

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM FAN  
VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**RENESSANS TA’LIM UNIVERSITETI**

**ARTIQOV ZAYLOBIDDIN SOBIRJONOVICH**

**BELBOG‘LI KURASHCHILARNI TEXNIK  
USULLARGA O‘RGATISHDA NOAN‘ANAVIY  
MASHQLARDAN FOYDALANISH USLUBIYATI**

**MONOGRAFIYA**

**ZAMON POLIGRAF**  
**Toshkent – 2024**

**UDK: 796.817:015.134**

**KBK:56.1.4**

**A32**

Artiqov Z. S.

“Belbog‘li kurashchilarni texnik usullarga o‘rgatishda noan‘anaviy mashqlardan foydalanish uslubiyati” monografiya “Zamon poligraf” 2024 yil. 144 b.

**Muallif:**

*Artiqov Zaylobiddin Sobirjonovich* – “Boshlang‘ich, maktabgacha ta‘lim va sport kafedrası” Katta o‘qituvchisi p.f.b.f.d (PhD)

**Taqrizchilar:**

*Ergashov B.D.* – O‘zDJTSU Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası: Katta o‘qituvchisi p.f.b.f.d (PhD)

*Odilov B.B.* – “Boshlang‘ich, maktabgacha ta‘lim va sport kafedrası” Dotsenti p.f.b.f.d (PhD)

**Annotatsiya**

Mazkur monografiyada belbog‘li kurashchilarning statik va dinamik kuchlanish davomida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish metodikasi bo‘yicha zamonaviy bilim va tajribalar umumlashtirilgan holda kurash turi bo‘yicha SM, ixtisoslashgan bolalar va o‘smirlar olimpiya zahiralari maktablari (IBO‘OZM) sharoitlarida kurashchilarning ko‘p yillik tayyorlash maqsadlarini samarali amalga oshirishda uslublar va o‘qitish metodikalari, mashg‘ulotlar va o‘quv mashqlari jarayonlarini tashkil qilish masalalari nazariy va amaliy o‘rganilgan. O‘quv qo‘llanma O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti belbog‘li kurash turlarida ta‘lim oluvchi talabalar va respublikamizdagi jismoniy madaniyat yo‘nalishidagi ta‘lim oluvchi talabalar, o‘qituvchi-murabbiylar uchun mo‘ljallangan.

Renessans ta‘lim universiteti kengashi qarori bilan nashrga tavsiya etildi (30-mart 2024 yil 7-sonli bayonnoma).

ISBN: 987-9910-000-00-0

©Artiqov Zaylobiddin Sobirjonovich  
©ZAMON POLIGRAF 2024

## MUNDARIJA

KIRISH.....	4
-------------	---

### I-BOB.

#### **BELBOG‘LI KURASHCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKLARI BO‘YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI**

1.1 Belbog‘li kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari .....	13
1.2. Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi asoslari .....	21

### II BOB.

#### **BELBOG‘LI KURASHCHILARNI MUSOBAQALARDA TEXNIK MAHORATINI OSHIRISH YO‘LLARI**

2.1. Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik usullar va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha murabbiylar o‘rtasidagi so‘rovnoma tahlili.....	32
2.2. Belbog‘li kurashchilarining umumiy va maxsus sifatlarining rivojlanganlik darajasi .....	62

### III BOB.

#### **BELBOG‘LI KURASHCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARI, TEXNIK TAYYORGARLIGI NATIJALARI**

3.1. Belbog‘li kurashchilarining umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini tadqiqot oxirida o‘zgarish darajasi.....	77
XOTIMA .....	120
AMALIY TAVSIYALAR.....	123
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI .....	124
ILOVALAR.....	134

## KIRISH

### **Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati.**

Jahon miqyosida barcha sport turlari kabi sport kurashida ham iste'dodli, yuqori malakali sportchilar tayyorlash, ko'p yillik, katta hajmli va o'ta shiddatli mashg'ulotlar, ayniqsa, tabora keskinlashib borayotgan raqobatlashish, musobaqa yuklamalariga bardosh berish qobiliyatini oshirish, yuksak natijalarga erishish imkoniyatini kengaytirish zarurligi ustuvor vazifalardan ekanligi yaqqol ko'rinib turibdi. Bunday o'ta dolzarb muammolar hal etish uchun sportchilarda jismoniy, funksional va texnik-taktik tayyorgarlikni o'z tarkibiga oluvchi maxsus ish qobiliyatini samarali noan'anaviy mashqlar yordamida shakllantirish, uni tiklab borish, saqlash va barqarorlashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borish bilan bir qatorda innovatsion yangilanishlarga ega bo'lgan pedagogik texnologiyalarni o'quv-mashg'ulotlariga joriy etishni taqazo qilmoqda.

Dunyodagi sport amaliyotining yetakchi ilmiy tadqiqotchilari tomonidan mashg'ulot va musobaqalar davomida shakllangan jismoniy hamda psixofunksional tayyorgarlik darajasini yaxshilash, texnik–taktik mahoratni oshirish, turli xil malakaga ega bo'lgan belbog'li kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan uzviy bog'liq bo'lgan ilmiy izlanishlar ochib borilmoqda. Kuch sifatlarini rivojlantirishning yangi vosita, metodlarida sensitiv davrlarda beriladigan yuklama hajmi va shiddatini tartibga solishga qaratilmoqda. Tabiiyki, belbog'li kurashda qo'llar doimo belbog'ni ushlab bilan band bo'lishi texnik – taktik harakatlarni goh o'nga, goh chapga ijro etilishi kurashchilarda texnikani maqsadli rivojlantirish yetarlicha ochib berilmagan. Aynan ana shu mavzuga doir masalalar deyarli o'rganilmagani kuzatilmoqda.

Respublikamizda malakali belbog'li kurashchilarni 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 ommaviylikini oshirish, ularni Osiyo va Olimpiada o‘yinlari dasturlariga kiritish bo‘yicha tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirish”<sup>1</sup> vazifasi belgilab berilgan. Ammo dunyo miqyosida har bir xalq va elatning asrlar davomida paydo bo‘lib rivojlangan o‘ziga xos kurash turlari mavjud, shu qatorda O‘zbekistonda ham “Buxorocho” 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 mazkur kurash turi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko‘lamli ilmiy izlanishlar amalga oshirilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyunda “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son, 2017-yil 2-oktyabrda “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida PQ-3306-son” 2020-yil 4-noyabrda “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4881 sonli qarorlari, Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevralda “2019-2023-yillar davomida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 118-son Qarori hamda mazkur sohaga taalluqli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

**Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlarga mosligi.** Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I.

---

<sup>1</sup>O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmoni.

“Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma’naviy-ma’rifiy rivojlantirishda innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” ustuvor yo‘nalishiga bog‘liq holda amalga oshirilgan.

**Muammoning o‘rganilganlik darajasi.** Barcha sport turlarida, shu jumladan, milliy va xalqaro kurash turlarida ham umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning o‘ziga xos ravishda farqlanuvchi xususiyatlari, ularni texnik tayyorgarlik komponentlariga bog‘liq holda rivojlantirishning ilmiy, nazariy va uslubiy asoslari V.P.Filin, L.P.Matveyev, L.P.Volkov, Yu.V.Verxoshanskiy, G.S.Tumanyan, Yu.F.Kuramshin, V.N.Platonov, M.A.Godik, J.K.Xolodov, V.S.Kuznesov, V.F.Boyko, va G.V.Danko kabi yetakchi mutaxassis-olimlarning fundamental tadqiqotlariga muvofiq ochib berilgan. Bundan tashqari, har bir kurash turi bo‘yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning ustuvorligi, ularni o‘ziga xos texnik tayyorgarlik xususiyatlariga mos tartibda rivojlantirishga doir global masalalar V.F.Boyko, G.F.Danko, B.A.Podlivayev, V.M.Igumenov, A.A.Karelin, D.G.Mindiashvili, V.V.Nelyubin, F.A.Kerimov va N.A.Tastanovlar tomonidan batafsil o‘rganilgan<sup>2</sup>. Shu bilan bir qatorda nafaqat yurtimizda,

---

<sup>2</sup>Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс. // Современная система спортивной подготовки. М.: САМ, 1995, С. 351-389; Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.А. Учебник тренера по борьбе. Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213 с.; Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 316 с.; Нелюбин В.В. Развитие теории и практики классификацией тактико-технических действий в спортивной борьбе: Дисс. ... док.пед.наук. – СПб, 1999. – 457 с.; Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред.проф.Ю.Ф.Курамшина. 3-е изд., стереотип. М.: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие. – М.: Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. //Новосибирск, 2002. – 480 с.; Керимов Ф.А., Юсунов Н.М. Подвижные игры для кураша. Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. – 72 с.; Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294 с.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808 с.;

balki jahon bo‘ylab keng ommalashib borayotgan belbog‘li kurash sport turi bo‘yicha yuqori malakali sportchilar tayyorlash nazariyasi va uslubiyati, belbog‘li kurashda qo‘llaniladigan olishuv usullarining belbog‘ni ushlagan holda ijro etilishi, shu jarayonda yani ikki kurashchi bir-birini to‘liq ko‘rmasdan, o‘z sezgi xususiyati bilan maxsus sifatlarini bir-biriga uyg‘unlashtirib, noan‘anaviy mashqlar yordamida harakatlar ketma-ketligini amalga oshirish asosida raqib ustidan g‘alaba qozonishi, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan bog‘liqligi kabi masalalarning ilmiy-nazariy va uslubiy-texnologik asoslari tizimli tartibda yaratilmagan. 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 masalalari bo‘yicha F.A.Kerimov, N.M.Yusupov, Sh.A.Mirzaqulov, Sh.A.Abdullayev, N.A.Tastanov, Z.S.Artikov va A.R.Taymuratov<sup>3</sup> kabi yurtimiz olimlari ilmiy izlanishlar olib borganlar. 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

---

Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 223 с.; Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006. – 272 с.; Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр “Академия”, 2006. – 592 с.; Советский спорт, 2007. – 464 с.; Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331 с.; Академия, 2008. – 478 с.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. N.A.Tastanov. – T., “Sano-Standart”, 2017. – 480 b.

<sup>3</sup> Керимов Ф.А., Юсунов Н.М. Подвижные игры для кураша. Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. – 72 с.; Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-усlubий асослари. / Ўқув-усlubий қўлланма. Т., 2012, Б. 32-35.; Мирзакулов Ш.А. Ёш белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. / Халқаро илмий-амалий анжуман “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари”, II қисм. Тошкент, 2015, - Б. 83-84.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. N.A.Tastanov. – T., “Sano-Standart”, 2017. – 480 b.; Artikov Z.S. Sport-pedagogik mahoratini oshirish (Belbog‘li kurash). / O‘quv qo‘llanma. T., “O‘zkitobsavdo”, 2018. – 148 b.

metodikasini takomillashtirishning uslub va vositalari umuman tadqiqot ostiga olinmagan.

**Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi.** Dissertatsiya ishi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining ilmiy-tadqiqot ishlari konsepsiyasi va istiqbolli rejasida V.1/34 "Kurash sport ta'lim muassaslari mashg'ulotlarida yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash" mavzusidagi ilmiy-tadqiqot doirasida bajarilgan.

**Tadqiqotning maqsadi** belbog'li kurashchilarning noan'anaviy mashqlar yordamida texnik usullarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari:**

belbog'li kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda antropometrik ko'rsatkichlari hamda usulni bajarish uchun zaruriy jismoniy sifatlarini uyg'unlashtirish asosida texnik mahoratni oshirish;

belbog'li kurash texnik usullarni mukammal o'zlashtirishlari uchun noan'anaviy mashqlarni qo'llash uslubiyatini takomillashtirish;

belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan turli amplitudali mashqlar yordamida yuqori egiluvchanlikni rivojlantirish;

belbog'li kurashda ko'p qo'llaniladigan usullarni har bir fazasini rivojlantirish uchun noan'anaviy mashqlar yordamida o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish.

**Tadqiqotning ob'ekti** sifatida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti belbog'li kurash ixtisosligi talaba-yoshlarning o'quv-mashg'ulot jarayoni olingan.

**Tadqiqotning predmetini** O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti belbog'li kurash ixtisosligidagi talaba-yoshlarning texnik usullarga o'rgatishdagi noan'anaviy mashqlar tashkil qiladi.



**Tadqiqotning usullari.** Tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, pulsometriya, jismoniy tayyorgarlikni testlash uslublari, pedagogik tajriba, matematik-statistika kabi usullardan foydalanilgan.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi** quyidagilardan iborat:

belbog‘li kurashchilarni texnik harakatlarga o‘rgatishda sportchining antropometrik hamda usulni bajarish uchun zaruriy jismoniy sifatni uyg‘unlik darajasi bo‘yicha o‘z vazn toifasiga nisbatan past bo‘yli kurashchilarda belbog‘ni teskari ushlab o‘ngdan chapga qaytarib tashlash kabi model tavsifini ishlab chiqish hisobiga texnik mahoratni oshirish yo‘llari takomillashtirilgan;

belbog‘li kurashda texnik usullarni mukammal o‘zlashtirish uchun belbog‘ni teskari ushlab o‘ngdan chapga qaytarib tashlashda kurashchilar maxsus cho‘zmasini o‘ng yelkadan tortib kiftlash amalini bajarish hisobiga noan’anaviy mashqlarni qo‘llash uslubiyati takomillashtirigan;

belbog‘li kurashchilarning musobaqa faoliyatida qo‘llaniladigan murakkab hujum harakatlar ijrosini ta’minlovchi texnik harakatlar samaradorligi yuqori egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan kichik va katta amplitudali mashqlarni kiritish hisobiga himoyadan hujumga o‘tish imkoniyati oshirilgan;

belbog‘li kurashda ikki tizza yordamida ko‘tarib o‘ng tomonga qaytarib tashlash texnik usulini har bir fazani rivojlantirishga xizmat qiladigan o‘z vazniga teng sherikni belbog‘idan ushlagan holatda tizzaga tushib bellashish noan’anaviy mashqni kiritish hisobiga o‘rgatish uslubiyati takomillashtirilgan.

**Tadqiqotning amaliy natijalari** quyidagilardan iborat:

belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchi kurashchilarning o‘quv-mashg‘uloti jarayonida qo‘llaniladigan texnik usullar vazni, antropometrik ko‘rsatkichlar va jismoniy sifatlar darajasini inobatga olgan holda o‘rganilgan;

o‘quv-mashg‘ulot jarayonida belbog‘li kurashchilar uchun ishlab chiqilgan noan’anaviy mashqlardan foydalanish

uslubiyati, tajriba guruhini har bir kurashchisi uchun berib borilgan va tanlab olingan tezkor texnik usullarni o'rgatish fazalari ishlab chiqilib ularning harakatlari boyitilgan;

mashg'ulotlar sharoitida tanlab olingan tezkor texnik usullarni o'quv- mashg'ulot jarayonida qo'llash orqali, kurashchilarni musobaqaga tayyorlash tizimi takomillashtirilgan.

**Tadqiqot natijalarining ishonchliligi.** Mazkur dissertatsiya yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlarda qo'llanilgan an'anaviy hamda modellashtirilgan uslub va testlar standart shart-sharait, didaktik tartib, uslubiy qoidalar asosida "test-retest" sinovlaridan o'tkazilganligi, ularning mantiqiy va koordinatsion, modifikatsiyalashtirilgan variantlari o'rnatilgan harakat (jismoniy) komponentlariga mos bo'lganligi va natijalar statistik usullar yordamida taqdim qilinganligi tufayli ishonchliligi, obyektivligi va informativlik qiymati yuqori darajada ekanligi bilan asoslangan.

### **Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati.**

Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati pedagogik kuzatuv, so'rovnomalar, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba asosida olingan natijalar belbog'li kurashda qo'llaniladigan texnik usullar, ularni ijro etish samaradorligini ta'minlovchi bir qator jismoniy komponentlar (belbog'li kurashchilarning noan'anaviy mashqlar yordamidan texnik usullarini rivojlantirish uslubiyati takomillashtirish va h.k.)ning yangi ilmiy qirralari va texnik usullarni ilmiy mohiyati ochib berilgan.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati texnik harakatlarni belbog'li kurashchilar tomonidan deyarli bajarilmagan usullar asosida ishlab chiqilgan innovatsion dasturlar yordamida bajarish metodikasi yaratildi. Belbog'li kurashda ustuvor amaliy ahamiyatga ega jismoniy sifatlar va ularning tarkibiy komponentlarining funksional qiymatini testlar asosida aniqlash tartibi belgilangan.

**Tadqiqot natijalarining joriy etilishi.** Belbog‘li kurashchilarda noan’anaviy mashqlar yordamidan texnik usullarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish yuzasidan o‘tkazilgan tajribalar asosida:

belbog‘li kurashchilarni texnik harakatlarga o‘rgatishda sportchining antropometrik hamda usulni bajarish uchun zaruriy jismoniy sifatni uyg‘unlik darajasi bo‘yicha o‘z vazn toifasiga nisbatan past bo‘yli kurashchilarda belbog‘ni teskari ushlab o‘ngdan chapga qaytarib tashlash kabi model tavsifi “Sport pedagogik mahoratini oshirish” nomli o‘quv qo‘llanma mazmuniga singdirilgan (O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 2020-yil 14-avgustdagi 418-sonli buyrug‘iga asosan 418-083 raqamli guvohnoma). Natijada, belbog‘li kurashchilarining o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoniga “ikki tizza yordamida ko‘tarib o‘ng tomonga qaytarib tashlash” usulini bajarish samaradorligi 14-15,5% ga oshirilgan;

belbog‘li kurashda texnik usullarni mukammal o‘zlashtirish uchun belbog‘ni teskari ushlab o‘ngdan chapga qaytarib tashlashda kurashchilar maxsus cho‘zmasini o‘ng yelkadan tortib kiftlash amalini bajarish va noan’anaviy mashqlarni qo‘llash metodikasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti belbog‘li kurashchi talabalarining o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoniga tadbiq qilingan (O‘zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 27-apreldagi 04-01/04/20/3921-sonli ma’lumotnomasi). Natijada, kurashchilarning “belbog‘ni teskari ushlab o‘ngdan chapga qaytarib tashlash” usulini o‘rgatish samaradorligi 14,5-15% ga oshirishga erishilgan.

belbog‘li kurashchilarning musobaqa faoliyatida qo‘llaniladigan murakkab hujum harakatlar ijrosini ta’minlovchi texnik harakatlar samaradorligi yuqori egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan kichik va katta amplitudali mashqlarni qo‘llash bo‘yicha nazariy-amaliy ma’lumotlar “Sport pedagogik mahoratini oshirish” nomli o‘quv qo‘llanma mazmuniga singdirilgan (O‘zbekiston

Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2020-yil 14-avgustdagi 418-sonli buyrug'iga asosan 418-083 raqamli guvohnoma) Natijada, kurashchilarning himoyadan xujumga o'tish imkoniyati muvofiq ravishda 17,21-19,03% ga, 14,11-16,10% ga va 14,5-15% gacha o'sgan;

belbog'li kurashda ikki tizza yordamida ko'tarib o'ng tomonga qaytarib tashlash texnik usulini har bir fazani rivojlantirishga xizmat qiladigan o'z vazniga teng sherikni belbog'idan ushlagan holatda tizzaga tushib bellashish noan'anaviy mashqni o'rgatish uslubi O'zbekiston belbog'li kurash federatsiyasi hamda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti belbog'li kurashilarining o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga tadbiiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 27-apreldagi 04-01/04/20/3921-sonli ma'lumotnomasi). Natijada, "ko'krakdan oshirib tashlash" usulini bajarish samaradorligi 12-13,5% ga oshirilgan.

**Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi.** Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro, 5 ta respublika miqyosida ilmiy-amaliy anjumanlarda aprobatsiyadan o'tkazilgan.

**Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi.** Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 11 ta ilmiy-uslubiiy ish, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarida 4 ta maqola (3 ta respublika va 1 ta xorijiiy ilmiy jurnallarda) chop etilgan.

**Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi.** Dissertatsiya ishi kirish, to'rtta bobdan iborat bo'lib, 112 sahifali matn, 19 ta rasm, 34 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiiyotlar ro'yxati va ilovalardan tashkil topgan.

# **I-BOB.**

## **BELBOG‘LI KURASHCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKLARI BO‘YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI**

### **1.1. Belbog‘li kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari**

Belbog‘li kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg‘ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir [10;117-135-b.15;15-19-b.].

Belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sportchilar sog‘ligi darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish;

- jismoniy sifatlarni sport kurashining o‘ziga xos xususiyatiga javob beradigan darajada jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo‘linadi [9; 200-b. 37-b].

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarni hal etilishini ta‘minlaydi:

- kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirishi, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;

- salomatlik darajasini oshirish;

- shiddatli mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to‘g‘ri foydalanish [30; 272-b. 56; 464-b].

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to‘plashni o‘z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va ular bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil

atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

- asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;

- kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish [18; 319-b. 45; 22-b.].

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin:

- kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish;
- maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar;
- kurashchilar manekeni bilan mashqlar [33; 327-b. 83; 52-54-b].

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini

rivojlantirish imkonini ta'minlaydi. Kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtni o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi [14;b 25-b 25; 331-b.].

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Mashg'ulot jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi [73; 38-44-b. 93; 275-275-b].

Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi [89; 605-b].

Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchi, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda kuch yordamida yakkama-yakka olishishi muhim ahamiyatga ega [67; 83-84-b. 105; 478-b].

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vazniga to'g'ri keladigan kuch – kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishi muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o‘tish bilan bog‘liq harakatlarni tez bajarish qobiliyatida aks etadi [58;40-46-b. 66; 81-82-b].

Portlovchi kuch qisqa vaqt ichida o‘z shiddatiga ko‘ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo‘lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo‘llaniladi:

- takroriy kuchlanishlar;
- qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar;
- tobora o‘sib boradigan og‘irliklar, zarbdor, birgalikda ta’sir ko‘rsatish;
- variantlilik;
- izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni “so‘nggi nafasgacha” bajarishda maksimal og‘irlikdan 70-80% ga teng bo‘lgan og‘irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya – “so‘nggi nafasgacha” hammasi bo‘lib 3-4 seriya, seriyalar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i 3-4 daqiqani tashkil etadi.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og‘irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo‘riqishi og‘irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi [23; 41-b. 109; 19-20-b].

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va unga yaqin bo‘lgan og‘irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar mashg‘ulotida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajyorlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og‘irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (jim, siltab



ko'tarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Mashg'ulotda hammasi bo'lib 3-4 marta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 daqiqani tashkil etadi [64; 21-32-b. 103; 38-41-b.].

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta mashg'ulotdagi singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa – 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Mashg'ulot davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi [21; 368-b 32; 227-b.].

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarni faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchi kuchni rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chiqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 *sm* balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i –

3-5 min. Mashq haftada ko‘pi bilan ikki marta bajariladi [48; 23-b. 72; 78-85-b.].

Birgalikda ta’sir ko‘rsatish uslubi shunga bog‘liqki, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo‘ladi. Bir vaqtning o‘zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kurashda birgalikda ta’sir ko‘rsatish uslubidan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o‘z texnik harakatlarini og‘irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og‘irlikning optimal o‘lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o‘lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og‘irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko‘zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og‘irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so‘ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o‘z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo‘lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig‘i – 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me’yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og‘ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa – tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi [12; 105-109-b. 42; 264-b.].

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 soniya davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko‘p vaqtni olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ular yordamida

ma'lum bir mushak guruhlariga zarur holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin [11; 284-b. 38; 66-69-b.].

Kurashchi tezkorligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan hatto soniyaning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq [31; 103-b 43; 160-b.].

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan ham ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish [28; 23-b. 77; 22-26-b].

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko‘rinishda qo‘llaniladi:

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;

- mashqlarni shunday sharoitda bajarish, bunda chegaradagi kuch zo‘riqlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o‘tkazish yo‘li orqali ta‘minlanadi.

O‘yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo‘lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o‘zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo‘shimcha turtki (rag‘bat) bo‘lishi mumkin [79; 808-b.].

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (odatda tezlik mashqlari deb ataladi) qo‘llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta‘minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o‘rganilgan va egallangan bo‘lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo‘lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik toliqishga qaramasdan pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 soniya dan oshmasligi lozim, dam olish oraliq‘i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishini, ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo‘zg‘aluvchanligini ta‘minlashi, optimal bo‘lishi kerak [36; 80-b. 85; 404-409-b.].

Oraliqlarda dam olish faol bo‘lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashqlar bajariladi [13; 223-b. 39; 264-b.].

## **1.2. Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi asoslari**

Belbog‘li kurashchining texnik mahorati bu - kurashchining texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo‘lsa, ularni qanchalik katta mahorat bilan qo‘llay bilsa, texnik mahorati shunchalik yuqori bo‘ladi.

Kurash texnikasi kurashchi mahoratini asosi hisoblanadi va ko‘p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o‘nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas [29; 21-25-b. 63; 404-b.].

Sportchi yanada yangi va yangi usullarni, qarshi usullar hamda himoyalanihlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan, u tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarni bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi [47; 16-b. 76; 457-b.].

Kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi – turli sport turlarini rivojlantirishni zamonaviy darajasiga qo‘yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

- amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan ma’lum texnik harakatlarni egallash;

- texnikaning barcha turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga mos keldigan usullar, qarshi usullar va himoyalanihlarning variantlarini egallash;

- asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

- avval o‘rganilgan usullar va qarshi usullarni qo‘llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo‘lgan texnik harakatlarga ko‘proq e’tibor qaratish;

- kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish [40; 520-b.];

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xolis qiladi;

- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'riqishini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

- usullarga o'rgatish vaqt oralig'ida jamlangan bo'lishi zarur, chunki trenirovka mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta trenirovka darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiyinchilikni yengib o'tish bilan bog'liq [53; 234-b.];

- jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo'lmasligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim [5; 32-35-b. 80; 89-b.].

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillshtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari to'rtta guruhga bo'linadi: harakatlanish yetishmasligi sababli xatolar, o'qitishdagi kamchiliklar sababli, sharoitlarning g'ayritabiiyligi va kutilmagan holatlarda paydo bo'ladigan xatolar (1.1-jadval).

## 1.1-jadval

### Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

Harakatlanishdagi xatolar					
t/r	Harakatlarning yetishmasligi sababli	O'qitishdagi kamchilik sababli	Ruhiy gen	Sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli	Kutilmagan holatlarda
1.	Jismoniy sifatlarning yetishmasligi	Noto'g'ri bajarish texnikasiga o'rgatish	Qoniqarsiz o'z-o'zini nazorat qilish	Tashqi jismoniy sharoitlar xususiyatlari	O'z-o'zidan ixtiyoriy
2.	Koordinatsiya yetishmasligi	O'qitishdagi uslubiy xatolar	Ruhiy ta'sirlar	Sherik yoki raqib xususiyatlari	Kutilmagan tashqi omillardan kelib chiqqan
3.	Gavda tuzilishi xususiyatlari	Mos bo'lmagan malakani ko'chirish	Ishonchsizlik, xavotirlanish qo'rquv	Tartibga solish xususiyatlari	Kutilmagan tashqi va ichki omillarning to'g'ri keli-shidan paydo bo'lgan
4.	Malakaning qashshoqligi	Malakani qoniqarsiz nazorat qilish	Emotsional zo'riqish va ruhiy toliqish	Ruhiy va harakatlanish ko'rsatmasidagi kamchiliklar	Muntazam bo'lmagan, kelib chiqishi noaniq

Shu bilan birga texnik takomillashtirish jarayonida yuzaga kelgan harakatlanishdagi xatolarni bartaraf etish uchun uslubiy qoidalarni ishlab chiqish zarur [81; 70-73-b. 115; 237-b.].

Belbog'li kurash texnikasi – belbog'li kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlar yig'indisidir.

Usul – belbog'li kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan

kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan hujumni bajaruvchi harakatidir.

Himoyalaniq – belbog‘li kurashchining hujum bajaruvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to‘xtatib qolishga qaratilgan hujumni qabul qiluvchini harakatidir.

Qarshi usul – belbog‘li kurashchi raqibning hujum usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Kombinatsiya – hujum usullarining ketma-ketlik tizimi bo‘lib, bunda boshlang‘ich usullarning himoyasi keyingi bajariladigan usulni amalga oshirilishida yaxshi sharoit yaratadi va amalga oshiriladi.

To‘xtatib qolish – kurashchining raqib hujumini to‘xtatib, keyin uni xavfli holatga o‘tkazishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar – tik turish holatida raqibni gilamdan ko‘tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo‘yadigan usullardir.

O‘tkazish – tik turish holatida usulni bajarish yo‘llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini tizzalatish, o‘tirg‘izish holatiga olib keladi.

Yiqitish – bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko‘tarmasdan, uni xavfli holatga yiqitadi.

Bosish – raqibning usul bajarishi ko‘proq havodagi ko‘prik orqali amalga oshiriladigan (ko‘krakdan oshirib tashlash, qaytarma) usullarni yarmida uning ustidan bosib bajariladigan qarshi usul [96; 267-b.].

### ***Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari***

#### ***O‘tkazishlar:***

1. Tortish harakati bo‘lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin tortib, uni tizzalatadi.

2. Bukish harakati bo‘lib, yonga va pastga keskin bukish natijasida raqibni o‘tirg‘izish.

3. Zarb bilan raqibni yonga yoki orqaga zarb bilan o‘tkazish.

4. Qayirish harakati bo‘lib, yonga va pastga keskin bukish natijasida raqibni o‘tirg‘izish yoki tizzalatish.



### *Yiqitishlar:*

5. Zarb bilan harakat qilib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibni zarb bilan xavfli holatda yiqitadi.

6. Qayirish – kurashchining harakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida qayirib xavfli holatda yiqitadi.

### *Tashlashlar:*

7. Beldan oshirish usuli bo'lib, bunda kurashchi raqibni beldan oshirish orqali burilib bajaradi.

8. Tizza yordamida ilib olish usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni tizza yordamida ilib-ko'tarib bajaradi.

9. Qaytarish usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga havoda o'tkazadi.

10. Ko'krakdan oshirish usuli bo'lib, bunda kurashchi raqibni orqaga kerilib ko'krak orqali oshirib bajaradi.

### *Usullar elementlari:*

11. Ushlab olishlar – belbog'ning har xil qismidan, uzoq va yaqinlashtirib ushlab, qo'llar va oyoqlar yordamida bajariladigan harakatlar. Ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining har xil qismiga statik holatda ta'sir etib ushlab turishi mumkin.

12. Tizza bilan ilish – raqibning yon tomonlaridan qadam tashlab yoki oyoqlar orasidan tizza bilan ilib-ko'tarish usulni amalga oshirish.

13. Qadam tashlash – o'ng yoki chap oyoq bilan raqibning yon tomoniga oyoq bilan qadamlash, muvozanatdan chiqarish va usulga moslashtirish uchun amalga oshiriladigan harakat [96; 267-b.].

14. Belbog'li kurash taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Belbog'li kurashchilar taktikaga oid zarur bilimlarni egallashda,

bellashuvlarni to‘g‘ri olib borishda ma’lum malaka hamda bilimlarni shakllantirishda taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan [69; 189-b. 113; 1273-1282-b.].

