O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

# FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/1

*Bosh muharrir*
**Rashid MATKARIMOV**

*Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:*
**SH.SH. GAZIYEV**

**Tahrir hay’ati tarkibi:**

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

**Tahrir hay’ati kotibi**

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

**Texnik tahririyat tarkibi:**

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

**fan-sportga.uz**

*Jurnalning telegram kanali*

## MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

### SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

**Г.М. Зоитова., А.Р. Машарипов., Д.А. Холмуродова., М.Н. Исломова., Н.А. Убайдуллаева** – Комплексная оценка постурального контроля и физической подготовленности спортсменок сборной команды Республики Узбекистан по синхронному плаванию. 3

**O.O. Kasimov** – Xalqaro sport musobaqalarida sportchilar ishtirokida yuzaga keladigan nizoli vaziyatlarni hal etishning huquqiy mexanizmlari. 6

**N.R. Saidova** – Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning mashg‘ulotlarini kompleks nazorat qilish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 9

**A.T. Ro‘zmetov** – Voleybolda to‘p qabul qilish va uzatish aniqligini takomillashtirish texnologiyasi samaradorligi. 13

**Г.Т. Саидова** – Сравнительная оценка соматотипологических особенностей спортсменок, занимающихся фехтованием и художественной гимнастикой. 17

**Е.С. Епифанова** – Влияние специфики тренировочного процесса тяжелоатлеток в подготовительном периоде. 20

**D.S. Nishanova** – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi basketbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali uslubiyati. 23

**X.X. Qurbonov** – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar mashg‘ulotlarini tashkil etish uslubiyati. 27

**С.Ф. Ашуркова., А.А.Умматов** – Развитие скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет с использованием специальных упражнений легкоатлетов. 32

**M.K. Jumaniyazov** – Regbi sportchilarida chidamlilikni rivojlantirish usullari va ularning funksional ko‘rsatkichlarga ta’siri. 36

**N.A. Egamberdiyeva** – Yosh basketbolchilarni kombinatsiyalangan mashqlar orqali o‘yin texnikasini optimallashtirish uslubiyati. 39

**H.E. Musulmonov** – Malakali belbog‘li kurashchilarda usullarni o‘ng- chap tomonlama qo‘llash tajribasini o‘rganish natijalari va uning samaradorligi. 43

**F.V. Ganiyeva** – Malakali basketbolchilarning jismoniy konditsiyalarini takomillashtirishda maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish omili. 47

**A.T. Xasanov., B.B. Xaitbayeva** – Ritmik gimnastika vositalarini o‘quv jarayonida qo‘llash imkoniyatlari va samaradorligi. 51

**J.M. Shukurllayev** – Mini voleybolni voleybolga integratsiyalash jarayonida mashg‘ulotlar piramidasining metodik asoslari. 54

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

**“FAN – SPORTGA”**
**ilmiy-nazariy jurnali**

**O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi**

**Tahririyat manzili:**
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy.

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

**Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.**

**Suratlar muallifi:**
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

**2026/1**

**J.O. Xajibaev** – Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 59

**M.A. Umbetova** – Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanish darajasini aniqlash va rivojlantirish samaradorligi. 62

**A.O‘. Matnazarov** – Og‘ir atletikachilarning siltab ko‘tarish mashqini tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish. 67

**M.O. Xamudov** – 400 metrga yuguruvchi o‘quv-mashg‘ulot guruhi sportchilarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasi. 71

**A.M. Yusupov** – Kurashchilarni texnik usullarini bajarishdagi tezkor kuch sifatini rivojlantirish. 75

**P.P. Акрамов** – Планирование технической подготовки юных пловцов с учётом возрастных особенностей двигательного развития. 77

**A.A. Boltayev** – Yuqori malakali voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining tezokrlik-kuch komponentlari. 80

**G‘.U. Berdiyev** – Jismoniy tarbiya darslarini ochiq havoda o‘tkazishda issiq iqlim sharoitining mashg‘ulot o‘zlashtirish samaradorligiga ta’siri. 83

**JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI**
**MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**
**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**M.B. Akbarov** – Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishda yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilish samaradorligi. 88

**Ф.А. Соловьева** – Перспективы применения искусственного интеллекта в менеджменте фитнес-индустрии: анализ цифровых решений. 91

