

BELBOG‘LI KURASHCHILARNI BO‘Y-VAZN KO‘RSATGICHLARI ASOSIDA TEXNIK USULLARGA O‘RGATISH MODEL TAVSIFINI TAKOMILLASHTIRISH

Artiqova O.M.

Alfraganus Universiteti

Sport faoliyati kafedrası o‘qituvchisi

E-mail: odinaartiqova9474@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17516289>

Annotatsiya: maqolada turli vazn toifalariga mansub malakali belbog‘li kurashchilarda tezkor kuch chidamkorligi va uning pulsometrik qiymati yillik tayyorgarlik sikllari davomida o‘rganilgan. Belbog‘li kurashchilarning vazn toifalari oshgan sari ularda tezkor kuch chidamliligining pulsometrik qiymati ham ortib borgan. Bazaviy tayyorgarlik sikli boshida qayd etilgan tezkor kuch chidamliligining pulsometrik qiymati shu sikl yakunida, ayniqsa musobaqa siklining yakuniga kelib asosan yengil va o‘rta toifalariga mansub kurashchilarda yanada ortgan. Lekin, og‘ir vazn kurashchilarda maskur chidamlilikning pulsometrik qiymati qisman kamaygani kuzatilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, texnik-taktik usullar, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik, belbog‘li kurashchilar, tayyorgarlik sikllari, kuch chidamkorligi, pulsometrik qiymat, baholash metodikasi.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОДЕЛЬНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНИРОВКИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ ИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РОСТА И ВЕСА

Артикова О.А.

Университет Алфараган

Преподаватель кафедры спортивной деятельности

Аннотация: в статье исследуется скоростная силовая выносливость и ее пульсометрическое значение у квалифицированных борцов с поясами разных весовых категорий в течение годовых циклов тренировок. По мере увеличения весовых категорий борцов с поясами у них также увеличивалось пульсометрическое значение быстрой силовой выносливости. Пульсометрическое значение быстрой силовой выносливости, зафиксированное в начале базового тренировочного цикла, еще больше увеличилось в конце этого цикла, особенно у борцов, принадлежащих в основном к легким и средним категориям, к концу соревновательного цикла. Однако у борцов в супертяжелом весе наблюдалось частичное снижение пульсометрического значения выносливости маскара.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, технико-тактические методы, физическая и технико-тактическая подготовка, борцы на поясах, циклы подготовки, силовая выносливость, пульсометрическое значение, методика оценки.

IMPROVING THE MODEL DESCRIPTION OF TRAINING IN TECHNICAL METHODS OF WRESTLERS BASED ON THEIR HEIGHT AND WEIGHT INDICATORS.

Artiqova O.A

Alfraganus University

department of sports activities teacher

E-mail: odinaartiqova9474@gmail.com

Annotation: this article explores the development of speed-strength endurance and its pulsometric values in qualified belt wrestlers of various weight categories throughout annual training cycles. The findings indicate that as the weight category increases, the pulsometric values related to speed-strength endurance also tend to rise. By the end of the base preparation cycle and especially at the conclusion of the competition cycle - a significant improvement in these values was observed among wrestlers in light and middle weight categories. However, a slight decrease in pulsometric indicators of this endurance was noted among heavyweight wrestlers.

Keywords: physical preparation, physical qualities, technical-tactical techniques, physical and technical-tactical training, belt wrestlers, training cycles, strength endurance, pulsometric value, assessment methodology.

DOLZARBLIGI

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 erishishga 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. Ammo dunyo miqyosida har bir xalq va elatning asrlar davomida paydo bo‘lgan va rivojlangan o‘ziga xos kurash turlari mavjud bo‘lib, shu qatorda O‘zbekistonda ham “Buxorochocha” va “Farg‘onacha” usulda o‘tkazilib kelingan milliy kurash turlari keng ommalashgan. Jumladan, belbog‘li kurash jahonning barcha qit‘alarida rivojlanib ommaviylashayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda maskur kurash turi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko‘lamli ilmiy izlanishlar amalga oshirilmoqda.

