



2. Abdullayeva, B.S, Xoliqov, A.A, Farsaxonova, D.R, Muhammadiyeva, S.V, Sheranova, M.B, Umumiy pedagogika, “Innovatsiya-ziyo” ,T-2021
3. Toxtaxodjayeva M.X., Nishonova S., Hasanboyev J., Usmonboyeva M., Madiyarova S., Qoldibekova A., Nishonova N., Sayidahmedov N. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta-maxsus ta’lim vazirligi. — Toshkent: «O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2010.
4. To‘raqulov A.R. Pedagogik va psixologik adabiyotlarda ijtimoiy axloq tushunchasining zamonaviy talqini. Ta’lim muassasasidagi tarbiya / Воспитание в учебном заведении. 2025. 1(7),53–61.
5. Valiyeva M.M.. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida ma’naviy, axloqiy tarbiyani tashkil etish. PEDAGOGS international research journal, 2024. 58(3), 100–104.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI BELBOG‘LI KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Qaljanov Raxman Pulatovich

Dotsent w.w.a

Innovatsion texnologiyalar universiteti

raxman_pulatovich@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga etibor berilgan. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Belbog‘li kurashchilar, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, mikrotsikl, rejalashtirish.

Аннотация: В данной статье уделено внимание развитию физической подготовки борцов на поясах, занимающихся на этапе начальной подготовки. Разработан комплекс упражнений для развития общей и специальной физической подготовки борцов на поясах на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: Борцы с поясами, начальный этап подготовки, физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс, микроцикл, планирование.

Abstract: This article focuses on developing the physical fitness of belt wrestlers engaged in the initial training phase. A set of exercises has been developed for the development of general and special physical preparedness of belt wrestlers at the initial training stage.



Keywords: *Belt wrestlers, initial stage of training, physical training, training process, microcycle, planning.*

Dolzarbliigi. Dunyoda barcha sport turlari kabi belbog‘li kurashi sport turning jadal rivojlanib borayotganligi barchamizga ma‘lum. Bolalar va o‘smirlar sporti amaliyotida sportchilar mashg‘ulotlarini rejalashtirish, sportga saralash, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, psixologik, texnik-taktik hamda funksional tayyorgarligida qo‘llaniladigan vosita va usullarni amaliyotga tatbiq etish borasida ko‘plab ishlar amalga oshirilmoqda. Zamonaviy belbog‘li kurashi amaliyotida yuksak sport natijalariga erishish maqsadida jismoniy tayyorgarligining ahamiyatligi oshib bormoqda. “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risi”dagi masalasiga ustuvor ahamiyat qaratilmoqda [1].

Dunyo miqyosida har bir xalqning milliy qadriyatlari va ularni ifodalovchi urf-odatlar, an‘analari saqlab qolish va ommalashtirish uchun milliy sport turlarini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, o‘zbek xalqining belbog‘li kurash sport turi jahonda keng qiziqish uyg‘otib, ushbu sport turiga bolalarni saralash va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirishda katta ishlar amalga oshirilmoqda. Bugungi kunda barcha sport turlari oldida turgan muhim vazifalardan biri bolalarni sport turlariga saralash va yo‘naltirish masalasi dolzarb hisoblanadi [4].

Belbog‘li kurashi eng ommabop sport turlaridan biri bo‘lib, hozirgi vaqtda turli mamlakatlarda bu sport turining musobaqalarga tayyorgarlik bosqichlari, musobaqalar soni, musobaqalardagi bellashuvlarini joriy etish qoidalari, vazn toifalari soni ortib borayotganligi aloxida etibor qaratilmoqda [2].

Belbog‘li kurashi Olimpiya o‘yinlari dasturiga 1896 yilda kiritilgan sport turi bo‘lib, hozirgi kunda ham o‘z ommabopligini saqlab qolmoqda. Har yili juda ko‘plab bolalar va o‘smirlar yunon-rum kurashi sport turi bilan muntazam shug‘ullanish jarayoniga jalb etilmoqda [3].