**O.K. Raupov., N.I. Isoev., A.A. Kurbonov** – Oliy ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini qiziqarli va interaktiv shakllarda tashkil etish samaradorligi. 94

**J.A. Ochilov** – Zamonaviy axborot jamiyatida bolalarning sportga oid ta’lim tarbiya madaniyatini takomillashtirish. 97

**A.A. Mamatkulov** – I-IV sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishlarida total va parsial ko‘rsatkichlar tahlili. 99

**T.U. Ismoilov** – Yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalashda davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati. 104

**A.A. Tursunov** – Voleybolda to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasi aniqligini erta yosh bosqichida shiddatli yuklamalar asosida shakllantirishning pedagogik xususiyatlari. 107

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA**
**ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION**
**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**М.Г. Хайдаров., М.Р. Ташев** – Формирование и совершенствование бросковых навыков в спортивной игре «бочча». 111

**X.S. Arabov** – Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilar tayyorgarligini oshirishda kompleks harakatlar texnologiyasini qo‘llash mexanizmi. 114

muntazam qo‘llanilganda o‘yinchini har tomonlama rivojlantirishga, o‘yin davomida tezkor fikrlash va qaror qabul qilishni shakllantirishga yordam beradi. Shu bois ushbu yondashuvni o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga keng tatbiq etish maqsadga muvofiqdir.

***Adabiyotlar:***

1. Abdullayev, A., & To‘xtasinov, R. (2021). Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti.
2. Mirzaev, A., Mamatqulov, S. (2020). Basketbol bo‘yicha texnik-taktik tayyorgarlik asoslari. Toshkent: Turon-Iqbol.
3. Rasulov, R. (2018). “Yosh sportchilarda texnik ko‘nikmalarni shakllantirishning ilmiy asoslari”. O‘zDJTSU Ilmiy jurnali, №2, 45–55.
4. Qodirov, S. (2019). Sport o‘yinlarida pedagogik nazorat. Toshkent: Fan va Texnologiya.
5. Yangiboev, M. (2021). “Basketbolchilarda jismoniy tayyorgarlikni baholash uslublari”. Jismoniy tarbiya va sport jurnali, №3, 60–65.
6. Platonov, V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev: Olimpiyskaya literatura.
7. Kozina, Zh. L. (2012). “Metodika kompleksnoy podgotovki basketbolistov”. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, №4, 22–28.
8. Filin, V.P., & Fomin, N.A. (2010). Podgotovka yunykh sportsmenov. Moskva: Fizkultura i sport.
9. Zimkin, N. (2009). “Metodika razvitiya skorostno-silovykh kachestv”. Vestnik sportivnoy nauki, №5, 31–38.
10. Karpov, V. (2018). “Kombinirovannye uprajneniya v sportivnoy trenirovke”. Sportivnyy trenirovochnyy protsess, №1, 12–18.



Mustaqil izlanuvchi
**H.E. MUSULMONOV**[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a012

# MALAKALI BELBOG‘LI KURASHCHILARDA USULLARNI O‘NG- CHAP TOMONLAMA QO‘LLASH TAJRIBASINI O‘RGANISH NATIJALARI VA UNING SAMARADORLIGI

## Annotatsiya

В статье изучался опыт применения на традиционных тренировочных занятиях технических приемов с левой и правой стороны у квалифицированны борцов на поясах. Установлено, что на этих занятиях броскам соперника с правой и левой стороны почти не обучается и не совершенствуется в плане их семметриъного выполнения. Поэтому данноя проблима как актуальная тема научно обоснована.

***Ключевые слова**: борцы на поясах, технические приемы координация, равновесия, правая – левая, опыт.*

## Abstract

Ushbu maqolada malakali belbog‘li kurashchilar bilan olib borilayotgan an’anaviy mashg‘ulotlarda texnik usullarni o‘ng va chap tomonlama qo‘llash tajribasi o‘rganilgan. Aniqlanganki, usullarga o‘rgatishda ham ularni takomillashtirish jarayonida ham raqibni o‘ng va chap tomonlama bir xil maxorat bilan ko‘tarib tashlash mashqlari deyarli ko‘llanilmas ekan. Ana shu muammoning dolzarbligi ilmiy asoslab berilgan.