Belbog‘li kurashchilarning taktik tayyorgarligining asosiy maqsadi musobaqa bellashuvlarida g‘alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko‘rsatish maqsadida sport bellashuvini to‘g‘ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat.

Belbog‘li kurashda taktikani egallash jarayonida bir qator vazifalar hal qilinadi:

- musobaqa bellashuvlarida taktikani egallash jarayonini qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni xayolan, harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o‘z kuchidan taktika jarayonidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g‘alaba qozonish maqsadida uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to‘satdan o‘zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o‘zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo‘lish;
- taktik ko‘nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo‘lish.

Taktika vositalariga qat’iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi.

Kurashda taktika uchta asosiy bo‘limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi [86; 36-39-b. 101; 318-320-b.].

Kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumni ikkita turini aniqlab berdi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so‘ng boshlanadi, va murakkab, qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo‘llaydi (birinchisi

keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi [8; 50-53-b. 102; 320-321-b.].

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;

- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyatda yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi [98; 162-b. 116; 552-b].

Belbog'li kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi [46; 480-b 49; 3-8-b.].

Belbog'li kurash usullarini amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga ajratish texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratiladi.

Texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarlikning hamma usullari nafaqat mustaqil, balki uyg'unlashgan holda qatnashishi mumkin (ya'ni usulni amalga oshirish uchun bir xil bo'lgan qulay sharoitlar bitta emas, balki bir-birini to'ldirib keladigan bir qancha usullar bilan tayyorlanadi) [22; 114-b. 50; 25-27-b.].

Qulay dinamik vaziyat murakkab hujumning birinchi qismi (birinchi usul) bilan yaratilishi mumkin. U kombinatsiya deb ataladi.

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, taktik tayyorgarlik orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi belbog'dan ushlab tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalani, bu bilan qo'lni va shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib, zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni, raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi belbog'dan ushlab olib, ag'darish, raqib – belbog'dan ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, belbog'dan ushlab oladi va belidan oshirib tashlashni bajaradi.

- hujum qiluvchi birinchi usulni amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo'yadiki, u yoki bu himoya bo'shish bilan javob qaytaradi, yoki javob qaytarmaydi [34; 45-b. 84 ;87-b.].

Bu kombinatsiyalarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanaffussiz bajariladi. Masalan, beldan ushlab gilamga tushirish – oldidan tushish; belbog'dan ushlab olgan holda to'sib ag'darish [51; 72-b 54; 26-b].

Belbog'li kurashda ayrim usullarni qo'llash, odatda, doimiy ijobiy samara bermaydi, chunki usulni bajarish uchun ketadigan vaqt raqibga munosib qarshilik ko'rsatish choralari bilan javob qaytarishga imkon beradi [41; 30-33-b 55; 179-b].

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartib bajariladigan dasturlangan murakkab hujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo'nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtdan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi. Birinchisi – yashirincha davr – murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchisi

– motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo‘nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani to‘xtatish, so‘ngra ikkinchi motor davri (odatda kechikuvchan) sodir bo‘ladi.

Murakkab hujum harakatining yakuniy harakati hujum qiluvchi harakatini birinchi qismiga bo‘lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab hujumni ikkinchi qismi, kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga bo‘lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi [35; 40-43-b. 62; 404-b.].

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy kurashda mavjud ba’zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Belbog‘li kurashda texnika-taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik usullar bo‘lishi ham mumkin. Bu – hujum, qarshi hujum va himoya harakatlaridir. O‘z navbatida ba’zi taktik harakatlar ma’lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab ko‘tarish, dast ko‘tarish) [26; 21-26-b. 111; 76-81-b.].

Hujum harakatini ma’lum bir usul bilan taktik tayyorlash murakkab usulning bir qismi bo‘lishi lozim. Bunda u hujum usuli bilan uzluksiz ravishda bajariladi. Aldamchi harakatdan (shaxsan hujum bajarishni taktik tayyorlashdan) murakkab hujum harakatini (MHH) hal etuvchi yakuniy harakatiga o‘tish paytiga alohida e’tibor qaratish lozim. Turli hujum usullariga eng maqsadga muvofiq bo‘lgan taktik tayyorgarlik usullarini tanlash lozim. Shu maqsadda kurashchilar taxminiy MHH bilan tanishgandan so‘ng quyidagi topshiriqni oladilar: ma’lum bir usulga mustaqil ravishda taktik tayyorgarlik usullarini tanlash va ularni hujum usullari bilan MHHga birlashtirish (yangi MHHni o‘ylab topish) [57; 464-b 60; 15-19-b.].

Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishda pedagogik jarayon yangi malakani tarbiyalashga qaratilgan. Yangi MHHni muvaffaqiyatli egallash faqat avval o‘rganilgan usullar asosida amalga oshirilishi mumkin. MHHni o‘rganish jarayonida MHHni shakllantirishda qiyinchiliklarni ketma-ket yengib o‘tish talabiga rioya etish lozim. MHHni bajarishda oldingi mashqlar egallangandan va MHHning tayyorlov

harakatidan yakuniysiga o'tishda yuqori aniqlikka erishilgandan so'ng keyingi beshta urinish davomida takrorlashni bajarish zarur. Agar bunday takrorlashlarda aniqlik yomonlashmasa (malaka yetarlicha mustahkam bo'ladi), unda keyingi MHHni egallashga o'tish lozim. MHHga o'rgatish boshida bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi aniqligi kamroq bo'ladi, keyinchalik u oshib boradi [87; 592-b. 114; 176-181-b.].

Ma'lum bir usulga (hujum usullariga) nisbatan hujum harakatlarini qo'llashni o'rganishda raqib harakatlarida "o'lik nuqta"ni (harakatsiz holat va ma'lum bir vaqt ichida himoyalaniş harakatlarini bajara olmaslik) yaratib, usul harakati yo'nalishi tomoniga kabi qarama-qarshi tomonga turli taktik tayyorgarlik usullarini tanlash zarur. Belbog'li kurashda beldan ushlab olish bilan bajariladigan usullar ko'p qo'llanilishi sababli o'smirlarni ko'p sonli hujumni taktik tayyorlash usullariga o'rgatish zarur. Buning asosiy maqsadi – o'smirlar o'zlariga yoqadigan murakkab hujum harakatlarini mustaqil yarata olsinlar. Bundan tashqari, o'smir turli raqiblarga qarshi tanlab qo'llay olishi mumkin bo'lgan turli MHHni egallashi lozim [59; 147-b 70; 3-8-b.].

Hujum harakatlari taktikasiga keyinchalik o'rgatish turli usullardan kombinatsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilishni egallash yo'li orqali olib boriladi. Kombinatsiyalar shunday tuzilishi kerakki, birinchi usul bilan bajarilgan hujum raqibning himoyalaniş harakatlari natijasida keyingi usul bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi lozim. Kombinatsiyalar to'xtovsiz bajariladigan uchta-to'rtta usullardan tashkil qilinishi mumkin. Bunda oxirgisidan oldingi hujum usuli oxirgi (yakuniy) usul uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishi zarur [16; 30-b. 52; 285-b.].

Bunday kombinatsiyalar bilan hujum qilish misollarini o'qituvchi ko'rsata olishi hamda o'smirlarni bunday hujumlarni mustaqil o'ylab topishga o'rgatishi lozim.

Belbog'li kurash taktikasi – bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib

xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari – bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo‘lgan raqibning kutilayotgan va himoyalaniş harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan belbog‘li kurashchi hujum harakatlaridir.

Taktik tayyorgarlik usullari – belbog‘li kurashchi harakatlari bo‘lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka – belbog‘li kurashchining raqib to‘g‘risida ma‘lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Niyatni yashirish – belbog‘li kurashchining taktik harakati bo‘lib, u yordamida raqibdan o‘zining asl niyatlarini yashiradi.

Xavf solish – belbog‘li kurashchining raqibni himoyalanişga o‘tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) – hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalanişga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Qo‘shaloq aldash – belbog‘li kurashchining taktik harakati bo‘lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko‘rsatadi.

Chorlash – belbog‘li kurashchining taktik harakati bo‘lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o‘tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash – belbog‘li kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to‘xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo‘yish – belbog‘li kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo‘yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum – bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo‘lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish – belbog‘li kurashchining taktik harakati bo‘lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Yuqorida sanab o‘tilgan tushunchalar va terminlar belbog‘li kurash nazariyasi hamda usuliyatida keng qo‘llaniladi. Taklif etilayotgan terminlar keyinchalik yana o‘zgarishi va sport fanining rivojlanishi, hamda yangi talablariga muvofiq qisman o‘zgartirib turilishi mumkin [6; 3-8-b. 24; 294-b.].

Belbog‘li kurashning taktikasi texnikani rivojlanishi, musobaqa qoidalari va hakamlar tizimining o‘zgarishiga muvofiq holda muntazam rivojlanib kelmoqda.

Hozirgi paytda kurashchi tomonidan to‘xtovsiz hujum bajariladigan taktika afzal hisoblanadi. Ushbu holda, hattoki agar u ballar bilan baholanadigan hech qanday hujum uyushtirmagan, uning raqibi esa faqat himoyalangan bo‘lsa ham, unga ustunlik beriladi, raqib esa sustkashligi uchun ogohlantirish oladi [71; 484-b 74; 258-b.].

Belbog‘li kurashchi to‘xtovsiz hujumlar taktikasini qo‘llash uchun o‘z jamg‘armasida taktik tayyorgarlikning turli usullari, ko‘p sonli oddiy hujum harakatlari va MHHga ega bo‘lishi lozim. Bundan tashqari, bunday taktika yuqori darajada chidamlilikka ega bo‘lishni taqozo etadi. Shu bilan birga u nisbatan tinch hamda raqibni hujumga chorlash davrlari bilan almashtirib turilishi mumkin. Bunda kurashchi raqib hujumini qaytarishga tayyor turishi lozim [19; 37-38-b 27; 45-b.].

Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Muayyan taktikani tanlash ham usullar jamg‘armasiga bog‘liq. Ko‘pincha u kurashchining jismoniy qobiliyatlari: kuchi, tezkorligi, chaqqonligi bilan aniqlanadi. Ushbu sifatlardan biron-birining yuqori darajada rivojlanganligi shu jismoniy sifatga urg‘u bergan holda (hal etuvchi harakat bilan) taktikani tuzishga imkon yaratadi [44; 240-b. 61; 316-b.].

Bellashuvni olib borish taktikasi, asosan, raqib tayyorgarligi darajasiga bog‘liq. Bellashuv taktikasini to‘g‘ri



tuzish uchun, birinchi navbatda, raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi, qanday himoyalaniishi, uning jismoniy tayyorgarligi qandayligini bilish lozim.

Taktikani o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda rejalashtirish shart. Masalan, agar kurashchi katta kuchga ega bo'lsa, unda hal qiluvchi hujumni kuch usulida qurish lozim. Agar raqib harakatlarni tez bajara olsa, unda uning harakatlarini ushlab olish bilan bostirish zarur. Agar u jismonan kuchli bo'lsa, uning harakatlaridan ilgari harakatlanish va murakkab hujumlar bilan ustunlikka erishish lozim. Raqibning yaxshi ko'rgan hujumlarini bilgan holda qarshi hujum harakatlarini tanlash zarur [75; 97-100-b 82; 215-218-b.].

Muayyan raqib bilan bellashuvni o'tkazish uchun kurashchi ma'lum bir taktika rejasini oldindan belgilab olishi lozim. Bunda, agar u ustunlikka erishishga olib kelsa, uni bellashuv oxirigacha ushlab turish lozim. Agar u muvaffaqiyatsiz bo'lsa, ehtiyot shart boshqa variantlari tuziladi [88; 80-b 92; 29-32-b.].

Taktik reja quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

1. Bellashuv maqsadi va unga erishish uslublari. Maqsad kurashchi va raqibning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. Nisbatan bo'sh raqib bilan bo'ladigan kurashda kurashchining maqsadi – sof g'alabaga; kuchli raqib bilan esa ochkolar bo'yicha g'alabaga erishishdan iborat.

2. Texnik harakatlarni tanlash. Kurashchi o'z tayyorgarligini hisobga olgan holda belgilangan maqsadga to'liq mos keladigan va muayyan raqib bilan kurashishda samarali bo'lgan texnik harakatlar hamda ularni tayyorlash usullarini (MHH) tanlaydi. Usullar va MHH raqibning bo'sh tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi [65; 213-b. 99; 592-b.].

3. Bellashuvni tuzishni umumiy yo'nalishi, bellashuvning birinchi davridanoq g'alabaga erishish yoki ballarda ustunlikka ega bo'lishga qaratiladi [78; 14-17-b. 100; 351-389-b.].

4. Bellashuv sur'ati. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan kurashchi yetarlicha chidamlilikka ega bo'lmagan, lekin kuch va texnikada undan ustun bo'lgan raqib bilan uchrashuvda bellashuvni yuqori sur'atda olib borishni rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir. Chidamli raqib bilan bo'ladigan bellashuvda o'z energiyasini tejab sarflash lozim. Raqibga bellashuvni yuqori sur'atda olib borishga yo'l qo'ymaslik maqsadida uning harakatlarini cheklab qo'yish, o'zi esa qarshi hujum uchun eng kichkina imkoniyatdan foydalanib qolishga tayyor turishi lozim [17; 24-b. 95; 480-b.].

5. Tik turish va masofani tanlash. Tik turish va masofani tanlashda shuni hisobga olish lozimki, ular belgilangan hujum harakatlarini bajarishga yordam berishi hamda raqib "yaxshi ko'rgan" hujumlarni qiyinlashtirishi lozim. Kurash davrlari o'rtasidagi tanaffuslarda bellashuvning borishini tanqidiy baholash hamda tuzatishlar kiritish, ya'ni uni qanday olib borilganligini baholash, raqibning bo'sh tomonlarini aniqlash, nimadan ehtiyot bo'lishni belgilab olish, kurashning qolgan vaqtidagi xatti-harakatlarni aniqlab olish zarur. Masalan, g'alaba keltiradigan holatga erishgandan so'ng bellashuv taqdiri hal etilgan deb hisoblash mumkin emas [90; 338-b 97; 9-18-b.].

Belbog'li kurashchi, bellashuvda ballar hisobiga yutqaza turib, oxirgi soniyaga qadar hal qiluvchi hujumni tayyorlashi lozim. Kurashchi, o'z harakatlari bilan mag'lubiyatni tan olgandek ko'rsatib, raqib uchun kutilmagan vaziyatda "portlashi" va bellashuv taqdirini o'z foydasiga hal qiluvchi murakkab hujumni amalga oshirishi zarur.

Ko'pgina mutaxassislarning belgilashicha, amaliyotda sportchilarni o'rgatish texnik tayyorgarlik bilan cheklanadi, ba'zi hollardagina murabbiylar texnik usullarni amalga oshirish taktikasi bo'yicha tavsiyalar beradi. Bellashuvni olib borish taktikasiga kelganda, tayyorgarlikning bu bo'limini sportchilar asosan bevosita musobaqalarda o'rganadilar. Musobaqa paytidagi murabbiy ko'rsatmalari va musobaqadan so'ng bellashuvni tahlil qilish ko'p jihatdan sportchilarning nazariy

bilimlari doirasini kengaytiradi, lekin bir vaqtning o'zida ular muayyan o'rgatish bilan mustahkamlanmagan nazariy material bo'lib qoladi, xolos.

Shunday qilib, bevosita musobaqalarda ishtirok etish hozirgi kunda taktik mahoratga o'rgatish hamda takomillashtirishning yagona ta'sirchan uslubi hisoblanadi [107; 335-b. 112; 161-168-b].

Belbog'li kurashchilarning bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi va muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda vositalarini tavsiflovchi taktik harakatlarga ajratildi:

- razvedka qilish – harakat kurashchilarning katta “aldamchi” faolligi bilan tavsiflanadi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida manevr olib borish aldamchi harakatlar, siltashlar, chorlash hisobiga amalga oshiriladi. Sifat tavsiflari (ro'yobga chiqish yoki chiqmaslik) keyingi harakatning amalga oshirilish darajasi bo'yicha aniqlanadi [20; 359-b.104; 29-31-b.];

- hujumni amalga oshirish – ushbu harakat uchun oldindan aniq tayyorgarlik ko'rmasdan hujumning texnik usulini o'tkazish xosdir. Usulni bajarish vaqti, aks holda shunday tayyorgarlik vaqti ham qayd qilinadi. Ikkala holda ham usulning tugash vaqti yoki maqsadli ko'rsatmaning o'zgarish vaqti qayd etiladi [7; 30-b. 110; 106-125-b.];

- qarshi hujumni amalga oshirish – maqsad bellashuvda raqibning hujum harakatlari singari maxsus yaratiladigan sharoitlar vaqtida yuzaga keladi [68; 250-b.]. Birinchi holatda kurashchi avval himoyalani sh harakatini amalga oshiradi, so'ngra qarshi hujumni bajaradi. Ikkinchi holatda kurashchi raqibni ma'lum bir ushlab olishga chorlaydi va keyin qarshi hujum harakatlari amalga oshiriladi. Birinchi holda himoyalani sh harakatini tugallash vaqtidan boshlab to qarshi hujumning texnik usulini yakunlashga qadar, ikkinchi holda – chorlashni qo'llash paytidan boshlab to usulni yakunlash yoki maqsadli ko'rsatmani o'zgartirishga qadar bo'lgan vaqt oraliqlari hisobga olinadi [5; 32-35-b. 29; 21-25-b.];

- himoyalanishni amalga oshirish – himoyalanish harakatlari raqib tomonidan ma’lum bir hujum harakatini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlanadi va himoyalanish yoki raqib tomonidan hujumni amalga oshirish bilan yakunlanadi;

- faollikni namoyish qilish – ushbu harakatni hal etish boshi va oxiri birmuncha qo‘shilib ketgan hamda kurashchining o‘zidan tuzatish kiritishni talab qiladi. Lekin diqqat bilan tahlil qilganda, ularni yetarlicha aniq ko‘rish mumkin. Faollik bilan siltashlar, itarishlar, aldamchi harakatlarning ko‘pligi bilan tavsiflanadi [47; 16-b. 61; 316-b.].

Kurashchilar hujum usullarining boshlang‘ich harakatlarini bajarayotgan paytlarida, odatda, usulni oxirigacha yetkazmaydilar;

- ustunlikni ushlab qolish, ya’ni kurashchi yutilgan ballar orqali ustunlikka erishgandan so‘ng uni ushlab qolishi lozim. Bu taktik harakat shu bilan tavsiflanadiki, sportchi imkon qadar uzoq vaqt ichida raqibiga yutqazib qo‘yilgan ballarni kamaytirishga halaqit berishi zarur. Ushbu harakatni amalga oshirishda manyovr va hujum harakatlari keng qo‘llaniladi, buning ustiga kurashchi asosan ushlab olishni amalga oshiradi hamda hakam bellashuvni to‘xtatgunga qadar raqib harakatini cheklab qo‘yadigan holatda turadi;

- kuchni tiklash – kurashchi, turtishlardan foydalanib, harakatlarni cheklab, manyovr olib borib, nafas olishni tiklashga va mushaklarni to‘liq bo‘shashtirib, ulardagi qon oqimlarini kuchaytirishga harakat qiladi. Bu holda ushlab olishlarga yo‘l qo‘ymasdan, raqibni uzoq masofada ushlashga intiladi;

- gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish – hujum usuli bilan bajariladi, bunda usulni amalga oshirish uchun faqat ushlab olish bajariladi va bu ushlab olishda sportchi raqibni gilam tashqarisiga itarib chiqaradi. Qoidalarda o‘zgarishlar bo‘lganligi sababli bu harakatlarni qo‘llash mumkin bo‘ladi. Bu yerda, agar kurashchi raqibni ushlab olib, gilam tashqarisiga chiqsa, unga bu harakati uchun yutuq balli yoziladi, raqib esa

ogohlantiriladi. Bu topshiriqning boshlanish usulini amalga oshirish uchun ushlab olish paytidan boshlab to uni tamomlagunga yoki hakam xushtagi chalingunga qadar qayd qilinadi;

- xavfli holatni amalga oshirish – ushbu harakatni hal qilish boshlanishi va oxiri bellashuvda yaqqol ko‘zga tashlanadi. Bu xavfli holat paydo bo‘lish paytidan boshlab belgilanadi va “tushe” holati yoki raqib tomonidan xavfli holat bartaraf etilishi bilan tugullanadi [62; 404-s. 87; 592-c.];

- xavfli holatni bartaraf etish – vazifaning vaqt parametrlari (xavfli holatni amalga oshirilishidan oldin bartaraf etish) oldingi harakatdagi kabi yengil qayd qilinadi [101; 318-320-s. 116; 552-s].

Musobaqa bellashuvining umumiy vaqti ichida hisobga olinmaydigan va ma’lum bir maqsadli ko‘rsatmaning yo‘qligi bilan tavsiflanadigan maqsadsiz sarflangan (kurashchi sustkashligi va kutib turish holati bilan ifodalangan) vaqt oraliqlari ko‘p sonli ortiqcha harakatlar bilan ajralib turadi. Odatda, bu paytda sportchilar, raqibidan faol harakatlarni kutayotib, uning texnik rejasiga bog‘liq bo‘ladi.

Mashg‘ulot jarayoni mazmunini tahlili shuni ko‘rsatadiki, kurash bellashuvi tuzilmasini tashkil etuvchi taktik harakatlarga yetarlicha ahamiyat berilmaydi. Mashg‘ulotlarda hujum, qarshi hujum va himoyalani sh harakatlariga katta qiziqish borligiga qaramasdan, ularning musobaqalardagi samaradorligi katta emas. Buning sababi shundaki, sportchilar mashg‘ulotlarda taktik tayyorgarlik usullaridan ajralgan holda, o‘tkazilgan usuldan so‘ng xavfli holatni amalga oshirish sifatida taktik harakatni kiritmasdan hujum, himoyalani sh va qarshi hujumlarni amalga oshirish malakalari hamda ko‘nikmalarini takomillashtiradilar [8; 50-53-s. 17; 24-s.].

Turli malakali kurashchilar tomonidan olib boriladigan kurash xususiyatlarini tavsiflovchi va alohida harakatlarning bellashuv daqiqalari bo‘yicha taqsimlanishi bilan bog‘liq bo‘lgan ko‘rsatkich bellashuv davomida kuchning to‘g‘ri

taqsimlanganligi to'g'risida fikr yuritishga imkon beradi [20; 359-c. 35; 40-43-s.].

Yanada yuqori malakaga ega bo'lgan kurashchilarda alohida harakatlarning daqiqalar bo'yicha taqsimlanishida ma'lum bir qonuniyat kuzatiladi. Bellashuvning birinchi daqiqalarida – ro'zatish, hujum, himoyalaniş; ikkinchi daqiqada – hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish; uchinchisida – kuchni tiklash, gilam chetida ushlab olishlar, himoyalaniş, qarshi hujum; to'rtinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalaniş; beshinchisida – hujum, qarshi hujum, gilam chetida ushlab olishlar, faollikni namoyish qilish, himoyalaniş; oltinchisida – ustunlikni ushlab turish, qarshi hujum [39; 264-s. 50; 25-27-b.].

Belbog'li kurashchilar musobaqa bellashuvlari yuzasidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sportchilarga qo'llaniladigan usullarning turli-tumanligi hamda ularni bellashuv davomida oqilona almashtirib turilishi yuqori malakali sportchilar uchun xosdir.

Ushbu aytilgan fikr kurashchilar taktik tayyorgarligini individuallashtirish muammosiga boshqacha yondashishga imkon beradi. Buning uchun sportchining jismoniy va ma'naviy kuch sarflab g'alabaga erishishga yordam beradigan hamma harakatlar to'plamini egallashi asos bo'lib xizmat qiladi [63; 404-c. 69; 189-b.].

Belbog'li kurashchining hamma harakatlarni hal eta olish va ularni bellashuv davomida to'g'ri joylashtira olish malakasi uning bazaviy individual tayyorgarligi bo'lib hisoblanadi.

Shuning uchun taktik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha ishlarni uchta yo'nalishda olib borish lozim:

- kurashchilarni avval egallamagan harakatlarga o'rgatish;

- kurashchining ruhiy, morfologik va jismoniy xususiyatlarini hisobga olib, har bir harakatni amalga oshirishni

eng oqilona vositalari hamda usullarini tanlash (harakatning operatsiya tarkibi);

- raqib xususiyatlariga qarab, bellashuv davomida taktik harakatlarning turli kombinatsiyalarini shakllantirish [76; 457-s. 95; 480-b.].

Birinchi ikkita vazifani hal etish uchun quyidagi uslubiy usullarni qo'llash mumkin:

- mashg'ulotning tayyorlov qismiga, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, kurashchining tez o'zgaradigan bellashuv vaziyatida taktik vazifalarni o'z vaqtida hal etish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradigan ishorali va o'yin mashqlarini kiritish mumkin.

Bu mashq kurash bellashuvining murakkab, tez o'zgaradigan vaziyatlarida diqqatni bir yerga to'plash va mo'ljal olish qobiliyatini rivojlantiradi. Uni ko'zatish, kuchni tiklash, faollikni namoyish qilish vazifasini hal etish vositasi sifatida qo'llash mumkin;

- hududiy ustunlikka erishish uchun kurashish. Kurashchilar gilamning ma'lum bir qismida joylashadilar va belgilangan joydan bir-birlarini tashqariga itarib chiqarishga harakat qiladilar. Bunda hamma taktik usullardan foydalanish mumkin. Bu mashq kurashchilarda raqibning turli aldanchi harakatlariga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini rivojlantiradi. U gilam chetida ushlab olishni amalga oshirish, faollikni namoyish qilish kabi vazifalarni hal etish vositasi sifatida qo'llanilishi mumkin [100; 351-389-s. 112; 155-b.].

O'quv-mashg'ulotining asosiy qismida taktik vazifalarni hal etish vosita va uslublarini topshiriqli uslubni qo'llagan holda o'rganish hamda takomillashtirish, shuningdek, jahonning eng kuchli kurashchilari bellashuv videoyozuvlarini tomosha qilish hamda tahlil etish tavsiya qilinadi. Bir vaqtning o'zida kurashchilar yo'l qo'ygan xatolarini aniqlash va bartaraf etish maqsadida ularning bellashuvlari tahlil qilinadi. Kurashchilar qancha ko'p vosita va uslublarni o'rganib chiqsalar, ularni musobaqa bellashuvida shuncha to'g'ri, tez hamda samarali qo'llay oladilar, turli malakali kurashchilarning

musobaqa bellashuvlarini tahlil etish qobiliyatini rivojlantirish bilan esa sportchi notanish vaziyatdan to‘g‘ri yo‘l topib chiqib ketishi mumkin [5; 32-35-b 8; 50-53-s.].

Mashg‘ulotni o‘tkazish jarayonida belbog‘li kurashchilar quyidagi vazifalarni o‘z oldilariga qo‘yishi kerak: raqib maqsadi – yuzaga keladigan vazifalarni hal etish usullari, raqibning bellashuvdagi xatti-harakatlarini aniqlash uchun jarayonni ko‘zatish kerak. Ko‘zatish jarayonida aldanchi harakatlar, aldashlar bilan o‘tkazish mumkin [91; 243-b 94; 276-277-b.].

Mashg‘ulot davomida bellashuvni olib borish vositalari va uslublarini takomillashtirishni quyidagi uslubiyat orqali amalga oshirish mumkin: muayyan harakatni bajarish maqsadini tushuntirish; jahonni kuchli kurashchilarining bellashuvlari videomagnitafon yozuvini tahlil qilish hamda shunga muvofiq kelgusida bellashuvni olib borish vositalari va usullarini tanlash, kurashchilar yo‘l qo‘ygan xatolarni bartaraf etish. Har bir muayyan vazifani hal etish vositalari va uslublarini o‘rganish hamda takomillashtirish; o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlari davomida harakat malakasini takomillashtirish.

O‘quv-mashg‘ulot bellashuvlarini shug‘ullanuvchilar malakasiga muvofiq holda olib borish lozim. Misollar keltiramiz.

**1-vazifa.** Maqsadni va raqibning unga erishish vositalarini aniqlash (ko‘pi bilan ikkita ball yutqazish bilan). Ikkinchi kurashchining bellashuvda g‘alaba qozonish imkoniyatini tushurish.

*Vositalar:* xavf solish, chorlash, muvozanatdan chiqarish, himoyalaniqlar, qarshi hujum.

Maqsad: razvedka qilish harakatini takomillashtirish.

Bellashuv formulasi: bir daqiqadan ikkita davr. Kurashchining bellashuvdan keyingi hisoboti baholash mezonini bo‘lib xizmat qiladi [17; 24-s 20; 359-s.].

**2-vazifa.** Birinchi kurashchi “sof” g‘alabaga erishishi yoki ma’lum bir miqdorda ballar to‘plashi, ikkinchisi – qarshi



usullar yoki himoyalanihlarni (qanday harakat takomillashtirilayotganligiga qarab) bajarishi lozim. Masalan, birinchi kurashchi belbog‘dan ushlab olishni amalga oshiradi, bosh tashqarida. Tajriba o‘tkazayotgan murabbiy buyrug‘i bilan har bir kurashchi o‘z vazifasini yechishga kirishadi. Ushbu bellashuvda hujum, himoyalanih va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi [35; 40-43-s 69; 189-b.].

Shunga o‘xshash vazifalar hamma taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ishlab chiqilishi mumkin. Yuzaga keladigan vazifalarni hal etish vositalari va usullariga asosiy e‘tibor qaratiladi. Bunda sportchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik), texnik tayyorgarligi hisobga olinadi. Bundan tashqari, tajriba orttirish va taktik bilimlar darajasini oshirish maqsadida yuqori malakali kurashchilar tomonidan muayyan vaziyatlardan foydalanish vositalari hamda usullarining egallanishiga ham alohida e‘tibor beriladi [87; 592-s 100; 351-389-s.].

Ko‘pgina mutaxassislarning fikricha, taktik mahorat ko‘p jihatdan tez o‘zgarib turadigan musobaqa vaziyatlarida to‘g‘ri yo‘l tutish qobiliyati bilan belgilanadi, shuning uchun yuqori sur‘atda amalga oshiriladigan ma‘lum bir musobaqa vaziyatlarini mashg‘ulotlarga kiritish lozim. Bundan tashqari, yana shu narsa muhimki, kurashchi juda toliqqan vaziyatlarda ham taklif qilingan har qanday topshiriqni hal eta olishi lozim. Shuning uchun aynan shu narsa mashg‘ulot jarayonida o‘z o‘rnini topishi lozim. Shuningdek, bo‘y uzunligi har xil bo‘lgan raqiblar bilan kurashishda yuzaga keladigan vazifalarni hal eta olish malakasiga katta e‘tibor berish zarur. Taktik mahoratni (turli musobaqa vaziyatlarini yoki bellashuvda paydo bo‘ladigan vazifalarni hal etish qobiliyatini) baholash mezonini bo‘lib hujum samaradorligi koeffitsienti xizmat qilishi mumkin [101; 318-320-s 112; 161-168-r.].

