parterga o‘tkazish, bo‘yin va qo‘lni biriktirib oldindan tortib parterga o‘tkazish;

Parter holatida: beldan ushlab aylantirib to‘ntarish, oyoqlarni chalishtirib qayirib to‘ntarish, bo‘yin va qo‘lni biriktirib qayirib to‘ntarish;

Tik turgan holatda tashlash usullari: yelkadan oshirib tashlash, beldan oshirib tashlash, qo‘lni bo‘yin orqali aylantirib tashlash.

Mazkur ketma-ketlik yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini samarali rivojlantirishga xizmat qilishi tajriba jarayonida o‘z isbotini topdi.

Adabiyotlar:

1. Сатипов, Б. А. (2022). Бошланғич тайёргарлик босқичида эркин курашчиларга техник-тактик ҳаракатларни ўргатиш муаммолари. Fan-Sportga, (6), 38–41.

2. Жарылкапов, У. Б. (2023). Курашчиларнинг жисмоний ва тактик тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. Fan-Sportga, (2), 110–111.

3. Bakhodirovich, J. U. (2024). The methodology of developing the strength qualities of qualified young freestyle wrestlers. Eurasian Journal of Sport Science, 1(1), 34–37.

4. Toshturdiyev, Sh. X. (2022). Yosh og‘ir atletikachilarning dast ko‘tarishga yordam beruvchi maxsus mashqlari ilmiy-nazariy tavsiflari. Fan-Sportga, (2), 37–39.

5. Qodirov, S. (2026). Malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari. Fan-sportga, 9(2), 49–52. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i2.a014.

6. Gaziev, S., & Sarbon, N. (2026). Особенности формирования и совершенствования технико-тактической подготовки в самбо и дзюдо. Fan-sportga, 9(2), 16–19. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i2.a004.



Mustaqil izlanuvchi
R.P. QALJANOV[1]
[1]Qoraqalpoq davlat universiteti
University of innovation technologies
Nukus shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0000-7227-8333

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a008

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI BELBOG‘LI KURASHCHILARNI TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI

Annotatsiya

В данной статье анализируются актуальные проблемы подготовки борцов по поясной борьбе на этапе начальной подготовки, а также разрабатываются эффективные педагогические и методические подходы к их решению. В ходе исследования комплексно изучены уровень физической, технической и функциональной подготовленности юных спортсменов, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, а также недостатки в организации тренировочного процесса.

Кроме того, на основе результатов анкетирования тренеров и спортсменов были выявлены существующие проблемы и предложены практические рекомендации по их устранению. Результаты исследования показали необходимость оптимального планирования тренировочных нагрузок на начальном этапе, поэтапного формирования технико-тактической подготовки, а также эффективного развития физических качеств юных борцов.

Полученные результаты имеют важное значение для совершенствования системы подготовки борцов по поясной борьбе, повышения эффективности тренировочного процесса и обеспечения устойчивого роста спортивных результатов.

Ключевые слова: *борцы по поясной борьбе, этап начальной подготовки, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, тренировочные нагрузки, анкетирование, спортивная педагогика.*

Abstract

Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanayotgan belbog‘li kurashchilarni tayyorlash jarayonida uchraydigan dolzarb muammolar tahlil qilinadi hamda ularni bartaraf etishga qaratilgan samarali pedagogik va uslubiy yondashuvlar ishlab chiqiladi. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning jismoniy, texnik va funksional tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va intensivligi, shuningdek, mashg‘ulot jarayonini tashkil etishdagi kamchiliklar kompleks ravishda o‘rganildi. Shuningdek, murabbiylar va sportchilar o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari asosida mavjud muammolar aniqlanib, ularni hal etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari boshlang‘ich bosqichda mashg‘ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish, texnik-uslubiy tayyorgarlikni bosqichma-bosqich shakllantirish hamda yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirish zarurligini ko‘rsatdi.

Mazkur tadqiqot natijalari belbog‘li kurashchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, mashg‘ulot samaradorligini oshirish va sport natijalarini barqaror rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: *belbog‘li kurashchilar, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamalari, so‘rovnoma, sport pedagogikasi.*

This article analyzes the actual problems of training belt wrestlers at the initial training stage and develops effective pedagogical and methodological approaches to address them. The study comprehensively examines the level of physical, technical, and functional preparedness of young athletes, the volume and intensity of training loads, as well as shortcomings in the organization of the training process.