***Kalit so‘zlar**: belbog‘li kurash texnik usul koordinatsiya, muvozanat saqlash o‘ng-chap, tajriba.*

This article examines the practice of applying technical techniques on both the right and left sides in traditional training sessions conducted with qualified belt wrestlers. It was found that, both in the process of teaching techniques and in their improvement, exercises aimed at lifting and throwing an opponent with equal skill from the right and left sides are rarely used. The relevance of this issue is scientifically substantiated in the study.

***Keywords**: belt wrestling, technical technique, coordination, balance maintenance, right–left, experiment.*

Belbog‘li kurash etnosport turlaridan biri sifatida uzoq o‘tmishdan boshlab nafaqat O‘zbekistonda jadal sur’atlar bilan rivojlanib kelmoqda, balki jaxonning turli mintaqalarida ham borgan sari ommalashib bormoqda. Buning ustuvor sabablaridan biri shundan iboratki, ushbu kurash turida qo‘llaniladigan turli xatti-xarakatlarni jozibali kechishi, ayniqsa bellashuv davomida qo‘llarni doimo belbog‘ga “qulflangan” holatda usullarni ijro etish zarurligi minglab shug‘ulanuvchilarni ham, mutaxassis –trenerlarni ham e’tiborini qozonib kelayotgani bilan bog‘liqdir. Bugungi kunda mazkur sport turining o‘ziga xos xususiyatlari, texnik-taktik qirralari “band” qo‘llar bilan jismoniy imkoniyatlarni tarbiyalash, qaysi tayyorgarlik sikllarida qanday sifat va qobiliyatlarni rivojlantirish zarurligi, qo‘llaniladigan usullar biomexanikasi, koordinatsiyasi va kinematikasi ilmiy asosda ochib berilgan. Shu bilan bir qatorda shu usullar texnikasi va uning koordinatsion aniqligi, xatto ushbu usullarni ko‘p martalab takrorlashga sarflanadigan turli kuch sifatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan muvozanat saqlash turg‘unligi keng qamrovli tadqiqotlar predmeti sifatida o‘rganilmagan ekan. Shuni ham aloxida ta’kidlash muximki, usullarni o‘ng tomonlama ham, chap tomonlama ham qo‘llash imkoniyatlari, ularni o‘rgatish yoki takomillashtirish muammolari olimlar, xatto amaliyotchilar nazaridan ham chetda kelgan ekan. Vaxolanki, barcha usullar texnikasi va koordinatsion aniqligi ularni uzoq muddatli musobaqa sikllarida yuksak samaradorlik bilan ijro etish imkoniyati muvozanat saqlash turg‘unligiga bog‘liq ekanligi extimoldan xoli emas.

**Tadqiqotning maqsadi** belbog‘li kurashchilarda texnik usullarni o‘ng- chap tomonlama qo‘llash afzalligining ilmiy asoslashga bag‘ishlangan.

**Tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy taxlili**. Mazkur muammoni o‘rganish maqsadida 50-na-

far trenerlardan iborat respondentlar jalb qilingan ekspress-so‘rovnoma o‘tkazilgan va 32 an’anaviy mashg‘ulot pedagogik kuzatuv ostiga olingan. So‘rovnoma natijalaridan ma’lum bo‘ldiki, “Texnik usullarni chap tomonlama ham, o‘ng tomonlama ham shakllantirish afzalmi?”-deb nomlangan 1-savolga 50 nafar trener respondentlardan 19 nafari “Xa” (38%), 31 tasi “Yo‘q” (62%) javobini yo‘llashgan. 1-jadval. Demak aksariyat trener - respondentlar musobaqa bellashuvlarida usullarni samarali qo‘llash uchun kurashchi xar bir usulni o‘ziga qulay tomondan qo‘llashi maqsadga muvofiq – deb o‘ylashar ekan. So‘rovnoma tugagandan so‘ng ana shu respondentlar bilan suxbat o‘tkazilganda ma’lum bo‘ldiki, ularni fikricha, agar usul noqulay tomondan qo‘llanilsa, uning texnikasi ham, koordinatsion aniqligi ham izdan chiqishi mumkin ekan va natijada bunday usul besamara ijro etilishi e’tirof etilgan. Bunday fikr aslida to‘g‘ri bo‘lsada, lekin agar kurashchi masalan raqibni o‘ng yonboshdan ham chap yonboshdan ham ko‘tarib tashlash usulini maxorat darajasida o‘zlashtirgan bo‘lsa va qo‘llasa – bunday taktik ijobiy natija bilan yaqinlashishi mumkin. Shuning uchun barcha usullar erta yoshlikdan boshlab, xatto katta yoshli kurashchilarda ham muntazam shakllantirib borilsa, musobaqalarda bunday kurashchi o‘z raqibidan ustun bo‘lishi shubxa uyg‘otmaydi.