Uchinchi vazifani hal etish uchun, avval foydalanilgan usullardan tashqari, darsning asosiy qismidan oldin kuchli sportchilar bellashuvlarini ko‘rish hamda bitta kurashchini ikkinchisidan farqlab turadigan o‘ziga xos belgilarni ajratgan

holda tahlil qilish lozim. Aynan shunga asoslangan holda bellashuvni olib borishning taktik rejasini tuzish mumkin. Shundan so‘ng kurashchilar bellashuv rejasini tuzadilar, murabbiyga ma‘lum qiladilar va turli kurash usulida o‘quv-mashg‘ulot bellashuvini o‘tkazadilar. Bellashuv tugashi bilan uning tahlili o‘tkaziladi [76;457-s 116; 552-s.].

Taklif qilinadigan materialni yanada to‘g‘ri qabul qilishga yordam beradigan vazifalardan iborat o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlaridan foydalanish lozim.

*1-vazifa.* To‘rt daqiqa tik turishda bellashish. Ikkala kurashchi mumkin qadar ko‘p ball to‘plashi lozim. Keyin bir daqiqa – gilamda. Birinchi kurashchi – yuqorida, ikkinchisi – pastda. Birinchisi qandaydir hujum harakati yoki hujum harakatlari kombinatsiyasini bajarishi lozim, ikkinchisi – yuqoriga chiqib olishi va yuqorida kurashishni davom ettirishi yoki pastda ushlanib qolishi zarur. So‘ngra ikkala kurashchi tik turishda: birinchisi – ikki daqiqa ichida ustunlikni ushlab turishi, ikkinchisi – faollikni ko‘rsatishi lozim. Keyin, aksincha, gilamda (ikkinchisi – yuqorida, birinchisi – pastda) birinchi vazifaga o‘xshash bo‘lgan teskari vazifa oladilar, ya‘ni bellashuv formulasi quyidagicha: ikki daqiqa tik turish – bir daqiqa gilamda – ikki daqiqa tik turish – bir daqiqa “ko‘prik” – ikki daqiqa tik turish – bir daqiqa gilamda – ikki daqiqa tik turish – bir daqiqa “ko‘prik” holatida.

*2-vazifa.* Uch kishilik o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlari. Birinchi, ikkinchi kurashchi – ikki daqiqa tik turish; birinchi, uchinchi – bir daqiqa “ko‘prik”; uchinchi, ikkinchi – ikki daqiqa tik turish; ikkinchi, birinchi – bir daqiqa “ko‘prik”; birinchi, uchinchi – bir daqiqa gilam; uchinchi, ikkinchi – ikki daqiqa tik turish.

Vazifalar quyidagicha bo‘lishi mumkin: razvedka qilish; 4 ball yutish; ustunlikni ushlab qolish; faqat himoyalaniş; himoyalaniş va qarshi hujum; kuchni tiklash; “ko‘prik” holatida bosib turish; “ko‘prik”dan chiqib ketish, faollikni namoyish qilish; gilam chetida ushlab olishni bajarish [50; 25-27-b .].

Bellashuv davomida raqibni almashtirish bilan bajariladigan o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotlariga katta e‘tibor berish lozim. Bu sportchilarda eng qimmatbaho sifatlardan biri – raqib bellashuvni olib borish taktikasini o‘zgartirgan vaziyatda bellashuvning taktik ko‘rinishini qayta tuzish malakasini rivojlantirishga yordam beradi. Bunda raqibni o‘zgartirish kurashchi uchun kutilmagan vaziyatda va bellashuvning istagan paytida amalga oshiriladi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurashchilar o‘quv-mashg‘ulot bellashuvini olib bormoqda, bir daqiqa-yu 20 soniyadan keyin, kurashchilar holatidan qat’iy nazar, bellashuv to‘xtatiladi va uchinchi hamda to‘rtinchi kurashchilar bellashuvga kirishadilar. Gilamda ikkita juftlik hosil bo‘ladi: birinchisida – birinchi va uchinchi kurashchilar, ikkinchisida – ikkinchi va to‘rtinchi kurashchilar [106; 475-s 108; 288-s.].

Bir daqiqadan so‘ng juftliklar yana sheriklar bilan almashadilar. Texnik harakatlarning amalga oshirish samaradorligi va ularning bellashuvning har bir daqiqai hajmida taqsimlanishi sportchilar tomonidan bellashuvning olib borilishini baholash mezonini bo‘lib xizmat qiladi.

Butun musobaqani o‘tkazish taktikasi tortilishdan so‘ng, ya’ni raqiblar tarkibi aniqlangandan va yaqin orada bo‘lib o‘tadigan bellashuvlar juftliklari tuzilganidan keyin belgilanadi. Shundan keyin ikkita mashg‘ulotdan so‘ng chiqib ketish yo‘li bilan o‘tkaziladigan musobaqalarda ma’lum bir o‘rinni egallash uchun o‘tish lozim bo‘lgan davrlar (uchrashuvlar) sonini taxminan bilish maqsadida har bir uchrashuv maqsadi aniqlanadi.

Kurashchi qaysi bellashuvlarni “sof” g‘alaba, yaqqol ustunlik bilan, qaysilarini ballar bo‘yicha yutishi lozimligini belgilab olish lozim. Taktik jihatdan to‘g‘ri yo‘l tutish maqsadida har bir davra tugashi bilan turnirdagi o‘z holati hamda raqib holatini baholab borish zarur. Buning uchun o‘z vazn toifasi bo‘yicha musobaqalar jadvalini olib borish lozim [61; 316-s 63; 404-s.].

Ko‘p sonli qatnashchilar (20 dan ortiq) ishtirok etadigan musobaqalarda sportchi finalga yetib borishi uchun kamida oltita bellashuvni o‘tkazishi kerak. Katta yuklamani hisobga olib, kurashchi bellashuvlar o‘rtasidagi tanaffuslarda o‘zining jismoniy kuchi va ruhiy qobiliyatlarini yaxshi tiklab borishi, ortiqcha jismoniy va ruhiy zo‘riqishlardan holi bo‘lishi zarur. Jamoa musobaqalarida murabbiy har bir uchrashuvga dastlabki taktik reja ishlab chiqadi. U har bir ishtirokchi oldiga ma’lum bir vazifani qo‘yadi: “sof” g‘alaba, yaqqol ustunlik bilan yoki ochkolar bo‘yicha g‘alabaga erishish.

Bellashuv musobaqalarida kurashchi faqat bitta bellashuv o‘tkazadi va uning vazifasi shundan iboratki, u hamma texnik-taktik usullar to‘plami, jismoniy hamda ruhiy tayyorgarlikdan foydalana olishi va bellashuvda g‘alabaga erishishi lozim.

Mashg‘ulotda ko‘zatish kurashchilarning eng muhim taktik vositasi hisoblanadi. U bellashuv davomida oldindan va bevosita amalga oshiriladi.

Musobaqa oldidan dastlabki ko‘zatish kurashchining musobaqa qoidalari, uning maqsadi, miqyosi, xususiyati (turnir yoki match musobaqasi), o‘tkazilish usullari, sinov xususiyatlari, o‘tkazish joyi va vaqtini bilishni nazarda tutadi. Muayyan raqib tayyorgarligi: uning texnik-taktik tayyorgarligi, yaxshi ko‘rgan usullari, qay holatda (tik turishda yoki gilamda) kurashishni afzal ko‘rishi, qaysi usullar bilan yutishi va qaysilari bilan yutqazib qo‘yishi to‘g‘risida oldindan ma’lumotlar olish kerak. Bu ma’lumotlarni kurashchi va murabbiy matbuot, kinolavhalar, videoyozuvlar, shu raqib bilan avval uchrashgan kurashchilarning ma’lumotlari orqali olishi mumkin. Uchrashish ko‘zda tutilayotgan raqiblarga imkoni boricha alohida qog‘ozcha tayyorlash va unga uning jismoniy hamda texnik tayyorgarligi, ularning rivojlanish dinamikasi to‘g‘risidagi ma’lumotlarni qayd qilish lozim. Raqibning boshqa kurashchilar bilan bo‘lgan bellashuvlardagi xatti-harakatlarini kuzatish ko‘p foydalidir [62; 404-s 95; 480-b.].

Bellashuv davomidagi ko‘zatuvi raqibning tayyorgarligi to‘g‘risida yanada aniq ma’lumotlarni olishga yordam beradi. Ko‘zatuvi asosan bellashuv boshida o‘tkaziladi va raqib qanday usullardan foydalanayotganligi, qanday qarshi hujum uyushtirayotganligi, uning taktik tayyorgarligi usullari, reaksiya tezligi, kuchi va chidamliligini aniqlashga yordam beradi. Buning uchun raqibga hujumning u yoki bu usulini bajarish uchun ataylab qulay sharoit yaratish bilan uni chorlashni qo‘llash mumkin. Bunda himoyalanişga va qarshi hujum uyushtirishga tayyor turish lozim. Raqibning javob reaksiyasini aniqlash uchun turli xil usullar bilan aldanchi hujumlarni qo‘llash mumkin, lekin bir vaqtning o‘zida qarshi hujumlardan himoyalanişga tayyor turish lozim. Manyovr olib borish raqibning hujum usullarini aniqlashga xizmat qiladi (tik turishni o‘zgartirish, raqibdan chekinish va unga yaqinlashish, uning atrofida harakatlanish va h.k.).

Gilam maydonida, markazida yoki chetida holatni o‘zgartirish – ko‘zatuvi maqsadi bo‘lib xizmat qilishi mumkin. U raqib qaysi joyda kurashishni afzal ko‘rishini, unga qanday hujum qilish yoki undan qanday himoyalanişni aniqlashga imkon beradi. Ma’lumotlarni har safar yangitdan to‘plash zarur emas, avval shu raqib bilan bo‘lgan uchrashuvlardan aniqlangan axborotlardan foydalanish hamda ehtimoldagi raqiblar tayyorgarligi to‘g‘risidagi ma’lumlarga ega bo‘lish lozim

[29; 21-25-b 47; 16-b.].

Ko‘zatuvidan tashqari, muhim taktik harakatlardan yana biri – niyatni yashirish hisoblandi. U kurashchining taktik harakati bo‘lib, bunda kurashchi kurash jarayonida raqibning ko‘zatuvi borishiga to‘sqinlik qilgan holda undan o‘zining asl niyatini yashiradi. To‘g‘ri yashirish kurashchining shaxsiy kashfiyotchiligiga bog‘liq. Tezlashgan, qattiq nafas olish va harakatlarning sustligi bilan qattiq toliqqanlikni namoyish qilish va shu vaqtning o‘zida “portlashga” tayyor bo‘lib, bellashuvda tez va keskin hujumni bajarish mumkin. Bo‘sh raqib bilan o‘zining “shoh” usullarini qo‘llamasdan turib,

ikkinchi darajali usullar bilan g'alaba qozonishga harakat qilish lozim [39; 264-s 44; 240-b.].

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish ruhiy tayyorgarlik bilan ajralmasdir. Kurashchining taktik harakati ishonchliligi uning emotsional qobig'i va bilish jarayonlari darajasi bilan ta'minlanadi. Taktik qaror – bu kurashchining fikrlash faoliyati mahsulidir. Kurashchi taktik holat obrazlarini ishlatadi hamda “kelishilgan” va “kelishilmagan” tamoyil bo'yicha qaror qabul qiladi. Ruhiy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik tizimida asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida takomillashuvning o'ziga xos poydevori, texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini amalga oshirish vositasi hisoblanadi [6; 3-8-b 20; 359-b.].

Tanlashni bilish hamda qabul qilingan qarorni bajarish tezligi kurashchi ruhiy tayyorgarligining eng muhim tomoni hisoblanadi.

Ruhiy tayyorgarlikda sport bellashuvini turli vaziyatlarida kurashchining to'g'ri qarorga kela olish qobiliyatini hisobga olish lozim. Bunday harakatlarni to'rt xil yo'li mavjud bo'lib, ular bir-biridan farqlanadi [26; 39-42-s 35; 40-43-b.].

**Birinchi yo'l.** Xatti-harakatning qat'iy dasturi bo'yicha harakatlar, bunda sportchi o'z raqibini u muayyan bir usulni bajarayotgan vaqtida “qo'lga tushirish”ni oldindan mo'ljallab qo'yadi. Buning uchun u xuddi o'sha payt kelishini poylab turadi hamda hujumga o'tish uchun tug'ilgan imkoniyatlarning boshqa yo'llarini tan olmay turadi.

**Ikkinchi yo'l.** Sportchilarda dastlabki “model” sifatida bir nechta “oldindan tayyorlangan” taktik harakatlar mavjud bo'ladi. Hujumga o'tish, odatda, o'taymi-o'tmaymi degan tamoyilga asosan amalga oshiriladi.

**Uchinchi yo'l.** Sportchilarning xatti-harakatlari ancha mulohazali bo'ladi, ular hal qiluvchi yo'lni oldindan o'ylab qo'ymaydilar va yuzaga kelgan raqib harakatlariga qarab ish tutadilar.

**To‘rtinchi yo‘l.** Kurashchilarni raqib harakatlariga bog‘lanib qolmaslik hamda uning hal etuvchi hujum harakatlari uchun tayyorlangan paytdan tanaffussiz, darhol foydalanib qolish maqsadida o‘sha dinamik vaziyatni tayyorlaydigan, ya’ni hujum qilish uchun qulay vaziyatni oldindan amalga oshiradigan harakatlarga o‘rgatish zarur bo‘ladi.

Shunday qilib, kurashchilarda harakatlarni faollashtirishga qaratilgan ruhiy yo‘nalishni tarbiyalash zarur. Bu ish hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yuzaga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g‘alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi. Bellashuv davomida yuzaga keladigan qulay dinamik vaziyatlarni bilish va texnik harakatlarni hamda hujumlarni o‘z vaqtida bajarishga tayyor turish ruhiy yo‘nalishning faqat bir tomonini aks ettiradi, xolos. Yuqori malakali zamonaviy kurashchini tarbiyalash uchun qulay dinamik vaziyatni tayyorlashga va undan foydalanishga ruhiy yo‘naltirish yaxshi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikka tayanish lozim, ya’ni kurashchi butun bellashuv mobaynida to‘xtovsiz faol harakatlarga tayyor turishi zarur [34; 45-s 50; 25-27-b.].

Sportchining oldinda turgan bellashuvni yuqori darajada emotsional kayfiyatda, raqibining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda to‘g‘ri va o‘z vaqtida ruhlana olish qobiliyati g‘alaba qozonish uchun katta ahamiyatga ega. Yuqori ko‘tarinki ruh yordamidagina kuchni maksimal ravishda rivojlantirish mumkin.

Sport musobaqalarida kuchayib borayotgan raqobatlashish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki mas‘uliyatli musobaqalar sharoitlarida o‘zlarining emotsional holatini boshqara olishiga ham katta talablar qo‘yadi [61; 316-s 76; 457-b.].

Musobaqa bellashuvlaridagi keskin vaziyatlardagi salbiy hayajonlar, musobaqa davomida vujudga keladigan ko‘pgina obyektiv va subyektiv to‘siqlar ba’zi yosh kurashchilar uchun texnik-taktik mahoratni muhim darajada pasaytiruvchi kuchli omilga aylanishi mumkin.

Maxsus tadqiqotlar kurashchilarning musobaqa arafasida va kundagi emotsional hayajonlanish darajasi, musobaqalardagi emotsional zo‘riqishi (qur’a tashlash natijasi, raqib bilan bo‘ladigan birinchi bellashuvni kutish va boshqa) o‘zgarishlarni kuzatishga imkon beradi.

Hayajonlanishning ancha oshib borishi kurashchilarda qur’a tashlash natijalarini kutish paytida, uning ancha pasayishi natijalar e‘lon qilingandan so‘ng kuzatiladi [78; 14-17-b 96; 267-b.].

Bu ayniqsa, musobaqalarning birinchi davrasida kuchsizroq raqib bilan bellashishga to‘g‘ri kelgan kurashchilarda yaqqol ko‘zga tashlandi.

Birinchi davrada asosiy raqiblar bilan uchrashish lozim bo‘lgan sportchilarda ham hayajonlanish oshib borgan. Hayajonlanish darajasi psixolog-mutaxassislar tomonidan qon tomirlarining urishini o‘lchash (pulsometriya) hamda harakatlanayotgan ob‘ektga reaksiya (HOR) ko‘rsatkichlari uslublaridan foydalangan holda nazorat qilinadi.

Kurashchilarning musobaqalarda qatnashish paytida o‘z emotsional holatini boshqara olishi salbiy hayajonlarni bellashuvlar ruhga ko‘rsatadigan ta‘sirini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga imkon yaratadi.

Ko‘pgina kuchli kurashchilar o‘z-o‘ziga buyruq berish, o‘z-o‘zini ishontirish va ideomotor qarashlardan foydalanib, bellashuvga o‘zlarini tayyorlaydilar. Bellashuv oldidan harakat va funksional imkoniyatlarni yaxshilaydigan, hayajonlanish darajasini tartibga soladigan eng muhim vositalardan biri badan qizdirish mashqlaridir [98; 162-b; 111; 76-81-b].

Bizning yetakchi kurashchilarimiz bir necha juftlikning gilamga chiqishidan oldin o‘zi yoqtirgan usullarni ishora orqali bajarishi, o‘z-o‘zini ishontirish va o‘z-o‘ziga buyruq berishdan iborat bo‘lgan qisqa vaqtli badan qizdirish mashqlarini o‘tkazadi. Oldinda turgan bellashuvlarga shu tariqa tayyorlanib, ular hayajonlanish hissini oshiradilar. Jadal, hayajonli, texnik harakatlarni ishora orqali bajarishdan iborat



bo‘lgan badan qizdirish mashqlari kurashchining emotsional hayajonlari darajasini ko‘taradi [5; 32-35-b 16; 30-b.].

Uzoq vaqt davom etadigan, lekin kam shiddatli bo‘lgan badan qizdirish mashqlari o‘z-o‘zini ishontirish uslubini qo‘llash bilan birgalikda kurashchilarni tinchlantiradi va ularning asab energiyasini saqlaydi. So‘z sportchining asab-ruhiy holatini yuqori darajada boshqarib turuvchi hisoblanadi. Har bir murabbiy yetarli darajada sportchi holatini boshqarish qobiliyatiga ega bo‘lishi lozim raqib bilan bellashishdan oldin sportchi o‘ta hayajonlanib ketmaslik maqsadida vaqtdan oldin hayajonlanish yuzaga kelganda uni tinchlantirishi zarur.

So‘z yordamida ta’sir ko‘rsatishning turli uslublar – ishontirish, tushuntirish, uqtirishni qo‘llayotib, kurashchining oliy asab faoliyati yo‘lini hisobga olish lozim.

Fikrlovchi yo‘ldagi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko‘proq qo‘l keladi, badiiy yo‘ldagi sportchilarga uqtirish (his qo‘zg‘atish) katta ta’sir ko‘rsatadi.

O‘z-o‘zini boshqarishning ruhiy uslublari orasida sport amaliyotida autogen mashg‘ulotning turli yo‘llari hamda yangilangan shakllari – ruhiy boshqarish mashg‘uloti keng tarqalgan [22; 114-b, 29; 21-25-b.].

Ruhiy mushak mashg‘ulotini o‘tkazish o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, uni o‘tkazish osonligi hamda yuqori natija berishi mumkin. Bundan tashqari, u ko‘p vaqt talab qilmaydi. Amaliyotning ko‘rsatishicha, 10 kun (bitta mashg‘ulot yig‘ini) davomida sportchilar ruhiy boshqarish mashg‘ulotining tinchlantiruvchi qismini muvaffaqiyatli egallaydilar. Uning asosiy maqsadi – sportchining sezgirligi darajasini pasaytirish, tiklanish va sportchining jismoniy hamda ma’naviy kuchini saqlab qolishdir. Ruhiiy boshqarish mashg‘ulotni faollashtiruvchi (safariybar etuvchi) qismining maqsadi – zarur paytda kurashchining optimal bellashuvlar holatni (gilamga chiqishdan oldin) egallashi va tinchlantirish xususiyatiga ega bo‘lgan uyqudan oldin tashkil qilinadigan jamoa bilan alohida suhbatlar, ayniqsa, ular musobaqalar boshlanishidan oldin so‘nggi kunlarda o‘tkazilsa, yaxshi natija

beradi. Agar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida vaqtdan avval ortiqcha hayajonlanishning yuzaga kelishini oldini olishga erishilsa va mashg‘ulotni osoyishta o‘tkazishga sharoit yaratilsa, ruhiy jihatdan sportchilarda g‘alaba kafolatlanishi mumkin [39; 264-b 47; 16-b.].

Kurashchilarning ruhiy zo‘riqishini qoldirish va ruhiy yumshatishda sportchilar kuchi bilan tayyorlangan badiiy havaskorlar konsertlari katta ahamiyat kasb etadi.

Emotsional zo‘riqishni qoldirish va dam olish uchun qarmoq bilan balliq ovlash (2-3 kishilik guruhlar bo‘lib) yaxshi tinchlantiruvchi vosita bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida aytib o‘tilgan hamma uslublar yaxshi dam olishga va mas‘uliyatli musobaqalar oldidan kurashchining shiddatli ishlashi uchun osoyishta sharoit yaratishga yordam beradi. Kurashchiga emotsional holatni oshirish faqat bellashuv oldidangina kerak [52; 285-b 62; 404-b.].

### **Birinchi bob bo‘yicha xulosalar**

1. Belbog‘li kurash sohasida nazariy ishlar va ilmiy izlanishlar olib borilgan, lekin ayni soniyada bajariladigan vazifalarga chuqurroq kirish vazifalari kam uchraydi. Belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulotlarining tuzilishidagi muammolarini, holatini tahlil qilishdan ma‘lum bo‘ldiki, belbog‘li kurash harakat qobiliyatlarining turli, ya‘ni jismoniy va texnik-taktik tomonlarini dinamik va proporsional prinsipga muvofiq takomillashtirish hamda rivojlantirish muammolarini yechish bo‘yicha hozirgi davrga kelib katta nazariy zamin yaratildi.

2. Belbog‘li kurash murabblari amaliy bilimlarini nazariy bilimlar bilan solishtirib, o‘zlari uchun kerakli yangi ma‘lumotlarga, ya‘ni o‘rgatish uslublariga ega bo‘lishlari mumkin. Keyingi paytlarda asosiy harakat qobiliyatlarini texnik mahorat darajasiga qarab baholash, ya‘ni kuch, tezkor – kuch, chidamkorlik sifatlarining miqdoriy ko‘rsatkichlari ishlab chiqilgan va ilmiy tarzda asoslab berilgan.

3. Asoslangan har bir ilmiy ish zamirida albatda amliy tajriba yotadi desak mubolag'a bo'lmaydi. Bu ilmiy – amaliy ko'rsatmalardan sport kurashchilari mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va boshqarishda foydalanish sportda yuqori natijalarga erishishda katta samara beradi. Kurash sohasidagi adabiyotlar o'z ichiga juda ko'p nazariy va amaliy o'rgatish uslublarini oladi, bu shu sohadagi qilingan ishlarning ko'pligini bildiradi.

4. Adabiyot manbalaridan shu narsa ma'lum bo'ldiki, shuncha ko'p ilmiy uslubiy ma'lumotlar bo'lishiga qaramasdan, hozirga qadar mashg'ulotni yangi boshlagan past malakali sportchilar uchun yuklamalarning hajmi va shiddat nisbatlari darajasi yetarlicha o'rganilmagan. Mashg'ulot jarayonini jadallashtirishda mashg'ulotlarning turli bosqichlarda yuklamalar hajmi va shiddat darajalarini bilish bilan chegaralanmasdan, kurashchilar harakatini turli nisbatlarini inobatga olgan holda asosiy mashg'ulot o'lchovlarini qo'llashning usuli va san'atini bilish juda ham muhimdir. Adabiyotlar tahlilidan ko'rinib turibdiki, kurashchilarni natijalari va harakat qobiliyatlarini nisbatlari bo'yicha tajribalar o'tkazilmagan. Ushbu dolzarb masalalarni jiddiy tarzda o'rganish va amaliyotga tatbiq qilish bolalar va o'smirlar sport maktablari kurashchilarini tayyorlashda o'z samarasini beradi.

## II BOB.

### BELBOG‘LI KURASHCHILARNI MUSOBAQALARDA TEXNIK MAHORATINI OSHIRISH YO‘LLARI

#### 2.1. Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik usullar va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha murabbiylar o‘rtasidagi so‘rovnoma tahlili

Noqulay tomonga qo‘llangan usul raqib uchun kutilmagan vaziyat tug‘diradi. Bundan tashqari, raqibni ko‘targan holatda burilish yoki aylanish ta’sirida muvozanat saqlab qolish shunday usulni samarali ijro etishga imkon yaratadi. Ana shu komponent, pedagogik kuzatuv davomida aniqlanganidek, kurashchilarda o‘ta zaif shakllangan ekan. Ushbu holatni e’tiborga olgan holatda biz 30 nafar mutaxassis-trener bilan suhbat-so‘rovnoma o‘tkazildi (3.1-jadval).

#### 2.1-jadval

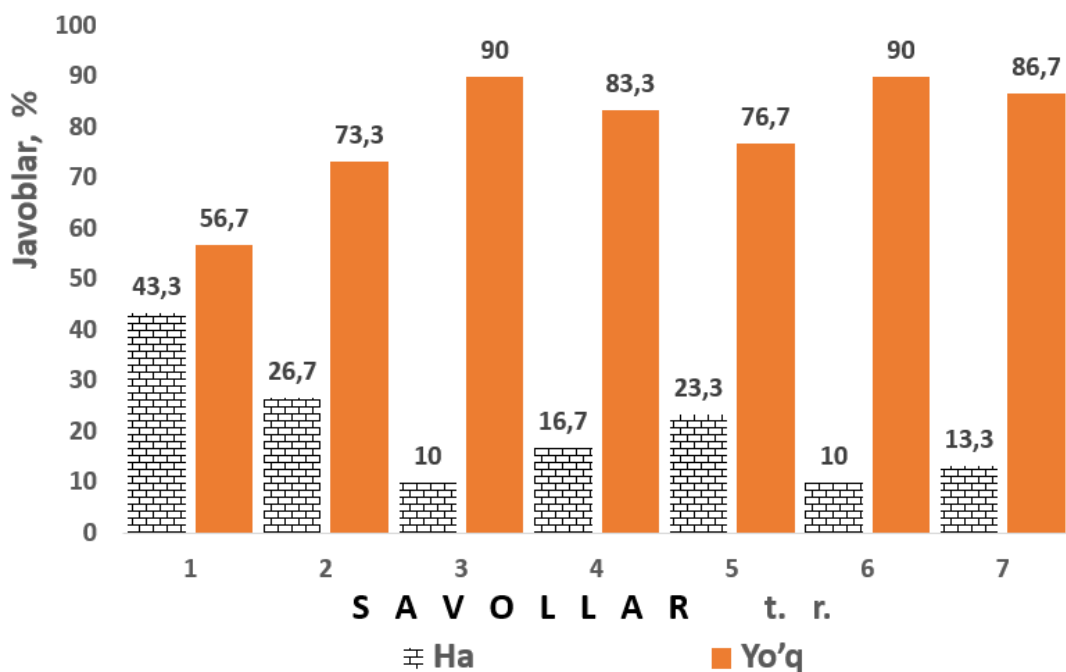
#### Usullarni qulay-noqulay tomonlar bo‘ylab qo‘llash va muvozanat saqlash qobiliyatining afzalligini o‘rganish bo‘yicha o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari (n=30)

T/r	Savollar	Javoblar			
		Ha	%	Yo‘q	%
1.	Ko‘p yillik sport trenirovkasi bosqichlarida tayyorgarlik turlari bo‘yicha qo‘llaniladigan mashg‘ulot va mashqlardan mutanosib tizimli tartibda foydalaniladimi?	13	43,3	17	56,7
2.	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidan boshlab texnik-taktik usullarga qulay va noqulay tomonlar bo‘ylab o‘rgatasizmi?	8	26,7	22	73,3
3.	“Yuksiz” va “yuk bilan” orqaga egilib statik kuchlanish holatida muvozanat saqlash mashqlarini qo‘llaysizmi?	3	10	27	90
4.	“Yuksiz” va “yuk bilan” oldinga egilib statik kuchlanish holatida muvozanat saqlash mashqlarini qo‘llaysizmi?	5	16,7	25	83,3

5.	“Yuksiz” va “yuk bilan” qulay tomonga aylanib muvozanat saqlash mashqlarini qo‘llaysizmi?	7	23,3	23	76,7
----	---	---	------	----	------

### 2.1-jadvalning davomi

6.	“Yuksiz” va “yuk bilan” noqulay tomonga aylanib muvozanat saqlash mashqlarini qo‘llaysizmi?	3	10	27	90
7.	Belbog‘li kurashga tanlashda yuqorida qayd etilgan harakat qobiliyatlariga e‘tibor berasizmi?	4	13,3	26	86,7



**Izoh:** savollar tartib raqamlari 3.1-jadval ma’lumotlari bilan mos tushadi.

### 2.1-rasm. Usullarni qulay-noqulay tomonlar bo‘ylab qo‘llash va muvozanat saqlash qobiliyatining afzalligini o‘rganish bo‘yicha o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari (n=30)

So‘rovnoma natijalaridan ma’lum bo‘ldiki, qayd etilgan komponentlarga kurashchilar amaliyotida jiddiy e‘tibor qaratilmas ekan. Jumladan, “Ko‘p yillik sport mashg‘ulot

bosqichlarida tayyorgarlik turlari bo'yicha qo'llaniladigan mashg'ulot va mashqlardan mutanosib tizimli tartibda foydalaniladimi?" degan 1-savolga 30 nafar respondentdan 43,3% – "Ha", 56,7% – "Yo'q" deb ovoz berishdi. Demak, shunday holatga asosan ehtimol qilish mumkinki, malakali kurashchilarni tayyorlash jarayonida barcha tayyorgarlik turlari bo'yicha o'rgatiladigan va shakllantiriladigan texnik-taktik hamda jismoniy tayyorgarlik komponentlarining mantiqiy ketma-ketlikda, muvofiq hajm va shiddatda bir-biriga bog'liq tartibda qo'llanilmasligi muammolari mavjud ekan. Mashg'ulotlarda turli yo'nalishli mashqlar yuklamalarini kurashchilarning yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlamasdan yoki tabaqalashtirilmagan tartibda qo'llash shug'ullanuvchini zo'riqish holatiga duchor qilishi mumkin. Natijada sport turiga bo'lgan qiziqish so'nadi, motivatsiya o'z kuchini yo'qotadi va kurashchi sevgan sport turidan voz kechishi ehtimoldan holi bo'lmaydi.

"Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan boshlab texnik-taktik usullarga qulay va noqulay tomonlar bo'ylab o'rgatasizmi?" degan 2-savolga 30 nafar respondent-trenerlardan faqat 8 tasi yoki 26,7% – "Ha" degan fikrini bildirishdi, 73,3% – "Yo'q" deb ovoz berishdi. O'rgatish jarayoniga bunday tartibda yondashish kurashchilar mahoratining tor doirada shakllanishiga olib kelishi muqarrardir.

"Yuksiz" va "yuk bilan" orqaga hamda oldinga egilib muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash bilan bog'liq bo'lgan 3 va 4-savollarga 30 nafar respondentlardan muvofiq ravishda 10% va 16,7% – "Ha", 90% va 83,3% – "Yo'q" javobi olindi. Ko'rinib turibdiki, aksariyat kurashchilar "yuksiz" va "yuk bilan" statik kuchlanish holatlarida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantiruvchi mashqlarni qo'llashga jiddiy e'tibor bermas ekanlar.

