

BELBOG'LI KURASHCHILARNING JISMONIY MAXSUS TAYYORGARLIKLARI METODIKASI VA KURASH QOIDALARI

Isajan Musajanovich Mirzaqulov
Toshkent davlat transport universiteti,
“Ijtimoiy fanlar” kafedrası dotsenti

ANNOTATSIYA

Vatanimiz kelajagi bo'lmish yosh avlodni har tomonlama sog'lom va barkamol qilib voyaga yetkazish nafaqat davlat siyosati darajasidagi vazifa, balki umummilliy strategiya hisoblanadi. Ularni ma'naviy va ma'rifiy jihatdan yetuk, milliy qadriyatlarimizni oqilona idrok etadigan, tafakkuri keng insonlar etib kamolga yetkazish, g'ururli va or-nomusli, fikr va g'oyalarini mustaqil ravishda aniq ifoda eta oladigan shaxslar sifatida rivojlantirish dolzarb ijtimoiy vazifadir. Ushbu maqsadlarga erishishda eng avvalo, an'anaviy va zamonaviy qarashlarni o'zaro uyg'unlashtirish muhimdir. Falsafiy tafakkurning ijtimoiy-siyosiy asoslari har qanday jamiyatning ijtimoiy ongini o'zgartirishga hamda uning pirovard maqsadlariga xizmat qilishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: *Vatan, milliy g'oya, davlat, siyosat, ma'naviyat, madaniyat.*

АННОТАЦИЯ

Воспитание молодого поколения, за которым будущее нашей страны, здорового и всесторонне развитого, является не только задачей на уровне государственной политики, но и общегосударственной стратегией. Неотложной общественной задачей является сделать их духовно и педагогически зрелыми, разумно воспринимающими наши национальные ценности, воспитать их как людей гордых и достойных, умеющих ясно выражать свои мысли и идеи самостоятельно. Для достижения этих целей важно гармонизировать традиционные и современные взгляды. Социально-политические основания философского мышления направлены на изменение общественного сознания любого общества и служат его конечным целям.

Ключевые слова: *Родина, национальная идея, государство, политика, духовность, культура.*

KIRISH

Yoshlarni jismoniy chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish va sport majmualaridan unumli foydalanish, olis qishloqlarda yengil konstruksiyali kichik sport zallar va sun'iy qo'llanmali maydonlar qurish bizning eng oliy maqsadimiz.

Shavkat Mirziyoyev

O'zbekiston mustaqillikka erishgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportning milliy turlarini, ya'ni qadriyatlarimizni rivojlantirish hamda takomillashtirishga e'tibor yanada kuchaydi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qator farmonlari, hukumat qarorlari sog'lom avlodni tarbiyalashga yo'naltirilgan. Shuning natijasi o'laroq, mamlakatimiz yoshlari orasida milliy sport rivoji yuksak pog'onalarga ko'tarildi.

Har bir xalq va elatlarning asrlar davomida vujudga kelgan hamda shakllanib borgan o'ziga xos milliy sport turlari bo'lganidek, belbog'li kurash ham o'zbek milliy sport turlaridan biri sanaladi. U Farg'ona vodiysi va unga tutash hududlarda, Toshkent, Sirdaryo viloyatlarida keng tarqalgan. Azal-azaldan belbog'li kurash bo'yicha xalq sayllarida, to'y-tomoshalarda musobaqalar tashkil etilgan. Bu bellashuvlarda kuragi yerga tegmagan Abduqodir polvon, Ahmad polvon singari kurashchilar yurtimiz dovrug'iga dovrug' qo'shganlar.

Belbog'li kurashning ilmiy asoslangan amaliy-uslubiy nazariyasini barcha qit'alardagi kurashsevarlarga to'laqonli yetkazish, rivojlanishini ta'minlash maqsadida yanada chuqur takomillashtirish borasida qator ishlar amalga oshirilmoqdaki, bu bugungi globallashtayotgan dunyoning sport siyosatida belbog'li kurash jahon xalqlariga O'zbekiston taqdim etgan adolatli, insonparvar mashg'ulot bo'lib qoladi. Zotan, kurash inson xilqatidan kelib chiqqan o'zlik timsolidir.

