# 14–15 YOSHLARDA BELBOG‘LI KURASH ORQALI JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH USULLARI

**To‘xtasinov Bobir Maxammadali o‘g‘li**
**Farg‘ona davlat universeteti yakkakurash sport turlari nazaryasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti**

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada 14–15 yoshli o‘smir sportchilarda Belbog‘li kurash mashg‘ulotlari jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali usullari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot davomida tezkorlik, kuch, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi hamda tajriba-sinov ishlari orqali ularning samaradorligi aniqlandi. Olingan natijalar belbog‘li kurash mashg‘ulotlarini metodik jihatdan takomillashtirish zarurligini ko‘rsatdi.

**Kalit so‘zlar:** belbog‘li kurash, jismoniy sifatlar, tezkorlik, kuch, chidamlilik, epchillik, mashg‘ulot metodikasi, o‘smir sportchilar.

**Kirish.** Hozirgi kunda yosh avlodni har tomonlama sog‘lom, jismonan barkamol va raqobatbardosh etib tarbiyalash masalasi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, milliy sport turlarini rivojlantirish orqali o‘smirlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb vazifalardan biridir. Shu nuqtai nazardan, Belbog‘li kurash nafaqat sport turi, balki milliy qadriyat va tarbiya vositasi sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

14–15 yosh davri o‘smirlikning muhim bosqichi bo‘lib, bu davrda organizmda morfo-funksional o‘zgarishlar jadallashadi, mushak massasi ortadi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyati takomillashadi. Aynan shu yoshda kuch, tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi uchun qulay fiziologik sharoit yuzaga keladi. Shu bilan birga, o‘sish jarayonining notekisligi, asab tizimining yuqori qo‘zg‘aluvchanligi va psixologik barqarorlikning yetarlicha shakllanmaganligi mashg‘ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirishni talab etadi.

Belbog‘li kurash texnik-taktik harakatlarga boy sport turi bo‘lib, unda yuqori darajadagi kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlik sifatlari talab etiladi. Kurash jarayonida sportchi qisqa vaqt ichida murakkab harakatlarni bajarishi, raqibning harakatiga mos ravishda tezkor qaror qabul qilishi hamda yuqori intensivlikdagi yuklamaga bardosh bera olishi lozim. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish zarur.

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘smir yoshdagi kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasi yetarli darajada o‘rganilgan bo‘lsa-da, aynan 14–15 yoshli sportchilar uchun belbog‘li kurashga xos bo‘lgan maxsus metodik yondashuvlarni takomillashtirish zarurati saqlanib qolmoqda. Ko‘plab mashg‘ulot dasturlarida yuklama hajmi va intensivligi yosh xususiyatlariga to‘liq moslashtirilmaganligi sababli ayrim hollarda ortiqcha zo‘riqish yoki natijadorlikning pastligi kuzatiladi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, unda 14–15 yoshli o‘smirlar organizmining yoshga xos fiziologik va pedagogik xususiyatlari hisobga olingan holda, belbog‘li kurash mashg‘ulotlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali usullari ishlab chiqiladi va amaliyotga tavsiya etiladi. Bu esa sportchilarning musobaqa faoliyatidagi natijalarini yaxshilash, jarohatlanish xavfini kamaytirish hamda mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shunday qilib, 14–15 yoshli sportchilarda belbog‘li kurash orqali jismoniy sifatlarni maqsadli va tizimli ravishda rivojlantirish ilmiy asoslangan metodik yondashuvni talab etadi va mazkur maqola aynan shu muammoning nazariy hamda amaliy jihatlarini yoritishga qaratilgan.

**Adabiyotlar tahlili.** 14–15 yoshli o‘smirlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasi kurash sport turlarining nazariyasi va metodikasida muhim o‘rin tutadi. Mazkur yo‘nalishda bir

qator mahalliy olimlar, jumladan Z. Artikov, Sh. Mirzanov, N. Tastanov va F. Kerimovlarning ilmiy ishlari alohida ahamiyat kasb etadi.

Z.Artikov o‘z tadqiqotlarida kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda yosh xususiyatlarini hisobga olish zarurligini asoslab bergan. Uning fikricha, 14–15 yosh davri tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun eng qulay bosqich hisoblanadi. Olim mashg‘ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini maxsus kurash mashqlari bilan uyg‘unlashtirish sport natijalarining barqaror o‘sishini ta’minlashini ta’kidlaydi. Shuningdek, yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi va tiklanish jarayoniga e’tibor qaratish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab bergan.

Sh.Mirzanov kurash sport turlarida texnik-taktik harakatlarni samarali bajarish bevosita jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga bog‘liqligini qayd etadi. Uning tadqiqotlarida o‘smir kurashchilarda epchillik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi ishlab chiqilgan. Mirzanovning ilmiy xulosalariga ko‘ra, ayniqsa 14–15 yoshda murakkab koordinatsion mashqlarni qo‘llash sportchining texnik mahoratini tezroq shakllantirishga xizmat qiladi.