"Yuksiz" va "yuk bilan" qulay va noqulay tomonlarga aylanish davomida muvozanat saqlash imkoniyati bilan bog'liq

bo‘lgan 5 va 6-savollarga berilgan javoblar ham zamonaviy belbog‘li kurash talablaridan ancha yiroq bo‘ldi. Jumladan, 5-savolga 23,3% respondentlar “Ha”, 76,7% – “Yo‘q” deb fikr bildirishdi. 6-savolga muvofiq ravishda 10% “Ha”, 90% “Yo‘q” javobi olindi.

“Belbog‘li kurashga tanlashda yuqorida qayd etilgan harakat qobiliyatlariga e‘tibor berasizmi?” deb nomlangan 7-savolga faqat 13,3% respondentlar “Ha”, ularning 86,7% “Yo‘q” deb ovoz berishdi.

1- va 2-jadvallardan joy olgan usullarga qo‘yilgan reyting-ballar hamda sub‘ektiv javoblar kurashchilarni tayyorlash amaliyotida pedagogik kuzatuv davomida qayd etilgan kamchiliklar va muammolar mavjudligini yana bir bor tasdiqlab berdi.

Pedagogik kuzatuv va o‘tkazilgan so‘rovnomalar natijalari yuqori malakali belbog‘li kurashchilar tayyorlash amaliyotida texnik-taktik usullarni “ishga” soluvchi yoki ularning poydevori bo‘lgan jismoniy tayyorgarlik komponentlari qaysi darajada rivojlanganligi va ularning funksional qiymati qanday ko‘rsatkichlar bilan ifodalanishini o‘rganishga da‘vat etadi.

## 2.2-jadval

### **Belbog‘li kurashda qo‘llaniladigan texnik-taktik usullar va jismoniy tayyorgarlik komponentlarining reyting o‘rni bo‘yicha o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari (n=30)%**

T/ r	Savollar	5 ballik reyting natijalari				
		5	4	3	2	1
<b>1. Musobaqadagi oddiy hujum harakatlaridagi texnik usullarni qanday reyting-ball asosida baholaysiz?</b>						
1.1	- tik turgan holatda raqibni o‘ng tizza yordamida ko‘tarib tashlash	66,6	16,6	10	6,6	0
1.2	- tik turgan holatda raqibni chap tizza yordamida ko‘tarib tashlash	46,6	20	23,3	10	
1.3	- tik turgan holatda raqibni ko‘krakdan oshirib tashlash	56,6	13,3	20	3,3	6,6

1.4	- tik turgan holatda raqibni o'ng tomonga qaytarma usulida tashlash	63,3	26,6	10	0	0
1.5	- tik turgan holatda raqibni chap tomonga qaytarma usulida tashlash	43,3	23,3	16,6	10	6,6
1.6	- tik turgan holatda raqibni o'ng yonboshdan oshirib tashlash	36,6	26,6	13,3	23,3	0
1.7	- tik turgan holatda raqibni chap yonboshdan oshirib tashlash	53,3	20	16,6	6,6	3,3
1.8	- tik turgan holatda raqibni o'ngga to'sib tashlash	30	23,3	26,6	20	0
1.9	- tik turgan holatda raqibni chapga to'sib tashlash	40	30	20	10	0
<b>Bellashuvlardagi hujum harakatlaridan himoyalaniş usullarini qanday reyting-ball asosida baholaysiz?</b>						
2.1	- tik turgan holatda raqib hujumiga qarshi himoyada qo'llarni "blok" shaklida qo'yish orqali	63,3	26,6	10	0	0
2.2	- tik turgan holatda raqib hujumiga qarshi himoyada oyoqlar orqasiga oyoq bilan qadam qo'yish	70	16,6	6,6	6,6	0

## 2.2-jadvalning davomi

2.3	- tik turgan holatda raqib hujumiga qarshi sakrab o'tish bilan himoyalaniş	43,3	30	16,6	10	0
<b>Belbog'li kurashchining jismoniy tayyorgarlik komponentlarini qanday reyting-ball asosida baholaysiz?</b>						
3.1	- portlovchi kuch	56,6	23,3	10	6,6	3,3
3.2	- absolyut kuch	16,6	20	46,6	16,6	0
3.3	- statik kuch	23,3	13,3	26,6	20	16,6
3.4	- dinamik kuch	30	43,3	23,3	3,3	0
3.5	- chaqqonlik	13,3	16,6	30	26,6	10
3.6	- tezkorlik	36,6	23,3	26,6	10	3,3



3.7 .	- chidamkorlik	26, 6	13, 3	23, 3	23, 3	13, 3
3.8 .	- egiluvchanlik	23, 3	30	16, 6	20	10
3.9 .	- statik va dinamik muvozanat saqlash	13, 3	23, 3	30	26, 6	6,6

Murabbiylardan **“Musobaqadagi oddiy hujum harakatlaridagi texnik usullarni qanday reyting-ball asosida baholaysiz?”** mavzusidagi 5 ballik tizimda olingan so‘rovnoma bo‘yicha ko‘rsatkichlari; tik turgan holatda raqibni o‘ng tizza yordamida ko‘tarib tashlash bo‘yicha - 5 ballik - 66,6. 4 ballik - 16,6. 3 ballik – 10, 2 ballik - 6,6. 1 ballik – 0; tik turgan holatda raqibni chap tizza yordamida ko‘tarib tashlash bo‘yicha - 5 ballik - 46,6. 4 ballik – 20, 3 ballik - 23,3. 2 ballik – 10. 1 ballik – 0; tik turgan holatda raqibni ko‘krakdan oshirib tashlash bo‘yicha - 5 ballik - 56,6. 4 ballik - 13,3. 3 ballik – 20. 2 ballik - 3,3. 1 ballik - 6,6; tik turgan holatda raqibni o‘ng tomonga qaytarma usulida tashlash bo‘yicha - 5 ballik - 63,3. 4 ballik - 26,6. 3 ballik – 10. 2 ballik – 0. 1 ballik – 0; tik turgan holatda raqibni chap tomonga qaytarma usulida tashlash bo‘yicha - 5 ballik - 43,3. 4 ballik - 23,3. 3 ballik - 16,6. 2 ballik – 10. ballik - 6,6; tik turgan holatda raqibni o‘ng yonboshdan oshirib tashlash bo‘yicha - 5 ballik - 36,6. 4 ballik - 26,6. 3 ballik - 13,3. 2 ballik - 23,3. 1 ballik – 0; tik turgan holatda raqibni chap yonboshdan oshirib tashlash bo‘yicha - 5 ballik - 53,3. 4 ballik – 20. 3 ballik - 16,6. 2 ballik - 6,6. 1 ballik - 3,3; tik turgan holatda raqibni o‘ngga to‘sib tashlash bo‘yicha - 5 ballik – 30. 4 ballik - 23,3. 3 ballik - 26,6. 2 ballik – 20. 1 ballik – 0; tik turgan holatda raqibni chapga to‘sib tashlash bo‘yicha - 5 ballik – 40. 4 ballik – 30. 3 ballik – 20. 2 ballik – 10. 1 ballik – 0;

Murabbiylardan **“Bellashuvlardagi hujum harakatlaridan himoyalaniş usullarini qanday reyting-ball asosida baholaysiz?”** mavzusidagi 5 ballik tizimda olingan so‘rovnoma bo‘yicha ko‘rsatkichlari; tik turgan holatda

raqib hujumiga qarshi himoyada qo'llarni "blok" shaklida qo'yish orqali ishlatish bo'yicha - 5 ballik - 63,3. 4 ballik - 26,6. 3 ballik - 10. 2 ballik - 0, 1 ballik - 0; tik turgan holatda raqib hujumiga qarshi himoyada oyoqlar orqasiga oyoq bilan qadam qo'yishni ishlatish bo'yicha - 5 ballik - 70, 4 ballik - 16,6, 3 ballik - 6,6. 2 ballik - 6,6. 1 ballik - 0; tik turgan holatda raqib hujumiga qarshi sakrab o'tish bilan himoyalaniish bo'yicha - 5 ballik - 43,3. 4 ballik - 30. 3 ballik - 16,6. 2 ballik - 10. 1 ballik - 0;

Murabbiylardan **"Belbog'li kurashchining jismoniy tayyorgarlik komponentlarini qanday reyting-ball asosida baholaysiz?"** mavzusidagi 5 ballik tizimda olingan so'rovnoma bo'yicha ko'rsatkichlari; portlovchi kuch bo'yicha - 5 ballik - 56,6. 4 ballik - 23,3. 3 ballik - 10. 2 ballik - 6,6. 1 ballik - 3,3; absolyut kuch bo'yicha 5 ballik- 16,6. 4 ballik - 20. 3 ballik - 46,6. 2 ballik - 16,6. 1 ballik - 0; statik kuch bo'yicha - 5 ballik - 23,3. 4 ballik - 13,3. 3 ballik - 26,6. 2 ballik - 20. 1 ballik - 16,6; dinamik kuch bo'yicha - 5 ballik - 30. 4 ballik - 43,3. 3 ballik - 23,3. 2 ballik - 3,3. 1 ballik - 0; chaqqonlik bo'yicha - 5 ballik - 13,3. 4 ballik - 16,6. 3 ballik - 30. 2 ballik - 26,6. 1 ballik - 10; tezkorlik bo'yicha - 5 ballik - 36,6. 4 ballik - 23,3. 3 ballik - 26,6. 2 ballik - 10. 1 ballik - 3,3; chidamkorlik bo'yicha - 5 ballik - 26,6. 4 ballik - 13,3, 3 ballik - 23,3. 2 ballik - 23,3. 1 ballik - 13,3; egiluvchanlik 5 ballik - 23,3. 4 ballik - 30. 3 ballik - 16,6, 2 ballik - 20, 1 ballik - 10; statik va dinamik muvozanat saqlash bo'yicha - 5 ballik - 13,3, 4 ballik - 23,3, 3 ballik - 30 2 ballik - 26,6. 1 ballik - 6,6;

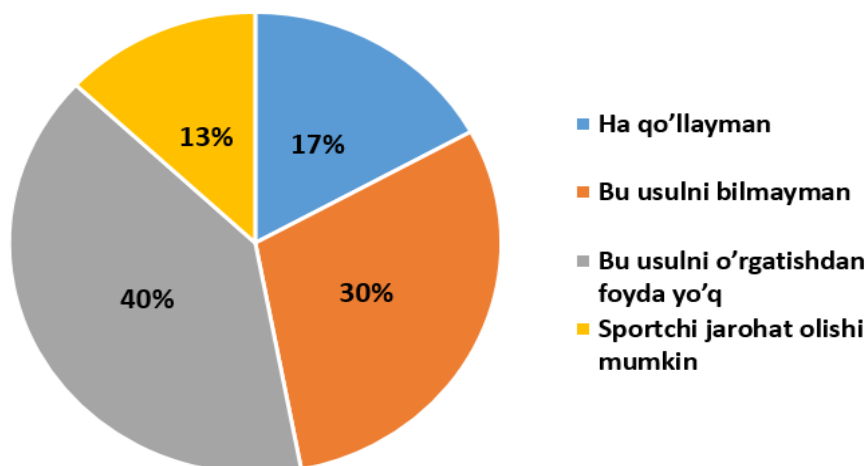
### 2.3-jadval

**Belbog‘li kurash mashg‘ulotlarida quyidagi usullarni o‘rgatish bo‘yicha o‘tqazilgan so‘rovnoma natijalari (n=30)**

№	Savollar	Javoblar			
		Haqo‘llayman	Bu usulni bilmayman	Bu usulni o‘rgatishda n foyda yo‘q	Sportchilar jarohat olishi mumkun

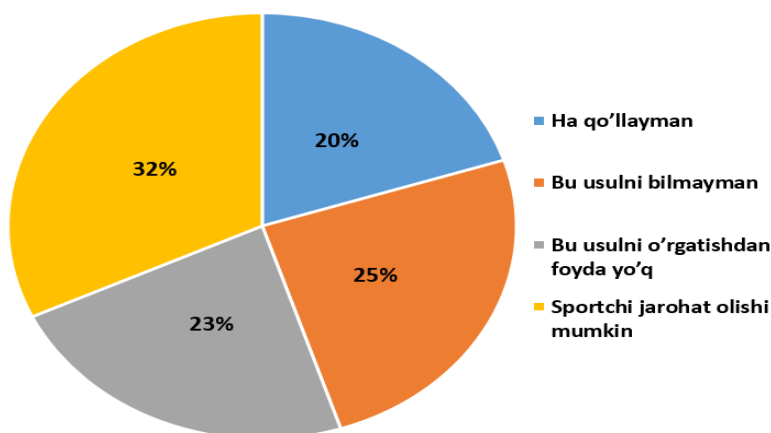
### 2.3-jadvalning davomi

1	Ikki tizza yordamida ko‘tarib o‘ng tomonga qaytarib tashlash	16,6	30	40	13,4
2	Raqibni oldindan ko‘tarib yonboshdan oshirib tashlash	20,3	25,2	23,1	31,4
3	Belbog‘ni teskari ushlab o‘ndan chapga qaytarib tashlash	9,8	33,4	51,2	5,6
4	Raqibni yoniga o‘tib ko‘krakdan oshirib tashlash	19,2	28,3	12	40,5



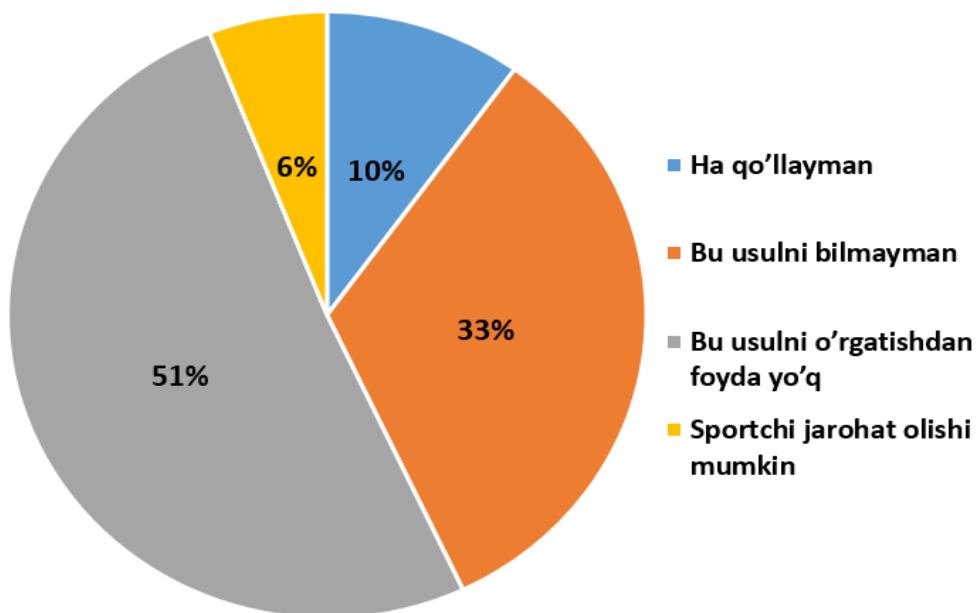
**2.2-rasm. Ikki tizza yordamida ko'tarib o'ng tomonga qaytarib tashlash usuli bo'yicha murabbiylarning javoblari tahlili (foiz % hisobida).**

Ikki tizza yordamida ko'tarib o'ng tomonga qaytarib tashlash usuli bo'yicha murabbiylarning javoblari quydagicha foiz % hisobini ko'rsatdi, unga ko'ra; "ha qo'llayman" - 17%, "bu usulni bilmayman" - 30%, "bu usulni o'rgatishdan foyda yo'q" - 40%, "sportchilar jarohat olishi mumkun" - 13% tashkil etdi.



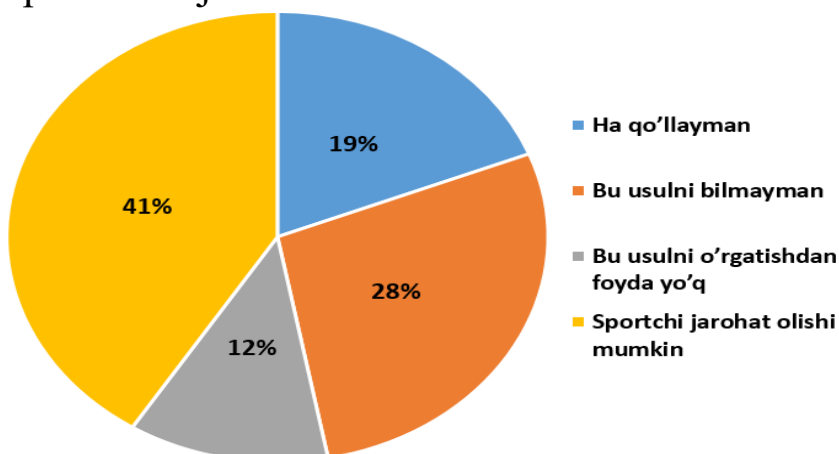
**2.3-rasm. Raqibni oldindan ko'tarib yonboshdan oshirib tashlash usuli bo'yicha murabbiylarning javoblari tahlili (foiz hisobida)**

Raqibni oldindan ko'tarib yonboshdan oshirib tashlash usuli bo'yicha murabbiylarning javoblari quydagicha foiz % hisobini ko'rsatdi, unga ko'ra; "ha qo'llayman" - 20%, "bu usulni bilmayman" - 25%, "bu usulni o'rgatishdan foyda yo'q" - 23%, "sportchilar jarohat olishi mumkun" - 32% tashkil etdi.



**2.4-rasm. Belbog‘ni teskari ushlab o‘ndan chapga qaytarib tashlash usuli bo‘yicha murabbiylarning javoblari tahlili (foiz % hisobida)**

Belbog‘ni teskari ushlab o‘ndan chapga qaytarib tashlash usuli bo‘yicha murabbiylarning javoblari quydagicha foiz % hisobini ko‘rsatdi, unga ko‘ra; “ha qo‘llayman” - 10%, “bu usulni bilmayman” - 33%, “bu usulni o‘rgatishdan foyda yo‘q” - 51%, “sportchilar jarohat olishi mumkun” - 6% tashkil etdi.



**2.5-rasm. Raqibni yoniga o‘tib ko‘krakdan oshirib tashlash usuli bo‘yicha murabbiylarning javoblari tahlili (foiz hisobida)**

Raqibni yoniga o‘tib ko‘krakdan oshirib tashlash usuli bo‘yicha murabbiylarning javoblari quyidagicha foiz % hisobini ko‘rsatdi, unga ko‘ra; “ha qo‘llayman” - 19%, “bu

usulni bilmayman” - 28%, “bu usulni o‘rgatishdan foyda yo‘q” - 12%, “sportchilar jarohat olishi mumkun” - 41% tashkil etdi.

## 2.2. Belbog‘li kurashchilarining umumiy va maxsus sifatlarining rivojlanganlik darajasi

2.4-jadval

### Antropometrik ko‘rsatkichlari asosida belbog‘li kurashchilarni texnik usullarni bajarishga qaratilgan model tavsifi

<b>№</b>	<b>Texnik usul nomi</b>	<b>Amalda oshirish mexanizmi</b>	<b>Vazn bo‘yicha me‘yori</b>	<b>Usulni bajarishga yordamchi JS</b>	<b>Ta‘rif</b>
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'yli 170-180 sm. gacha	Tezkorlik Chaqqonlik Egiluvchanlik	Bo'yli o'rta va past ko'rsatichli kurashchilar boshqalarga nisbatan chaqqonroq va muvozanat ushlab 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	66-81 kg. bo'yli 165-170 sm. gacha	Tezkorlik Egiluvchanlik	O'rta vazn toifasidagi kurashchilar da tezkor-kuch sifatlarini yaxshi rivojlanganini hisobga olsak usulni bajarish osonroq kechadi

Izoh: Ushbu jadvalda keltirilgan tezkor-texnik usullarni tanlab olindi, ularni nazorat va tajriba guruhlarida 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 tadqiqotimiz boshida ko'zga tashlandi.

## 2.5-jadval

### Nazorat va tajriba guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilarini tadqiqot boshidagi texnik tayyorgarligi ko‘rsatkichlari va ularning pulsometrik qiymati (n=24)

t/r	Test sinovlari uchun tanlab olingan usullar	Guruh	Testdan oldin			Testdan keyin			3 daqiqadan keyin		
			Tadqiqot boshida			Tadqiqot boshida			Tadqiqot boshida		
			$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %
1.	O‘ng yonboshdan oshirib tashlash (10 soniya)	NG	74,3	4,31	5,80	120,6	10,72	8,89	87,3	8,44	9,67
		TG	73,8	4,24	5,75	118,7	10,63	8,96	85,4	7,63	8,93
2.	Chap yonboshdan oshirib tashlash (10 soniya)	NG	72,9	4,14	5,68	126,1	13,41	10,63	79,2	7,31	9,23
		TG	72,3	4,15	5,74	124,2	13,44	10,82	77,1	7,24	9,39

Tadqiqot boshida belbog‘li kurashchilarni texnik tayyorgarligi ko‘rsatkichlari olindi unga ko‘ra: nazorat guruhida - O‘ng yonboshdan oshirib tashlash soniyada bajarishdan oldin  $74,3 \pm 4,31$  V, %-5,80 keyin  $120,6 \pm 10,72$  V, %-8,89 3 daqiqadan keyin  $87,3 \pm 8,44$  V, %-9,67; - Chap yonboshdan oshirib tashlash soniyada bajarishdan oldin  $72,9 \pm 4,14$  V, n%-5,68 keyin  $126,1 \pm 13,41$  V, %-10,63 3 daqiqadan keyin  $79,2 \pm 7,31$  V, %-9,23 ko‘rish mumkin. Tajriba guruhida - O‘ng yonboshdan oshirib tashlash soniyada bajarishdan oldin  $73,8 \pm 4,24$ , V, %-5,75 keyin  $118,7 \pm 10,63$  V, %-8,96 3 daqiqadan keyin  $85,4 \pm 7,63$  V, %-8,93; - Chap yonboshdan oshirib tashlash soniyada bajarishdan oldin



72,3±4,15 V, %-5,74 keyin 124,2±13,44 V, %-10,82 3 daqiqadan keyin 77,1±7,24 V, %-9,39 natija bilan kifoyalandi.

## 2.6-jadval

### Nazorat va tajriba guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilarini tadqiqot boshidagi texnik tayyorgarligi ko‘rsatkichlari va ularning qiymati (n=24)

t\ r	Test sinovlari uchun tanlab olingan usullar	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi		
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot boshida		
		$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %
1.	O‘ng yonboshdan oshirib tashlash (15 soniya)	5,16	0,44	8,53	5,09	0,36	7,07
2.	Chap yonboshdan oshirib tashlash (15 soniya)	7,68	0,71	9,24	7,63	0,74	9,70

Tadqiqot boshida belbog‘li kurashchilarni texnik tayyorgarligi ko‘rsatkichlari olindi, unga ko‘ra: nazorat guruhida - o‘ng yonboshdan oshirib tashlash soniyada bajarishdan oldin 5,16±0,44 V, %-8,53; - chap yonboshdan oshirib tashlash soniyada bajarishdan oldin 7,68±0,71 V, %-9,24 tashkil etgan bo‘lsa; tajriba guruhida - o‘ng yonboshdan oshirib tashlash soniyada bajarishdan oldin 5,09±0,36 V, %-7,07 - chap yonboshdan oshirib tashlash soniyada bajarishdan oldin 7,63±0,74 V, %-9,70 ko‘rsatdi.

## 2.7-jadval

### Nazorat va tajriba guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilarini tadqiqot boshidagi texnik tayyorgarligi ko‘rsatkichlari va ularning pulsometrik qiymati (n=24)

t\ r	Test sinovlari uchun tanlab olingan usullar	Guruh	Testdan oldin			Testdan keyin			3 daqiqadan keyin		
			Tadqiqot boshida			Tadqiqot boshida			Tadqiqot boshida		
			$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %
1.	O‘nga tizza yordamida ko‘tarib tashlash (5 marta)	NG	74,26	4,31	5,80	117,79	8,74	7,42	90,87	6,67	7,34
		TG	74,12	5,38	7,26	117,67	10,63	9,03	90,66	7,63	8,42
2.	Chapga tizza yordamida ko‘tarib tashlash (5 marta)	NG	72,54	4,14	5,71	121,64	7,79	6,40	93,94	7,74	8,24
		TG	72,33	4,37	6,04	120,33	10,76	8,94	93,69	7,24	7,73

Tadqiqot boshida belbog‘li kurashchilarni texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari olindi, unga ko‘ra: nazorat guruhida - O‘nga tizza yordamida ko‘tarib tashlashni (marta) bajarishdan oldin  $74,26 \pm 4,31$  % -5,80 keyin  $117,79 \pm 8,74$  V, %-7,42,

3 daqiqadan keyin  $90,87 \pm 6,67$ , V, %-7,34; - chapga tizza yordamida ko‘tarib tashlashni bajarishdan oldin  $72,54 \pm 4,14$  V, %-5,71 keyin  $121,64 \pm 7,79$  V, %-6,40 3 daqiqadan keyin  $93,94 \pm 7,74$  V, %-8,24 tashkil etgan bo‘lsa, tadqiqot boshida belbog‘li kurashchilarni jismoniy sifatleri ko‘rsatkichlari olindi, unga ko‘ra: nazorat guruhida - O‘ngga tizza yordamida ko‘tarib tashlashni (marta) bajarishdan oldin  $74,12 \pm 5,38$  V, %-7,26 keyin  $117,67 \pm 10,63$  V, %-9,03 3 daqiqadan keyin  $90,66 \pm 7,63$  V, %-8,42; - Chapga tizza yordamida ko‘tarib tashlashdan oldin  $72,3 \pm 4,37$ , V, %-6,04,

keyin  $120,33 \pm 10,76$ , V, %-8,94 3 daqiqadan keyin  $93,69 \pm 7,24$ , V, %-7,73 ko‘rish mumkin.

## 2.8-jadval

### Nazorat va tajriba guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilarni tadqiqot boshidagi texnik tayyorgarligi ko‘rsatkichlari va ularning qiymati (n=24)

t/r	Test sinovlari uchun tanlab olingan usullar	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi		
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot boshida		
		$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %
1.	O‘nga tizza yordamida ko‘tarib tashlash (5 marta)	11,57	1,13	9,77	11,49	1,09	9,49
2.	Chapga tizza yordamida ko‘tarib tashlash (5 marta)	16,48	1,46	8,86	16,63	1,44	8,66

Tadqiqot boshida belbog‘li kurashchilarni texnik tayyorgarligi ko‘rsatkichlari olindi, unga ko‘ra: nazorat guruhida - o‘ngga tizza yordamida ko‘tarib tashlash  $11,57 \pm 1,13$  V, %-9,77 tashkil qilgan bo‘lsa; chapga tizza yordamida ko‘tarib tashlash  $16,48 \pm 1,46$  V, %-8,86 ko‘rsatdi; tajriba guruhida - o‘ngga tizza yordamida ko‘tarib tashlash  $16,48 \pm 1,46$  V, %-8,86 tashkil qilgan bo‘lsa; chapga tizza yordamida ko‘tarib tashlash esa  $16,63 \pm 1,44$  V, %-8,66 ko‘rish mumkin;

## 2.9-jadval

### Nazorat guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilarni tadqiqot boshidagi maxsus egiluvchanlik sifatining ko‘rsatkichlari va ularning pulsometrik qiymati (n=24)

t\ r	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Testdan oldin			Testdan keyin			3 daqiqadan keyin		
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot boshida			Tadqiqot boshida		
		$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %
1	“Ko‘prik” holatidan 5 marta oldinga-orqaga oshib o‘tish (son.)	76,74	4,76	6,20	118,64	8,74	7,37	91,27	8,08	8,85
2	Tik turgan holatda “ko‘prik” shaklida oldinga-orqaga 5 marta oshib o‘tish (son.)	77,13	5,68	7,36	122,32	8,15	6,66	93,88	7,64	8,14

Tadqiqot boshida belbog‘li kurashchilarini jismoniy sifatлари ko‘rsatkichlari olindi, unga ko‘ra: nazorat guruhida - “Ko‘prik” holatidan 5 marta oldinga-orqaga oshib o‘tish (son.) bajarishdan oldin  $76,74 \pm 4,76$ , V, %-6,20 keyin  $118,64 \pm 8,74$  V, %-7,37 3 daqiqadan keyin  $91,27 \pm 8,08$  V, %-8,85; - Tik turgan holatda “ko‘prik” shaklida oldinga-orqaga 5 marta oshib o‘tish (son.) bajarishdan oldin  $77,13 \pm 5,68$  V, %-7,36 keyin  $122,32 \pm 8,15$  V, %-6,66 3 daqiqadan keyin  $93,88 \pm 7,64$  V, %-8,14.

## 2.10-jadval

### Tajriba guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilarni tadqiqot boshidagi maxsus egiluvchanlik sifatining ko‘rsatkichlari va ularning pulsometrik qiymati (n=24)

t\ r	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Testdan oldin			Testdan keyin			3 daqiqadan keyin		
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot boshida			Tadqiqot boshida		
		$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %
1.	“Ko‘prik” holatidan 5 marta oldinga-orqaga oshib o‘tish (son.)	76,56	7,44	9,72	126,86	10,63	8,38	91,77	7,63	8,31
2.	Tik turgan holatda “ko‘prik” shaklida oldinga-orqaga 5 marta oshib o‘tish (son.)	76,88	6,64	8,64	126,44	9,26	7,32	93,69	7,22	7,71

Tadqiqot boshida belbog‘li kurashchilarini jismoniy sifatleri ko‘rsatkichlari olindi, unga ko‘ra: tajriba guruhida - “Ko‘prik” holatidan 5 marta oldinga-orqaga oshib o‘tish (soniya) bajarishdan oldin  $76,56 \pm 7,44$  V, %-9,72 keyin  $126,86 \pm 10,63$  V, %-8,38 3 daqiqadan keyin  $91,77 \pm 7,63$  V, %-8,31; - Tik turgan holatda “ko‘prik” shaklida oldinga-orqaga 5 marta oshib o‘tish (soniya) bajarishdan oldin  $76,88 \pm 6,64$  V, %-8,64 keyin  $126,44 \pm 9,26$  V, %-7,32 3 daqiqadan keyin  $93,69 \pm 7,22$  V, %-7,71.

