

## YOSH BELBOG‘LI KURASHCHILARDA JISMONIY KUCHLANISH HOLATLARIDA MUVOZANAT SAQLASH TEXNIKASI

**Gaziev Nuritdin Ruxiddinovich**

Namangan davlat universiteti San‘at va sport fakulteti, Sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti

E-mail: [goziye1972nuriddin@gmail.com](mailto:goziye1972nuriddin@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19398756>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yosh belbog‘li kurashchilarni texnik harakatlarga o‘rgatish metodikasi ko‘rsatkichlarini aniqlash va jismoniy sifatlarni diagnostika qilish uchun pedagogik testlash metodlaridan foydalanildi. Ularni quyidagi testlar guruhiga kiritdik: yuklamalardan so‘ng tiklanish jarayoni va yuklamalarga bardoshlilik aniqlandi.

**Kalit so‘zlar:** belbog‘li kurashchilar, texnik, ko‘prik holatida, rejalashtirish, tadqiqot, yelkadan oshirib tashlash, beldan oshirib tashlash, qo‘lni bo‘yniga o‘rab tashlash, ko‘krakdan oshirib tashlash, joyidan turib uzunlikka sakrash.

## ТЕХНИКА ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ У МОЛОДЫХ БОРЦОВ С ПОЯСАМИ В УСЛОВИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

**Газиев Нуритдин Рухиддинович**

Доцент кафедры теории и методики спорта факультета искусств и спорта

Наманганского государственного университета

E-mail: [goziye1972nuriddin@gmail.com](mailto:goziye1972nuriddin@gmail.com)

**Аннотация:** В данной статье использованы педагогические методы тестирования для определения показателей методики обучения юных борцов техническим приёмам и диагностики физических качеств. В группу тестов включены показатели восстановления после нагрузок и переносимости нагрузок.

**Ключевые слова:** борцы с поясами, техническая подготовка, положение моста, планирование, бросок через плечо, бросок через пояс, бросок с рукой вокруг шеи, бросок через грудь, прыжок в длину с места.

## BALANCE TECHNIQUE IN YOUNG BELT WRESTLERS DURING PHYSICAL STRESS

**Gaziev Nuritdin Ruxiddinovich**

Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Sports, Faculty of Arts and Sports, Namangan State University

E-mail: [goziye1972nuriddin@gmail.com](mailto:goziye1972nuriddin@gmail.com)

**Abstract:** This article uses pedagogical testing methods to determine indicators of the methodology for teaching young belt wrestlers technical movements and to diagnose physical qualities. The following group of tests was used: recovery after physical loads and tolerance to loads were determined.

**Keywords:** belt wrestlers, technique, bridge position, planning, research, shoulder throw, waist throw, arm-around-neck throw, chest throw, standing long jump.

## KIRISH

Davlatimiz siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri olimpiya va paralimpiya sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish masalalariga alohida e‘tibor qaratilmoqda.

Xususan, belbog‘li kurash sport turi bo‘yicha keng qamrovli ilmiy-uslubiy ishlar to‘lalgicha o‘rganilmaganligi, bundan tashqari yosh belbog‘li kurashchilarning tayyorgarligini rejalashtirishda kurashchilarni vazn og‘irligiga ko‘ra umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik holatini baholovchi mexanizmlarning yo‘qligi, tayyorgarlik holatini aniqlovchi majmuaviy va kompleks testlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish talabini qo‘ymoqda. Shuningdek, murabbiylar yosh belbog‘li kurashchining individual imkoniyatlarini, umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarligi qanday darajada ekanligini aniqlash, jismoniy sifatlarni sport turiga mos ravishda texnik-taktik mashqlar majmuaviy kompleksini ishlab chiqish o‘rnida ilmiy hamda amaliy tajribaga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish bugungi kun talabi bo‘lib qolmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4881-son qarori, 2017-yil 2-oktyabrdagi “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3306-son qarori, 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni va Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 4-martdagi 122-son “Sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlar va boshqa bu sohaga tegishli me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda aks etgan vazifalarni amalga oshirishga ushbu tadqiqot muayyan darajada xizmat qiladi.