So‘nggi yillarda sport doirasida chop etilgan qator ilmiy manbalardan ma’lumki, agar sportchida vestibulyar analizatori tomonidan boshqariladigan muvozanat saqlash turg‘unli yetarli rivojlanmagan bo‘lsa, shiddatli mashg‘ulotlar, ayniqsa o‘zgaruvchan vaziyatlarda ijro etiladigan xarakatlar texnikasi va ularning koordinatsion aniqligi izdan chiqishi tadqiqotlar asosida isbotlab berilgan [L.P.Matveev, 2021, s 260-280; V.N.Platonov, 2019, s 358-389; L.D.Nazarenko, 2015, s 99-101; V.I.Lyax, 2006, s 138-141] Demak, extimol qilish mumkinki, bellashuv jarayoni qo‘llarni belbog‘ga “qulflangan” holatda kechadigan belbog‘li kurashda ham usullarning texnikasi ham, ularning koordinatsion aniqligi ham ustuvor jixatdan muvozanat saqlash turg‘unligiga bog‘liqdir.

***1.-jadval***

**“Belbog‘li kurashda qo‘llaniladigan texnik usullarni ijro etishda muvozanat saqlash turg‘unligining o‘rni” mavzusi bo‘yicha trener-respondentlar bilan o‘tkazilgan ekspress-so‘rovnoma natijalari n=50.**

| T/r | Savollar | Javoblar | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | “xa” | “yo‘q” | | |
| 1 | TU larni chap tomonlama ham, o‘ng tomonlama ham shakllantirish afzalmi? | 19 | 38 | 31 | 62 |
| 2 | TU larni ijro etishda muvozanat saqlash yetakchi rol o‘ynaydimi? | 14 | 24 | 36 | 72 |
| 3 | TUlarning koordinatsiyasiga burilma-aylanma xarakatlar salbiy ta’sir ko‘rsatadimi? | 11 | 22 | 39 | 78 |
| 4 | TUlarni ijro etishda vestibulyar analizatori xal qiluvchi ahamiyatga egami? | 29 | 54 | 21 | 46 |
| 5 | Statik yoki dinamik muvozanat saqlash turg‘unligining “zaif” rivojlanganligi texnik maxoratga ta’sir etadimi? | 26 | 52 | 24 | 48 |
| 6 | Texnik-taktik maxorat va muvozanat saqlash anaerob chidamkorlikka bog‘liqmi? | 22 | 44 | 28 | 56 |
| 7 | Siz usullar texnikasini chap tomondan ham, o‘ng tomondan ham ijro etishga o‘rgatasizmi? | 7 | 14 | 43 | 86 |
| 8 | Siz o‘z shogirdlaringizda statik va dinamik muvozanat saqlash turg‘unligini muntazam shakllantirib borasizmi? | 13 | 26 | 37 | 74 |
| 9 | Siz o‘z shogirdlaringizda texnik maxoratni differensial tartibda baholab borasizmi? | 15 | 30 | 35 | 70 |
| 10 | Siz o‘z shogirdlaringizda muvozanat saqlash turg‘unligini baholab borasizmi? | 6 | 12 | 44 | 88 |

Lekin, “texnik usullarni ijro etishda muvozanat saqlash turg‘unligi yetakchi rol o‘ynaydimi?-degan savol ” respondentlarga taqdim etilganda, ularning 14 nafari “Xa” (24%), 36tast (72%) “Yo‘q”-deb fikr bildirishgan.