Respublikamizda kurashchilarni musobaqalariga tayyorgarlik jarayonini tahlil qilish va sportchilarning individual xususiyatlariga oid uslublarni tanlash, o‘quv-mashg‘ulot dasturlarini belgilashda yuklamalarni to‘g‘ri qo‘llash, sportchilarning musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini tahlil etish, jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishda maxsus tanlangan mashqlardan foydalanish yo‘li bilan tadqiqotlar o‘tkazilmagan.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarga oid yirik ilmiy-uslubiy ishlar to‘liq o‘rganilmaganligi, bundan tashqari, yosh belbog‘li kurashchilarning vazni, bo‘yini hisobga olgan holda belbog‘li kurash sport turiga yo‘naltirishga oid imliy tadqiqot ishlari mavjud emasligi va mashg‘ulotlarning vosita va usullarini ishlab chiqish hamda joriy etish, shuningdek, belbog‘li kurashi bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlarini o‘tkazish, murabbiylarda boshlang‘ich tayyorgarlik



bosqichidagi belbog‘li kurashlarning o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirishni taqozo etmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so‘rovnomasi, antropometrik ko‘rsatkichlar, pedagogik nazorat, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Tajriba natijalari va uning muhokamasi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklarini tekshirish uchun bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi.

Tadqiqot ishtirokchilari boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilar ikki guruhga bo‘linishdi 1 – nazorat guruhi (15 kishi), ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2025- yilda, qo‘yidagi qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida nazoratdan (tekshiruvdan) o‘tkazildi, hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab, mashg‘ulotlarda ishtirok etishni davom etishdi.

2-guruh pedagogik tadqiqot guruhi (15 kishi) bu guruh ham 1-guruh bilan yonma - yon ravishda nazoratdan o‘tkazildi, tadqiqot guruhi 3 oy davomida (2025-yil, uch oy muddatda) jismoniy va texnik tayyorgarliklarini shakllantirish maqsadida yo‘naltirilgan vositalar qo‘llanildi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashlarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlanish darajasini baholash uchun eng muhim nazorat testlari qo‘llanildi:

1. Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta).
2. Turnikda tortilish(marta).
3. Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm).
4. 30 m. ga yugurish.
5. 60 m. ga yugurish.
6. 3x10 m ga maksimum yugurish.
7. Arqonda sakrash (1 daqiqa).
8. 1000 m ga yugurish
9. Gimnastika o‘rindig‘ida turib oldinga egilish (sm)
10. Turgan joydan balandlikka sakrash (sm)

Shuningdek, tadqiqotimizga jalb qilingan tajriba va nazorat guruhidaagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning total hamda partsial ko‘rsatkichlari, ularning jismoniy rivojlanishi darajasini hamda tana tuzilishi xususiyatlarini tahlil qilindi.

Tadqiqot boshidan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning total hamda partsial ko‘rsatkichlarini aniqlab olindi va quyidagi 1-jadvalda ifodalandi.



1-jadval

**Tajriba va nazorat guruhidagi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog'li
kurashchilarning total ko'rsatkichlari (n=30)**

t/s	Sportchilarning total va parsial ko'rsatkichlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\bar{X} \pm$	σ	V%	$\bar{X} \pm$	σ	V%
1	Tana uzunligi (sm)	139,3	7,7	5,9	140	5,1	3,9
2	Vazni (kg)	31,2	5,4	12,7	37,6	4,5	11,9
3	Ko'krak qafasi aylanasi tinch holatda (sm)	60,6	11,5	14,1	64,5	4,5	6,8
4	Ko'krak qafasi aylanasi nafas olganda	66,2	6,31	9,2	69,4	4,41	6,6
5	Ko'krak qafasi aylanasi nafas chiqarganda	62,6	5,9	9,1	67,2	5,2	8,1
6	O'ng qo'l kuchi (kg)	14,9	1,1	6,3	16,1	1,5	5,8
7	Chap qo'l kuchi (kg)	15,5	1,3	5,7	17,4	1,4	4,9

Unga ko'ra, tajriba va nazorat guruhiga tanlab olingan 30 nafar sportchilaridan total ko'rsatkichlari bo'yicha quyidagicha ifodalandi. Tajriba guruhi sportchilarining tana uzunligi o'rtacha 139,3 sm. ni ko'rsatgan bo'lsa, nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha o'rtacha 140 sm. ni tashkil qildi. Tajriba guruhi sportchilarining o'rtacha vazni 31,2 kg. ni, nazorat guruhida esa, o'rtacha 37,6 kg. ni tashkil etdi. Ko'krak qafasi aylanasi tinch holatda tajrida guruhida 60,6 sm nazorat guruhi sportchilarida o'rtacha 64,5 sm ekanligi aniqlandi. Ko'krak qafasi aylanasi tajriba guruhi sportchilarida nafas olganda 66,2 sm, nazorat guruhi sportchilarida o'rtacha 69,4 sm ekanligi aniqlandi. Ko'krak qafasi aylanasi tajriba guruhi sportchilarida nafas chiqarganda 62,6 sm, nazorat guruhi sportchilarida o'rtacha 67,2 sm ekanligi aniqlandi. O'ng qo'l kuchi (kg) tajriba guruhi sportchilarida 14,9 kg, nazorat guruhi sportchilarida o'rtacha 17,1 kg ekanligi aniqlandi. Chap qo'l kuchi (kg) tajriba guruhi sportchilarida 15,5 kg, nazorat guruhi sportchilarida o'rtacha 17,4 kg ekanligi aniqlandi.