Bu borada keng qamrovli, ilmiy asoslangan o‘quv va ilmiy-uslubiy qo‘llanmalar, monografiyalar mavjud emas. So‘nggi yillarda chop etilayotgan ayrim maqolalar, kam sonli ba‘zi qo‘llanmalar belbog‘li kurashning tor masalalariga qaratilgan F.A.Kerimov, N.M.Yusupov, J.M.Nurshin, Sh.A.Mirzaqulov, Sh.A.Abdullaev, N.A.Tastanov, Z.S.Artikov, A.R.Taymurov, Ammo ushbu ilmiy, o‘quv va uslubiy manbalarda mazkur dissertatsiya mavzusi sifatida tanlangan, belbog‘li kurashda ustuvor ahamiyat kasb etuvchi tezkor-kuch yordamida texnik usullarni rivojlantirish metodikasini takomillashtirishning uslub va vositalari umuman tadqiqot ostiga olinmagan. Shu sababli belbog‘li kurashchilarni tezkor texnik usullarini o‘rganish va ularning kamchiliklarini aniqlash hamda bartaraf etish yo‘llarini ishlab chiqish bugungi kunda belbog‘li kurash nazariyasi va amaliyotining dolzarb muammolaridan biri bo‘lib qolmoqda.

TADQIQOTNING MAQSADI

Belbog‘li kurashchilarning texnik usullarini antropometrik ko‘rsatgichlari asosida aniqlash.

TADQIQOT ISHINING VAZIFALARI:

mavzuga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;

belbog‘li kurashda teskor texnik usullarni aniqlash;

belbog‘li kurashchilarni vazni va bo‘yiga qarab usullarni bajarish qobiliyatini aniqlash.

TADQIQOT USULLARI

ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlashmatematik statistika.

TADQIQOTNI TASHKILLASHTIRISH

Tajriba O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida “Sport pedagogik maxoratini oshirish” darsida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchi talabalarda olib borildi.

1-jadval: nazorat va tajriba guruhleri belbog‘li kurashchilarida tezkor texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi (n=12)

| № | Testlar | guruh | Tajribadan oldin | Tajriba dan keyin | Ko‘rsatkich lar farqi | t | p |
|---|---|-------|------------------|-------------------|-----------------------|------|--------|
| 1 | Ikki tizza yordamida ko‘tarib o‘ng tomonga qaytarib tashlash (10 soniya) | NG | 3,6±0,3 | 3,9±0,8 | +0,3 | 2,67 | <0,05 |
| | | TG | 3,4±0,7 | 4,8±1,2 | +1,4 | 4,42 | <0,001 |
| 2 | O‘z vazni toifasidagi raqibni oldindan ko‘tarib yonboshdan oshirib tashlash (10 soniya) | NG | 3,9±0,4 | 4,3±0,6 | +0,4 | 2,48 | <0,05 |
| | | TG | 4,1±0,5 | 5,4±1,4 | +1,3 | 4,87 | <0,001 |

Nazorat va tajriba guruhleri belbog‘li kurashchilarida noan‘anaviy tezkor texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi bo‘yicha ikki tizza yordamida ko‘tarib o‘ng tomonga qaytarib tashlash usuli ahamiyatlilik darajasi nazorat guruhida $p<0,05$ tajriba guruhida $p<0,001$ o‘z vazni toifasidagi raqibni oldindan ko‘tarib yonboshdan oshirib tashlash usuli ahamiyatlilik darajasi nazorat guruhida $p<0,05$ tajriba guruhida $p<0,001$ ni tashkil etdi.

2-jadval: nazorat va tajriba guruhleri belbog‘li kurashchilarida tezkor texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi (n=12)

| № | Testlar | guruh | Tajribadan oldin | Tajribadan keyin | Ko‘rsatkich lar farqi | t | p |
|---|--|-------|------------------|------------------|-----------------------|------|--------|
| 1 | Belbog‘ni teskari ushlab o‘ngdan chapga qaytarib tashlash (10 soniya) | NG | 3,1±0,5 | 3,6±1,1 | +0,5 | 2,38 | <0,05 |
| | | TG | 3,5±0,9 | 4,7±1,2 | +1,2 | 4,63 | <0,001 |
| 2 | O‘z vazni toifasidagi raqibni yoniga o‘tib ko‘krakdan oshirib tashlash (10 soniya) | NG | 3,9±0,7 | 4,2±0,8 | +0,3 | 2,91 | <0,05 |
| | | TG | 3,8±0,6 | 5,3±1,3 | +1,5 | 4,58 | <0,001 |

Nazorat va tajriba guruhlarida belbog‘li kurashchilarida noan‘anaviy tezkor texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi bo‘yicha Belbog‘ni teskari ushlab o‘ndan chapga qaytarib tashlash nazorat guruhida $p < 0,05$ tajriba guruhida $p < 0,001$ O‘z vazni toifasidagi raqibni yoniga o‘tib ko‘krakdan oshirib tashlash nazorat guruhida $p < 0,05$ tajriba guruhida $p < 0,001$ qayd etilganligi aniqlandi.