## 2.11-jadval

**Nazorat va tajriba guruhlarida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilarning tadqiqot boshidagi maxsus egiluvchanlik sifatining ko‘rsatkichlari va ularning pulsometrik qiymati (n=24)**

tr	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi		
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot boshida		
		$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %
1.	“Ko‘prik” holatidan 5 marta oldinga-orqaga oshib o‘tish (son.)	12,29	1,06	8,62	12,16	1,17	9,62
2.	Tik turgan holatda “ko‘prik” shaklida oldinga-orqaga 5 marta oshib o‘tish (son.)	11,77	0,88	7,48	11,92	1,06	8,89

Tadqiqot boshida belbog‘li kurashchilarning jismoniy sifatleri ko‘rsatkichlari olindi, unga ko‘ra: nazorat guruhida - “Ko‘prik” holatidan 5 marta oldinga-orqaga oshib o‘tish (soniya) bajarish  $12,29 \pm 1,06$  V, %-8,62 ko‘rsatdi; tik turgan holatda “ko‘prik” shaklida oldinga-orqaga 5 marta oshib o‘tish (soniya) bajarish  $11,77 \pm 0,88$  V, %-7,48 ko‘rsatdi; tajriba guruhida - “Ko‘prik” holatidan 5 marta oldinga-orqaga oshib o‘tish (soniya) bajarish  $12,16 \pm 1,17$  V, %-9,62 ko‘rsatdi; tik turgan holatda “ko‘prik” shaklida oldinga-orqaga 5 marta oshib o‘tish (soniya) bajarish  $11,92 \pm 1,06$  V, %-8,89 ko‘rsatdi. Noan’anaviy texnik usullarni bajarishda tezkor-kuch sifatlarining ko‘rsatkichlari va ularning pulsometrik qiymati quydagicha ko‘rsatkichlarni ko‘rsatdi: (3.12-jadval)

## 2.12-jadval

### Noan'anaviy texnik usullarni bajarishda tezkor-kuch sifatlarini ko'rsatkichlari va ularning pulsometrik qiymati (n=24;)

t\r	Testlar	Natija	YuQS (zarba/daq.)		
			Testdan oldin	Testdan keyin	3 daq.dan so'ng
1.	Ikki tizza yordamida ko'tarib o'ng tomonga qaytarib tashlash 5 marta (son.)	13,7±0,3	71,2±2,03	145,4±6,3	86,9±2,2
2.	O'z vazni toifasidagi raqibni oldindan ko'tarib yonboshdan oshirib tashlash 5 marta (son.)	15,2±0,2	72,5±2,02	151,7±6,6	87,3±2,04
3.	Belbog'ni teskari ushlab o'ndan chapga qaytarib tashlash 5 marta (son.)	14,9±1,2	72,3±3,04	143,4±6,3	88,2±3,1
4.	O'z vazni toifasidagi raqibni yoniga o'tib ko'krakdan oshirib tashlash 5 marta (son.)	16,8±1,2	74,1±3,01	147,4±5,3	84,2±2,4

Unga ko'ra 1-mashq yurak qisqarish surati (zarba/daqiqqa) bo'yicha ikki tizza yordamida ko'tarib o'ng tomonga qaytarib tashlash usulini 5 marta sekundga bajarish - 3 daq. dan so'ng 86,9±2,2 kuzatilgan bo'lsa, 2-mashq yurak qisqarish surati (zarba/daqiqqa.)da o'z vazni toifasidagi raqibni oldindan

ko‘tarib yonboshdan oshirib tashlash usulini 5 marta sekundga bajarish - 3 daq.dan so‘ng  $87,3 \pm 2,04$  ko‘rsatdi.

3-mashq yurak qisqarish surati (zarba/daqqa.) bo‘yicha belbog‘ni teskari ushlab o‘ndan chapga qaytarib tashlash 5 marta sekundga bajarish - 3 daq.dan so‘ng  $88,2 \pm 3,1$  bo‘lsa, 4-mashq yurak qisqarish surati (zarba/daqqa.) bo‘yicha esa o‘z vazni toifasidagi raqibni yoniga o‘tib ko‘krakdan oshirib tashlash 5 marta sekundga bajarish - 3 daq.dan so‘ng  $84,2 \pm 2,4$  ko‘rsatilgani aniqlandi.

### § 2.3. Belbog‘li kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun tanlab olingan usullarni qo‘llash natijalari va ularning tahlili



### 2.6-rasm. Belbog‘li kurash texnik usulini bajarishga o‘rgatish dasturi

Izoh: Past turish holati, o‘ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada turadi, ikki tizza bilan yorib kirib ko‘tarish, qo‘llar raqibni oldinga tortib yuqoriga ko‘taradi, gavdani chap va o‘nga harakatlantirish, o‘ng qo‘lni yuqoriga ko‘tarib, chap qo‘lni



pastga tortadi va gavda qo‘l va oyoqlar bir vaqtda harakatlanadi.

Ushbu texnik usul pedagogik kuzatuvlar natijasi shuni ko‘rsatdiki, asosan sportchilarda tezkor-kuch sifatlari namoyon bo‘lganda usulni bajarish birmuncha qulayroq bo‘lganligi kuzatildi.

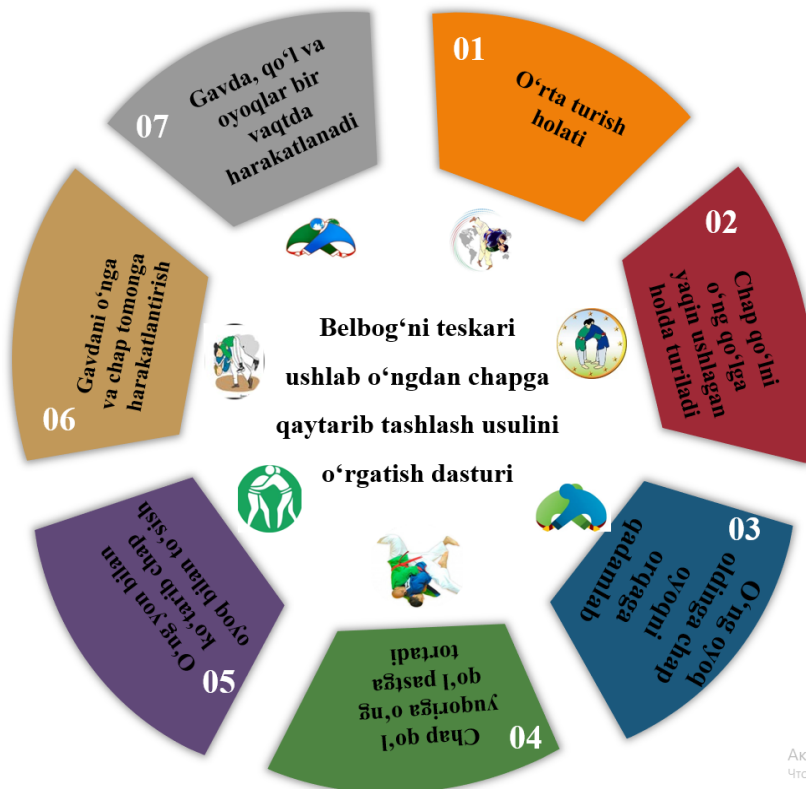


## 2.7-rasm. Belbog‘li kurash texnik usulini bajarishga o‘rgatish dasturi

Izoh: O‘rta turish holati, kiftlab o‘ng qo‘lni chap qo‘lga yaqinlashtirib ushlab, raqibni chap yoniga o‘ng oyoq bilan o‘tish orqali ikki tizza bilan pasayib depsinish orqali ko‘tariladi, qo‘llar bilan mahkam siqib tortgan holatda, chap oyoqni ko‘tarib to‘sh bilan bajariladi hamda gavda, qo‘l va oyoqlar bir vaqtda harakatlanishda tashlash amalga oshiriladi.

Ushbu dasturdan ko‘rinib turibdiki, kurashchi bo‘yador hamda kuchli bo‘lsa texnik jihatdan harakatlari usulini bajarishga mos kelishi ko‘zga tashlandi.

1.



## 2.8-rasm. Belbog'li kurash texnik usulini bajarishga o'rgatish dasturi O'rta turish holati

Izoh: O'rta turish holati, chap qo'lni o'ng qo'lga yaqin ushlagan holda turiladi, o'ng oyoq oldinga chap oyoqni orqaga qadamlash, chap qo'l yuqoriga o'ng qo'l pastga tortadi, o'ng yon bilan ko'tarib chap oyoq bilan to'sish, gavnani o'nga va chap tomonga harakatlantirish hamda gavda, qo'l va oyoqlar bir vaqtda harakatlanadi.

To'rtinchi rasmda keltirilgan texnik usulni bajarish uchun kurashchida tezkorlik va chaqqonlik sifatlari rivojlangan bo'lishini ko'rsatadi.



## 2.9-rasm. Belbog'li kurash texnik usulini bajarishga o'rgatish dasturi

Izoh: Past turish holati, qo'llarni bir xil holatda ushlab, o'ng yoki chap oyoq bilan raqibni yoniga o'tish, har ikkala qo'llar bilan ko'krakka siqish, oyoqlarni bir hil harakatda bajarish, gavda yuqoriga va ko'prik holatiga tushirish hamda gavda, qo'l va oyoqlar bir vaqtda harakatlanish.

Belbog'li kurash bo'yicha murabbiy va sportchilar bilan o'tkazilgan so'rovnoma natijalariga ko'ra texnik usullarni o'rgatishda bir xillik, ya'ni, belbog'ni teng yoki qo'llarni bir biriga yetkazib ushlab, texnik usullarga o'rgatishda 3, 4 ga bo'lib o'rgatishlarini bildirishgan.

Biz tomonimizdan qo'llangan dasturda to'rtta usulni yetti guruhga (turish holati, qo'l, oyoq, qadamlash, egilish, burilish va tashlash) bo'lib o'rgatishni O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti belbog'li kurash yo'nalishi talabalari, Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi hamda Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazilari belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilariga tavsiya berildi va quydagi natijalarga erishilganligini ko'rish mumkin.

## **Ikkinchi bob bo'yicha xulosalar**

1. Pedagogik kuzatuv va so'rovnomalar natijalaridan ma'lum bo'ldiki, belbog'li kurashda qo'llaniladigan texnik usullar va ular ijrosini ta'minlovchi jismoniy komponentlarning reyting qiymatiga asoslanish, shu jumladan, Noan'anaviy mashqlar foydalanish imkoniyatlari barcha yosh murabbiylarning izlanish faoliyatida bir xil pedagogik prinsip doirasida amalga oshirilmas, mashg'ulotlarda noan'anaviy mashqlarini qo'llashga jiddiy e'tibor berilmas ekan.

2. Joriy tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili shuni ko'rsatdiki, deyarli barcha jismoniy sifatlar bo'yicha qo'llanilgan test mashqlari qisqa muddatli bo'lsa-da, ularning pulsometrik qiymati yurakni qisqarish ritmini keskin tezlashganligi bilan ifodalandi. Bunday holat tadqiqotda ishtirok etgan kurashchilarda yurak faoliyatining funksional reaksiyasi anaerob yo'nalishli va qisqa muddatli yuklamalarga ham keskin qo'zg'alish bilan javob berganligidan darak beradi. Yurak ritmi ana shunday reaksiyasi 3 daqiqa vaqt o'tgandan keyin ham tiklanmaganligi hatto qisqa muddatli yuklamalarni o'zlashtirishga yetarli funksional zahira mavjud emasligini tasdiqlaydi.

3. Tadqiqotda ishtirok etgan kurashchilarda ushbu sport turida ustuvor ahamiyatga loyiq bo'lgan egiluvchanlik ko'rsatkichlari ham yetarli shakllanmaganligi ma'lum bo'ldi. Ularda qayd etilgan dastlabki egiluvchanlik ko'rsatkichlari 1 yillik an'anaviy mashg'ulotlar ta'sirida ham jadal o'zgarmaganligi qayd etildi.

4. Belbog'li kurash turining texnik usullarini qo'llashda ustuvor ahamiyat kasb etuvchi statik va dinamik kuchlanish harakatlari davomida muvozanat saqlash funksiyasi tadqiqot ob'ekti bo'lmish kurashchilarda nihoyatda zaif rivojlanganligi aniqlandi. Ayniqsa, "yuksiz" va "yuk bilan" chap hamda o'ng tomonlarga aylanish ta'sirida muvozanat saqlash vaqtining o'ta qisqa muddat davom etganligi ushbu kurashchilarda muvozanatni saqlash holatlari o'ta sust shakllanganligidan darak berdi.

### **III BOB.**

## **BELBOG‘LI KURASHCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARI, TEXNIK TAYYORGARLIGI NATIJALARI**

### **3.1. Belbog‘li kurashchilarining umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini tadqiqot oxirida o‘zgarish darajasi**

Zamonaviy belbog‘li kurash amaliyotida turli holatlar (oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilgan holatlar) raqibga nisbatan noan‘anaviy mashqlar yordamida kuchlanish sifatlarini surunkali qo‘llashga to‘g‘ri keladi. Lekin mashg‘ulot va musobaqa olishuvlarini kuzatish, suhbat va so‘rovnomalar hamda joriy tadqiqotlar o‘tkazish natijalaridan ma‘lum bo‘ldiki, yuqori malakali belbog‘li kurashchilarda tik turgan va egilgan holatlarda, shu jumladan aylanish elementlarini bajarish davomida namoyish etilgan statik va dinamik kuchlanish darajasi muvozanatning mukammal saqlanib qolishi uchun yetarli emas ekan. Kurashchilar o‘z mashg‘ulotlarida statik va dinamik kuchlanish sifatlarini “yuksiz” va “yuk bilan” bajariladigan mashqlar yordamida muntazam rivojlantiriladi. Ularda absolyut, portlovchi kuch, statik kuch, inersion va dinamik kuch yetarli darajada rivojlangan bo‘lishi mumkin. Ammo ana shu kuch sifatlarining funksional qiymati egilgan va burilish-aylanish (raqibni ko‘targan holatlarda) harakatlari davomida statik va dinamik muvozanatni izdan chiqarishi joriy tadqiqotlar asosida tasdiqlandi. Boz ustiga joriy tadqiqotlarda ishtirok etgan kurashchilar noqulay tomonga bosh va tanani aylanma harakatlantirishganda muvozanat saqlash qulay tomonga aylanishga nisbatan ancha qisqa davom etdi. Bunday holat texnik-taktik usullarni qo‘llashda ayniqsa raqibni ko‘tarib burilib yoki aylanib tashlash usullarini barbod qilishi muqarrar. Ana shu muammolarni e‘tiborga olgan holda biz yuqori malakali belbog‘li kurashchilarda statik-dinamik kuchlanish harakatlari davomida muvozanat saqlashni mukammallashtiruvchi mashqlarni ishlab chiqdik va ularning yalpi samaradorligini 10 oylik pedagogik tajriba asosida o‘rgandik. Tajribada har biri 24 nafardan iborat nazorat va tajriba guruhlari ishtirok etdi.

### 3.1-jadval

#### Nazorat guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilarning tadqiqot boshida va oxiridagi tezkorlik va chaqqonlik sifatlarining ko‘rsatkichlari hamda ularning pulsometrik qiymati (n=24)

t\ r	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Testdan oldin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %		
1.	30 m.ga yugurish (soniya)	74,3	4,31	5,80	72,44	3,82	5,27	1,77	>0,05
2.	3x10 m.ga mokkisimon yugurish (soniya)	72,9	4,14	5,68	71,1	3,76	5,29	1,76	>0,05
	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Testdan keyin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	p
		$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %		
3.	30 m.ga yugurish (soniya)	120,6	10,72	8,89	115,6	9,87	8,54	1,88	>0,05
4.	3x10 m.ga mokkisimon yugurish (soniya)	126,1	13,41	10,63	121,2	11,33	9,35	1,53	>0,1
	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	3 daqiqadan keyin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %		
5.	30 m.ga yugurish (soniya)	87,3	8,44	9,67	83,3	7,83	9,40	1,90	>0,05
6.	3x10 m.ga mokkisimon yugurish (soniya)	79,2	7,31	9,23	75,8	6,79	8,96	1,87	>0,05

Tadqiqot boshi va oxirida belbog‘li kurashchilarini jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlari olindi, unga ko‘ra: nazorat guruhida tadqiqot boshida - 30 metr masofaga yugurish soniyada bajarishdan oldin  $74,3 \pm 4,31$ . V, %-5,80; keyin  $120,6 \pm 10,72$  V, %-8,89; 3 daqiqadan keyin  $87,3 \pm 8,44$ , V, %-9,67; ko‘rsatkichlarni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida - 30 metr masofaga yugurish soniyada bajarishdan oldin  $72,44 \pm 3,82$  V, %-5,27 t – 1,77 p>0,05; keyin  $115,6 \pm 9,87$  V, %-8,54 t – 1,88 p>0,05; 3 daqiqadan keyin  $83,3 \pm 7,83$  V, %-9,40, t – 1,90 p>0,05; ko‘rsatkichni ko‘rsatdi; tadqiqot boshida - 3x10 metr masofaga mokkisimon yugurish soniyada bajarishdan oldin  $72,9 \pm 4,14$  V, %-5,68 keyin  $126,1 \pm 13,41$  V, %-10,63 3 daqiqadan keyin  $79,2 \pm 7,31$  V, %-9,23 ko‘rsatkichlarini ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida - 3x10 metr masofaga mokkisimon yugurish soniyada bajarishdan oldin  $71,1 \pm 3,76$ , V, %-5,29, t – 1,76 p>0,05, keyin  $121,2 \pm 11,33$  V, %-9,35. t – 1,53 p>0,1, 3 daqiqadan keyin  $75,8 \pm 7,79$ . V, %-8,96, t – 1,87. p>0,05 ko‘rsatkichni ko‘rsatdi.

### 3.2-jadval

#### Tajriba guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilarning tadqiqot boshida va oxiridagi tezkorlik va chaqqonlik sifatlarning ko‘rsatkichlari va ularning pulsometrik qiymati (n=24)

t\ r	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Testdan oldin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %		
1.	30 m.ga yugurish (soniya)	73,8	4,24	5,75	70,5	3,73	5,29	3,20	<0,01
2.	3x10 m.ga mokkisimon yugurish (soniya)	72,3	4,15	5,74	69,2	3,77	5,45	3,03	<0,01
	Test sinovlari uchun tanlab	Testdan keyin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P

	<b>oligan mashqlar</b>	$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %		
3.	30 m.ga yugurish (soniya)	118,7	10,63	8,96	109,9	9,64	8,77	3,36	<0,01
4.	3x10 m.ga makkisimon yugurish (soniya)	124,2	13,44	10,82	116,5	10,54	9,05	2,47	<0,05
	<b>Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar</b>	<b>3 daqiqadan keyin</b>							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %		
5.	30 m.ga yugurish (soniya)	85,4	7,63	8,93	79,7	6,97	8,75	3,02	<0,01
6.	3x10 m.ga makkisimon yugurish (soniya)	77,1	7,24	9,39	72,5	6,63	9,14	2,57	<0,05

Tadqiqot boshida belbog‘li kurashchilarini jismoniy sifatleri ko‘rsatkichlari olindi, unga ko‘ra: tajriba guruhida tadqiqot boshida - 30 metr masofaga yugurish soniyada bajarishdan oldin  $73,8 \pm 4,24$ , V,%-5,75 keyin  $118,7 \pm 10,63$ , V,%-8,96,

3 daqiqadan keyin  $85,4 \pm 7,63$ , V,%-8,93 ko‘rsatkichlarni ko‘rsatgan bo‘lsa; tadqiqot oxirida - 30 metr masofaga yugurish soniyada bajarishdan oldin  $73,8 \pm 4,24$ , V,%-5,75 keyin  $118,7 \pm 10,63$ , V,%-8,96, 3 daqiqadan keyin  $85,4 \pm 7,63$ , V,%-8,93 ko‘rsatkichlarni ko‘rsatgan bo‘lsa; - 3x10 metr masofaga makkisimon yugurish soniyada bajarishdan oldin  $72,3 \pm 4,15$ , V,%-5,74 keyin  $124,2 \pm 13,44$ , V,%-10, 3 daqiqadan keyin  $77,1 \pm 7,24$  V,%-9,39 ko‘rsatkichlarini ko‘rsatgan.



### 3.3-jadval

#### Nazorat guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilarning tadqiqot boshi va oxiridagi tezkorlik va chaqqonlik sifatlarining ko‘rsatkichlari va ularning

tr	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			nisbiy o‘sinh %	t	P
		$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %			
1.	30 metr masofaga yugurish (soniya)	5,16	0,44	8,53	4,93	0,41	8,32	4,46	2,09	<0,05
2.	3x10 metr masofaga mokkisimon yugurish (soniya)	7,68	0,71	9,24	7,34	0,66	8,99	4,43	1,92	>0,05

qiymati (n=24)

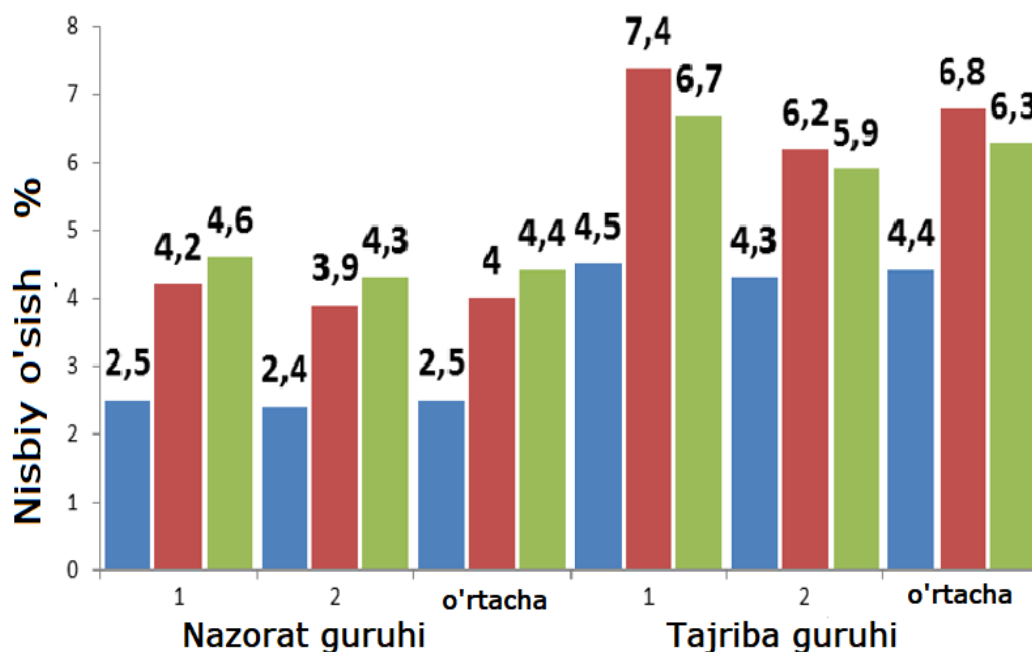
Tadqiqot boshida CHOPSTTM da shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilarini jismoniy sifatleri ko‘rsatkichlari olindi unga ko‘ra: nazorat guruhida - 30 metr masofaga yugurish soniyada bajarishdan oldin  $5,16 \pm 0,44$  V,%-8,53; - 3x10 metr masofaga mokkisimon yugurish soniyada bajarishdan oldin  $7,68 \pm 0,71$ , V,%-9,24; tajriba guruhida - 30 metr masofaga yugurish soniyada bajarishdan oldin  $5,09 \pm 0,36$  V,%-7,07, 3x10 metr masofaga mokkisimon yugurish soniyada bajarishdan oldin  $7,63 \pm 0,74$ , V,%-9,70ni tashkil etdi.

### 3.4-jadval

Tajriba guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilarning tadqiqot boshi va oxiridagi tezkorlik va

t\r	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			nisbiy ush %	t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
1.	30 metr masofaga yugurish (soniya)	5,16	0,44	8,53	4,93	0,41	8,32	4,46	2,09	<0,05
2.	3x10 metr masofaga makkisimon yugurish (soniya)	7,68	0,71	9,24	7,34	0,66	8,99	4,43	1,92	>0,05

chaqqonlik sifatlarining ko‘rsatkichlari va ularning qiymati (n=24)



### **3.1-rasm. Nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilarining tezkorlik va chaqqonlik sifatlari ko'rsatkichlari bo'yicha pulsometrik qiymatlarining tajriba davomida nisbiy o'sishi (%).**

 - Testdan oldin,  - Testdan keyin,  -3 daqiqadan keyin.

Tadqiqotga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlaridagi kurashchilarning tezkorlik va chaqqonlik sifat ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlarining tadqiqot davomida taqqoslangan, ya'ni birinchi marotaba olinganda nazorat guruhi kurashchilarini ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 2,5; testdan keyin 4,2; 3 daqiqadan keyin 4,6 ni tashkil etdi. Ikkinchi marotaba olinganda nazorat guruhi kurashchilarini ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 2,4; testdan keyin 3,9; 3 daqiqadan keyin 4,3 ga yaxshilandi. Tadqiqot davomidagi ko'rsatkichlarni o'rtachasi testdan oldin 2,5; testdan keyin 4; 3 daqiqadan keyin 4,4 ni tashkil etdi.

Tajriba guruhi kurashchilarini birinchi marotaba olinganda ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 4,5; testdan keyin 7,4; 3 daqiqadan keyin 6,7 ni tashkil etdi. Ikkinchi marotaba olinganda nazorat guruhi kurashchilarini ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 4,3; testdan keyin 6,2; 3 daqiqadan keyin 5,9 ga yaxshilandi. Tadqiqot davomidagi ko'rsatkichlarni o'rtachasi testdan oldin 4,4; testdan keyin 6,8; 3 daqiqadan keyin 6,3 ga yaxshilandi.

## 3.5-jadval

**Nazorat guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li  
kurashchilarini tadqiqot boshi va oxiridagi portlovchi  
kuch sifatlari ko‘rsatkichlarining pulsometrik qiymati  
(n=24)**

t\ r	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Testdan oldin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
1.	Joyda turib 10 soniya davomida vertikal sakrash (marta)	74,2 6	4,3 1	5,8 0	72,4 2	3,8 2	5,2 7	1,7 5	>0, 05
2.	Turnikda maksimal marta tortilish, (marta)	72,5 4	4,1 4	5,7 1	70,8 4	3,5 6	5,0 3	1,7 1	>0, 05
	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Testdan keyin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
4.	Joyda turib 10 soniya davomida vertikal sakrash (marta)	117, 79	8,7 4	7,4 2	114, 6	8,1 4	7,1 0	1,4 4	>0, 1

5.	Turnikda maksimal marta tortilish, (marta)	121,64	7,79	6,40	118,1	7,19	6,09	1,81	>0,05
	<b>Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar</b>	<b>3 daqiqadan keyin</b>							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
6.	Joyda turib 10 soniya davomida vertikal sakrash (marta)	90,87	6,67	7,34	87,88	6,24	7,10	1,79	>0,05
7.	Turnikda maksimal marta tortilish, (marta)	93,94	7,74	8,24	90,67	6,79	7,49	1,74	>0,05

Tadqiqot boshida belbog‘li kurashchilarini jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlari olindi unga ko‘ra: nazorat guruhida - joyda turib 10 soniya davomida vertikal sakrashni (marta) bajarishdan oldin  $4,26 \pm 4,31$  V, %-5,80 keyin  $117,79 \pm 8,74$  V, %-7,42 3 daqiqadan keyin  $90,87 \pm 6,67$  V, %-7,34; - turnikda maksimal marta tortilishdan oldin  $72,54 \pm 4,14$ . V, %-5,71 keyin  $121,64 \pm 7,79$  V, %-6,40. 3 daqiqadan keyin  $93,94 \pm 7,74$  V, %-8,24;

## 3.6-jadval

**Tajriba guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li  
kurashchilarini tadqiqot boshi va oxiridagi portlovchi  
kuch sifatlari ko‘rsatkichlarining pulsometrik qiymati  
(n=24)**

t\ r	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Testdan oldin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
1.	Joyda turib 10 soniya davomida vertikal sakrash (marta)	74,12	5,38	7,26	71,33	4,87	6,83	2,11	<0,05
2.	Turnikda maksimal marta tortilish, (marta)	72,3	4,37	6,04	69,44	3,79	5,46	2,71	<0,01
	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Testdan keyin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
3.	Joyda turib 10 soniya davomida vertikal sakrash (marta)	117,67	10,63	9,03	108,7	9,64	8,87	3,41	<0,01
4.	Turnikda maksimal marta tortilish, (marta)	120,33	10,76	8,94	111,9	9,84	8,79	3,15	<0,01
	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	3 daqiqadan keyin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
5.	Joyda turib 10 soniya davomida vertikal sakrash (marta)	90,66	7,63	8,42	86,32	6,97	8,07	2,30	<0,05

6.	Turnikda maksimal marta tortilish, (marta)	93,69	7,24	7,73	88,96	6,31	7,09	2,70	<0,01
----	--	-------	------	------	-------	------	------	------	-------

Tadqiqot boshida belbog‘li kurashchilarini jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlari olindi unga ko‘ra: nazorat guruhida - joyda turib 10 soniya davomida vertikal sakrashni (marta) bajarishdan oldin  $74,12 \pm 5,38$ . V, %-7,26 keyin  $117,67 \pm 10,63$ . V, %-9,03. 3 daqiqadan keyin  $90,66 \pm 7,63$ . V, %-8,42; - turnikda maksimal marta tortilishdan oldin  $72,3 \pm 4,37$  V, %-6,04 keyin  $120,33 \pm 10,76$  V, %-8,94 3 daqiqadan keyin  $93,69 \pm 7,24$  V, %-7,73;

### 3.7-jadval

#### Nazorat guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilarini tadqiqot boshi va oxiridagi portlovchi kuch sifatlari ko‘rsatkichlarining qiymati (n=24)

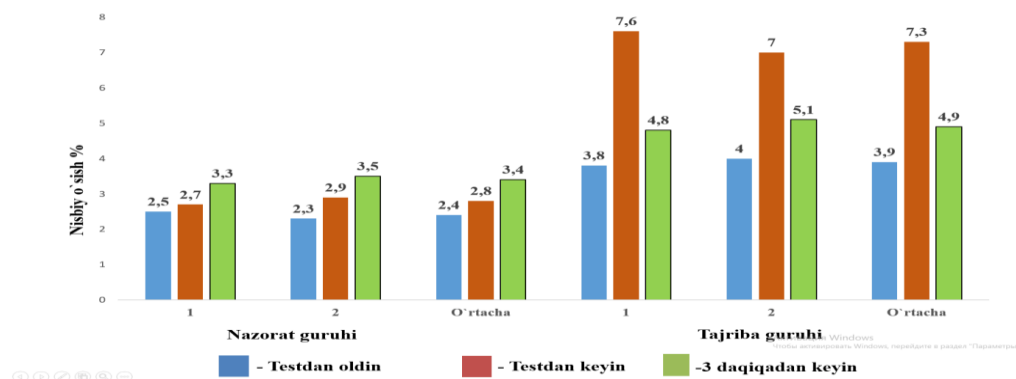
t\ r	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			nisbiy usish %	t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
1.	Joyda turib 10 soniya davomida vertikal sakrash (marta)	11,57	1,13	9,77	12,06	1,09	9,04	4,24	1,71	>0,05
2.	Turnikda maksimal marta tortilish, (marta)	16,48	1,46	8,86	17,26	1,43	8,29	4,73	2,09	<0,05

### 3.8-jadval

## Tajriba guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilarini tadqiqot boshi va oxiridagi portlovchi kuch sifatleri ko‘rsatkichlarining qiymati (n=24)




t/r	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			nisbiy usish %	t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
1.	Joyda turib 10 soniya davomida vertikal sakrash (marta)	11,49	1,09	9,49	12,76	1,16	9,09	11,05	4,37	<0,001
2.	Turnikda maksimal marta tortilish, (marta)	16,63	1,44	8,66	18,24	1,49	8,17	9,68	4,26	<0,001

Tadqiqot boshida belbog‘li kurashchilarini jismoniy sifatleri ko‘rsatkichlari olindi unga ko‘ra: nazorat guruhida - joyda turib 10 soniya davomida vertikal sakrash  $11,57 \pm 1,13$  V, %-9,77; - turnikda maksimal marta tortilish  $16,48 \pm 1,46$  V, %-8,86; tajriba guruhida - joyda turib 10 soniya davomida vertikal sakrash  $16,48 \pm 1,46$  V, %-8,86; - turnikda maksimal marta tortilish  $16,63 \pm 1,44$  V, %-8,66;





### 3.2-rasm. Nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilarining portlovchi kuch sifatlarining ko'rsatkichlari bo'yicha pulsometrik qiymatlarining tajriba davomida nisbiy o'sishi (%).