Tahlil natijasida pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlaridagi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog'li kurashchilarning o'rganilayotgan parametrlar o'rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

**Tajriba va nazorat guruhidagi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog'li
kurashchilarning tajriba boshida umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari
(n=24)**

t/s	Umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\bar{X} \pm$	σ	V%	$\bar{X} \pm$	σ	V%
1	30 m ga yugurish	5,4	0,2	3,6	5,6	0,3	2,3
2	60 m ga yugurish.	9,8	0,1	1,1	10,2	0,1	1,2



3	3x10 m ga maksimum yugurish	8,2	8,6	2,6	8,9	0,2	2,3
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash	140	0,2	5,3	136	0,6	4,2
5	Yerga tayangan holatda qo'llarni bukib yozish (marta)	9,2	2,1	6,3	10,5	3,8	14,8
6	Arqonchada sakrash (1 daqiqa)	30,1	3,2	6,7	32,5	2,5	8,1
7	Turgan joydan balandlikka sakrash (sm)	29,7	2,3	6,9	31,2	2,5	7,1
8	Turnikda tortilish(marta)	4,1	0,8	10,2	4,6	0,9	10,6
9	1000 m ga yugurish (daq)	6,35	0,8	10,6	6,48	0,9	10,4
10	Gimnastika o'rindig'ida turib oldinga egilish (sm)	5,6	0,7	11,3	5,4	0,8	13,2

2-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning 30 m yugurish testida o‘rtacha ko‘rsatkichlari 5,4 soniya, tajriba guruhida yesa 5,6 soniyani tashkil yetdi. 60 m ga yugurish nazorat guruhidagi yunon-rum kurashchilarda 9,8 soniya tajriba guruhida yesa 10,2 soniyani tashkil yetdi. 3x10 m ga maksimum yugurish meyorida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning nazorat guruhida 8,2 soniya, tajriba guruhida esa 8,9 soniyani tashkil qildi. Belbog‘li kurashchilarning turgan joydan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha nazorot guruhi sportchilarda 140 sm. ni tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 136 sm. ni tashkil qildi. Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta) testi bo‘yicha nazorot guruhi sportchilarda 9,2 martani tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 10,5 martani tashkil qildi. Arqonda sakrash (1 daqiqa davomida marta) test meyorida nazorat guruhidagi sportchilarda 30,1 martani tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 32,5 martani tashkil qildi. Turgan joydan balandlikka sakrash (sm) testi bo‘yicha nazorot guruhi sportchilarda 29,7 sm. ni tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 31,2 sm. ni tashkil qildi. Arqonda sakrash (1 daqiqa davomida marta) test meyorida nazorat guruhidagi sportchilarda 29,5 martani tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 29,1 martani tashkil qildi. Turnikda tortilish (marta) testi bo‘yicha nazorot guruhi sportchilarda 4,1 martani, tajriba guruhida esa 4,6 martani tashkil qildi 1000 m ga yugurish (daq) test meyorida nazorat guruhidagi sportchilarda 6 daqiqa 35 soniya, tajriba guruhida esa 6 daqiqa 48 soniyani tashkil qildi. Gimnastika o‘rindig‘ida turib oldinga egilish (sm) test meyorida nazorat guruhidagi sportchilarda 5,4 sm. ni tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 5,6 sm. ni tashkil qildi.

Tahlil natijasida pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlaridagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning o‘rganilayotgan parametrlar o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi (2-jadvalga qarang).