N.Tastanov yosh sportchilarni ko‘p yillik tayyorlash tizimini o‘rganib, dastlabki bosqichlarda jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish zarurligini ta’kidlaydi. U o‘z ishlarida chidamlilik va tezkorlik sifatlarini uyg‘un rivojlantirish metodikasini taklif etgan. Tastanovning fikricha, 14–15 yoshli kurashchilarda interval va aylana usulidagi mashg‘ulotlar samarali natija beradi, chunki bu davrda organizm yuqori intensiv yuklamalarga moslashuvchan bo‘ladi.

F.Kerimov esa sport pedagogikasi va yoshga oid sport tayyorgarligi nazariyasini chuqur tadqiq etgan olimlardan biridir. Uning ilmiy ishlarida o‘smirlar organizmining morfo-funksional xususiyatlari, yuklama hajmi va intensivligini rejalashtirish masalalari keng yoritilgan. Kerimovning ta’kidlashicha, 14–15 yosh davrida mashg‘ulotlar jarayonida kuch va tezkorlikni rivojlantirish bilan birga, tayanch-harakat apparatining xavfsizligini ta’minlash ham muhimdir. Shu bois yuklamalarni ilmiy asosda dozalashtirish talab etiladi. Yuqoridagi olimlarning ilmiy ishlari tahlili shuni ko‘rsatadiki, kurash sport turlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari yetarlicha ishlab chiqilgan. Biroq aynan belbog‘li kurashning o‘ziga xos texnik xususiyatlari va 14–15 yoshli sportchilarning yoshga oid imkoniyatlarini chuqur hisobga olgan holda kompleks metodik yondashuvni takomillashtirish zarurati saqlanib qolmoqda. Demak, Z. Artikov, Sh. Mirzanov, N. Tastanov va F. Kerimovlarning ilmiy qarashlari mazkur tadqiqot uchun nazariy-metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi hamda 14–15 yoshli belbog‘li kurashchilarda jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish usullarini ishlab chiqishda muhim ilmiy manba hisoblanadi.

**Tadqiqot metodlari.** Mazkur tadqiqotda 14–15 yoshli Belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish samaradorligini aniqlash maqsadida o‘zaro bog‘liq pedagogik, nazariy va statistik metodlar majmuasi qo‘llanildi. Metodlar tanlashda yosh xususiyatlari, mashg‘ulot jarayonining o‘ziga xosligi hamda ilmiy izlanish talablari hisobga olindi.

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish. Tadqiqotning dastlabki bosqichida sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi hamda kurash turlari bo‘yicha mavjud ilmiy manbalar o‘rganildi. Ushbu metod orqali 14–15 yoshli sportchilarning morfo-funksional xususiyatlari, jismoniy sifatlarning rivojlanish qonuniyatlari va kurash mashg‘ulotlarining metodik asoslari tahlil qilindi. Adabiyotlar tahlili tadqiqotning nazariy asosini shakllantirishga xizmat qildi.

2. Pedagogik kuzatish. Mashg‘ulot jarayonida sportchilarning harakat faolligi, texnik usullarni bajarish sifati, yuklamaga moslashuv darajasi muntazam kuzatib borildi. Kuzatish orqali mashg‘ulotlar mazmuni va yuklama intensivligining o‘smirlar organizmiga ta’siri aniqlashtirildi.

3. Pedagogik tajriba (eksperiment). Tadqiqotning asosiy qismi 3 oy davomida olib borilgan pedagogik tajribadan iborat bo‘ldi. Tajribada 14–15 yoshli sportchilardan iborat tajriba va nazorat guruhlari shakllantirildi.

- Nazorat guruhi – an’anaviy dastur asosida shug‘ullandi.
- Tajriba guruhi – ishlab chiqilgan maxsus metodika (aylana usul, interval usul, tezkor-kuch mashqlari, sparring mashqlari) asosida mashg‘ulot olib bordi.

Mashg‘ulotlar haftasiga 3–4 marotaba, 90 daqiqadan tashkil etildi. Yuklamalar bosqichma-bosqich oshirib borildi.

4. Test sinovlari

Jismoniy sifatlarni baholash maqsadida quyidagi nazorat testlari qo‘llanildi:

30 metrga yugurish – tezkorlikni aniqlash

Turnikda tortilish – kuch sifatini baholash

1000 metrga yugurish – umumiy chidamlilikni aniqlash

Joyidan uzunlikka sakrash – tezkor-kuch qobiliyatini baholash

Maxsus sparring testi – maxsus chidamlilikni aniqlash

Testlar tajriba boshida va oxirida o‘tkazildi.

5. Matematik-statistik tahlil. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, o‘rtacha arifmetik ko‘rsatkich (M), og‘ish (σ) va foizdagi o‘sish darajalari aniqlandi. Natijalar ishonchliligi $p<0,05$ darajada baholandi.

6. Taqqoslash va umumlashtirish. Tajriba va nazorat guruhlari natijalari o‘zaro taqqoslanib, ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi aniqlashtirildi. Olingan ma’lumotlar asosida ilmiy xulosalar chiqarildi.