In addition, based on the results of surveys conducted among coaches and athletes, existing problems were identified and practical recommendations for their elimination were proposed. The findings highlight the necessity of optimal planning of training loads at the initial stage, step-by-step development of technical and tactical skills, and effective improvement of physical qualities in young wrestlers.

The results of the study are important for improving the system of training belt wrestlers, increasing the effectiveness of the training process, and ensuring sustainable development of sports performance.

Keywords: *belt wrestlers, initial training stage, physical training, technical and tactical training, training loads, survey, sports pedagogy.*

Dolzarbligi. Dunyo miqyosida bolalar va o‘smirlar sporti nazariyasi hamda amaliyotida yosh sportchilarni tayyorlash, ularning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tizimli rejalashtirish, sportga saralash hamda jismoniy, psixologik, texnik-taktik va funksional tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Mazkur tadqiqotlar yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishga xizmat qiladi.

Sport natijalarining jadal sur’atlarda o‘sib borayotgani esa zamonaviy, samarali va ilmiy asoslangan o‘quv-mashg‘ulot tizimini yaratish hamda uni amaliyotga joriy etish zaruratini yanada kuchaytirmoqda. Shu bois, kompleks yondashuvga asoslangan mashg‘ulot tizimi yosh sportchilarning barqaror rivojlanishi va

yuqori natijalarga erishishida muhim omil hisoblanadi.

Belbog‘li kurashchilarning uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish, ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, shuningdek, xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok eta oladigan sportchilarni saralash va tayyorlash metodikasini takomillashtirish hozirgi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, ushbu yo‘nalishda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar mavjud bo‘lishiga qaramay, tayyorgarlik jarayonini yanada samarali tashkil etish uchun innovatsion yondashuvlar va integratsiyalashgan metodlarni qo‘llash zarurati saqlanib qolmoqda [1; 73–75-b.].

Belbog‘li kurashning jahon miqyosida rivojlanishi va raqobatning ortib borishi sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablarni yanada oshirmoqda. Xususan, kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish mashg‘ulot jarayonining asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Mashg‘ulotlarda sportchilarning yetarlicha rivojlanmagan jismoniy sifatlariga alohida e’tibor qaratish va ularni tizimli ravishda rivojlantirish musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi [2; 34–36-b.].

Belbog‘li kurashchilarda maxsus ish qobiliyati jismoniy tayyorgarlikning muhim ko‘rsatkichlaridan biri sifatida baholanadi. Yuqori shiddatli yuklamalar va takroriy aylanma harakatlar ta’sirida yuzaga keladigan toliqish holatlari texnik harakatlar samaradorligining pasayishiga olib kelishi aniqlangan. Shu bilan birga, muvozanatni saqlash turg‘unligining yetarli darajada rivojlanmaganligi maxsus ish qobiliyati barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi [3; 19-b.].

Belbog‘li kurashchilarni tayyorlash jarayonida mashg‘ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish, yuklamalarni bosqichma-bosqich taqsimlash hamda pedagogik nazoratni samarali yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyatga ega. Sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va mashg‘ulot jarayonini shaxsiylashtirish texnik-taktik harakatlarni samarali o‘zlashtirish hamda maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi [4; 42-b.].

Mashg‘ulot jarayonida belbog‘li kurashchilar quyidagi vazifalarni amalga oshirishlari zarur: raqibning harakatlarini kuzatish, uning niyat va taktikasini aniqlash, yuzaga keladigan vaziyatlarga mos ravishda qaror qabul qilish hamda aldov va chalg‘ituvchi harakatlardan samarali foydalanish. Ushbu omillar bellashuv jarayonida ustunlikka erishishda muhim ahamiyatga ega [5; 144-b.].

Tadqiqotning maqsadi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulotlarini optimal rejalashtirish asosida ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil etilishi. Tadqiqot Nukus shahrida faoliyat yuritayotgan malakali belbog‘li kurash murabbiylari ishtirokida anketa-so‘rovnoma asosida tashkil etildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi sport maktablarining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanayotgan yosh kurashchilarning mashg‘ulot jarayoni, unga oid me’yoriy hujjatlar, qo‘llanilayotgan vosita va usullar to‘g‘risida ma’lumot to‘plashdan iborat bo‘ldi.