“Texnik usullarning koordinatsiyasiga burilma-aylanma xarakatlar salbiy ta’sir ko‘rsatadimi?” – deb nomlangan 3-savolga so‘rovnomaga jalb qilingan 50nafar trener – respondentlarning faqat 11 nafari “Xa” (22%), 39 nafari esa “Yo‘q” (78%) –deb ovoz berishgan. Yuqorida keltirilgan mutaxassis olimlar tomonidan chop etilgan ilmiy manbalardan ayonki, sport faoliyatida ko‘p martalab takrorlanadigan keskin burilma-aylanma xarakatlar vestibulyar analizatorining retsentorlariga ta’sir etib, ma’lum darajada chayqalish reaksiyasini yuzaga keltiradi, natijada muvozanat izdan chiqib, usullar texnikasi ham, ularning koordinatsion aniqligi ham yo‘qola boradi.

“Texnik usullarni ijro etishda vestibulyar analizatori xal qiluvchi ahamiyatga egami?” –degan ma’noda taqdim etilgan 4-savolga 29 nafar respondent “Xa” (54%), 21 nafari esa “Yo‘q” (46%) –deb ovoz berishgan. Demak ehtimol qilish mumkinki, so‘rovnomada ishtirok etgan aksariyat respondent- trenerlar vestibulyar analizatorini asosiy funksiyalari xaqida yetarli bilimga ega emas ekan.

Ko‘p yillik kuzatuvlardan ma’lumki, mashg‘ulotlarda, ayniqsa musobaqa bellashuvlarida ijro etiladigan texnik-taktik usullar doimo turli endogen (ichki) va ekzogen (tashqi) omillar (shu jumladan yuklamalar ham) ta’sirida kechadi. Aksariyat holatlarda, agar kurashchida statik yoki dinamik rejimlarda muvozanat saqlash funksiyasi yetarli sayqal topmagan bo‘lsa,bunday holat, shubxa yo‘qki, texnik-taktik maxoratga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shunday bo‘lsada statik yoki dinamik muvozanat saqlash turg‘unligining “Zaif”

rivojlanganligi texnik mahoratga ta’sir etadimi? – degan mazmunda berilgan 5-savolga respondentlarning 26 nafari “Xa” (52%), 24 nafari esa “Yo‘q” (48%) – deb fikr bildirishgan. Ko‘rinib turibdiki, ortiqcha isbot yoki izoxga xojat yo‘q.

“Texnik-taktik mahorat va muvozanat saqlash anaerob chidamkorlikka bog‘liqmi?” deb nomlangan 6-savolga ham aksariyat respondentlar to‘g‘ri fikr bildira olishmadi: javoblar –“Xa”-44 %, “Yo‘q”-56% ni tashkil etgan. Bu borada chop etilgan qator ilmiy manbalardan ayonki, favqulotli va keskin o‘zgaruvchan vaziyatlarda kechadigan sport musobaqalarida, ayniqsa texnik-taktik xarakatlar o‘tkir raqobat ostida va spurt rejimida ijro etiladigan kurash turlarida anaerob yuklamalar ulushi ortib boradi. Bunday holat sportchilarda nafas olish imkoniyatini qiyinlashtiradi, natijada organizmda gipoksik-giperkonnik reaksiyalar (O2 qarzdorligi va SO2 ning ortib ketishi) kuchayib ketadi, yurakni qisqarish chastotasi ortadi. Ana shunday reaksiyalar tana va tana qismlarining tremorini (tebranishini) ortishiga ham olib keladi, oqibatda texnik-taktik maxorat “etalon” nusxadan chiqib ketadi va xarakatlar natijadorligi susayib ketadi.

“Siz usullar texnikasini chap tomondan ham, o‘ng tomondan ham ijro etishga o‘rgatasizmi?- deb nomlangan 7-savolga respondentlarning faqat 7 nafari ” “Xa” (14%), 43 nafari esa “Yo‘q” (86%) –deb ovoz berishgan. Bunday javoblar nisbatidan shunday xulosaga kelish mumkinki, aksariyat trenerlar o‘z mashg‘ulotlarida texnik usullarni faqat qulay tomondan ijro etishga o‘rgatar ekanlar. Mazkur yondashuv asosida texnik usullarga o‘rgatish, birinchidan kurashchida xar tomonlama (universallik) maxorat doirasini toraytirib qo‘yadi, ikkinchidan o‘naqay kurashchi chapaqay raqib bilan bellashganda “o‘naqay” tomonidan ijro etilgan usullar natijadorligi besamara kechishi shubxa uyg‘otmaydi.