 - Testdan oldin,  - Testdan keyin,  - 3 daqiqadan keyin.

Tadqiqotga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlaridagi kurashchilarning portlovchi kuch sifat ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlarining tadqiqot davomida taqqoslangan, ya'ni birinchi marotaba olinganda nazorat guruhi kurashchilarini ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 2,5; testdan keyin 2,7; 3 daqiqadan keyin 3,3 ni tashkil etdi. Ikkinchi marotaba olinganda nazorat guruhi kurashchilarini ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 2,3; testdan keyin 2,9; 3 daqiqadan keyin 3,5 ga yaxshilandi. Tadqiqot davomidagi ko'rsatkichlarni o'rtachasi testdan oldin 2,4; testdan keyin 2,8; 3 daqiqadan keyin 3,4 ni tashkil etdi.

Tajriba guruhi kurashchilarini birinchi marotaba olinganda ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 3,8; testdan keyin 7,6; 3 daqiqadan keyin 4,8 ni tashkil etdi. Ikkinchi marotaba olinganda nazorat guruhi kurashchilarini ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 4; testdan keyin 7; 3 daqiqadan keyin 5,1 ga yaxshilandi. Tadqiqot davomidagi ko'rsatkichlarni o'rtachasi testdan oldin 3,9; testdan keyin 7,3; 3 daqiqadan keyin 4,9 ga yaxshilandi.

### 3.9-jadval

**Nazorat guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li  
kurashchilarning tadqiqot boshi va oxiridagi maxsus  
tezkor-kuch sifatleri ko‘rsatkichlarining pulsometrik  
qiymati (n=24)**

t\ r	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Testdan oldin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
1.	O‘z vazni toifasidagi raqibni ko‘tarib 10 m masofaga oldinga yugurish (sek)	75,1 4	4,46	5,94	73,07	3,82	5,2 3	1,9 3	>0,0 5
2.	O‘z vazni toifasidagi raqibni ko‘tarib 10m masofaga orqaga yugurish (sek)	75,5 2	5,02	5,38	73,88	3,93	5,1 2	1,0 9	>0,1
3.	O‘z vazni toifasidagi raqibni o‘ng tomonga tizza yordamida 5 marta ko‘tarib tashlash (sek)	75,2 3	4,77	6,34	73,04	4,47	6,1 2	1,8 3	>0,0 5
	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Testdan keyin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
4.	O‘z vazni toifasidagi raqibni ko‘tarib 10 m masofaga oldinga yugurish (sek)	152, 94	8,74	5,71	148,8	8,14	5,4 7	1,8 8	>0,0 5

5.	O'z vazni toifasidagi raqibni ko'tarib 10m masofaga orqaga yugurish (sek)	154,66	9,54	6,17	150,7	7,84	5,20	1,77	>0,1	
6.	O'z vazni toifasidagi raqibni o'ng tomonga tizza yordamida 5 marta ko'tarib tashlash (sek)	151,72	9,94	6,55	147,9	9,14	6,18	1,56	>0,1	
	<b>Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar</b>	<b>3 daqiqadan keyin</b>								
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P	
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
7.	O'z vazni toifasidagi raqibni ko'tarib 10 m masofaga oldinga yugurish (sek)	90,82	6,67	7,34	87,88	6,24	7,10	1,76	>0,05	
8.	O'z vazni toifasidagi raqibni ko'tarib 10m masofaga orqaga yugurish (sek)	79,2	7,31	9,23	75,8	6,79	8,96	1,75	>0,05	
9.	O'z vazni toifasidagi raqibni o'ng tomonga tizza yordamida 5 marta ko'tarib tashlash (sek)	92,79	8,53	9,19	89,27	7,42	8,31	1,71	>0,05	

Tadqiqot boshida belbog'li kurashchilarini jismoniy sifatlari ko'rsatkichlari olindi unga ko'ra: nazorat guruhida - joyda turib 10 soniya davomida vertikal sakrashni (marta)

bajarishdan oldin  $74,12 \pm 5,38$ . V, %-7,26 keyin  $117,67 \pm 10,63$ . V, %-9,03. 3 daqiqadan keyin  $90,66 \pm 7,63$ . V, %-8,42; -turnikda maksimal marta tortilishdan oldin  $72,3 \pm 4,37$ . V, %-6,04 keyin  $120,33 \pm 10,76$ . V, %-8,94. 3 daqiqadan keyin  $93,69 \pm 7,24$ . V, %-7,73ni tashkil etdi.

### 3.10-jadval

**Tajriba guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilarning tadqiqot boshi va oxiridagi mahsus tezkor-kuch sifatlari ko‘rsatkichlarining pulsometrik qiymati (n=24)**

t\ r	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Testdan oldin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
1.	O‘z vazni toifasidagi raqibni ko‘tarib 10 m masofaga oldinga yugurish (sek)	75,4 4	5,38	7,13	71,2 4	4,87	6,8 4	3,1 7	<0,0 1
2.	O‘z vazni toifasidagi raqibni ko‘tarib 10m masofaga orqaga yugurish (sek)	75,8 8	5,42	7,14	72,5 3	4,07	5,2 3	1,3 5	<0,0 1
3.	O‘z vazni toifasidagi raqibni o‘ng tomonga tizza yordamida 5 marta ko‘tarib tashlash (sek)	75,5 7	6,12	8,10	72,3 6	5,59	7,7 3	2,1 2	<0,0 5
	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Testdan keyin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
4.	O‘z vazni toifasidagi	153, 33	11,7 4	7,66	145, 4	10,3 4	7,1 1	2,7 6	<0,0 1

	raqibni ko'tarib 10 m masofaga oldinga yugurish (sek)								
5.	O'z vazni toifasidagi raqibni ko'tarib 10m masofaga orqaga yugurish (sek)	154, 87	10,4 4	6,74	146, 7	9,08	6,1 9	3,2 2	<0,0 1
6.	O'z vazni toifasidagi raqibni o'ng tomonga tizza yordamida 5 marta ko'tarib tashlash (sek)	151, 97	12,4	8,16	143, 5	11,5 6	8,0 6	2,7 5	<0,0 1
	<b>Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar</b>	<b>3 daqiqadan keyin</b>							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
7.	O'z vazni toifasidagi raqibni ko'tarib 10 m masofaga oldinga yugurish (sek)	92,4 7	7,63	8,25	86,9 4	6,97	8,0 2	2,9 3	<0,0 1

### 3.10-jadvalni davomi

8.	O'z vazni toifasidagi raqibni ko'tarib 10m masofaga orqaga yugurish (sek)	93,6 9	7,24	7,73	88,36	6,31	7,1 4	3,0 4	<0,0 1
9.	O'z vazni toifasidagi raqibni o'ng tomonga tizza yordamida 5	92,9 4	8,82	9,49	88,24	8,06	9,1 3	2,1 5	<0,0 5

marta ko'tarib tashlash (sek)									
-------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tadqiqot boshida belbog'li kurashchilarini jismoniy sifatlari ko'rsatkichlari olindi unga ko'ra: nazorat guruhida - joyda turib 10 soniya davomida vertikal sakrashni (marta) bajarishdan oldin  $74,12 \pm 5,38$ . V,%-7,26 keyin  $117,67 \pm 10,63$ . V, %-9,03. 3 daqiqadan keyin  $90,66 \pm 7,63$ . V,%-8,42; - turnikda maksimal marta tortilishdan oldin  $72,3 \pm 4,37$ . V, %-6,04 keyin  $120,33 \pm 10,76$ . V, %-8,94 3 daqiqadan keyin  $93,69 \pm 7,24$ . V,%-7,73;

### 3.11-jadval

#### Nazorat guruhida shug'ullanuvchi belbog'li kurashchilarini tadqiqot boshi va oxiridagi mahsus tezkor-kuch sifatlari ko'rsatkichlarining qiymati (n=24)

tr	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			nisbiy usish %	t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
1.	O'z vazni toifasidagi raqibni ko'tarib 10 m masofaga oldinga yugurish (sek)	5,3 1	0,5 1	9,6 0	5,0 5	0,4 5	8,9 1	4,90	2,0 9	<0, 05
2.	O'z vazni toifasidagi raqibni ko'tarib 10m masofaga orqaga yugurish (sek)	4,4 2	0,3 8	8,6 0	4,2 2	0,3 4	8,0 6	4,52	2,1 5	<0, 05

3.	O'z vazni toifasidagi raqibni o'ng tomonga tizza yordamida 5 marta ko'tarib tashlash (sek)	15,37	1,44	9,37	14,67	1,34	9,13	4,55	1,95	>0,05
----	--	-------	------	------	-------	------	------	------	------	-------

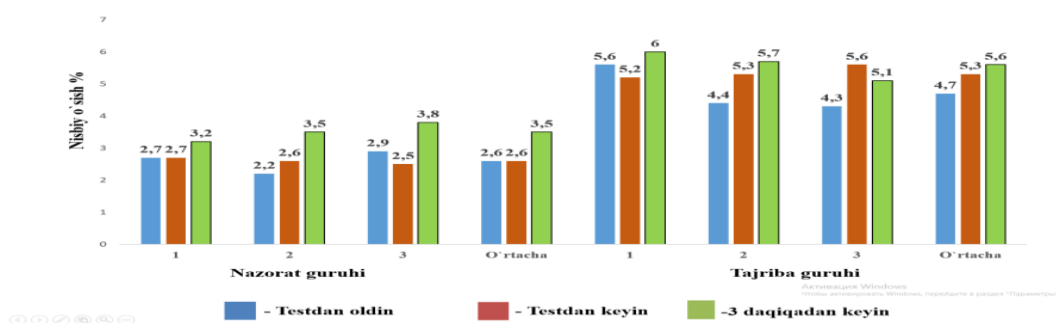
### 3.12-jadval

#### Tajriba guruhida shug'ullanuvchi belbog'li kurashchilarning tadqiqot boshi va oxiridagi mahsus tezkor-kuch sifatlari ko'rsatkichlarining qiymati (n=24)

t\ r	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			nisbiy usish %	t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
1.	O'z vazni toifasidagi raqibni ko'tarib 10 m masofaga oldinga yugurish (sek)	5,25	0,49	9,33	4,74	0,42	8,86	9,71	4,33	<0,001
2.	O'z vazni toifasidagi raqibni ko'tarib 10m masofaga orqaga yugurish (sek)	4,73	0,46	9,73	4,26	0,37	8,69	9,94	4,36	<0,001
3.	O'z vazni toifasidagi raqibni o'ng	16,08	1,42	8,83	14,93	1,22	8,17	7,15	3,36	<0,01

tomonga tizza yordamida 5 marta ko‘tarib tashlash (sek)										
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tadqiqot boshida belbog‘li kurashchilarini jismoniy sifatleri ko‘rsatkichlari olindi unga ko‘ra: nazorat guruhida - joyda turib 10 soniya davomida vertikal sakrash  $11,57 \pm 1,13$ . V, %-9,77; - turnikda maksimal marta tortilish  $16,48 \pm 1,46$ . V, %-8,86; tajriba guruhida - joyda turib 10 soniya davomida vertikal sakrash  $16,48 \pm 1,46$ . V, %-8,86; - turnikda maksimal marta tortilish  $16,63 \pm 1,44$ . V, %-8,66ni tashkil etdi.



**3.3-rasm. Nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilarining maxsus tezkorlik-kuch sifatlarining ko‘rsatkichlari bo‘yicha pulsometrik qiymatlarining tajriba davomida nisbiy o‘sishi (%).**

■ - Testdan oldin, ■ - Testdan keyin, ■ -3 daqiqadan keyin.

Tadqiqotga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlaridagi kurashchilarning tezkor-kuch sifat ko‘rsatkichlarini nisbiy o‘shidagi pulsometrik qiymatlarining tadqiqot davomida taqqoslangan, ya’ni birinchi marotaba olinganda nazorat guruhi kurashchilarini ko‘rsatkichlarini nisbiy o‘shidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 2,7; testdan keyin 2,7; 3 daqiqadan keyin 3,2 ni tashkil etdi. Ikkinchi marotaba olinganda nazorat guruhi kurashchilarini ko‘rsatkichlari nisbiy o‘shidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 2,2; testdan keyin 2,6; 3



daqiqadan keyin 3,5 ga yaxshilandi. Uchinchi marotaba olinganda nazorat guruhi kurashchilarini ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 2,9; testdan keyin 2,5; 3 daqiqadan keyin 3,8 ga yaxshilandi.

Tadqiqot davomidagi ko'rsatkichlarni o'rtachasi testdan oldin 2,6; testdan keyin 2,6; 3 daqiqadan keyin 3,5 ni tashkil etdi. Tajriba guruhi kurashchilarini birinchi marotaba olinganda ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 5,6; testdan keyin 5,2; 3 daqiqadan keyin 6 ni tashkil etdi. Ikkinchi marotaba olinganda nazorat guruhi kurashchilarini ko'rsatkichlari nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 4,4; testdan keyin 5,3; 3 daqiqadan keyin 5,7 ga yaxshilandi. Uchinchi marotaba olinganda nazorat guruhi kurashchilarini ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 4,3; testdan keyin 5,6; 3 daqiqadan keyin 5,1 ga yaxshilandi. Tadqiqot davomidagi ko'rsatkichlarni o'rtachasi testdan oldin 4,7; testdan keyin 5,3; 3 daqiqadan keyin 5,6 ga yaxshilandi.

### 3.13-jadval

**Nazorat guruhida shug'ullanuvchi belbog'li kurashchilarning tadqiqot boshi va oxiridagi mahsus egiluvchanlik sifati ko'rsatkichlarining pulsometrik qiymati (n=24)**

T/r	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Testdan oldin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
1.	“Ko'prik” holatidan 5 marta oldinga-orqaga oshib o'tish (son.)	76,7 4	4,7 6	6,2 0	74,3 3	4,1 3	5,5 6	2,0 9	<0,0 5

### 3.13-jadvalni davomi

2.	Tik turgan holatda “ko‘prik” shaklida oldinga-orqaga 5 marta oshib o‘tish (son.)	77,13	5,6 8	7,3 6	74,6 4	5,2 2	6,9 9	1,7 7	>0,0 5
	<b>Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar</b>	<b>Testdan keyin</b>							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
3.	“Ko‘prik” holatidan 5 marta oldinga-orqaga oshib o‘tish (son.)	118,6 4	8,7 4	7,3 7	114, 6	8,1 4	7,1 0	1,8 3	>0,0 5
4.	Tik turgan holatda “ko‘prik” shaklida oldinga-orqaga 5 marta oshib o‘tish (son.)	122,3 2	8,1 5	6,6 6	118, 1	7,1 9	6,0 9	2,1 1	<0,0 5
	<b>Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar</b>	<b>3 daqiqadan keyin</b>							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
5.	“Ko‘prik” holatidan 5 marta oldinga-	91,27	8,0 8	8,8 5	87,8 8	7,2 7	8,2 7	1,7 1	<0,0 1

	orqaga oshib o'tish (son.)								
6.	Tik turgan holatda "ko'prik" shaklida oldinga-orqaga 5 marta oshib o'tish (son.)	93,88	7,64	8,14	90,67	6,79	7,49	1,72	<0,01

Tadqiqot boshida belbog'li kurashchilarini jismoniy sifatlari ko'rsatkichlari olindi unga ko'ra: nazorat guruhida - "Ko'prik" holatidan 5 marta oldinga-orqaga oshib o'tish (son.) bajarishdan oldin  $76,74 \pm 4,76$ . V,%-6,20 keyin  $118,64 \pm 8,74$ . V,%-7,37 3 daqiqadan keyin  $91,27 \pm 8,08$ . V,%-8,85; - Tik turgan holatda "ko'prik" shaklida oldinga-orqaga 5 marta oshib o'tish (son.) bajarishdan oldin  $77,13 \pm 5,68$ . V,%-7,36 keyin  $122,32 \pm 8,15$ . V,%-6,66 3 daqiqadan keyin  $93,88 \pm 7,64$ . V,%-8,14 ni tashkil etdi.

### 3.14-jadval

#### Tajriba guruhida shug'ullanuvchi belbog'li kurashchilarning tadqiqot boshi va oxiridagi mahsus egiluvchanlik sifati ko'rsatkichlarining pulsometrik qiymati (n=24)

T/r	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Testdan oldin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
1.	"Ko'prik" holatidan 5 marta oldinga-orqaga oshib o'tish (son)	76,56	7,44	9,72	71,69	6,22	8,68	2,75	<0,01
2.	Tik turgan holatda "ko'prik" shaklida oldinga-orqaga 5 marta oshib o'tish (son.)	76,88	6,64	8,64	71,78	6,19	8,62	3,08	<0,01

	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Testdan keyin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V%	$\bar{X}$	$\sigma$	V%		
3.	“Ko‘prik” holatidan 5 marta oldinga-orqaga oshib o‘tish (son.)	126,86	10,63	8,38	120,5	9,78	8,12	2,43	<0,05
4.	Tik turgan holatda “ko‘prik” shaklida oldinga-orqaga 5 marta oshib o‘tish (son.)	126,44	9,26	7,32	119,2	8,44	7,08	3,18	<0,01
	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	3 daqiqadan keyin							
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V%	$\bar{X}$	$\sigma$	V%		
5.	“Ko‘prik” holatidan 5 marta oldinga-orqaga oshib o‘tish (son.)	91,77	7,63	8,31	86,27	6,97	8,08	2,92	<0,01
6.	Tik turgan holatda “ko‘prik” shaklida oldinga-orqaga 5 marta oshib o‘tish (son.)	93,69	7,22	7,71	88,41	6,31	7,14	3,02	<0,01

Tadqiqot boshida belbog‘li kurashchilarini jismoniy sifatleri ko‘rsatkichlari olindi unga ko‘ra: tajriba guruhida - “Ko‘prik” holatidan 5 marta oldinga-orqaga oshib o‘tish (sek) bajarishdan oldin  $76,56 \pm 7,44$ . V, %-9,72 keyin  $126,86 \pm 10,63$ . V, %-8,38 3 daqiqadan keyin  $91,77 \pm 7,63$ . V, %-8,31; - Tik turgan holatda “ko‘prik” shaklida oldinga-orqaga 5 marta oshib o‘tish (sek) bajarishdan oldin  $76,88 \pm 6,64$  V, %-8,64 keyin  $126,44 \pm 9,26$ . V, %-7,32. 3 daqiqadan keyin  $93,69 \pm 7,22$ . V, %-7,71;

## 3.15-jadval

**Nazorat guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li  
kurashchilarning tadqiqot boshi va oxiridagi maxsus  
egiluvchanlik sifati ko‘rsatkichlarining pulsometrik  
qiymati (n=24)**

T/ r	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			nisb iy usis h %	t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
1.	“Ko‘prik” holatidan 5 marta oldinga- orqaga oshib o‘tish (sek)	12, 29	1,0 6	8,6 2	11, 74	0,9 4	8,0 1	4,48	2, 1 3	<0, 05
2.	Tik turgan holatda “ko‘prik” shaklida oldinga- orqaga 5 marta oshib o‘tish (sek)	11, 77	0,8 8	7,4 8	11, 32	0,8	7,0 7	3,82	2, 0 7	<0, 05

## 3.16-jadval

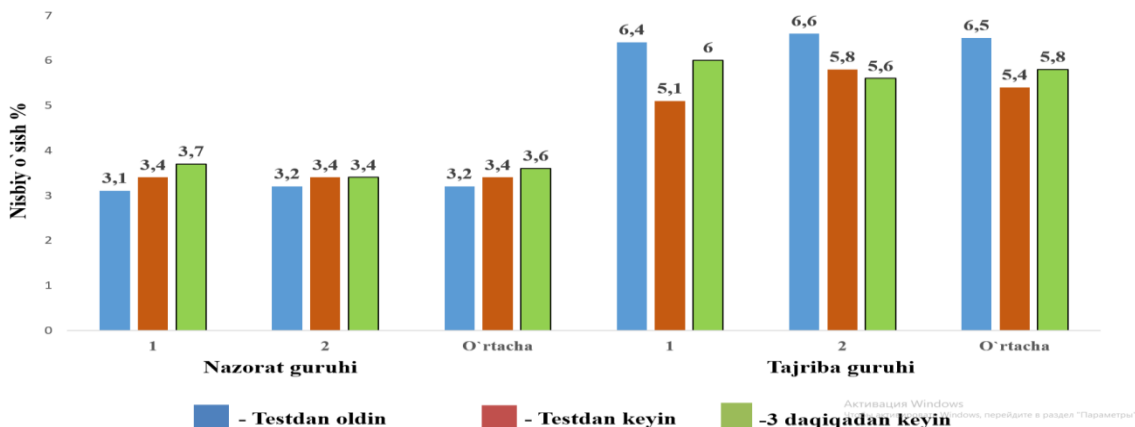
**Tajriba guruhida shug‘ullanuvchi belbog‘li  
kurashchilarning tadqiqot boshi va oxiridagi maxsus  
egiluvchanlik sifati ko‘rsatkichlarining pulsometrik**

T/ r	Test sinovlari uchun tanlab olingan mashqlar	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			nis biy usi sh %	t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
1.	“Ko‘prik” holatidan 5 marta oldinga- orqaga oshib o‘tish (son.)	12 ,1 6	1, 17	9, 62	10 ,9 4	1, 04	9, 51	10, 03	4, 27	<0, 001
2.	Tik turgan holatda “ko‘prik” shaklida oldinga- orqaga 5 marta oshib o‘tish (son.)	11 ,9 2	1, 06	8, 89	10 ,8 3	0, 88	8, 13	9,1 4	4, 33	<0, 001

**qiymati (n=24)**

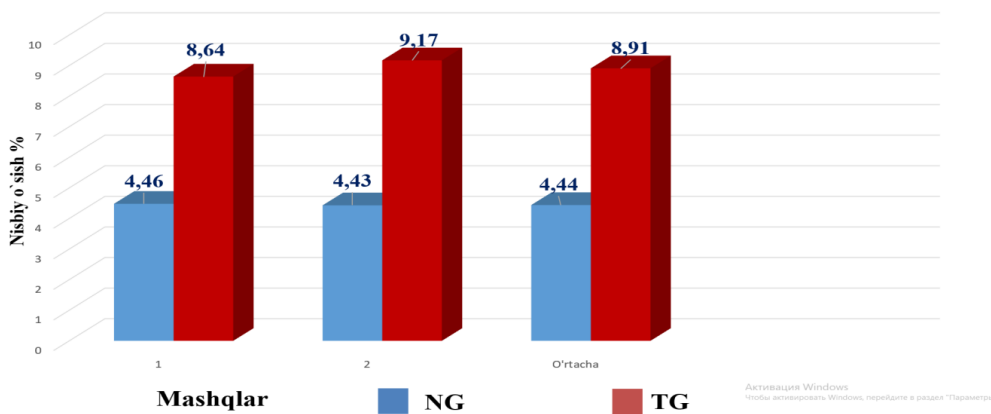
Tadqiqot boshida belbog‘li kurashchilarini jisimiy sifatlari ko‘rsatkichlari olindi, unga ko‘ra: nazorat guruhida - “Ko‘prik” holatidan 5 marta oldinga-orqaga oshib o‘tish (son.) bajarish  $12,29 \pm 1,06$  V, %-8,62 ko‘rsatdi; tik turgan holatda “ko‘prik” shaklida oldinga-orqaga 5 marta oshib o‘tish (son.) bajarish  $11,77 \pm 0,88$ . V, %-7,48 ko‘rsatdi; tajriba guruhida - “Ko‘prik” holatidan 5 marta oldinga-orqaga oshib o‘tish (son.) bajarish  $12,16 \pm 1,17$ . V, %-9,62 ko‘rsatdi; - Tik turgan holatda “ko‘prik”

shaklida oldinga-orqaga 5 marta oshib o'tish (son) bajarish  $11,92 \pm 1,06$ . V, %-8,89 ko'rsatdi.



**3.4-rasm. Nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilarining maxsus egiluvchanlik sifatining ko'rsatkichlari bo'yicha pulsometrik qiymatlarining tajriba davomida nisbiy o'sishi (%).**

■ - Testdan oldin, ■ - Testdan keyin, ■ -3 daqiqadan keyin.



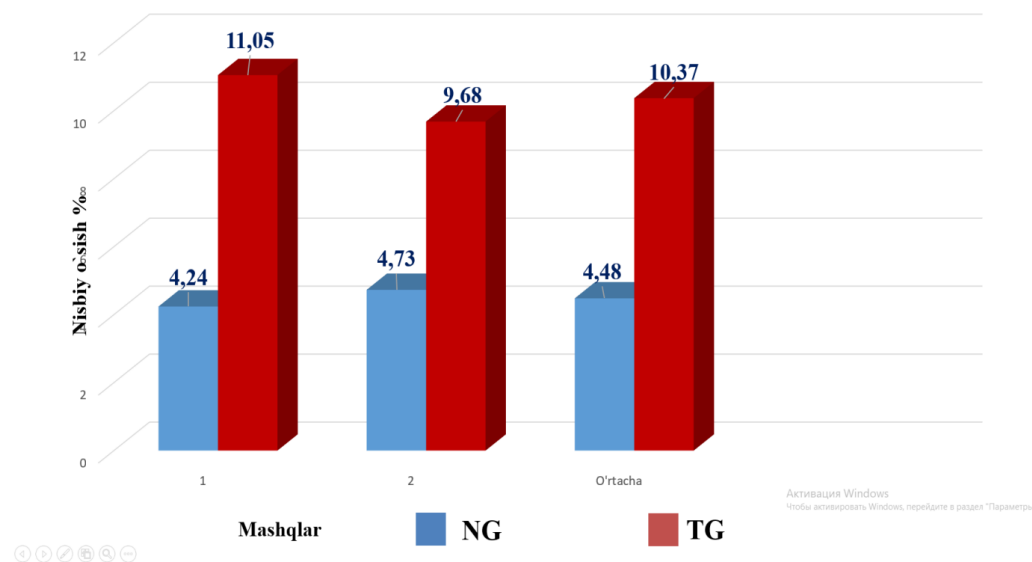
**3.5-rasm. Nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilarining tezkorlik va chaqqonlik sifatlari qiymatlarining tajriba davomida nisbiy o'sishi (%).**

Mazkur 10-rasmda ilmiy tadqiqotga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlaridagi kurashchilarning tezkorlik va chaqqonlik sifat ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishi taqqoslangan, ya'ni nazorat guruhi kurashchilarini tadqiqot davomida olingan tezkorlik va chaqqonlik sifat ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida maxsus

mashqlar asosida tartiblashtirilgan test sinov mashqlaridan tarkib topgan meyor talablarda keltirilgan ko‘rsatkichlarga ko‘ra tezkorlik va chaqqonlik sifat ko‘rsatkichlari o‘shish darajalari o‘rtacha 4,46 va 4,43 ni tashkil etdi. Tadqiqot oxiriga kelib tezkorlik va chaqqonlik sifat ko‘rsatkichlarining o‘rtacha o‘shish ko‘rsatkichlari 4,44 ni tashkil etdi.

Tajriba guruhi kurashchilarini tadqiqot davomida olingan tezkorlik va chaqqonlik sifat ko‘rsatkichlarini aniqlash maqsadida maxsus mashqlar asosida tartiblashtirilgan test sinov mashqlaridan tarkib topgan meyor talablarda keltirilgan ko‘rsatkichlarga ko‘ra tezkorlik va chaqqonlik sifat ko‘rsatkichlari o‘shish darajalari o‘rtacha 8,64 va 9,17 ni tashkil etdi. Tadqiqot oxiriga kelib tezkorlik va chaqqonlik sifat ko‘rsatkichlarining o‘rtacha o‘shish ko‘rsatkichlari 8,91 ni tashkil etdi.

Bu o‘z navbatida tadqiqot oxiriga kelib tajriba guruhi kurashchilarining tezkorlik va chaqqonlik sifat ko‘rsatkichlari nazorat guruhi kurashchilarining ko‘rsatkichlariga nisbatan yaxshi takomillashganligidan darak beradi.



### 3.6-rasm. Nazorat va tajriba guruhlarini sinaluvchilarining portlovchi kuch sifatlari qiymatlarining tajriba davomida nisbiy o‘shishi (%).

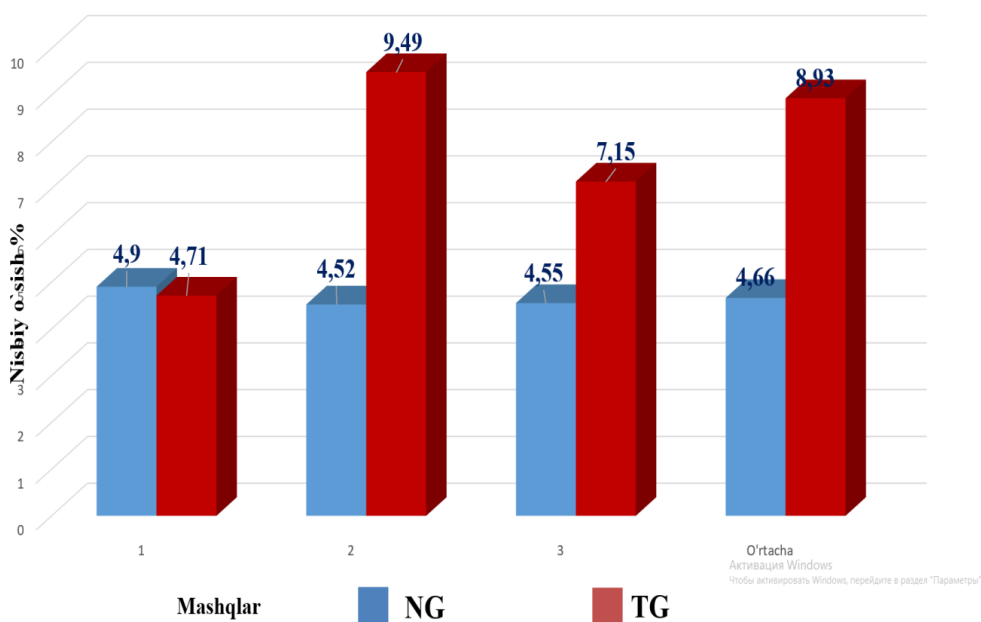
Mazkur –rasmda ilmiy tadqiqotga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlaridagi kurashchilarining portlovchi kuch sifat



ko'rsatkichini nisbiy o'sishi taqqoslangan, ya'ni nazorat guruhi kurashchilarini tadqiqot davomida olingan portlovchi kuch sifat ko'rsatkichini aniqlash maqsadida maxsus mashqlar asosida tartiblashtirilgan test sinov mashqlaridan tarkib topgan meyor talablarda keltirilgan ko'rsatkichlarga ko'ra portlovchi kuch sifat ko'rsatkichi o'sish darajalari o'rtacha 4,24 va 4,73 ni tashkil etdi. Tadqiqot oxiriga kelib portlovchi kuch sifat ko'rsatkichining o'rtacha o'sish ko'rsatkichlari 4,48 ni tashkil etdi.