Shuningdek, murabbiylar o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma orqali mashg‘ulot jarayonining eng muhim jihatlari aniqlanib, olingan natijalar 1-jadvalda keltirildi.

1-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh belbog‘li kurashchilariga o‘quv mashg‘ulotlarini olib boruvchi trenerlardan olingan anketa so‘rovnoma natijalari

Javoblar	Malakali murabbiylar	n 40
1- Savol. Belbog‘li kurashchilarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga necha yoshdan qabul qilish maqsadga muvofiq deb hisoblaysiz ?		
A	7-yoshdan	25 %
B	9- yoshdan	50 %
V	8- yoshdan	25 %
2-Savol. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulotlar jarayonida qaysi sifatlarini rivojlantirishga ko‘proq e’tibor qaratasiz.		
A	Egiluvchanlik, chaqonlik, tezkorlik	80 %
B	Kuch,chidamlilik, tezkorlik	10 %
V	Kuch, tezkorlik, egiluvchanlik	10 %
3-Savol. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarga tayyorgarlikni qaysi bo‘limlariga asosiy etibor qaratish maqsadga muvofiq dep hisoblaysiz?		
A	Jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik	65 %
B	Texnik-taktik tayyorgarlik	25 %
V	Psixologik, texnik tayyorgarlik	10 %
4-Savol. Boshlang‘ich ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilar tanasing qaysi qismidagi mushaklarni yaxshiroq rivojlantirilishi zarur deb hisoblaysiz?		
A	Qo‘l va yelka kamari mushaklari	30 %
B	Oyoq (son va boldir) mushaklari	20 %
V	Qo‘l, bel va oyoq mushaklari	50 %
5-Savol. Mashg‘ulotlardan so‘ng belbog‘li kurashchilar organizmini qayta tiklash uchun qanday vositalardan ko‘proq foydalanasiz?		
A	Uyqu, massaj	80 %
B	Sog‘lomlashtirish turizmi	10 %
V	Dush, suzish	10 %

O‘tkazilgan anketa so‘rovnomasining birinchi savoli natijalari tahlili shuni ko‘rsatdiki, “Belbog‘li

kurashchilarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga qaysi yoshdan qabul qilish maqsadga muvofiq?” degan savolga murabbiylarning 25 foizi 7 yoshdan, 25 foizi 8 yoshdan, 50 foizi esa 9 yoshdan qabul qilish maqsadga muvofiq ekanligini ta’kidladilar. Olingan natijalarga asoslanib, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga yosh kurashchilarni asosan 9 yoshdan jalb etish maqsadga muvofiq, degan xulosaga kelindi.

Anketa so‘rovnomasining ikkinchi savolida “Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida qaysi jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ko‘proq e’tibor qaratiladi?” degan savolga murabbiylarning 80 foizi egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik sifatlariga ustuvor ahamiyat berishlarini bildirdilar. Qolgan 10 foiz murabbiylar kuch, chidamlilik va tezkorlikni, yana 10 foizi esa kuch, tezkorlik va egiluvchanlikni muhim deb hisoblashlarini ta’kidladilar.

Uchinchi savol natijalariga ko‘ra, “Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida tayyorgarlikning qaysi bo‘limlariga asosiy e’tibor qaratish lozim?” degan savolga murabbiylarning 65 foizi jismoniy va texnik tayyorgarlikka, 25 foizi texnik-taktik tayyorgarlikka, 10 foizi esa psixologik va texnik tayyorgarlikka ustuvor ahamiyat berishlarini bildirdilar.

To‘rtinchi savol natijalari shuni ko‘rsatdiki, “Qaysi mushak guruhlarini rivojlantirish zarur?” degan savolga murabbiylarning 50 foizi qo‘l va oyoq mushaklarini kompleks rivojlantirish zarurligini ta’kidladilar. 30 foizi qo‘l va yelka kamari mushaklarini, 20 foizi esa oyoq (son va boldir) mushaklarini ustuvor deb hisoblashlarini bildirdilar.

Beshinchi savol natijalariga ko‘ra, “Mashg‘ulotlardan so‘ng tiklanish uchun qaysi vositalardan foydalaniladi?” degan savolga murabbiylarning 80 foizi uyqu va massajni eng samarali tiklanish vositasi sifatida ko‘rsatdilar. Qolgan 10 foizi sog‘lomlashtirish turizmini, yana 10 foizi esa dush va suzish mashg‘ulotlarini afzal ko‘rishlarini bildirdilar.