“Siz o‘z shogirdlaringizda statik va dinamik muvozanat saqlash turg‘unligini muntazam shakllantirib borasizmi?” deb nomlangan 8-savolga kurashchi –respondentlarning faqat 13 nafari” “Xa” (26%), 37 nafari esa “Yo‘q” (74%)-degan fikrni yo‘llashgan. Demak, ushbu masalada ham aksariyat trenerlar usullar texnikasi va koordinatsion aniqligini barqarorlashtirishda muxim qobiliyat bo‘lgan muaozanat saqlash turg‘unligini rivojlantirishga jiddiy e’tibor qaratishmas ekan.

Ma’lumki, usullar texnikasi va ularning koordinatsion aniqligini xar bir tayyorgarlik bosqichida differensial tartibda videoekspertizaga asosan 10 ballik tizim yordamida baholab borish mashg‘ulotlar mazmuniga zarur o‘zgartirishlar kiritish, ya’ni muvozanat saqlash turg‘unligini samarali shakllantiruvchi mashqlarni kiritish imkoniyatini yaratadi. Afsuki, bu borada taqdim etilgan (“Siz o‘z shogirdlaringizda texnik maxoratni differensial tartibda baholab borasizmi?”)-savolga respondentlarning 15 tasi “Xa” (30%), 35 nafari esa “Yo‘q” (70%)- deb ovoz berishgan.

“Siz o‘z shogirdlaringizda muvozanat saqlash turg‘unligini baholab borasizmi?” –degan 10-savolga ham faqat respondentlarning 6 tasi “Xa” (12%), 44 nafari esa “Yo‘q” (88%)- deb fikr bildirishgan.

O‘tkazilgan ekspress-so‘rovnoma natijalaridan ko‘rinib turibdiki, ushbu tadbirga jalb qilingan 50 nafar trener-respondentlarning aksariyat qismi o‘z mashg‘ulotlarida dissertatsiya mavzusi doirasida ko‘tarilgan dolzarb muammolarni xal etishga jiddiy e’tibor bilan yondashmas ekanlar. Bunday xulosa malakali belbog‘li kurashchi-talabalar bilan olib borilayotgan an’anaviy mashg‘ulotlarni taxlil qilish natijalari bilan ham tasdiqlangan. 2.-jadval Mazkur jadvalda shu narsa ko‘zga tashlanadiki, pedagogik kuzatuv ostiga olingan va qiyosiy taxlil qilingan malakali belbog‘li kurashchi talabalar bilan olib borilgan 32 ta mashg‘ulot davomida bellashuv usullari texnikasi va ularning koordinatsion aniqligini barqarorlashtirishga zamin yaratuvchi muvozanat saqlash turg‘unligini rivojlantirishga mo‘ljallangan maxsus mashqlarni qo‘llashga aloxida qaratilmas ekan .Bunday toifaga mansub yoki unga yaqin mashqlar asosan abstrakt yondashuv bilan ya’ni tana va tana qismlarini (bosh, yelka, qo‘llar va x.k.) “qizitish” (chigil yozish) maqsadida hamda qator jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida qo‘llanar ekan.

***2-jadval***

**Malakali belbog‘li kurashchilar bilan o‘tkazilayotgan an’anaviy mashg‘ulotlarda vestibulyar analizatori tomonidan boshqariladigan muvozanat saqlash turg‘unligini rivojlantiruvchi mashqlarni qo‘llash tajribasini o‘rganish natijalari (32 ta mashg‘ulot)**