Tajriba guruhi kurashchilarini tadqiqot davomida olingan portlovchi kuch sifat ko'rsatkichini aniqlash maqsadida maxsus mashqlar asosida tartiblashtirilgan test sinov mashqlaridan tarkib topgan meyor talablarda keltirilgan ko'rsatkichlarga ko'ra portlovchi kuch sifat ko'rsatkichi o'sish darajalari o'rtacha 11,05 va 9,68 ni tashkil etdi. Tadqiqot oxiriga kelib portlovchi kuch sifat ko'rsatkichining o'rtacha o'sish ko'rsatkichlari 10,37 ni tashkil etdi.

Bu o'z navbatida tadqiqot oxiriga kelib tajriba guruhi kurashchilarining portlovchi kuch sifat ko'rsatkichi nazorat guruhi kurashchilarining ko'rsatkichlariga nisbatan yaxshi takomillashganligidan darak beradi.

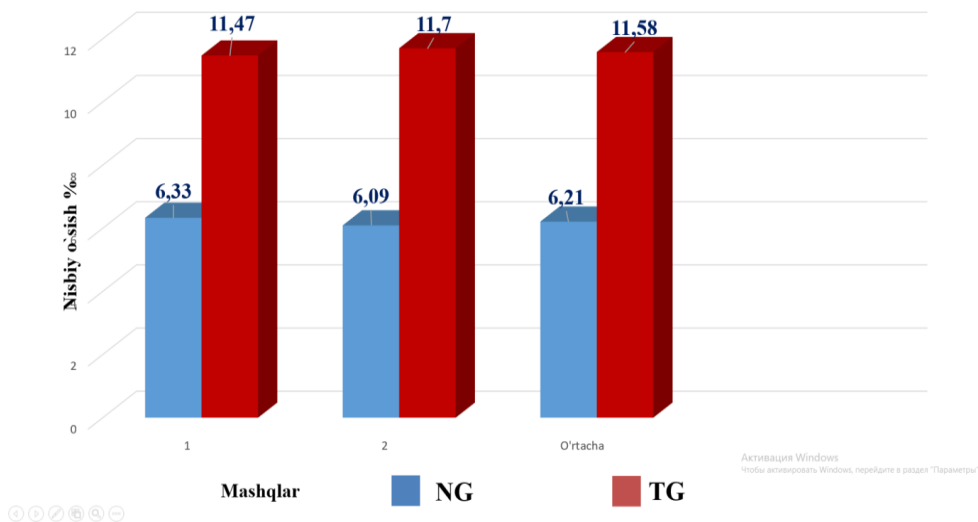


**3.7-rasm. Nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilarining maxsus tezkorlik-kuch sifatlari qiymatlarining tajriba davomida nisbiy o‘sishi (%).**

Mazkur –rasmda ilmiy tadqiqotga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlaridagi kurashchilarining tezkorlik-kuch sifat ko‘rsatkichini nisbiy o‘sishi taqqoslangan, ya’ni nazorat guruhi kurashchilarini tadqiqot davomida olingan tezkorlik-kuch sifat ko‘rsatkichini aniqlash maqsadida maxsus mashqlar asosida tartiblashtirilgan test sinov mashqlaridan tarkib topgan meyor talablarda keltirilgan ko‘rsatkichlarga ko‘ra portlovchi kuch sifat ko‘rsatkichi o‘shish darajalari o‘rtacha 4,9 – 4,52 va 4,55 ni tashkil etdi. Tadqiqot oxiriga kelib tezkorlik-kuch sifat ko‘rsatkichining o‘rtacha o‘shish ko‘rsatkichlari 4,66 ni tashkil etdi.

Tajriba guruhi kurashchilarini tadqiqot davomida olingan tezkorlik-kuch sifat ko‘rsatkichini aniqlash maqsadida maxsus mashqlar asosida tartiblashtirilgan test sinov mashqlaridan tarkib topgan meyor talablarda keltirilgan ko‘rsatkichlarga ko‘ra tezkorlik-kuch sifat ko‘rsatkichi o‘shish darajalari o‘rtacha 9,71 – 9,94 va 7,15 ni tashkil etdi. Tadqiqot oxiriga kelib tezkorlik-kuch sifat ko‘rsatkichining o‘rtacha o‘shish ko‘rsatkichlari 8,93 ni tashkil etdi.

Bu o‘z navbatida tadqiqot oxiriga kelib tajriba guruhi kurashchilarining tezkorlik-kuch sifat ko‘rsatkichi nazorat guruhi kurashchilarining ko‘rsatkichlariga nisbatan yaxshi takomillashganligidan darak beradi.



**3.8-rasm. Nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilarining maxsus egiluvchanlik sifati qiymatlarining tajriba davomida nisbiy o‘shishi (%).**

4.8-rasmda ilmiy tadqiqotga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlaridagi kurashchilarining egiluvchanlik sifat ko‘rsatkichini nisbiy o‘shishi taqqoslangan, ya’ni nazorat guruhi kurashchilarini tadqiqot davomida olingan egiluvchanlik sifat ko‘rsatkichini aniqlash maqsadida maxsus mashqlar asosida tartiblashtirilgan test sinov mashqlaridan tarkib topgan meyor talablarda keltirilgan ko‘rsatkichlarga ko‘ra egiluvchanlik sifat ko‘rsatkichi o‘shish darajalari o‘rtacha 4,48 va 3,82 ni tashkil etdi. Tadqiqot oxiriga kelib egiluvchanlik sifat ko‘rsatkichining o‘rtacha o‘shish ko‘rsatkichlari 4,15 ni tashkil etdi.

Tajriba guruhi kurashchilarini tadqiqot davomida olingan egiluvchanlik sifat ko‘rsatkichini aniqlash maqsadida maxsus mashqlar asosida tartiblashtirilgan test sinov mashqlaridan tarkib topgan meyor talablarda keltirilgan ko‘rsatkichlarga ko‘ra egiluvchanlik sifat ko‘rsatkichi o‘shish darajalari o‘rtacha 10,03 va 9,14 ni tashkil etdi. Tadqiqot oxiriga kelib egiluvchanlik sifat ko‘rsatkichining o‘rtacha o‘shish ko‘rsatkichlari 9,59 ni tashkil etdi.

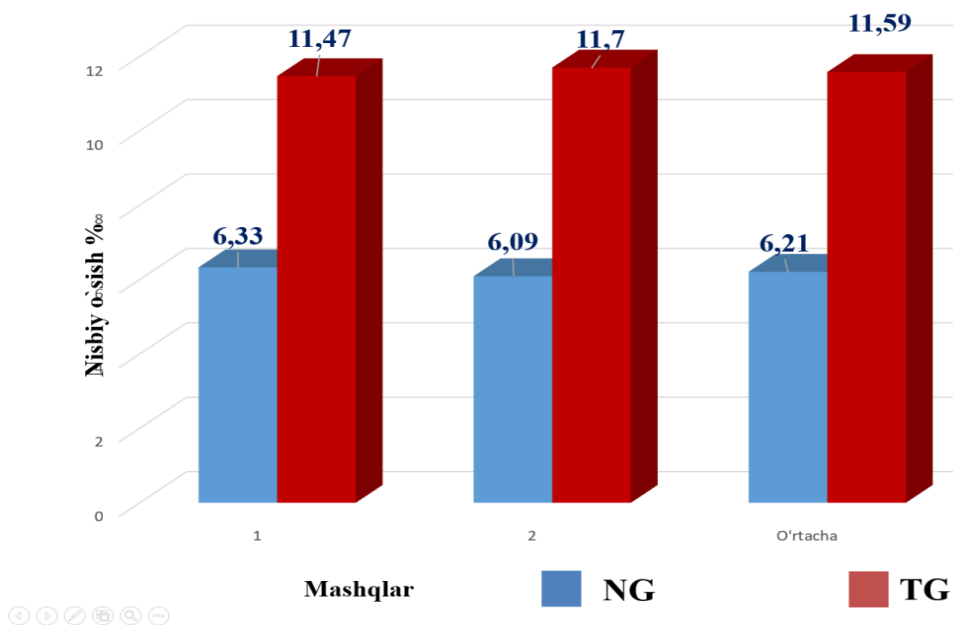
Bu o‘z navbatida tadqiqot oxiriga kelib tajriba guruhi kurashchilarining egiluvchanlik sifat ko‘rsatkichi nazorat guruhi kurashchilarining ko‘rsatkichlariga nisbatan yaxshi takomillashganligidan darak beradi.

### 3.17-jadval

#### Nazorat va tajriba guruhleri belbog‘li kurashchilarida statik kuchlanish holatlarida muvozanat saqlash imkoniyatining tajriba davomida o‘zgarish dinamikasi (n=24)

T/r	Testlar	guruh	Tajribadan oldin			Tajribadan keyin			Ko‘rsatkichlar farqi		t	P
			$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %	Absolyut	Nisbiy %		
1.	Jipslashtirilgan oyoqlar uchida turib, ko‘z yumilgan holatda belbog‘ni ushlash taqlidi bilan muvozanat saqlash (soniya.)	NG	4,74	0,45	9,49	5,04	0,46	9,13	0,3	6,33	2,55	<0,05
		TG	5,23	0,51	9,75	5,83	0,54	9,26	0,6	11,47	4,42	<0,001

2.	Bir oyoqda tik turib, ikkinchi oyoqni ko'tarib bukkani holatda gavnani orqaga egib, belbog'ni ushlash taqlidi bilan muvozanat saqlash (soniya.)	NG	3,94	0,37	9,39	4,18	0,37	8,85	0,24	6,09	2,51	<0,05
		TG	4,36	0,43	9,86	4,86	0,45	9,26	0,5	11,47	4,40	<0,001



**3.9-rasm. Nazorat va tajriba guruhlari belbog'li kurashchilarda statik kuchlanish holatlarida muvozanat saqlash imkoniyatining tajriba davomida nisbiy o'sishi (%).**

Mazkur –rasmda ilmiy tadqiqotga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlaridagi kurashchilarining statik kuchlanish bo‘yicha nisbiy o‘shishi taqqoslangan, ya’ni nazorat guruhi kurashchilarini tadqiqot davomida olingan statik kuchlanish bo‘yicha aniqlash maqsadida maxsus mashqlar asosida tartiblashtirilgan test sinov mashqlaridan tarkib topgan meyor talablarda keltirilgan ko‘rsatkichlarga ko‘ra statik kuchlanish bo‘yicha o‘shish darajalari o‘rtacha 6,33 va 6,09 ni tashkil etdi. Tadqiqot oxiriga kelib statik kuchlanish bo‘yicha o‘rtacha o‘shish ko‘rsatkichlari 6,21 ni tashkil etdi.

Tajriba guruhi kurashchilarini tadqiqot davomida olingan statik kuchlanishni aniqlash maqsadida maxsus mashqlar asosida tartiblashtirilgan test sinov mashqlaridan tarkib topgan meyor talablarida keltirilgan ko‘rsatkichlarga ko‘ra statik kuchlanish bo‘yicha o‘shish darajalari o‘rtacha 11,47 va 11,7 ni tashkil etdi. Tadqiqot oxiriga kelib statik kuchlanish bo‘yicha o‘rtacha o‘shish ko‘rsatkichlari 11,58 ni tashkil etdi.

Bu o‘z navbatida tadqiqot oxiriga kelib tajriba guruhi kurashchilarining statik kuchlanish bo‘yicha nazorat guruhi kurashchilarining ko‘rsatkichlariga nisbatan yaxshi takomillashganligidan darak beradi.

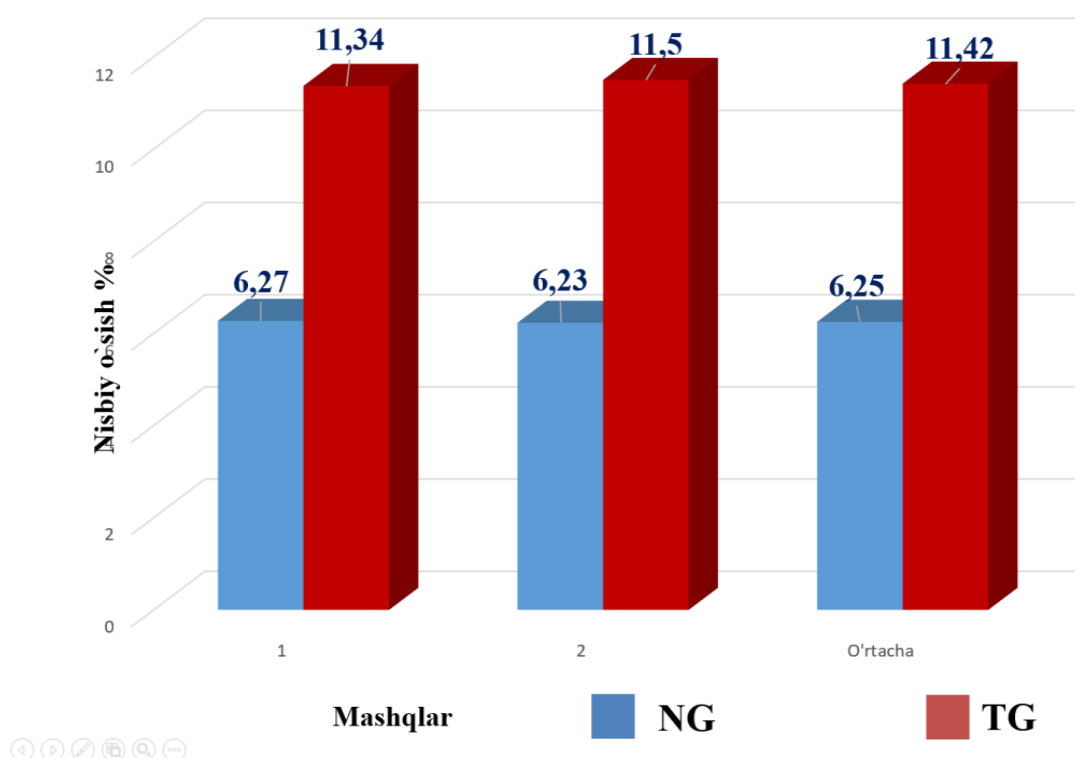
### 3.18-jadval

#### Nazorat va tajriba guruhlariga mansub kurashchilarda boshni aylanma harakatlantirish ta’sirida muvozanat saqlash imkoniyatining tajriba davomida o‘zgarish dinamikasi (n=24)

T/r	Testlar	guruh	Tajribadan oldin			Tajribadan keyin			Ko‘rsatkichlar farqi		t	P
			$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %	Abso-lyut	Nisbiy %		

1.	Oyoqlarni jipslashtirib tik turgan holatda ko'zni yumib, boshni chap tomonga aylantirish davomida muvozanat saqlash (soniy a)	NG	8,13	0,81	9,96	8,64	0,82	9,49	0,51	6,27	2,42	<0,05
	TG	8,82	0,87	9,86	9,82	0,92	9,37	1	11,34	4,33	<0,05	
2.	Oyoqlarni jipslashtirib tik turgan holatda ko'zni yumib, boshni o'ng tomonga aylantirish davomida muvozanat saqlash (soniy a)	NG	5,94	0,58	9,76	6,31	0,57	9,03	0,37	6,23	2,49	<0,05
	TG	6,52	0,64	9,82	7,27	0,69	9,49	0,75	11,50	4,36	<0,001	

ida muvoza nat saqlas h (soniy a)												
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



**3.10-rasm. Nazorat va tajriba guruhlariga mansub kurashchilarda boshni aylanma harakatlantirish ta'sirida muvozanat saqlash imkoniyatining tajriba davomida nisbiy o'sishi (%).**

Mazkur –rasmda ilmiy tadqiqotga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlaridagi kurashchilarining muvozanatni saqlash bo'yicha nisbiy o'sishi taqqoslangan, ya'ni nazorat guruhi kurashchilarini tadqiqot davomida olingan muvozanatni saqlash bo'yicha ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida maxsus mashqlar asosida tartiblashtirilgan test sinov mashqlaridan tarkib topgan meyor talablarda keltirilgan natijalariga ko'ra muvozanatni saqlash bo'yicha o'sish darajalari o'rtacha 6,27 va



6,23 ni tashkil etdi. Tadqiqot oxiriga kelib muvozanatni saqlash bo'yicha o'rtacha o'sish ko'rsatkichlari 6,25 ni tashkil etdi.

Tajriba guruhi kurashchilarini tadqiqot davomida olingan muvozanatni saqlash bo'yicha ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida maxsus mashqlar asosida tartiblashtirilgan test sinov mashqlaridan tarkib topgan meyor talablarda keltirilgan natijalariga ko'ra muvozanatni saqlash bo'yicha o'sish darajalari o'rtacha 11,34 va 11,5 ni tashkil etdi. Tadqiqot oxiriga kelib muvozanatni saqlash bo'yicha o'rtacha o'sish ko'rsatkichlari 11,42 ni tashkil etdi.

Bu o'z navbatida tadqiqot oxiriga kelib tajriba guruhi kurashchilarining muvozanatni saqlash bo'yicha nazorat guruhi kurashchilarining ko'rsatkichlariga nisbatan yaxshi takomillashganligidan darak beradi.

### 3.19-jadval

#### Nazorat va tajriba guruhleri belbog'li kurashchilarida noan'anaviy tezkor texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi (n=24)

T/r	Testlar	guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	Ko'rsatkichlar farqi	t	P
1.	Ikki tizza yordamida ko'tarib o'ng tomonga qaytarib tashlash (10 son.)	NG	3,6±0,6	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 son.)	NG	3,9±0,4	4,3±0,6	+0,4	2,48	<0,05
		TG	4,1±0,6	5,4±1,4	+1,3	4,87	<0,001

Izoh 3: NG –nazorat guruhi, TG – tajriba guruhi

Nazorat va tajriba guruhlarida 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  $P < 0,001$  tashkil etdi.

### 3.20-jadval

**Nazorat va tajriba guruhlarida belbog‘li kurashchilarida noan‘anaviy tezkor texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi (n=24)**

T/r	Testlar	guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	Ko‘rsatkichlar farqi	t	P
1.	Belbog‘ni teskari ushlab o‘ndan chapga qaytarib tashlash (10 son.)	NG	3,1±0,8	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 son.)	NG	3,9±0,7	4,2±0,8	+0,3	2,91	<0,05
		TG	3,8±0,8	5,3±1,1	+1,5	4,58	<0,001

Izoh 3: NG –nazorat guruhi, TG – tajriba guruhi

Nazorat va tajriba guruhlari 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.

### 3.21-jadval

#### Belbog‘li kurashchilarni texnik harakatlarga o‘rgatishda noan’anaviy mashqlarni qo‘llash metodikasi

Texnik usul nomi	T /r	Mashqlar nomi va mazmuni	Takrorlashlar soni	Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar
1	2	3	4	5

#### 3.21-jadvalni davomi

O‘z vazni toifasidagi raqibni yoniga o‘tib ko‘krakdan oshirib tashlash	1.	Mashg‘ulotga tayyorlash mashqlari: chalqancha, orqa bilan, o‘tirgan va tik turgan holatlarda “stretching” mashqlarini bajarish	5-10 daq.	Chuqur nafas olish – nafas chiqarish ritmiga urg‘u berish. Bukilish-yozilish va burilishlar maksimal amplitudada bajariladi
	2.	Yugurish, vertikal sakrash, oyoqdan-oyoqqa sakrash, akrobatik mashqlar va umumiy jismoniy mashqlar	10-15 daq.	Mashqlar shiddati asta-soniyain oshiriladi. UJMLar katta amplitudada bajariladi

	<b>3.</b>	Akrobatik mashqlarni oldinga, orqaga hamda yonlarga ko'proq bajarish	3-5 daq.	Harakat o'rt va yuqori tezlikda bajariladi
Ikki tizza yordamida ko'tarib o'ng tomonga qaytarib tashlash	<b>4.</b>	O'z vaznidagi sherikning belbog'idan ushlab ko'tarib orqaga egilgan holatda o'ng va chap tomonlarga aylanish	10-15 martadan	Aylanish o'rtacha tezlikda bajariladi
	<b>5.</b>	O'z vazniga teng sherikning belbog'idan ushlab ko'tarib o'ng va chap tomonlarga o'tkazish	10-15 martadan	O'tkazish o'rtacha tezlikda bajariladi
	<b>6.</b>	Belbog'ni kim tezroq ushlab va turish holatiga tushish	8-10 martadan	Harakat o'rtacha tezlikda bajariladi
Belbog'ni teskari ushlab o'ngdan chapga qaytarib tashlash	<b>7.</b>	Belbog'ni keng bog'lagan holatda "kiftlash" harakatini bajarish	3-5 daq.	Kiftlash o'rtacha tezlikda bajariladi
	<b>8.</b>	Belbog'ni teskari ushlab (noqulay tomondan) raqibni o'ng, chap va to'g'ridan ichiga kirish	3-5 daq.	Harakat o'rtacha tezlikda bajariladi
	<b>9.</b>	Kurashchilar maxsus cho'zmasini o'ng yelkaga tortib kiftlash amalini bajarish	2-3 daq.	Harakat yuqori tezlikda bajariladi

### 3.21-jadvalni davomi

O'z vazni toifasidagi raqibni oldindan ko'tarib yonboshdan oshirib tashlash	10	O'z vazniga teng sherikni belbog'idan ushlagan holatda tizzaga tushib bellashish	3-5 daq.	Mashqlar shiddati asta-sekin oshiriladi.
	11	Belbog'ni teskari ushlab (noqulay tomondan) bellashuvlarni tashkillashtirish	8-10 daq.	Bellashuv jarayonida raqiblarni tez-tez almashtirib turish
	12	Vazni yengil va og'ir bo'lgan sheriklar bilan noqulay ushlashlar, turishlar orqali texnik harakatlarni bajarish	8-10 daq.	Mashqlar shiddati asta-sekin oshiriladi.

Jadvaldan joy olgan 1-mashqlar majmuasining ertalabki badantarbiya mashg'ulotida va har bir trenirovka mashg'ulotida qo'llanilishi fiziologik jihatdan ustuvor ahamiyat kasb etadi. Demak, mashg'ulotlar boshida 1- va 2-mashqlar majmuasini qo'llash oyoq mushaklarida yuzaga kelgan toliqish alomatlarining bartaraf etilishi va kuch-tezkorlik sifatlarining tiklanishiga imkon yaratadi. Mashg'ulotlarning kirish qismida 3-mashqni yani akrobatik harakatlarni qo'llash, belbog'li kurashda muhim ahamiyat kasb etib kurashchilarning tezkor-kuch, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. 4-5-mashqlar majmualarini har bir trenirovka mashg'ulotining tayyorgarlik qismida belbog'li kurashchilarga berib borilsa ularni raqibni his qilish darajasi o'sib boradi, chunki belbog'li kurashda raqiblar bir-birlarini ko'rmasdan belbog'dan ushlagan holatda bellashuvni olib borishadi, sportchilarda ko'tarish va aylanish funksiyalari rivojlanadi. Belbog'li kurash musobaqalarini o'rganish natijasida shunday harakatlar ko'zga tashlanadiki sportchilar aksariyat vaqtni belbog'ni ushlash amaliga sarflashadi, ushbu jarayonlarni oldini olish maqsadida 7, 8, 9-mashqlar majmuasini har bir mashg'ulotda 3-5 daqiqadan berib

borilsa kurashchilar musobaqalarda belbog‘ni teng yoki teskari ushlab ham bellashuvlarni davom ettira oladi. 10, 11, 12-mashqlarni mashg‘ulotning asosiy va yakuniy qismlarida qo‘llash tavsiya etiladi.

Alohida shuni ham ta’kidlash joizki, ishlab chiqilgan va tavsiya etilayotgan mashqlar majmuasini to‘liq holda haftasiga 2-3 marta mustaqil mashg‘ulot sifatida qo‘llash belbog‘li kurashchilarni bellashuv jarayonida har qanday holatda (turish, belbog‘ni to‘g‘ri yoki teskari ushlab) ham raqibni yengib o‘tish imkoniyatini yanada oshiradi.

### **Uchinchi bob bo‘yicha xulosalar**

Ushbu bobda qayd etilgan pedagogik tajriba natijalari va ularning qiyosiy tahliliga asosan quyidagi xulosalarni e’tirof etish mumkin:

1. Belbog‘li kurashchilarini jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlari olindi unga ko‘ra: tajriba guruhida tadqiqot boshida - 30 metr masofaga yugurish soniyada bajarishdan oldin  $73,8 \pm 4,24$ . V, %-5,75 keyin  $118,7 \pm 10,63$ . V, %-8,96, 3 daqiqadan keyin  $85,4 \pm 7,63$ , V, %-8,93 ko‘rsatkichlarini ko‘rsatgan bo‘lsa; tadqiqot oxirida - 30 metr masofaga yugurish soniyada bajarishdan oldin  $73,8 \pm 4,24$ , V, %-5,75 keyin  $118,7 \pm 10,63$  V, %-8,96, 3 daqiqadan keyin  $85,4 \pm 7,63$  V, %-8,93 ko‘rsatkichlarini ko‘rsatgan bo‘lsa; - 3x10 metr masofaga mokkisimon yugurish soniyada bajarishdan oldin  $72,3 \pm 4,15$ . V, %-5,74, keyin  $124,2 \pm 13,44$ . V, %-10,82, 3 daqiqadan keyin  $77,1 \pm 7,24$  V, %-9,39 ko‘rsatkichlarini o‘sganligini ko‘rish mumkin.

2. Tajriba guruhi kurashchilarining ko‘rsatkichlari birinchi marotaba olinganda nisbiy o‘shidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 4,5; testdan keyin 7,4; 3 daqiqadan keyin 6,7 ni tashkil etdi. Ikkinchi marotaba olinganda nazorat guruhi kurashchilarini ko‘rsatkichlari nisbiy o‘shidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 4,3; testdan keyin 6,2; 3 daqiqadan keyin 5,9 ga yaxshilandi. Tadqiqot davomidagi

ko'rsatkichlari o'rtachasi testdan oldin 4,4; testdan keyin 6,8; 3 daqiqadan keyin 6,3 ga yaxshilandi.

3. Tajriba natijalari asosida isbotlandiki, ishlab chiqilgan va tajriba guruhida qo'llanilgan eksperimental mazmunli mashqlar majmuasi o'zining yuksak samaradorligi bilan tajriba guruhida ishtirok etgan belbog'li kurashchilar funksiyasining mukammal o'sishiga olib kelish bilan birga, biz tomonimizdan yaratilgan texnik usullar bajarish dasturida keltirilgan to'rtta usullarni ko'rsatkichlari yuqorilanganligini ochib berishiga yordam berdi.

4. Biz tomonimizdan olib borilgan tajriba davomida olingan natijalarning qiyosiy tahlilidan shu narsa aniqlandiki, an'anaviy mashg'ulotlarda shug'ullanib kelgan nazorat guruhida ham, tajriba guruhida ham statik kuchlanish holatlarida muvozanat saqlash muddati 4,7-5,2 soniya oralig'ida qayd etildi va bularda muvozanat saqlash funksiyasi nihoyatda zaif shakllanganligini ko'rsatdi. Tajriba davomida an'anaviy mashg'ulotlarda shug'ullanishni davom ettirgan nazorat guruhida tajriba yakunida ham muvozanat saqlash imkoniyati deyarli o'zgarmadi. Ammo tajriba davomida eksperimental mazmunli mashqlarni muntazam bajarib borgan tajriba guruhida muvozanat saqlash muddati 1,9 soniyagacha ortdi.

## XOTIMA

Mavzu yo‘nalishi bo‘yicha to‘plangan manbalarni o‘rganish, olib borilgan kuzatuv, o‘tkazilgan so‘rovnoma, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy tahliliga asosan quyidagi xulosalarni e‘tirof etish mumkin:

1. O‘rganilgan manbalarda mutaxassis-olimlar tomonidan qayd etilgan fikr-mulohazalardan ma‘lum bo‘ldiki, zamonaviy kurash turlarida, ayniqsa belbog‘li kurash amaliyotida qo‘llaniladigan o‘ziga xos texnik-taktik usullar samaradorligini ta‘minlovchi ustuvor jismoniy sifatlar, shu jumladan, belbog‘ni teskari ushlab orqali texnik harakatlar sportchi, murabbiylar yoki olimlar tomonidan tadqiqot predmeti sifatida deyarli o‘rganilmagan.

2. Pedagogik kuzatuv natijalaridan aniqlandiki, belbog‘li kurashda kichik va o‘rta vazndagi aksariyat kurashchilar (68,9%) asosan “O‘ng tizza yordamida”, “O‘ng tomonga qaytarma”, “Chap yonboshdan oshirib” va “Chapga to‘sib” tashlash usullarini qo‘llashga ustunlik berishar ekan. Shu vaznlardagi qolgan kurashchilarda (31,1%) u yoki bu usullar ustunligi kuzatilmadi. Lekin og‘ir vaznlarda “O‘ng va chap yonboshdan oshirib” va “Ko‘krakdan oshirib” tashlash usullariga urg‘u berilishi qayd etildi. Shu bilan bir qatorda, musobaqa olishuvlarini kuzatish shuni ko‘rsatdiki, aksariyat kurashchilar (87,5%) raqibni ko‘tarib, statik kuchlanish holatida uni burish yoki aylantirish (dinamik kuchlanish) vaqtida muvozanatni yo‘qotib qo‘yar ekanlar.

3. So‘rovnoma savollariga berilgan javoblardan ma‘lum bo‘ldiki, belbog‘li kurashda qo‘llaniladigan texnik-taktik usullar va ular ijrosini ta‘minlovchi jismoniy komponentlarni respondent-kurashchilar (n=30) katta diapazonli reyting ballari bilan baholaganlar. Jumladan, 50% dan ortiq respondentlar “O‘ng tizza yordamida ko‘tarib tashlash” (66,6% respondent), “O‘ng tomonga qaytarma” (63,3%), “Ko‘krakdan oshirib tashlash” (56,6%) va “Chap yonboshdan oshirib tashlash” (53,35%) usullarini maksimal reyting-ballga (5 ball) loyiq deb baholashdi. Jismoniy komponentlar ichida eng ko‘p 5 ballik



reytingga loyiq deb topildi portlovchi kuch (56,6%), tezkorlik (36,6%) sifatlarini tashkil etdi. Afsuski, belbog‘li kurashda ustuvor ahamiyatga ega dinamik kuch – 4 ball (43,3%), egiluvchanlik – 4 ball (30%), “Statik kuch” – 3 ball (26,6%) baholanib ikkinchi va uchinchi darajalarga tushirilgan. Respondentlarning texnik-taktik usullar va jismoniy komponentlarning reyting-funksional qiymatlariga bunday tarqoq tartibda yondashishlari belbog‘li kurashda ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishga mo‘ljallangan yagona, ilmiy asoslangan tizimli yondashuv mavjud emasligidan darak beradi.