Belbog'li kurashning xalqaro miqyosda rivojlanishi va shug'ullanuvchi sportchilarni har tomonlama bilimini chuqurlashtirish doirasida albatta, bugungi kunda murabbiylar hamda sportchilar uchun o'quv qo'llanmalar, uslubiy ko'rsatmalar va ilmiy asoslangan darsliklar hali ham yetarli emas. Mazkur masalada belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarni va murabbiylarni o'quv qurollari bilan ta'minlash jarayonini takomillashtirish maqsadida muallif tomonidan o'z tajribasidan kelib chiqqan holda ishlab chiqilgan ushbu o'quv qo'llanma o'quvchi-mushtariylarning e'tiboriga havola etilmoqda.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari

- Belbog'li kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

- Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- – sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish;

• – jismoniy sifatlarni sport kurashining o‘ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

• Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo‘linadi.

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

• – kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;

• – salomatlik darajasini oshirish;

• – shiddatli mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to‘g‘ri foydalanish.

• 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.

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

• 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.

Belbog‘li kurashchilarning texnik tayyorgarligi

• Belbog‘li kurash ham boshqa sport turlari kabi o‘zining formasiga ega. Formalar ikki xil rangda tasdiqlangan. Sportchilarning barchasi musobaqalarda ushbu formalarda ishtirok etishadi (1-rasm). Belbog‘i esa qizil rangda qilib belgilangan (2-rasm).

• Ushbu sport turida belbog‘ bog‘lashning o‘z qonun qoidalari mavjud.

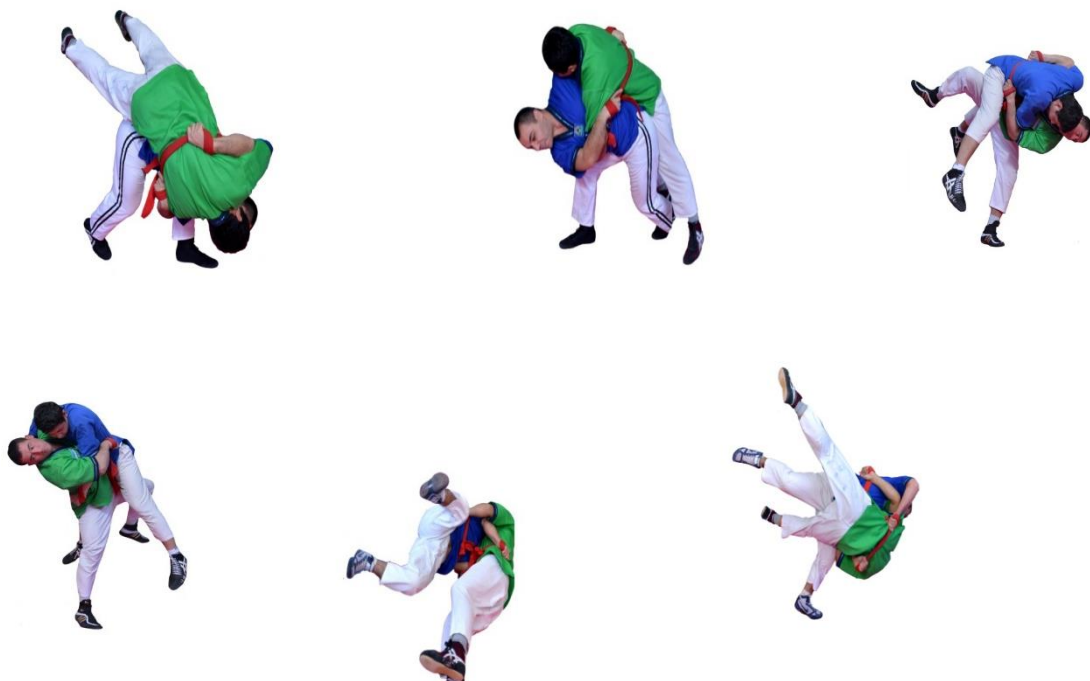
Shuning uchun sportchilar ushbu qoidalarga amal qilgan holda belbog‘larini bog‘lashadi va ishtirok etishadi.