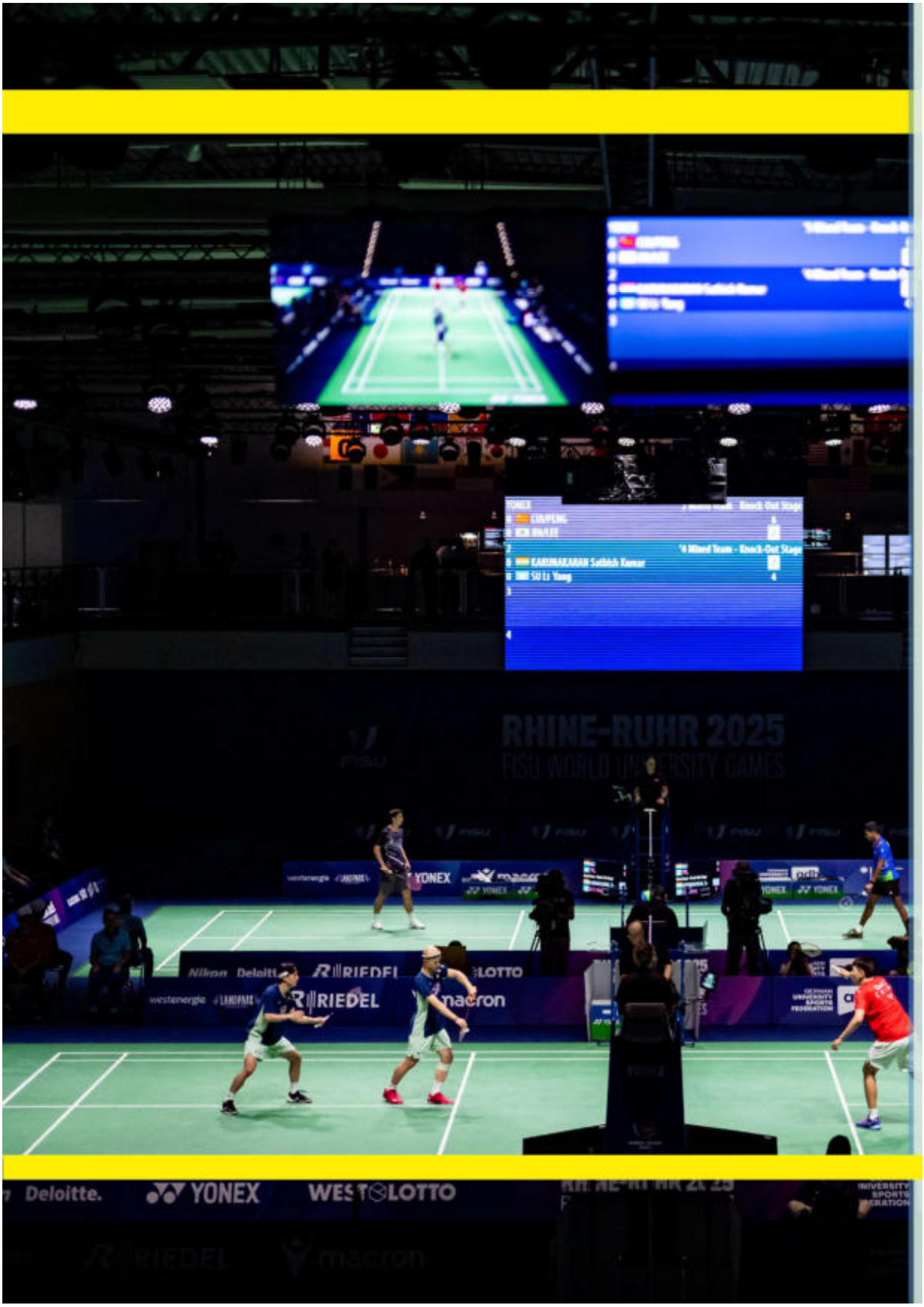
| t/r | Qo‘llanilgan mashqlar nomi | Mashqlar soni | Mashqlarni takrorlanish seriyasi | Mashqlarni qo‘llash shiddati | Dam olish | Izoh |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Boshni aylantirish: -o‘tirgan holatda | 5-6 muntazam | 2 seriya 10-12 marta | 2 s. da 1 marta aylantirish | - | O‘ng va chap tomonga |
| 2 | -tik holatda | 7-8 martadan | 2-seriya 14-16 marta | 2 s. da 1 marta aylantirish | 30-40 s | O‘ng va chap tomonga |
| 3 | Tanani aylantirish; Oldinga egilib | 9-10 martadan | 2-seriya 18-20 marta | 2 s. da 1 marta aylantirish | - | O‘ng va chap tomonga |
| 4 | Orqaga egilib | 7-8 martadan | 2-seriya 14-16 marta | 2 s. da 1 marta aylantirish | - | O‘ng va chap tomonga |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | -sherikni yuklab | 5-6 martadan | 2-seriya 10-12 marta | 2 s. da 1 marta aylantirish | 50-60s | O‘ng va chap tomonga |
| 6 | “O‘nboloq oshish”: oldinga | 7-8 martadan | 1-seriya | 12m .ga o‘rtaga tezlik | - | Xar bir m.da |
| 7 | -orqaga | 5-6 martadan | 1-seriya | 12m .ga o‘rtaga tezlik | 30-40 s | Xar bir m.da |
| 8 | -to‘siqlar osha | 3-4 martadan | 2-seriya 6-8 marta | 5 ta to‘siq o‘rtacha tezlik | 50-60 s | Oraliq 15 m |
| 9 | Sherikni yuklab: oldinga yugurish | 3-4 martadan | 1-seriya | 12x2m o‘rtacha tezlik | 50-60 s | 24 m |
| 10 | -orqaga yugurish, | 3-4 martadan | 1-seriya | 12x2m o‘rtacha tezlik | 20-25s | 24 m. |
| 11 | boshga tayanib “ko‘prik” holatid: -chap tomonga aylanish | 5-6 martadan | 2-seriya 10-12 marta | 3 s.da 1 marta aylantirish | | Qo‘llarni tirab bajariladi |
| 12 | -o‘ng tomonga aylanish | 5-6 martadan | 2-seriya 10-12 marta | 3 s.da 1 marta aylantirish | 50-60 s | Qo‘llarni tirab bajariladi |
| | Jami: | 59-66 | 118-132 | | | |
| | Xar bir mashg‘ulotda o‘rtacha | 62.5 | 125.0 | | | |

