# BELBOG‘LI KURASHCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR

**Yakibjonov Bobur Baxtiyorjon o‘g‘li**
**FarDU, jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti, yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi o‘qituvchisi**

**Annotatsiya.** Mazkur tezisda belbog‘li kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini, xususan, tezkor-kuch va maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlarini oshirishda kinematik zanjir va biomexanik moslashtirilgan funksional yuklamalarga asoslangan innovatsion yondashuvlarning samaradorligi tadqiq etilgan. Pedagogik tajriba natijalariga ko‘ra, taklif etilgan mashqlar majmuasi an’anaviy usullarga nisbatan yuqori samara berib, sportchilarning portlovchi kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlari o‘sish sur’atini 24,1% ga oshirgani statistik jihatdan (Styudent t-mezoni) asoslab berilgan.

**Kalit so‘zlar:** belbog‘li kurash, maxsus jismoniy tayyorgarlik, innovatsion usullar, portlovchi kuch, tezkor-kuch imkoniyatlari, kinematik zanjir, maxsus chidamlilik, biomexanik tahlil, sport pedagogikasi.

**KIRISH.** Respublikamizda milliy sport turlarini, xususan, belbog‘li kurashni rivojlantirish va uni xalqaro miqyosda ommalashtirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Belbog‘li kurash o‘zining dinamik, o‘ta shiddatli va tezkor-kuchga asoslangan xususiyatlari bilan ajralib turadi. Ushbu sport turida g‘alabaga erishish sportchilardan nafaqat yuksak texnik-taktik mahoratni, balki yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni, xususan, alaktat va laktat anaerob energiya ta'minoti sharoitida ishlash qobiliyatini talab etadi. Bugungi kunda yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni tayyorlash tizimida mashg‘ulot yuklamalarini oqilona taqsimlash, an'anaviy yondashuvlardan voz kechgan holda innovatsion texnologiyalarni amaliyotga joriy etish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Aksariyat hollarda sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi alohida-alohida olib boriladi, natijada musobaqa sharoitida o‘zlashtirilgan kuch potentsiali texnik harakatlarga to‘liq ko‘chmaydi. Shuning uchun, kinematik zanjir mexanikasi (kuchning oyoqdan gavdaga va yakunda qo‘lga uzatilishi) asosida harakatlar koordinatsiyasini takomillashtirish zamonaviy sport pedagogikasining asosiy muammolaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – belbog‘li kurashchilarning tezkor-kuch imkoniyatlari va maxsus chidamliligini oshirishga qaratilgan innovatsion mashqlar majmuasini (jumladan, maxsus jiletlar va rezina tasmalardan foydalangan holda) ishlab chiqish va uning samaradorligini o‘quv-mashg‘ulot jarayonida pedagogik tajribadan o‘tkazish orqali ilmiy asoslashdan iborat.

**TADQIQOT METODOLOGIYASI VA MATERIALLARI.** Tadqiqot vazifalarini hal etish maqsadida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, nazorat testlarini olish (tayyorgarlik darajasini baholash) va natijalarni matematik-statistik tahlil (Styudentning t-mezoni) usullaridan foydalanildi. Pedagogik tajriba O‘zbekiston Respublikasining oliy o‘quv yurtlari jismoniy madaniyat fakultetlarida tahsil olayotgan, kamida I sport razryadi va Sport ustasiga nomzod (KMS) malakasiga ega bo‘lgan 24 nafar (18-22 yoshli) belbog‘li kurashchilar ishtirokida tayyorgarlik makrosiklining poydevor bosqichida, jami 3 oy davomida amalga oshirildi. Ishtirokchilar yoshi, vazni va sport malakasi jihatidan tenglashtirilgan ikkita – nazorat (n=12) va tajriba (n=12) guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhidagi sportchilar Dastur asosida tasdiqlangan an’anaviy o‘quv-mashg‘ulot dasturi bo‘yicha shug‘ullangan bo‘lsa, tajriba guruhidagi sportchilar mashg‘ulotlariga maxsus ishlab chiqilgan innovatsion blok kiritildi. Ushbu blok kinematik zanjir tamoyiliga asoslangan tezkor-kuch plyometrik mashqlari hamda biomexanik moslashtirilgan funksional yuklamalarni (sportchi tana vaznining 5-8% miqdoridagi maxsus vaznli jiletlar yordamida bajariladigan taqlid harakatlari, shuningdek, uloqtirish texnikasini rezina tasmalar qarshiligida bajarish) o‘z ichiga oldi. Bu yondashuv texnik harakat tarkibini buzmagan

holda ishchi mushak guruhlariga bevosita yuklama berish imkonini yaratdi. Sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi tadqiqot avvali va oxirida quyidagi nazorat meyorlari orqali baholandi: 1) “1 daqiqa davomida manekenni uloqtirish” (maxsus chidamlilik va portlovchi kuchni baholaydi); 2) “30 soniya davomida turnikda tortilish” (yelka kamari mushaklarining tezkor-kuch chidamliligi); 3) “qomatni egib turib shtangani tortish” (kurashchilar uchun muhim bo‘lgan tortuvchi mushaklar kuch-tezlik ko‘rsatkichi).