Yuqorida ta’kidlanganidek, belbog‘li kurash turlarida, ayniqsa yosh belbog‘li kurashchilar amaliyotida statik va aylanma-dinamik kuchlanish harakatlari texnik-taktik usullar tarkibidan keng joy olgan bo‘lib, ana shunday holatlarda muvozanat saqlash funksiyasining mukammal shakllangan bo‘lishi mazkur usullarni samarali natija bilan ijro etishga imkon yaratadi. Ma’lumki, mashg‘ulot hamda musobaqa jarayonlarida surunkali qo‘llaniladigan va jismoniy imkoniyatlarga asoslangan bunday harakatlar davomida muvozanat saqlash turg‘unligi ustuvor jihatdan vestibulyar analizatorining funksional tayyorgarligi bilan belgilanadi.

#### **MATERIALLAR VA METODLAR**

F.B. Asseman (2008) va A.A. Meynikov (2012)larning ta’kidlashicha, statokinetik turg‘unlik maxsus jismoniy mashqlar, jismoniy imkoniyatlar rivojlangan sari va sport bilan muntazam shug‘ullanish natijasida jadal o‘sishi mumkin ekan. W. Starosta (2003) o‘naqay va chapaqay harakat funksiyasini erta yoshlikdan boshlab simmetrik tartibda shakllantirish yaxshi natija beradi, deb ta’kidlaydi. Lekin u bunday harakat funksiyalarini keyingi bosqichlarda ham shakllantirish mumkinligini inkor etmaydi.

Tadqiqotning maqsadi: yosh belbog‘li kurashchilarda jismoniy kuchlanish holatlarida muvozanat saqlash texnik jarayoni muvofiqligini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

#### **NATIJALAR**

Qisqa muddatda, lekin tez-tez qo‘llaniladigan bunday harakatlar nafaqat vestibulosomatik retsepsiya tomonidan boshqariladi, balki markaziy nerv sistemasining koordinatsion nazoratida bo‘lgan quyi nerv markazlari (qizil yadro, rangsiz shar, dumli tana, miyacha, oraliq, o‘rta, uzunchoq va orqa miya), yurak-tomir, nafas olish va boshqa fiziologik organlarning integratsion faoliyati bilan ham boshqariladi. Jumladan, “jipslashtirilgan oyoqlar uchida turib ko‘zlar yumilgan holatda belbog‘ni ushlab taqlidi bilan muvozanat saqlash” vaqti o‘rtacha  $3,8 \pm 0,2$  sek. bilan ifodalanadi (1-jadval).

“Bir oyoqda tik turib, ikkinchi oyoqni ko‘tarib bukkani holatda gavdani orqaga egib, belbog‘ni ushlab taqlidi bilan muvozanat saqlash” vaqti ham juda qisqa muddatni tashkil etdi va  $3,5 \pm 0,3$  sek ga teng bo‘ldi. Testlarni bajarishdan avval YuQS muvofiq ravishda  $70,5 \pm 2,7$  zarba/daq va  $72,7 \pm 2,8$  zarba/daq bilan qayd etildi. Testlarni bajarib bo‘lgan zahoti YuQS mos tartibda  $87,7 \pm 3,2$  zarba/daq va  $89,2 \pm 3,1$  zarba/daq bilan ifodalandi. Ko‘rinib turibdiki, statik holatlarda muvozanat saqlash vaqti o‘ta qisqa ko‘rsatkichlar bilan namoyish etilgan bo‘lsa-da, ushbu testlarning pulsometrik qiymati  $17,2-18,4$  zarba/daq gacha ko‘tarilib ketdi. Testlar bajarilganidan keyin 3 daqiqa o‘tganidan so‘ng ham yurak ritmining tiklanishi  $79,1 \pm 80,2$  zarba/daq darajasida saqlandi.