Yuqoridagi anketa savollari tadqiqot vazifalarini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, olingan natijalarga asoslanib Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi 1-sonli sport maktabida boshlang‘ich tayyorgarlik guruhida shug‘ullanuvchi yosh kurashchilarga berilayotgan yuklamalarning hajmi va shiddatini aniqlash maqsadida “POLAR H10” qurilmasidan foydalanildi. Mazkur qurilma yordamida sportchilarga berilayotgan yuklamalarning yosh xususiyatlariga mos va nomos jihatlari aniqlandi.

Tajriba natijalari va ularning muhokamasi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida bir qator pedagogik tajribalar o‘tkazildi.

Tadqiqot ishtirokchilari ikki guruhga ajratildi:

Nazorat guruhi (n=18) – ushbu guruh ishtirokchilari 2025-yilda nazorat testlari asosida tekshiruvdan o‘tkazildi va kuzatuv davomida an’anaviy mashg‘ulot jarayonida ishtirok etishda davom etdilar.

Tajriba guruhi (n=18) – ushbu guruh ham nazorat guruhi bilan bir vaqtda dastlabki testlardan o‘tkazildi. Keyinchalik 6 oy davomida ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus yo‘naltirilgan mashg‘ulot vositalari qo‘llanildi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun quyidagi asosiy nazorat testlari qo‘llanildi:

1. 30 m. ga yugurish.
2. 3x10 m ga maksimum yugurish.
3. Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm).
4. Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta).
5. Turnikda tortilish (marta).
6. Ko‘prik holatida 5 marta o‘ng tomonga 5 marta chap tomonga aylana chopish (soniya).
7. Ko‘prik holatida 10 marta boshdan hatlab sakrashlar (soniya).

Shuningdek, tadqiqotga jalb qilingan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning nazorat va tajriba guruhlari bo‘yicha total ko‘rsatkichlari, ularning jismoniy rivojlanish darajasi hamda tana tuzilishi xususiyatlari kompleks tahlil qilindi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida ishtirokchilarning total ko‘rsatkichlari aniqlanib, ular asosida jismoniy rivojlanish darajasi baholandi. Olingan natijalar quyidagi 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Tajriba va nazorat gruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning total ko‘rsatkichlari (n=36)

t/s	Sportchilarning total va parsial ko‘rsatkichlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\overline{X}$ ±	σ	V%	$\overline{X}$ ±	σ	V%
1	Tana uzunligi (sm)	135,3	7,7	5,9	136,8	5,1	3,9
2	Vazni (kg)	33,2	5,4	12,7	34,6	4,5	11,9
3	Ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda (sm)	62,6	11,5	14,1	63,8	4,5	6,8
4	O‘ng qo‘l kuchi (kg)	16,9	1,1	6,3	17,1	1,5	5,8
5	Chap qo‘l kuchi (kg)	16,5	1,3	5,7	16,8	1,4	4,9

Unga ko‘ra, tadqiqotga jalb qilingan 36 nafar sportchining (tajriba va nazorat guruhlari) total ko‘rsatkichlari quyidagicha ifodalandi.

Tajriba guruhi sportchilarining tana uzunligi o‘rtacha 135,3 sm ni tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida ushbu ko‘rsatkich 136,8 sm ga teng bo‘ldi. Tana vazni ko‘rsatkichlari tajriba guruhida o‘rtacha 33,2 kg ni, nazorat guruhida esa 34,6 kg ni tashkil etdi.

Ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda tajriba guruhida o‘rtacha 62,6 sm, nazorat guruhida esa 63,8 sm ekanligi aniqlandi.

Qo‘l kuchi ko‘rsatkichlari bo‘yicha o‘ng qo‘l kuchi tajriba guruhida o‘rtacha 16,9 kg ni, nazorat guruhida esa 17,1 kg ni tashkil etdi. Chap qo‘l kuchi esa tajriba guruhida 16,5 kg, nazorat guruhida esa 16,8 kg ekanligi qayd etildi.