Musobaqa vaqtida belbog‘ni qay tarzda bog‘langanligini hamda qonun-qoidaga muvofiq ekanligini hakam tomonidan tekshiriladi. Musobaqa ishtirokchisi esa belbog‘ni ko‘krak qafasiga o‘lchagan holda bog‘laydi.

Belbog‘li kurash sport turida sportchilar musobaqalashishdan oldin ikkala sportchilar ham raqiblarini belbog‘ini ichki tomondan ushlab oldinga yarim egilgan holda tizzalari yarim cho‘qqaygan holda turishlari kerak.

Belbog‘li kurashda quyidagi usullar mavjud: kiftlash usuli , o‘ngga burab tashlash , chapga burab tashlash

O‘ng yonboshdan oshirib tashlash (1-rasm), chap yonboshdan oshirib tashlash (2-rasm), o‘ng tizza yordamida ko‘tarib tashlash (3-rasm), chap tizza yordamida ko‘tarib tashlash (4-rasm), chapga tizza yordamida ilib tashlash (5-rasm), o‘ngga tizza yordamida ilib tashlash (6-rasm), o‘ngga to‘sib tashlash , chapga to‘sib tashlash (16-rasm), o‘ngga ko‘tarib chapga qaytarma usulida tashlash , chapga ko‘tarib o‘ngga qaytarma usulida tashlash , chap yoniga qadamlab chap tomonga ko‘krakdan oshirib tashlash (19-rasm), o‘ng yoniga qadamlab o‘ng tomonga ko‘krakdan oshirib tashlash , oyoqlari orasiga kirib chap tomonga ko‘krakdan oshirib tashlash , oyoqlari orasiga kirib ikki kuragi bilan tashlash kabi usullari mavjud.



Belbog‘li kurashning umumiy qoidalari

1. Belbog‘li kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo‘llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafidan baholanadi:

2. baholar teng bo‘lganda, oxirgi baho olgan kurashchiga g‘alaba beriladi; kurashchining baho va jazosi teng bo‘lsa, baho ustunlikka ega bo‘ladi agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil bo‘lsa, birinchi ogohlantirishni olgan kurashchiga g‘alaba beriladi;

musobaqalar Olimpiya tizimi bo‘yicha qayta bellashuvlarsiz o‘tkaziladi;

3. belbog‘li kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib, gilam chizig‘idan tashqarida nihoyasiga yetsa baholanadi.

Belbog‘li kurash bellashuvlarini o‘tkazishda ishlatiladigan ishora va iboralar

-Bellashuv boshlanishidan oldin hamda bellashuv tugagandan so‘ng hakamning “*Ta‘zim*” iborasida kurashchilar o‘ng qo‘llarini ko‘ksiga qo‘yib, bir-birlariga ta‘zim qiladilar.

-“*Ushla*” iborasi kurashchilarning bir-birini belbog‘idan ushlatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu iborasida kurashchilar tik turgan holatda bir-birlarining belbog‘laridan belarini ustidan qo‘llarini barobar qilib ushlab turadilar.

-“*Kurash*” iborasi kurashchilar bir-birlarini belbog‘laridan ushlaganidan so‘ng bellashuvni boshlash uchun ishlatiladi. Hakamning bu komandasida kurashchilar bellashuvni boshlaydilar.