“Oyoqlarni jipslashtirib turgan holatda ko‘zni yumib, boshni chap tomonga aylantirish ta‘sirida muvozanat saqlash” vaqti  $7,4 \pm 0,9$  sek ni tashkil etdi (2-jadval). Shu testni boshni o‘ng tomonga aylantirib bajarganda esa muvozanat saqlash vaqti  $5,3 \pm 0,6$  sek bilan ifodalandi. Qaraganda, sport trenirovkasi davomida uzluksiz yuz beradigan proprioretseptiv impulslar neyronlar funksional holatini o‘zgartirib, vestibulosensor, vestibulosomatik va vestibulosensor reaksiyalar shiddatini susaytirishi mumkin ekan.

**1-jadval. Statik kuchlanish holatlarida muvozanat saqlash ko‘rsatkichlari va ularning pulsometrik qiymati (n=67)**

Testlar	Natija	YuQS (zarba/daq)	YuQS (zarba/daq)	YuQS (zarba/daq)
Testlar	Natija	Testdan oldin	Testdan keyin	3 daq.dan so‘ng
Jipslashtirilgan oyoqlar uchida turib, ko‘z yumilgan holatda belbog‘ni ushlab taqlidi bilan muvozanat saqlash (sek)	$3,8 \pm 0,2$	$70,5 \pm 2,7$	$87,7 \pm 3,2$	$79,1 \pm 2,9$
Bir oyoqda tik turib, ikkinchi oyoqni ko‘tarib bukkani holatda gavdani orqaga egib, belbog‘ni ushlab taqlidi bilan muvozanat saqlash (sek)	$3,5 \pm 0,3$	$71,2 \pm 2,3$	$89,6 \pm 3,1$	$80,2 \pm 2,5$

**2-jadval. Boshni aylanma harakatlantirish ta‘sirida muvozanat saqlash ko‘rsatkichlari va ularning pulsometrik qiymati (n=67)**

Testlar	Natija	YuQS (zarba/daq)	YuQS (zarba/daq)	YuQS (zarba/daq)
Testlar	Natija	Testdan oldin	Testdan keyin	3 daq.dan so‘ng
Oyoqlarni jipslashtirib tik turgan holatda ko‘zlarni yumib, boshni chap tomonga aylantirish va muvozanat saqlash (sek)	$7,4 \pm 0,9$	$69,4 \pm 2,3$	$97,7 \pm 3,4$	$75,3 \pm 2,0$
Oyoqlarni jipslashtirib tik turgan holatda ko‘zlarni yumib, boshni o‘ng tomonga aylantirish va muvozanat saqlash (sek)	$5,3 \pm 0,6$	$69,9 \pm 2,3$	$99,6 \pm 3,9$	$78,0 \pm 2,7$

Qayd etilgan ikki testni bajarishdan avval (tinch holatda) YuQS muvofiq ravishda  $69,4 \pm 2,3$  zarba/daq va  $69,9 \pm 2,3$  zarba/daq ni tashkil etdi. Testlar bajarilgandan keyin esa YuQS  $97,7 \pm 3,4$  zarba/daq va  $99,6 \pm 3,9$  zarba/daq gacha ko‘tarildi. Ko‘rinyaptiki, qisqa muddatli aylanma harakat test mashqlarining pulsometrik qiymati ancha ko‘tarilganligi sababli YuQSning tiklanish ko‘rsatkichlari ham baland darajada saqlanib qoldi.

“Diametri 60 sm aylana chiziq ichida kurashchi holatida turib, tanani chap tomonga aylantirish” soni  $3,2 \pm 0,2$  martani, vaqti esa  $5,1 \pm 0,3$  sek ni tashkil etadi. Shu test mashqini o‘ng tomonga aylanib bajarish soni  $2,9 \pm 0,4$  marta, vaqti  $3,9 \pm 0,2$  sek bilan ifodalanadi (3-jadval).

Afsuski, bunday aylanma harakatli mashqlar kurash turlarida, ayniqsa kurashda o‘ta muhim amaliy ahamiyatga loyiq bo‘lsa-da, tadqiqotimizda ishtirok etgan yuqori malakali kurashchilarda bosh va tanani aylana ichidan chiqmasdan aylantirish soni ham, muvozanat saqlash vaqti ham nihoyatda kichik ko‘rsatkichlar bilan namoyish etildi.