3-jadval

Tajriba va nazorat guruhidagi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog'li kurashchilarning kurashchilarning tajriba oxirida umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n=36)

t/s	Umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\bar{X} \pm$	σ	V%	$\bar{X} \pm$	σ	V%
1	30 m ga yugurish	5,7	0,2	2,6	5,6	0,3	2,5
2	60 m ga yugurish	10,3	0,1	1,4	10,6	0,1	1,3
3	3x10 m ga maksimum yugurish	8,3	0,4	2,7	8,5	0,2	2,3
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash	145	0,2	4,9	138	0,6	4,9
5	Yerga tayangan holatda qo'llarni bukib yozish (marta)	10,5	2,2	6,3	9,2	4,2	10,8
6	Arqonchada sakrash (1 daqiqa)	32,3	3,2	6,9	30,8	2,5	9,1
7	Turgan joydan balandlikka sakrash (sm)	31,8	4,1	7,2	30,5	2,8	7,5
8	Turnikda tortilish(marta)	5,4	0,8	6,2	3,8	2,7	11,6
9	1000 m ga yugurish (daq)	6,40	0,8	7,6	6,47	0,9	10,4
10	Gimnastika o'rindig'ida turib oldinga egilish (sm)	5,1	0,7	5,3	5,3	1,3	10,2

Nazorat guruhidagi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog'li kurashchilarning 30 m yugurish testida o'rtacha ko'rsatkichlari 5,6 soniya, tajriba guruhida yesa 5,7 soniyani tashkil yetdi. 60 m ga yugurish nazorat guruhidagi yunon-rum kurashchilarda 10,6 soniya tajriba guruhida esa 10,3 soniyani tashkil etdi. 3x10 m ga maksimum yugurish meyorida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog'li kurashchilarning nazorat guruhida 8,5 soniya, tajriba guruhida esa 8,3 soniyani tashkil qildi. Belbog'li kurashchilarning turgan joydan uzunlikka sakrash testi bo'yicha nazorot guruhi sportchilarda 138 sm. ni tashkil qilgan bo'lsa, tajriba guruhida esa 145 sm. ni tashkil qildi. Yerga tayangan holatda qo'llarni bukib yozish (marta) testi bo'yicha nazorot guruhi sportchilarda 9,2 martani tashkil qilgan bo'lsa, tajriba guruhida esa 10,5 martani tashkil qildi. Turgan joydan balandlikka sakrash (sm) testi bo'yicha nazorot guruhi sportchilarda 30,5 sm. ni tashkil qilgan bo'lsa, tajriba guruhida esa 31,8 sm. ni tashkil qildi. Turnikda tortilish (marta) testi bo'yicha nazorot guruhi sportchilarda 3,8 martani, tajriba guruhida esa 5,4 martani tashkil qildi. Arqonda sakrash (1 daqiqa davomida marta) test meyorida nazorat guruhidagi sportchilarda 30,8 martani tashkil qilgan bo'lsa, tajriba guruhida esa 32,3 martani tashkil qildi. 1000 m ga yugurish (daq) test meyorida nazorat guruhidagi sportchilarda 6 daqiqa 47 soniya, tajriba guruhida esa 6 daqiqa 40 soniyani tashkil qildi. Gimnastika o'rindig'ida turib oldinga egilish (sm) test meyorida nazorat guruhidagi sportchilarda 5,3 sm.ni tashkil qilgan bo'lsa, tajriba guruhida esa 5,1 sm. ni tashkil qildi.



O'tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma'lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirishni o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining bir yillik sikl tamoyili asosida o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog'li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda mashqlar bilan ishlashda ularning vazn toifasini e'tiborga olmay me'yorlanmagan hajmdagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan nomutanosib foydalanish sportchilar organizmining zo'riqishga olib kelmoqta.

3. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog'li kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlar dasturida belgilangan me'yorlari bo'yicha ko'rsatkichlari tadqiqot oxirida tahlili shuni ko'rsatadiki jadvalda keltirilgan ko'rsatkichlar orqali tajriba guruhi belbog'li kurashchilarning jismoniy ko'rsatkichlardagi natijalari nazorat guruhi sportchilariga nisbatan tadqiqotlar davomida yaxshilanganligidan dalolat berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-336-sonli Farmoni.

2. Jarilkapov, U. B. (2023). Kurashchilarning jismoniy va taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari. Fan-Sportga, (2), 110-111.

3. Xolmatov A.I., Tashnazarov D.Yu., Kurganov O.N.. “Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o'rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi” Academic research in educational sciences 2.4 (2021): 1708-1716.

4. Xamidjonov A.U. Belbog'li kurash sport turiga bolalarni saralash tizimi va mazmunini takomillashtirish. // O'z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. Chirchiq. 2021. – 65 b.

GANDBOLNI O'RGATISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Xaitova Bonu Umidbek qizi

Magistrant

Urganch davlat pedagogika instituti

xaitovabonu8@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada gandbolni o'rgatish jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati va samaradorligi yoritilgan. Modulli ta'lim tizimi, interfaol metodlar, multimedia vositalari hamda zamonaviy raqamli