O‘tkazilgan tahlillar natijasida pedagogik tajribaning dastlabki bosqichida tajriba va nazorat guruhlaridagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning o‘rganilgan ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlanmadi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

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

T/s	Umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\bar{x}$ ±	σ	V%	$\bar{x}$±	σ	V%
1	30 m. ga yugurish.	6,6	0,2	3,6	6,4	0,3	2,3
2	3x10 m ga maksimum yugurish.	8,5	8,6	2,6	8,3	0,2	2,3
3	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm).	140,1	0,2	5,3	139,6	0,6	4,2
4	Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta).	15,5	2,1	6,3	14,7	3,8	14,8
5	Turnikda tortilish(marta)	3,6	0,8	10,2	3,1	0,9	10,6
6	Ko‘prik holatida 5 marta o‘ng tomonga 5 marta chap tomonga aylana chopish (soniya)	25,1	0,8	4,6	26,2	0,6	4,4
7	Ko‘prik holatida 10 marta boshdan hatlab sakrashlar (soniya)	18,9	0,4	4,5	18,5	0,7	4,3

2-jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari guruhlar kesimida quyidagicha ifodalangan.

30 metrga yugurish testida nazorat guruhining o‘rtacha natijasi 6,4 soniyani, tajriba guruhida esa 5,6 soniyani tashkil etdi. 3×10 metrga maksimal yugurish testida nazorat guruhida 8,3 soniya, tajriba guruhida esa 8,5 soniya natija qayd etildi.

Turgan joydan uzunlikka sakrash ko‘rsatkichlari nazorat guruhida 139,6 sm, tajriba guruhida esa 140,1 sm ni tashkil etdi. Yerga tayangan holda qo‘llarni bukib-yozish testida nazorat guruhida o‘rtacha 14,7 marta, tajriba guruhida esa 15,5 marta natija kuzatildi.

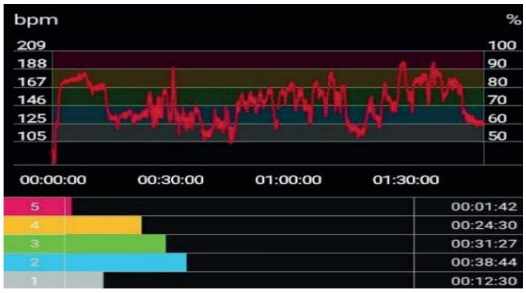
Turnikda tortilish testida nazorat guruhida 3,1 marta, tajriba guruhida esa 3,6 marta natija qayd etildi.

Ko‘prik holatida o‘ng va chap tomonga 5 martadan aylanma chopish testida nazorat guruhining o‘rtacha ko‘rsatkichi 25,1 soniyani, tajriba guruhida esa 26,2 soniyani tashkil etdi. Ko‘prik holatida 10 marta boshdan hatlab sakrash testida nazorat guruhida 18,9 soniya, tajriba guruhida esa 18,5 soniya natija qayd etildi.

Bundan tashqari, yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash orqali mashg‘ulotlarni rejalashtirishning to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilganlik darajasi ham o‘rganildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, amaliyotda qo‘llanilayotgan mashg‘ulot yuklamalari boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi sportchilarning yosh xususiyatlarini to‘liq hisobga olishni talab etadi.

Mashg‘ulotlar jarayonida yosh sportchilarning

yurak urish chastotasi (YUQCh) ko‘rsatkichlari mashg‘ulot tarkibiy tuzilmasiga nisbatan ayrim hollarda nomutanosib ekanligi kuzatildi (1 va 2-rasmlarga qarang).



1-rasm. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi tajriba guruhining 90 daqiqa mashg‘ulotdan olingan natija.



2-rasm. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi nazorat guruhining 90 daqiqa mashg‘ulotdan olingan natija

Yuqoridagi rasmlar tahlili asosida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning 90 daqiqalik mashg‘ulot davomida yurak qisqarish chastotasi (YUQCh) 5 ta shiddat zonasi bo‘yicha taqsimlanishi aniqlandi. 1–2-rasmlarda tajriba va nazorat guruhlaridagi sportchilarning mashg‘ulot davomida turli yuklamalarga nisbatan yurak urish reaksiyasi, ya’ni qaysi shiddat zonasida qancha vaqt faoliyat olib borganligi hamda mashg‘ulotning qaysi qismiga to‘g‘ri kelishi tahlil qilindi.