**3-jadval. Tanani aylantirish ta’sirida muvozanat saqlash ko‘rsatkichlari va ularning pulsometrik qiymati (n=58)**

Testlar	Natija	YuQS (zarba/daq.)	YuQS (zarba/daq.)	YuQS (zarba/daq.)
Testlar	Natija	Testdan oldin	Testdan keyin	3 daq dan so‘ng
Diametri 60 sm aylana chiziq ichida turib tanani chap tomonga burish: soni (marta)	$3,2 \pm 0,2$	$68,9 \pm 3,2$	$115,8 \pm 5,2$	$78,1 \pm 3,4$
Vaqt (sek)	$5,1 \pm 0,3$	$68,9 \pm 3,2$	$115,8 \pm 5,2$	$78,1 \pm 3,4$
Diametri 60 sm aylanma chiziq ichida kurashchi holatida turib, tanani o‘ng tomonga aylantirish: soni (marta)	$2,9 \pm 0,4$	$70,3 \pm 3,3$	$117,6 \pm 4,8$	$76,6 \pm 3,5$
Vaqt (sek)	$3,9 \pm 0,2$	$70,3 \pm 3,3$	$117,6 \pm 4,8$	$76,6 \pm 3,5$

Bunday darajada qayd etilgan vestibulosomatik ko‘rsatkichlar mazkur kurashchilarda vestibulyar analizatorining funksional imkoniyati nihoyatda zaif shakllanganligidan darak beradi. Ehtimol, shuning uchun ham YuQS testlardan oldin muvofiq ravishda  $68,9 \pm 3,2$  va  $70,3 \pm 3,3$  zarba/daq bilan ifodalangan bo‘lsa, ushbu test mashqlarining yuklamasidan keyin YuQS  $115,8 \pm 5,2$  va  $117,6 \pm 4,8$  zarba/daq gacha ko‘tarilib ketdi. Mazkur mashqlarning pulsometrik qiymati muvofiq tartibda 46,9 va 47,3 marta/daq ni tashkil etdi.

### XULOSA

Yurak ritmining tiklanish darajasi dastlabki ko‘rsatkichlarga nisbatan ancha yuqori miqdorda qayd etildi. Vestibulyar analizatorining bunday funksional imkoniyati, qaraganda, statokinetik va dinamik harakatlar davomida muvozanat saqlash turg‘unligining keskin tushib ketishiga olib kelar ekan.

Yuqorida qayd etilgan tadqiqot natijalaridan shunday to‘xtamga kelish mumkinki, muvofiq test mashqlari yordamida tekshirilgan kurashchilarda jismoniy sifatlar noproportional tartibda rivojlangan, hatto kurashda hal qiluvchi ahamiyatga ega statik va dinamik muvozanat saqlash, egiluvchanlik sifatleri ham zaif shakllanganligini ko‘rsatadi.

Aksariyat mutaxassis-olimlarning fikriga muvofiq, jismoniy sifatlarni bir tomonlama rivojlantirish yoki sport turiga qarab u yoki bu jismoniy sifatlarni rivojlantirishga urg'u berish pirovardida texnik-taktik usullarni qo'llash ko'lamining torayishiga olib keladi va uzoq davom etuvchi musobaqa sikllarida salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

#### Adabiyotlar

1. Artikov Z.S. Belbog'li kurashda statik va dinamik kuchlanish davomida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish metodikasi. Ch.: 2019. Diss. avtoreferati. B. 5–17.
2. Bobomurodov N.Sh. “Fiziologicheskiy podxod v prognozirovani perspektivnosti bortsovturonistov”. “Muallim ham uzliksiz bilimlendiriu” ilmiy-metodikaliq jurnal. Nukus, 2019. 119 b.
3. Kerimov F.A. Yakka kurash elementlariga ega bo'lgan harakatli o'yinlar. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2020. 79 b.
4. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T., 2014. 297 b.
5. Tajibaev S.S. O'smir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida harakatli o'yinlarni qo'llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash. Diss. 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'ychiyev T.S. Yuqori malakali belbog'li kurashchilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish. Ch.: 2024. Diss. B. 142.