Masalan, o‘rganilgan mashg‘ulotlar davomida o‘tirgan va tik holatda boshni o‘ng chap tomonlarga aylantirish oldinga va orqaga egilib tanani aylantirish (o‘ng va chap tomonga aylantirish nazorat qilinmas ekan) , “o‘nbaloq oshish” (kuviroklar), maneken yoki sherikni yuklab yugurish, bosh va qo‘llarga tayanib “ko‘prik” holatida aylanish mashqlarining qo‘llanilishi kuzatilgan. Bunday mashqlar mashg‘ulotlar davomida 59-66 martagacha, ular seriyalar bo‘yicha takrorlanganda 118-132 martagacha qo‘llanilar ekan yoki o‘rtacha 62.5-125.0 martani tashkil etar ekan. Mazkur mashg‘ulotlarda turli statik holatlarda biror yuksiz, yuk bilan muvozanat saqlash, turli aylanma-burilma xarakatlar ta’sirida (vestibulokinetik rejimlarda) dinamik muvozanat saqlash turg‘unligini rivojlantirishga aloxida urg‘u berilmas ekan.An’anaviy mashg‘ulotlar davomida shu narsa ham kuzatiladiki, trenerlar turli texnik usullarni o‘ng va chap tomonlama yoki raqibni ko‘tarib o‘ng va chap tomonlarga tashlash mashqlarini ijro etishga ham o‘rgatmas ekanlar. Ko‘rinib turibdiki, malakali belbog‘li kurashchi talabalar bilan o‘tkazilayotgan an’anaviy mashg‘ulotlarda usullar texnikasi va ularning koordinatsion aniqlashni barqarorlashtirishga zamin yaratuvchi muvozanat saqlash qobiliyatini maqsadli rivojlantirishga jiddiy e’tibor qaratilmas ekan.

***Adabiyotlar:***

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktabrdagi PQ-3306-son “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish” chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori
3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов - М.; Спорт., 2019. – 656 с.
4. Лях В.И. Теория упражнения двигательными действиями по Н.А. Бернштейну // Физическая культура в школе. – Москва, 2006. - №7. С. 15-21
5. Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslublari //O‘quv qo‘llanma T.: 2014 - 216 b
6. Мирзанов Ш.С., Ишмухамедов Т.Р. Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов //Фан - спортга , 2014, №3, стр. 3-9
7. Панасюк Т.В. , Тамбовцева Р.В. – Конституционалные особенности физической работоспособности подростков. В ИИ Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для вцех», Том ИИ, Москва, 2003. – 135 с.


YONEX
Knock-Out Stage
CUI/PENG
HN/LEE
'4 Mixed Team - Knock-Out Stage
KARUNAKARAN Sathish Kumar
SU Li Yang
RHINE-RUHR 2025
FISU WORLD UNIVERSITY GAMES
Nikon
Deloitte.
RIEDEL
macron
YONEX
WESTLOTTO