natijasida belbog'li kurashshilarning maxsus ish qobiliyatini o'stirish, belbog'li kurashshilar maxsus tayyorgarlik bosqishlarining mashg'ulotlari kattaligi va yo'nalish tizimlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarligi sifatlarini rivojlantirish belbog'li kurashshilar organizmiga harakat mexanizmining ta'sir samaradorligini oshirish, turli yo'nalishdagi katta yuklamali mashg'ulotlar ta'siri tavsifi va ularning qo'shimsha mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirilishi, mikrosikllarda mashg'ulotlarni ratsional almashlab o'tkazishga oid quyidagi qonuniyatlar va uslublar aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining, 2020 yil 04 noyabrdagi «Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish» chora-tadbirlari to'g'risida PQ-4881-son qarori/WWW. Lex.uz.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining, 2020 yil 24 yanvardagi «O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish» chora-tadbirlari to'g'risida pf-5924-son farmoni/WWW. Lex.uz.

3. Kerimov F.A. Yakka kurash elementlariga ega bo'lgan xarakatli o'yinlar. T.: Ilmiy texnika axborroti-press nashriyoti, 2020.-79 b.

4. Salomov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (Darslik). T., 2012 y.-297 b.

5. Tajibaev S.S. Usmir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida xarakatli o'yinlarni qo'llash metodikasini ilmiy pedagogik asoslash des. 2020.-53 b.

6. Tastanov N.A. Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining musobaqa faoliyatiga bog‘liq tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. / «Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari» mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to‘plami. T., 2015, II qism, B. 276-277.

7. To‘yshiyev T.S. Yuqori malakali belbog‘li kurashshilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish. Ch.: 2024..diss, B. 122.