Ma’lumki, mashg‘ulot jarayoni uch asosiy qismdan iborat bo‘lib, tayyorgarlik qismida yuklama asta-sekin oshirilib organizm asosiy qismga tayyorlanadi. Asosiy qismda mashg‘ulot vazifasidan kelib chiqib yuqori darajadagi yuklamalar beriladi. Yakuniy qismda esa tiklanish jarayoni tashkil etilib, nafas rostlash va yengillashtiruvchi mashqlar orqali yurak qisqarish chastotasi dastlabki holatga yaqinlashtiriladi.

Biroq olingan natijalar ushbu talablar bilan to‘liq mos kelmasligini ko‘rsatdi. Jumladan, 1-rasmda mashg‘ulotning tayyorgarlik qismining 2-daqiqasidan boshlab sportchining yurak urish chastotasi 167 zarb/minutgacha oshgani va yuqori shiddat zonasida 24 daqiqa davomida mashq bajargani kuzatildi. Aksincha, mashg‘ulotning asosiy qismida yurak urish chastotasi 125 zarb/minutdan oshmagan holda taxminan 20 daqiqa davom etgani aniqlandi.

Shuningdek, mashg‘ulot yakuniga yaqin bosqichda yuklama yana ortib borayotgani va mashg‘ulot oxirida yurak qisqarish chastotasi dastlabki holatga nisbatan yetarli darajada tiklanmagani kuzatildi.

Shunga o‘xshash nomutanosibliklar nazorat guruhidagi sportchilar faoliyatida ham qayd etildi. Mazkur holat yosh sportchilarning mashg‘ulot vazifalarini samarali o‘zlashtirishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Bunday kamchiliklarni bartaraf etish uchun mashg‘ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish, yuklamalarni bosqichma-bosqich taqsimlash hamda mashg‘ulot tuzilmasiga qat’iy rioya qilish zarur. Shu bilan birga, mashg‘ulot jarayonini 6 bo‘limdan iborat dastur asosida tashkil etish va undagi sikllarni to‘g‘ri tuzish bo‘yicha yuqori malakali trenerlarni tayyorlash muhim vazifa hisoblanadi.

Xulosa: Hozirgi kunda jamiyatning barcha sohalarida bo‘lgani kabi sport faoliyatida ham ilmiy yondashuv va amaliy faoliyatning me’yoriy asosga ega bo‘lishi zamon talabi hisoblanadi. Shu bois, Respublikamizda faoliyat olib borayotgan trenerlarni sohadagi yetakchi olimlarning nazariy va amaliy tajribalari bilan muntazam ravishda tanishtirib borish zarur.

Trenerlar yosh belbog‘li kurashchilarni tayyorlash jarayonida boshlang‘ich bosqich uchun mo‘ljallangan mashg‘ulot dasturlarini ilmiy asosda ishlab chiqish, mashqlarni yosh xususiyatlariga mos holda tanlash hamda ularni uzviy ketma-ketlikda qo‘llash malakasiga ega bo‘lishlari lozim.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirish yillik mashg‘ulot rejasini to‘g‘ri tuzish, uning vazifalarini aniq belgilash, yuklamalarning siklik tuzilishini asoslash, maxsus mashqlar va harakatli o‘yinlardan oqilona foydalanish hamda tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish orqali ta’minlanadi.

Adabiyotlar:

1. Mirzabekov, I. A. (2025). Belbog‘li kurashchilarning vazn toifalari xususiyatlarini inobatga olgan holda ularning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirish metodikasi. Fan-Sportga, (9), 73–75.

2. Qirg‘izboev, M. M. (2022). Belbog‘li kurashchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullari. Fan-Sportga, (4), 34–36.

3. Odilov, B. B. (2021). Malakali belbog‘li kurashchilar misolida raqibni ko‘tarib tashlash bilan bog‘liq maxsus ish qobiliyatiga muvozanat saqlash turg‘unligining ta’siri. Fan-Sportga, (8), 19.

4. Bobomurodov, F. I. (2021). Kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini sifatli bajarishda relaksatsiyaga yo‘naltiruvchi maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish. Fan-Sportga, (8), 42.

5. Artiqov, Z. S. (2024). Belbog‘li kurashchilarni texnik usullarga o‘rgatishda noan’anaviy mashqlardan foydalanish uslubiyati. Toshkent: Monografiya, 144-b.

6. Qodirov, S. (2026). Malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari. Fan-sportga, 9(2), 49–52. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i2.a014.