3-jadval: antropometrik ko‘rsatgichlari asosida belbog‘li kurashchilarni texnik usullarni bajarishga doir bajarish uchun model tavsif

| № | Texnik usul nomi | Amalda oshirish mexanizmi | Vazn bo‘yicha meyori | Usulni bajarishga yordamchi JS | Tarif |
|----------|--|---|---|--|--|
| 1 | Ikki tizza yordamida ko‘tarib o‘ng tomonga qaytarib tashlash | O‘z vazn toifasiga nisbatan past bo‘yli bo‘lgan kurashchilar qo‘llay oladi | 81 kg bo‘yi 170-175 sm gacha | Tezkorlik Kuch Chaqqonlik | Ushbu texnik usulni bajarishda past bo‘yli bo‘lish raqibga nisbatan ancha noqulaylik keltiradi |
| 2 | Raqibni oldindan ko‘tarib yonboshdan oshirib tashlash | O‘z vazn toifasiga nisbatan baland bo‘yli bo‘lgan kurashchilar qo‘llay oladi | 100 kg bo‘yi 185-190 sm va undan yuqori | Kuch Chidamlilik | Texnik usulni bajarishda qo‘l, oyoq va tana uzunligi raqibni gilamdan uzib olishga qulaylik yaratadi |
| 3 | Belbog‘ni teskari ushlab o‘ngdan chapga qaytarib tashlash | O‘z vazn toifasiga nisbatan o‘rta va past bo‘yli bo‘lgan kurashchilar qo‘llay oladi | 73 kg bo‘yi 170-180 sm gacha | Tezkorlik Chaqqonlik Egiluvchanlik | Bo‘yi o‘rta va past ko‘rsatgichli kurashchilar boshqalarga nisbatan chaqqonroq va muvozanat ushlashi yaxshiroq bo‘ladi |
| 4 | Raqibni yoniga o‘tib ko‘krakdan oshirib tashlash | O‘z vazn toifasiga nisbatan o‘rta va past bo‘yli bo‘lgan kurashchilar qo‘llay oladi | 66-81kg bo‘yi 165-170 sm gacha | Tezkorlik Egiluvchanlik | Urta vazn toifasidagi kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini yaxshi rivojlanganini xisobga olsak usulni bajarish osonroq kechadi |

Ushbu jadvalda keltirilgan tezkor-texnik usullarni tanlab olindi, ularni nazorat va tajriba guruxlarida 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 tatqiqotimizda ko'zga tashlandi.

XULOSA

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, ko'pchilik olimlar tomonidan belbog'li kurashchilarning texnik usullari o'rganilgan, lekin yuqori malakali belbog'li kurashchilarning tezkor texnik usullarni o'rganganligi ko'zga tashlanmagan. Belbog'li kurashchilarchi talabalardan tanlab olingan tezkor texnik usullarni bajarishda 10 soniya davomida (marta) usulni tashlash testlarini olganimizda tajriba va nazorat guruxida shug'ullanuvchi sportchilarda tajriba boshiga nisbatan juda ham past natija ko'rsatganligiga amin bo'ldik. Yuqoridagi kamchiliklarni inobatga olib biz har bir sportchining usullarni bajarish jarayonini kuzatganimizda, texnik usullarni bo'yi va vazniga qarab o'rgatish mumkinligini aniqlashga muvofiq bo'ldik.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullaev Sh.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. / O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2012. B.32-35.
2. Aliev I.B. Kurash bilan shug'ullanuvchi talaba-sportchilarni mashg'ulot yuklamalarining optimal nisbatlari. / Ped.fan.nomzodlik diss., T., 2012. – 30 b.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – T., 2001. – 285 b.
4. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar.. – T., Zar qalam, 2004. – 234 b.
5. Mirzaqulov Sh.A. Yosh belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi. / Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman “Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari”, II qism. Toshkent, 2015, - B.83-84.
6. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati., T., 2014. 250-B.