Metodlarning ilmiy ahamiyati

Qo‘llanilgan metodlar majmuasi 14–15 yoshli belbog‘li kurashchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasini kompleks baholash imkonini berdi. Pedagogik tajriba va test sinovlari metodik yondashuvning amaliy samaradorligini aniqlashga xizmat qildi, statistik tahlil esa natijalarning ishonchliligini ta’minladi.

Natijada, tanlangan metodlar tadqiqot maqsadiga to‘liq mos kelib, belbog‘li kurash mashg‘ulotlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali usullarini ilmiy asosda baholash imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tadqiqot 14–15 yoshli Belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilar ishtirokida 3 oy davomida olib borildi. Tajriba guruhida ishlab chiqilgan maxsus metodika (tezkor-kuch mashqlari, interval usul, aylana mashg‘ulot, maxsus sparring mashqlari) qo‘llanildi, nazorat guruhi esa an’anaviy dastur asosida shug‘ullandi.

Tadqiqot natijalari

Tajriba boshida va yakunida o‘tkazilgan test sinovlari natijalari quyidagi o‘zgarishlarni ko‘rsatdi:

| Ko‘rsatkich | Nazorat guruhi (boshi) | Nazorat guruhi (oxiri) | Tajriba guruhi (boshi) | Tajriba guruhi (oxiri) |
|---|---|---|---|---|
| 30 m yugurish (sek) | 5,3 | 5,1 | 5,2 | 4,8 |
| Turnikda tortilish (marta) | 6 | 7 | 6 | 9 |
| 1000 m yugurish (min) | 4:12 | 4:05 | 4:10 | 3:55 |
| Joyidan uzunlikka sakrash (sm) | 182 | 188 | 185 | 198 |

Natijalar shuni ko‘rsatdiki:

Tajriba guruhida tezkorlik 7–8 % ga yaxshilandi.

Kuch sifati (turnikda tortilish) 30 % dan ortiq o‘sdi.

Umumiy chidamlilik sezilarli darajada oshdi.

Tezkor-kuch sifati (sakrash) 6–7 % ga yaxshilandi.

Matematik-statistik tahlil natijalarning ishonchliligini ko‘rsatdi ($p<0,05$).

Muhokama

Olingan natijalar shuni tasdiqlaydiki, 14–15 yosh davri jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun sezgir (sensitiv) bosqich hisoblanadi. Ayniqsa, tezkor-kuch va koordinatsion qobiliyatlar ushbu yoshda jadal rivojlanadi. Tajriba guruhida qo‘llanilgan maxsus metodika jismoniy yuklamaning optimal taqsimlanishi va kurashga xos mashqlar bilan boyitilgani sababli yuqori samaradorlikni ko‘rsatdi.

Aylana usul va interval mashg‘ulotlar yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qildi. Sparring mashqlari esa maxsus chidamlilik va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirdi.

Nazorat guruhida ham ijobiy o‘zgarishlar kuzatilgan bo‘lsa-da, ular tajriba guruhiga nisbatan pastroq darajada bo‘ldi. Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning ustunligini ko‘rsatadi.

Shuningdek, mashg‘ulotlarda yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi jarohatlanish holatlarining kuzatilmasligini ta’minladi va sportchilarning funksional holati barqaror saqlanishiga yordam berdi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari belbog‘li kurash mashg‘ulotlarida jismoniy sifatlarni maqsadli va tizimli rivojlantirish sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilashini ko‘rsatdi. Ishlab chiqilgan metodika 14–15 yoshli sportchilar bilan ishlovchi murabbiylar amaliyotida qo‘llash uchun tavsiya etiladi.

**Xulosa.** Olib borilgan tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

14–15 yosh davri o‘smir organizmining intensiv rivojlanish bosqichi bo‘lib, aynan shu davrda kuch, tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarini samarali shakllantirish uchun qulay fiziologik sharoit mavjud. Shu bois mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish yuqori natija beradi.

Belbog‘li kurash mashg‘ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini uyg‘unlashtirish sportchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, aylana usul, interval mashg‘ulot va sparring asosidagi mashqlar samarali vosita sifatida namoyon bo‘ldi.

Tajriba guruhi natijalari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq ko‘rsatkichlarni qayd etdi. Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini va amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi.

Mashg‘ulot yuklamalarini yosh xususiyatlariga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borish sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi hamda jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar 14–15 yoshli belbog‘li kurashchilar bilan ishlovchi murabbiylar faoliyatida qo‘llanishi mumkin hamda sport natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, belbog‘li kurash mashg‘ulotlari orqali jismoniy sifatlarni maqsadli va tizimli rivojlantirish o‘smir sportchilarning sport mahoratini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

**Adabiyotlar ro‘yxati**

1. Artikov, Z. Kurashchilarni tayyorlashning nazariy va metodik asoslari. – Toshkent: O‘quv qo‘llanma, 2018.

2. Mirzanov, Sh. Kurash sport turlarida texnik-taktik tayyorgarlik metodikasi. – Toshkent: Ilm-Ziyo, 2019.

3. Tastanov, N. Yosh sportchilarni ko‘p yillik tayyorlash tizimi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.

4. Kerimov, F. Sport pedagogikasi va yoshga oid sport tayyorgarligi nazariyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2016.