4. Belbog‘li kurashda texnik-taktik usullar samaradorligini ta‘minlovchi statik va dinamik muvozanat saqlash funksiyasi ustuvor tarzda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari, ayniqsa ularning funksional qiymati bilan belgilanadi.

Joriy tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, yuqori malakali kurashchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasini ifodalovchi ko‘rsatkichlar model mezonlar doirasida qayd etilgan bo‘lsa-da, ularning funksional qiymati qo‘llanilgan testlarni shiddatiga qarab turlicha pulsometrik reaksiya bilan qayd etildi. Jumladan: 30m ga yugurish tezligi  $4,6 \pm 0,5$  soniya ni tashkil etdi. Pulsometrik reaksiya  $70,5 \pm 3,2$  zarba/daq.dan  $109,9 \pm 4,8$  zarba/daq. gacha ko‘tarildi. Demak, 4,6 soniyaga teng yugurish tezligining pulsometrik qiymati 39,4 zarba/daq. bilan ifodalangan. Bunday reaksiya 3 daq davomida ham tiklanmadi. 3x10mga yugurish testi bo‘yicha olingan natija va uning pulsometrik ko‘rsatkichlari ham avvalgi ko‘rsatkichlardan keskin farq qilmadi.

5. Belbog‘li kurashda egiluvchanlik sifatining yuksak shakllangan bo‘lishi deyarli barcha olishuv usullarini samarali ijro etishga imkon yaratadi. Lekin tadqiqotda ishtirok etgan malakali kurashchilarda egiluvchanlik zahirasi yetarli emasligi aniqlandi. Jumladan, ularda “ko‘prik” holatida qo‘l va oyoqlar joylashgan oralig‘ining kengligi dastlab (2015-yil sentabr)  $23,4 \pm 1,92$  smni tashkil etgan bo‘lsa, oradan bir yil o‘tgach

(2016-yil sentabr) egiluvchanlikning o'sish sur'ati 1,2 smga teng bo'ldi, xolos. O'tirgan holatda gavda-boshni tizza tomon bukish ko'rsatkichi ham o'xshash natijalar bilan qayd etildi.

6. Tik turgan, o'ng va chap tomonlarga belbog'ni ushlab taqlidi bilan aylanish holatlarida muvozanat saqlash muddatlari 3,5-7,4 soniya oralig'ida qayd etildi. Ushbu ko'rsatkichlar tadqiqotda ishtirok etgan yuqori malakali kurashchilar muvozanat saqlash funksiyasini boshqaruvchi markaz vestibulyar analizatorning funksional imkoniyati nihoyatda sust rivojlanganligidan darak beradi. Demak, ishonch bilan ta'kidlash mumkinki, mazkur kurashchilar bunday imkoniyat bilan o'z raqibini ko'targan vaqtda yoki uni ko'tarib o'ziga qulay, ayniqsa noqulay tomonlarga aylanish davomida muvozanatni yo'qotib, qo'llanayotgan usulni salbiy natija bilan yakunlaydilar.

7. Nazorat va tajriba guruhlarida 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  $P < 0,0001$  o'z vazni toifasidagi raqibni oldindan ko'tarib yonboshdan oshirib tashlash usuli ahamiyatlilik darajasi nazorat guruhida  $P < 0,05$  tajriba guruhida  $P < 0,001$  tashkil etdi.

8. 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.

## AMALIY TAVSIYALAR

Mazkur dissertatsiya mavzusi doirasida o'tkazilgan pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, joriy tadqiqotlar, pedagogik tajriba natijalari va ularning qiyosiy tahliliga asosan yuqori malakali belbog'li kurashchilar tayyorlash jarayoniga quyidagi amaliy tavsiyalarni tatbiq etish maqsadga muvofiqdir:

1. Zamonaviy belbog'li kurash bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqalar davomida raqibni ko'tarib, uni turli texnik-taktik usullar yordamida tashlash harakatlari aksariyat hollarda statik hamda dinamik muvozanatni yo'qotish va natijada vaziyatni boy berish bilan yakunlanadi. Tadqiqot natijalari bilan isbotlandiki, buning asosiy sababi ushbu kurashchilarda statik va dinamik muvozanatni saqlash funksiyasining o'ta zaif rivojlanganligida ekan. Demak, tadqiqotimizda qo'llanilgan statik-dinamik muvozanatni saqlash hamda mazkur faoliyatni boshqaruvchi vestibulyar analizatorning funksional imkoniyatini baholashga mo'ljallangan modifikatsiyalashtirilgan va yangi mazmunli belbog'li kurashga modellashtirilgan barcha testlar kurashchilar amaliyotiga tatbiq etilishi lozim.

2. Tadqiqotlar davomida qo'llanilgan va ishonchliligi tasdiqlangan ushbu testlarni qo'llashda standartlik shartlari, metodik tartib va didaktik prinsiplarga rioya qilish tavsiya etiladi. Belbog'li kurash murabbiylari bir xillikdan chiqib noan'anaviy usullarni qo'llashi kerakligi, bunday pedagogik yondashuv natijalar ob'ektivligi va ularning informativlik qiymatini ta'minlashga imkon yaratadi.

3. Olingan natijalar darajasi va uning o'zgarish dinamikasi, natijalarning funksional ahamiyati, ularning pulsometrik qiymati hamda har bir test yuklamasidan keyin yurakning qisqarish ritmini ifodalovchi ko'rsatkichlarni tekshiruvchilar va trenerlar e'tiboriga yetkazish orqali mashg'ulotlar mazmuni, hajmi, shiddatiga zaruriy o'zgartirishlar kiritish talab etiladi.

4. Tadqiqotlarni murabbiylar texnik harakatlarga o'rgatishda noan'anaviy mashqlar yordamidan foydalanib o'tkazish, natijalarni olish, tahlil qilib, xulosa chiqarish amaliy tavsiyalar ishlab chiqish va ularni mashg'ulotlarga joriy etish shularning ilova qilingan ko'rsatmalariga asosan amalga oshirilishi tavsiya etiladi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

### I. Normativ-huquqiy va metodologik ahamiyatga molik hujjatlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktabrdagi “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3306-son Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 2017-yil 7-noyabrdagi 893-sonli qaroriga ilova qilingan Dastur.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyun “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son Qarori.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyevning 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmoni.

### II. Monografiya, ilmiy maqola, patent, ilmiy to‘plamlar

5. Abdullayev Sh.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. / O‘quv-uslubiy qo‘llanma. T., 2012. B.32-35.
6. Abdurasulova G.B. Yosh qilichbozlarning yoshga oid harakat potensiyasining dinamikasi.: “Fan-sportga”, T., 2016, № 3., B.3-8.
7. Aliyev I.B. Kurash bilan shug‘ullanuvchi talaba-sportchilarni mashg‘ulot yuklamalarining optimal nisbatlari. / Ped.fan.nomzodlik diss., T., 2012. – 30 b.
8. Akramov A., Umarov X. Metodika otsenki i modelnye xarakteristiki statokineticheskoy pomexoustoychivosti yunyx futbolistov// Ta’lim. Toshkent, 2003.- № 5.- 50-53.
9. Anoxin P.K. Uzlovnye voprosy teorii funktsionalnykh sistem. – M.: Nauka, 1980. – 200 s.
10. Anoxin P.K. Sistemogenez kak obshchaya zakonomernost razvitiya, potgotovlivayushchaya vrojdyonnuyu deyatelnost // Xrestomatiya po vozrastnoy fiziologiya. / Sost. M.M.Bezrukix, V.D.Sonkin, D.A.Farber. – M.: Akademiya, 2002.- S. 117-135.
11. Artemev V.P., Shutov V.V. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Dvigatelnye kachestva: Ucheb. Posob. – Mogilev: MGU im: A.A. Kuleshova, 2004. – 284 s.

12. Andrushishin I.F., Shepetyuk M.N., Rayfova Ya.V., Jitpiv A.R., Shepetyuk N.M. Razvitie skorostno-silovыx kachestv dzyudoistok vysokoy kvalifikatsii na etape spetsialnoy podgotovki. J.: "Nauka i sport", Kazan, № 2, t.7, S.105-109.
13. Boyko V.F., Danko G.V. Fizicheskaya podgotovka borsov. Kiev, Olimpiyskaya literatura, 2004. – 223s.
14. Boymurodov I.X. Kurashchilar musobaqa faoliyatining individual tavsiflarini hisobga olgan holda ularning tezkor-kuch tayyorgarligi. / Ped.fan.nomzodlik diss.avtoref., T., 2009. – 25 b.
15. Boychenko S.D., Karseko Ye.N., Leonov V.V., Smotriskiy A.L. O nekotoryx aspektax konsepsii koordinatsii i koordinatsionnix sposobnostey v fiz.vospitannii i sportivnoy trenorovke // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury.- Moskva, 2003.- №8. –S.15-19.
16. Boltaev Z.B. Erkin kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida kontingentni saqlash uchun o'quv-mashg'ulot jarayonini optimallashtirish. / Ped.fan.nomzodlik diss.avtoref., T., 2012. – 30 b.
17. Butaev V.K., Vliyanie fizicheskoy nagruzki na texniku dvizheniy, trebuyushix selevoy tochnosti.: Avtoref. Dis.. kand.ped.nauk-M., 1991.-24 s.
18. Bezrukix M.M., Farber D.A. Fiziologiya razvitiya rebyonka: Teoreticheskie i prikladnyye aspekty. –M.: Obrozovanie ot A do Ya, 2000. -319 s.
19. Belyaev N.V., Bulыkina L.V. Rыjkovaya podgotovka voleybolistov v podgogovitelnom periode na osnove analiza ix sorevnovatelnoy deyatelnosti. / J. TiPFK. 2004., № 3. Rossiya., S. 37-38.
20. Belyaev A.B., Savin M.V. Volebol. / Uchebnik diya st- v vuzov fiz-ry. M.: TVT. Divizion., 2009.-359 s.
21. Belyaev A.B., Savin M.V. Voleybol. / M., Fizkultura, obrazovanie i nauka, 2000, 368 s.
22. Veslov Blax. Innovatsionnyye texnologii v podgotovke yedinoborsev (sambo i dzyudo): Monografiya. M.: "Lika", 2007. – 114 s.
23. Volkov V.M. K probleme predposылok razvitiya dvigatelnyx sposobnostey. J. TiMFK, № 5-6, 1993, - S. 41.
24. Volkov L.P. i Teoriya metodika detskogo i yunosheskogo sporta. Kiev, Olimpiyskaya literatura, 2002. – 294 s.

25. Verxoshanskiy Yu.V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. M.: Fizkultura i sport, 2007. – 331 s.
26. Verxoshanskiy Yu.V. Na puti k nauchnoy teorii i metodologii sportivnoy trenirovki // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – Moskva, 1998.- № 2. – 21-26, 39-42.
27. Garipov A.T., Klyuchev Yu.Yu., Fomin Ye.V. skorostno-silovaya podgotovka yunых volebolistok // Metodicheskie rekomendatsii. VFV. – M.: 2009. – 45 s.
28. Garipov A.T. Faktornaya struktura i metodika skorostno-silovoy podgotovki i yunых volebolistov: Avtoref. diss.... kand. ped. nauk. – M.: 2009. - 23s.
29. Gofurov A.U. Kurashchilarning texnika taktik tayyorgarligini takomillashtirish.: “Fan-sportga”, T., 2016, № 4., B.21-25.
30. Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov. M.: Terra-Sport, 2006. – 272 s.
31. Godik M.A., Beramidze A.M., Kiseleva A.M. Stretching: podvijnost, gibkost, elegantnost. M., Sov.sport, 1991, - 103 s.
32. Golomazov S.V. Kineziologiya tochnostных deystviy cheloveka. – M.: Sport. Akadem press, 2003. – 227 s.
33. Golomazov S.V. Teoreticheskie osnovы i metodika sovershenstvovaniya selevoy tochnosti dvigatelных deystviy: Dis.... D-ra ped. nauk. – M., 1996. – 327 s.
34. Dmitriev O.B. Sopryajennaya texnicheskaya i fizicheskaya podgotovka v sportivных yedinoborstvax / O.B.Dmitriev, V.A.Shirikov, A.O.Yakopyan // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. -2007.-№ 7.-45 s.
35. Daxnovskiy V.S., Gerasimov Yu.N., Pashinsev V.G., Zavyalov I.A. Dinamika struktury podgotovlennosti yunых dzyudoistov v rezultate primeneniya konsentrirovannoy skorostno-silovoy nagruzki, JTi PFK. - № 10. – 1991. – s. 40- 43.
36. Dvornika I.N. «Fizicheskoe vospitanie detey 5-6 let na osnove podvijных igr differensirovанных po preimushchestvennomu razvitiyu fizicheskix kachestv». Metodicheskoe posobie. – M. Sovetskiy sport. 2007g- 80s.
37. Yeliseev S.V. Fizicheskaya pogotovka borsa-sambista s uchetom biologicheskix zakonomernostey organizma. / Uchebno-metodicheskoe posobie. / S.V.Eliseev, N.G.Kulik, V.N.Seluyanov. M.: Izd-vo “Anta-press”, 2014. – 128 s.

38. Yerimbetov B.K. Yosh kurashchilarda sport mashg'ulotlariga bo'lgan motivatsiyani shakllantirish usullari. J.: "Fan-sportga", T., 2018, №1, B.66-69.
39. Jeleznyak Yu.D., Petrov P.K. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие - М.: Академия, 2002. – 264 с.
40. Jeleznyak Yu.D., Potrnov Yu.M. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник. - М.: Академия, 2004. – 520 с.
41. Jeleznyak Yu.D., Shipulin G.Ya., Serdyukov O.E. Tendensii razvitiya klassicheskogo voleybola na sovremennom etape. / J. TiPFK. Rossiya. 2004. № 4. S. 30-33.
42. Jeleznyak Yu.D., Petrov P.K. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие. – М.: Академия, 2002. - 264 с.
43. Jukov M.N., Podvijnye igrы. – М.: АКАДЕМИЯ, 2002.- 160 с.
44. Igumenov V.M., Podlivaev B.A. Sportivnaya borba: Uchebnik dlya studentov i uchashixsya fakultetov (otdeleniy) fiz.vospitaniya ped.uchebnyx zavedeniy. М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
45. Karimov U.R., Ishmuxamedov T.R. Sovershenstvovanie skorostno-silovoy podgotovki kvalifitsirovannyx kurashistov. J.: "Fan-sportga", T., 2015, № 2.
46. Karelin A.A. Sportivnaya podgotovka borsov vysokoy kvalifikatsii. Monografiya. // Novosibirsk, 2002. – 480 с.
47. Kazilov M.M. Puti optimizatsii taktiko-texnicheskix deystviy borsa v svyazi s menyayushcheyuya ustoychivostyu pozы protivnika.: Avtoref, dis.... Kand. ped. nauk. – М.: 1979. – 16 с.
48. Kozlov Ya.E. Ob'ektivnye problemy dvigatelnoy asimmetrii u futbolistov razlichnogo vozrosta i urovnya podgotovlennosti. J. TiPFK. №7. 2008.- s 23.
49. Korenberg V.B. Спортивные способности и возможности. J. TiPFK. №3. 2009. - s 3-8.
50. Kerimov F.A., Yusunov N.M. Podvijnye igrы dlya kurasha. T.: Abu Ali ibn Sino, 2003. – 72 с.
51. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati: Darslik.–T., 2001. – 285 b.

52. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar.. – T., Zar qalam, 2004.–234 b.
53. Ko‘palov S.U. Musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish dinamikasi. / Ped.fanlari nomzodlik diss.avtoref. T., 2011, - 26 b.
54. Komendantov G.L. Problema uskoreniy v aviatsionnoy meditsine/ Sb.leksiy.-M.: SOLIUV, 1989.- 179 s.
55. Kuramshin Yu.F. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury: Uchebnik / Pod red.prof. Yu.F. Kuramshina. 3-ye izd., streeitp. M.: Sovetskiy sport, 2007. – 464 s.
56. Kuramshin Yu.F. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury: Uchebnik / Pod red.prof. - M.: Sovetskiy sport, 2003. – 464 s.
57. Lyax V.I., Sadovskiy Ye. O konsepsiyax, zadachax, meste i osnovnyx polojeniyax koordinatsionnoy podgotovki v sporte // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – Moskva, 1999. - № 5. – S. 40-46.
58. Lysakovskiy I.T. Algoritmizatsiya protsessa skorostno-silovoy podgotovki sportsmenov / I.T.Lysakovskiy. – Omsk. 2005.-147 s.
59. Lyax V.I. Teoriya uprajneniya dvigatelnyimi deystviyami po N.A. Bernshteynu // Fizicheskaya kultura v shkole. – Moskva, 2006. - № 7. S 15-19.
60. Matveev L.P. Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov. Kiev, 1999. – 316 s.
61. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury / - M.: FiS., 2008. – 404 s.
62. Maksimenko A.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury/ - M.: FiS., 2009. – 404 s.
63. Markosyan A.A. Razvitie cheloveka i nadyojnost biologicheskoy sistemy // Xrestomatiya po vozrastnoy fiziologii / Sost. M.M.Bezrukix, V.D.Sonkin, D.A.Farber, - M.: AKADEMIYA, 2002. – S.21 – 32.
64. Mindiashvili D.G., Zavyalov A.A. Uchebnik trenera po borbe. Krasnoyarsk: Izd-vo KPGU, 1995. – 213 s.
65. Mirzakulov Sh.A. Metodika sovershenstvovaniya spetsialnoy fizicheskoy podgotovki borsov v poyasnoy borbe. / V sb. Mejdunarodn. nauchno-prakt.konf.: “Sovremennyye problemy fizicheskoy i sporta”, II chast. Tashkent, 2015, - S. 81-82.



66. 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.
67. Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati., T., 2014. 250-B.
68. Mirzaqulov Sh.A., Mirzanov Sh.S., Artikov Z.S., Qirg‘izboev M.M. – “Sport pedagogik mahoratni oshirish (Belbog‘li kurash)” O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2017 yil. 189 b.
69. Mirzanov Sh.S., Ishmuxamedov T.R. Metodika silovoy podgotovki yunyx belbogli kurashistov.,J.: “Fan-sportga”, 2014.,T., № 3., b. 3-8.
70. Moskvina V.A., Moskvina N.V. Sport i lateralnye profili levorukix. – M.: FiS, 2008. – 484 s.
71. Nazarenko A.S., Chinkin A.S. Vliyanie vestibulyarnogo razdrajeniya na statokineticheskuyu ustoychivost sportsmenov razlichnyx spetsializatsiy. J.: “Nauka i sport”, Kazan, 2015, № 2, t.7, s.78-85.
72. Nazarenko A.S., Chinkin A.S. Serdechno – sosudnye reakcii na vestibulyarnoe razdrajenie v siklicheskih, situatsionnyx i stereotnyx slojnokoordinatsionnyx vidax sporta. “Fan-sportga”, 2013.,T., № 4., b. 38-44.
73. Nazarenko L.D. Sredstva i metody razvitiya dvigatelnyx koordinatsiy: Monografiya. – M.: TiPFK, 2003. – 258 s.
74. Nikolaeva I.V. Veroyatnost porajeniya razlichnyx zon volebolnoy ploshadki pri podaxax sopernika v sovremennom voleybole.// V knyu: Sportivnyye igrы v fizicheskom vospitanii, rekreatsiya i sporte. Smolensk, 2006.- s 97-100.
75. Nelyubin V.V. Razvitie teorii i praktiki klassifikatsiyey taktiko-texnicheskix deystviy v sportivnoy borbe: Diss. ... dok. ped. nauk. – SPb, 1999. – 457 s.
76. Nemsov O.B. Mesto tochnosti dvijeniy v strukture fizicheskix kachestv // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – Moskva. 2003. - № 8. – s. 22-26.
77. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. O‘zbekcha milliy sport kurashi. / Darslik, T., 1993. – B.14-17.

78. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v Olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yee prakticheskie prilozheniya. Kiev, Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 s.
79. Ployan R.A. Nachalnyy etap v mnogoletney podgotovke borsov: Ucheb. posobie. - Maxalovka, 1991. - 89 s.
80. Pogrebnoy A.I., Skrynnikova N.G., Arishin A.V. Formirovanie ratsionalnoy texniki plavaniya s uchetoj individualnogo prodilya asimmetrii. J. Fizicheskaya kultura / Vospitanie, obrazovanie, trenirovka. №5. 2007. S 70-73.
81. Pulatov A.A. Yavlenie ukachivaniya pri zanyatiyax voleybolom i yego vliyanie na rezultativnost podach. / “Luchshaya nauchnaya statya 2017”. V sb.statey mejdunarodnogo konkursa “Penza”. “Nauka i prosvetshenie”, 2017, s. 215-218.
82. Pulatov A.A. Harakatni aniq ijro etishda vestibulyar analizatorning o‘rni. V sb. Jismoniy tarbiya va sport ma’naviyat. T.: 1995 g‘ S 52-54.
83. Pulatov F.A. “O‘naqay” va “chapaqay”lar yoki ambidekstr bo‘lish afzalmi? / Monografiya. “PRESS NASHRIYO‘TI”, 2017. – 87 b.
84. Pulatov A.A., Pulatov F.A. Prichiny poter podach v voleybole i predposylki povesheniya ix rezultativnosti./ Aktualnyye problemy fizicheskoy kultury i sporta: Sb.nauchn.statey VI Mejdunarodnoy nauchno-prakt.konf. (Cheboksarы, 17 noyabr 2016 g) – Cheboksarы: Chuvash.gos.ped.un-t., 2016.-s 404-409.
85. Ruziev A.A. Modelirovanie programmy podgotovki sportsmenov vysokoy kvalifikatsii. J.: “Fan-sportga”, T., 2007, № 1, b. 36-39.
86. Razzolov N.A. Rukovodstvo po poaviatsionnoy meditsine: Federalnoe agentstvo po zdravooxraneniyu i sotsialnomu razvitiyu. – M.: Ekon-Inform, 2006. - 592 s.
87. Sorvonov R.A. Trenorovka v sportivnoy borbe: Uchebno-metodicheskoe posobie. Vladivostok: Izd-vo dalnevostochnogo universiteta, 1993. - 80 s.
88. Smirnov V.M., Dubrovskiy V.I. Fiziologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta: Uchebnik dlya VUZov. – M.: Vlosos, 2002. – 605 s.
89. Stepanenkova E.Ya. “Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka: Uchebnoe posobie dlya studentov vsshix uchebnyx zavedeniy”.-M.: Akademiya,2006g.-338s.

90. Taymuratov A.R. Kurashchilar jismoniy imkoniyatini oshirishda “stretching” mashqlaridan foydalanish afzalligi. / “O‘zbekistonda olimpizm g‘oyalari hamda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish istiqbollari” Respublika ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. Toshkent, 2017, - B.243.
91. Taymuratov A.R. Kurashchilarga xos kuch turlari va ularni rivojlantiruvchi mashqlar tasnifi. J.: “Fan-sportga”, T., 2016, №2, B.29-32.
92. Tastanov N.A. Общaya fizicheskaya podgotovka s uchedom “koronnyx” priemov vysokokvalifitsirovannyx borsov greko-rimskogo stilya. / Sb. Mejdunarodnoy nauch.-prakt.konf. “Sovremennyye problemy fizicheskoy kultury i sporta”. T., 2005, chast II, s. 274-275.
93. 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.
94. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. N.A.Tastanov. – T., “Sano-Standart”, 2017. – 480 b.
95. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014. 267 b.
96. Tajibaev S.S. Yosh sportchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik dinamikasini kompyuterlashtirilgan monitoring asosida baholash (taekvondochilar VTF misolida) ., J.:“Fan-sportga”, T.,2016, № 3., B.9-18.
97. Tarakanov I.B. Pedagogicheskie osnovy upravleniya podgotovkoy borsov: Monografiya.- SPb.: SPBGAFK im P.F.Lesgafta, 2000.-162 s.
98. Tumanyan G.S. Shkola masterstva borsov, dzyudoistov i sambistov: Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy. M.: Izdatelskiy sentr “Akademiya”, 2006. – 592 s.
99. Filin V.P. Sportivnaya podgotovka kak mnogoletniy protsess. // Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki. M.: SAM, 1995, s. 351-389.
100. Fetisov A.E., Fetisova N.A. Sostav texniko-takticheskix deystviy v arsenale yunyx borsov volnogo stilya. / V sb.

- Mejdunarodn .nauchno-prakt. konf.: “Sovremennyye problemy fiz-  
gy i sporta”, II chast. Tashkent, 2015, s. 318-320.
101. Fetisov A.E. Sposoby takticheskoy podgotovki v  
sorevnovatelnykh sxvatkakh yunyx borsov pri vypolnenii sbivaniy s  
zahvatom nog. / V sb. Mejdunarodn. nauchno-prakt. konf.:  
“Sovremennyye problemy fiz-ry i sporta”, II chast. Tashkent, 2015,  
- S. 320-321.
  102. Xalmuxamedov R.D., Kupalov S.U. Struktura korrelyatsionnykh  
svyazey pokazateley spetsialnoy podgotovlennosti kurashistov na  
pedsorevnovatelnom etape, karakterizuyuyushchikh sorevnovatelnyuyu i  
trenirovochnuyu deyatelnost. J.: “Fan-sportga”, T., 2010, № 1, s.  
38-41.
  103. Xolmurodov L.Z. Metody obucheniya tekhniko-takticheskimi  
deystviyami yunyx kurashistov na etape nachalnoy podgotovki. J.:  
“Fan-sportga”, 2016, № 4, T., b. 29-31.
  104. Xolodov J.K., Kuznesov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo  
vospitaniya i sporta: Ucheb. posobie. – M.: Akademiya, 2008. – 478  
s.
  105. Xolodov J.K., Kuznesov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo  
vospitaniya i sporta: – M.: Akademiya, 2000. – 475 s.
  106. Shepetyuk M.N. Teoriya i metodika sportivnoy borby. /  
Uchebnoe posobie. Federatsiya dzyudo Kazaxstana, Kazaxskaya  
akademiya sporta i turizma. 2012. – 335 s.
  107. Shebeko V.N. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya  
detey doshkolnogo vozrasta: ucheb. Posobie / V.N.Shebeko. –  
Minsk: Vyssh. Shkola, 2010. – 288 s.
  108. Shiyan V.V., Karajanov B.K., Sariev K.S. Vliyanie anaerobnykh  
nagruzok na dinamiku pokazateley rabotosposobnosti  
kvalifitsirovannykh dzyudoistov. J.: TiPFK, 1991, № 4, M., s. 19-  
20.
  109. Yaroskiy A.N. Novyye prakticheskie zanyatiya po fiziologii  
sporta //Fiziologiya. / Uchebno-metodicheskoe posobie. Minsk,  
1974, s. 106-125.
  110. Coudron,S. Attenuation of the evoked responses with repeated  
exposure to proprioceptive disturbances is muscle specific /  
S.Caudron, L.Langlois, V.Nougier, M.Guerraz// J.Gait Posture. –  
2010. – №2. – P.161-168.

111. Grouios G. Tsorbatzoudis H., Alexandis.R., Barkoukis V. Doleft-han-ded compeetitors have an innate superiority in sports // *Persept Mot. Skilis.*-2000. –Vol.90.-№3.P.-P.1273-1282.
112. Melnikov,A.A.Postural Stability during static strain before and after a submaximal aerobic bicycle test in athletis/A.A.Melnikov,A.A.Savin, L.V.Emelyanova, A.D.Vikulov // *J. Human Physiology.*- 2012. – №2. – P.176-181.
113. Raezek.J., Mynaski.W., Lioch. Keztaitowanic I diaqnowanie Koordynacyinych zdolnosci motorycznych. –AWF, 2002,237 p.
114. Starosta W.Motoryczne zdolnosci koordynacyjne: znacczenie, struktura uwarunkowania, ksztaltowanie. – Warszawa Miedzynarodowe Stowarzyszenia Motoryki Sportowej, 2003. – 552 s.

## ILOVALAR

### 1-Ilova

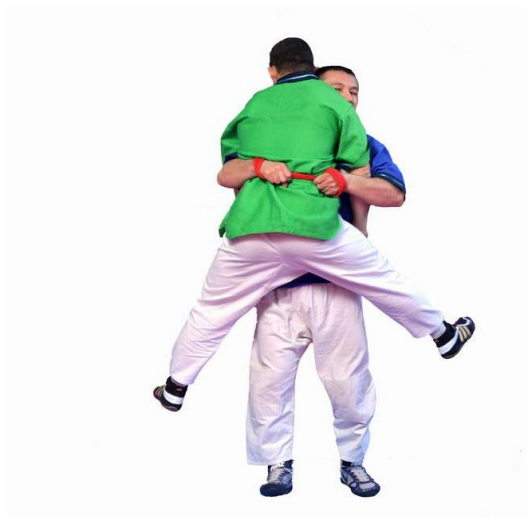
**Sherikni belbog‘idan ushlab ko‘targan holda tezlik bilan o‘ng va chap tomonlarga aylantirish.**



1



2



**2-Ilova**

**Sherikni belbog‘idan ushlagan holda qorin qo‘l va oyoqlar harakati yordamida o‘ng va chap tomonlarga tez-tez o‘tkazishlar.**



1



2



3



4

### 3-IIova

**Cho‘nqayib o‘tirgan sportchi ustidan o‘ng va chap tomonga sakrab o‘tish oyoq mushaklarini va tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish.**



1



2



3



4



## 4-Ilova

**Raqibni ko'krakka siqib ko'targan holda yuqoriga ko'tarib yurish.**



1



2



3



4

## 5-IIova

**Chaqqonlikni rivojlantirish uchun 3x10 metrga  
mokkisimon yugurish.**



1



2



3



4



5



6

**Egiluvchanlik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar.  
Ko‘prik holatiga tushish (most).**



1



2



3



4

## 7-Ilava

**Ko‘prik holatida chopishlar: o‘ng va chap tomonlarga.**



1



2



3



4

O'ng yonboshdan oshirib tashlash o'rgatish.



1



2



3



4

**Raqibni o'ngga ko'tarib, chapga qaytarib tashlash  
(qaytarma)**



3



4



5



6



## 10-IIova

### Raqibni chap yoniga o'tib, ko'krakdan oshirib tashlash



1



2



3

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA‘LIM FAN  
VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**RENESSANS TA‘LIM UNIVERSITETI**

**ARTIQOV ZAYLOBIDDIN SOBIRJONOVICH**

**BELBOG‘LI KURASHCHILARNI TEXNIK  
USULLARGA O‘RGATISHDA NOAN‘ANAVIY  
MASHQLARDAN FOYDALANISH USLUBIYATI  
MONOGRAFIYA**

Muharrir: Mansur YUNUS  
Tex. Muharrir: N.Irgasheva  
Sahifalovchi: E.Otamurodova



Litsenziya AI № 032465 / 15.07.2022

Bosishga ruhsat etildi: 12.01.2024 Ofset qog‘oz.  
qog‘oz bichimi 64x84 1/16 Times garniturası. Shartli bosma  
tabog‘i 14,6 Nashr xisob tabog‘i 13,6. Adadi 100

«ZAMON POLIGRAF» OK bosmaxonasida chop etildi.

Manzil: Tashkent shahri. Yunusobod tumani,  
Bobodehqon mahallasi 45 uy.