**TADQIQOT NATIJALARI.** Pedagogik tajriba yakunida olingan nazorat testlari natijalari tahlili tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasida maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha ishonchli statistik farqlar yuzaga kelganligini ko‘rsatdi. Xususan, belbog‘li kurashchilarda maxsus chidamlilik va portlovchi kuchni kompleks ifodalovchi asosiy test – “1 daqiqa davomida manekenni uloqtirish” testida nazorat guruhi ko‘rsatkichlari tajriba boshidagi 18,4±1,2 martadan tajriba oxiriga kelib 19,8±1,1 martaga (o‘rtacha o‘sish 7,6%) oshgan bo‘lsa, tajriba guruhida bu ko‘rsatkich boshlang‘ich 18,2±1,3 martadan yakunda 22,6±1,0 martaga yetdi (o‘sish dinamikasi 24,1% ni tashkil qildi). Matematik tahlil natijalariga ko‘ra, guruhlar o‘rtasidagi yakuniy farqning statistik ishonchliligi Styudentning t-mezoniga muvofiq $P<0.05$ darajasini ($t=2.15$) tashkil etdi. Shuningdek, qo‘l va yelka kamari mushaklarining tezkor-kuchini baholovchi “30 soniya davomida turnikda tortilish” va shtanga bilan ishlash testlarida ham tajriba guruhi sportchilari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli va yuqori o‘sish dinamikasini qayd etdi. Tezkor-kuch va maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlarining bunday integral o‘sishi, yosh sportchilarga musobaqa sharoitida charchoq fonida ham murakkab texnik usullarni tez va aniq bajarish imkonini berdi.

**MUHOKAMA.** Olingan natijalar muhokamasi shuni ko‘rsatadiki, sport kurashlarida an'anaviy shtanga bilan ishlash yoki faqat yugurish orqali chidamlilikni oshirish usullari bugungi zamonaviy sport talablarini to'liq qondirmaydi. Belbog‘li kurashchilar mashg‘ulotlariga maqsadi bevosita kurash harakatiga yo'naltirilgan, harakatning biomexanik tuzilmasiga (amplitudasi, yo'nalishi va burchak tezligiga) mos keluvchi maxsus mashqlarni (jumladan jiletlar bilan taqlid usullarini) joriy etish orqali sportchilarning nafaqat jismoniy, balki texnik tayyorgarlik darajasi ham parallel ravishda rivojlanadi. Tajriba guruhida kuzatilgan yuqori ijobiy dinamika asosan ikki omil bilan izohlanadi: birinchidan, qo'shimcha qarshiliklar orqali mushaklar faoliyati kuchaytirilgan holda sportchining tana markazi muvozanatini saqlash qobiliyati yaxshilandi; ikkinchidan, o'ziga xos plyometrik mashqlar yordamida harakat tayanch-harakat apparatining pastki qismidan (oyoqlar), markaziy tana qismiga (gavda) va yakuniy bosqichda qo‘lga (kinematik zanjir orqali) yo'qotishlarsiz va maksimal darajada tez uzatilishi ta'minlandi.

**XULOSA. Tadqiqot yakunlariga ko'ra quyidagi xulosalar shakllantirildi:**

Ishlab chiqilgan innovatsion mashqlar majmuasi (kinematik zanjirga asoslangan plyometrika va maxsus yuklamali jiletlarda texnik-taktik harakatlarni bajarish) belbog‘li kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini, ayniqsa portlovchi kuch va tezkor chidamlilikni oshirishda an'anaviy usullarga nisbatan yuqori samaradorlikka ega ekanligi tasdiqlandi (o'sish sur'ati 14,1%). Olingan ma'lumotlar shuni asoslaydiki, maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlarining biomexanik tuzilishiga qanchalik yaqin bo'lsa, orttirilgan jismoniy sifatlarning sport natijasiga bevosita ijobiy ta'siri shunchalik yuqori bo'ladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4881-son qarori. // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 05.11.2020 y., 07/20/4881/1470-son.

2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2001. – 286 b.

3. Mirzaqulov Sh.A. Milliy kurashchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish texnologiyasi. Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq, 2018. – 46 b.

4. Tastanov A.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: “Ilm-ziyo”, 2015. – 184 b.