REFERENCES

1. Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. / Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2012, Б.32-35.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 223с.
3. Бойченко С.Д., Карсеко Е.Н., Леонов В.В., Смотрицкий А.Л. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физ.воспитании и спортивной тренировке // Теория и практика физической культуры.- Москва, 2003.- №8. –С.15-19.
4. Безруких М.М., Фарбер Д.А. Физиология развития ребёнка: Теоретические и прикладные аспекты. –М.: Обрзование от А до Я, 2000. -319 с.
5. Веслов Блах. Инновационные технологии в подготовке единоборцев (самбо и дзюдо): Монография. М.: “Лица”, 2007. – 114с.

6. Волков В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей. Ж. ТиМФК, №5-6, 1993, - С.41.
7. Волков Л.П. и Теория методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331с.
9. Гофуров А.У. Курашчиларнинг техника тактик тайёргарлигини такомиллаштириш.: “Фан-спортга”, Т., 2016, № 4., Б.21-25.
10. Голомазов С.В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий: Дис.... Д-ра пед. наук. – М., 1996. – 327 с.
11. Дмитриев О.Б. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах / О.Б.Дмитриев, В.А.Шириков, А.О.Якопян // Теория и практика физической культуры. -2007.-№7.-45с.
12. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие - М.: Академия, 2002. – 264 с.
13. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физ.воспитания пед.учебных заведений. М.: Просвещение, 1993. – 240с.
14. Каримов У.Р., Ишмухамедов Т.Р. Совершенствование скоростно-силовой подготовки квалифицированных курашистов. Ж.: “Фан-спортга”, Т., 2015, №2.
15. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. //Новосибирск, 2002. – 480с.
16. Керимов Ф.А., Юсупов Н.М. Кураш. / Дарслик. Т., 2003, Б.25-27.
17. Керимов Ф.А., Юсунов Н.М. Подвижные игры для кураша. Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. – 72с.
18. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти: Дарслик. – Т., 2001. – 285 б.
19. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар.. – Т., Zar qalam, 2004. – 234 б.
20. Лях В.И., Садовский Е. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1999. - №5. – С. 40-46.
21. Лысаковский И.Т.Алгоритмизация процесса скоростно-силовой подготовки спортсменов / И.Т.Лысаковский. –Омск.2005.-147 с.
22. Лях В.И. Теория упражнения двигательными действиями по Н.А. Бернштейну // Физическая культура в школе. – Москва, 2006. - №7. С 15-19.

23. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 316с.
24. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/ - М.: ФиС., 2009. – 404 с.
25. Маркосян А.А. Развитие человека и надёжность биологической системы // Хрестоматия по возрастной физиологии / Сост. М.М.Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер, - М.: АКАДЕМИЯ, 2002. – С.21 – 32.
26. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.А. Учебник тренера по борьбе. Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213с.
27. Мирзакулов Ш.А. Методика совершенствования специальной физической подготовки борцов в поясной борьбе. / В сб. Международн.научно-практ.конф.: “Современные проблемы физ-ры и спорта”, II часть. Ташкент, 2015, - С.81-82.
28. Мирзакулов Ш.А. Ёш белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. / Халқаро илмий-амалий анжуман “Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари”, II қисм. Тошкент, 2015, - Б.83-84.
29. Mirzaqulov Sh.A. Belbog`li kurash nazariyasi va uslubiyati., T., 2014.
30. Мирзанов Ш.С., Ишмухамедов Т.Р. Методика силовой подготовки юных белбоғли курашистов.,Ж.: “Фан-спортга”, 2014.,Т., № 3., б.3-8.
31. Москвин В.А., Москвина Н.В. Спорт и латеральные профили леворуких. – М.: ФиС, 2008. – 484 с.
32. Назаренко А.С., Чинкин А.С. Влияние вестибулярного раздражения на статокINETическую устойчивость спортсменов различных специализаций. Ж.: “Наука и спорт”, Казань, 2015, №2, т.7, с.78-85.