

**BELBOG‘LI KURASHCHILARNI STATIK VA AYLANMA-DINAMIK
KUCHLANISH HOLATLARIDA MUVOZANAT SAQLASH VA UNING PULSOMETRIK
QIYMATI**

Gaziev Nuritdin Ruxiddinovich

Namangan davlat universiteti sport foliyati jismoniy madaniyat
kafedra katta o‘qituvchisi

e-mail: goziye1972nuriddin@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15384105>

Annosiya: Ushbu maqolada. belbog‘li kurashchilarni statik va aylanma-dinamik kuchlanish holatlarida muvozanat saqlash va uning pulsometrik qiymatl aniqlash va diagnostika qilish uchun pedagogik testlash metodlaridan foydalandik.

Kalit suzlar: Belbog‘li kurashshilar, texnik-taktik, Ko‘prik xolatida, rejalashtirishda, taqiqot,yelkadan oshirib tashlash,beldan oshirib tashlash,qolni boyniga o‘rab tashlash, ko‘krakdan oshirib tashlash.

**СОХРАНЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ У БОРЦОВ НА ПОЯСАХ ПРИ СТАТИЧЕСКИХ
И ВРАЩАТЕЛЬНО-ДИНАМИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ И ЕГО
ПУЛЬСОМЕТРИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ**

Газиев Нуритдин Рухиддинович.

Спортивная деятельность Наманганского государственного университета, физическая
культура старший преподаватель кафедры

e-маил: gozie1972нуриддин@gmail.com

Аннотация: В этой статье. Для определения и диагностики равновесия борцов на поясах в статическом и вращательно-динамическом напряжении и их пульсометрических показателей использовались методы педагогического тестирования.

Ключевые слова: Вольная борьба, технико-тактическая, позиция моста, планирование, запрет, бросок с плеча, бросок с пояса, обхват с шеи вокруг шеи, бросок с груди.

**BALANCE MAINTENANCE IN BELTS WRESTLERS UNDER STATIC AND
ROTATIONAL-DYNAMIC STRESS AND ITS PULSOMETRIC VALUE**

Gaziev Nuritdin Ruxiddinovich.

Senior lecturer of the Department of Physical Culture, Sports Department, Namangan State
University

e-mail: goziye1972nuriddin@gmail.com

Annotation: In this article, we used pedagogical testing methods to determine and diagnose the balance of belt wrestlers in static and rotational-dynamic stress conditions and their pulsometric values.

Keywords: free wrestling, technical-tactical, bridge position, planning, prohibition, throwing from the shoulder, throwing from the waist, wrapping the neck around the neck, throwing from the chest.

KIRISH

Mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Milliy sport turimiz bo‘lgan belbog‘li kurash sport turiga bolalarni saralab olish yoki belbog‘li kurashchilarni sport yutuqlarini bashorat qilish oid ilmiy ishlar dolzarblik kasb etmoqda. Keng qamrovli ilmiy-uslubiy ishlar o‘rganilmagani sababli kurashchilarni saralab olish jarayonida o‘quvchilarning yoshi va jinsiga mos testlarning aniq tizimlari yo‘qligi, kurash sport turiga oid qobiliyatlarni mavjudligiga aloxida e‘tibor berilmasligi,

saralanayotgan sportchilarning fiziologik, psixologik imkoniyatlarini kurash turiga mosligini aniqlash uchun, saralanuvchi kurashchilar organizimiga beriladigan yuklamalarni ijobiy va salbiy tomonlarini o'rganib chiqish, va aynan kurashchiga xos fazilatlarini, qobiliyatlarni, mavjudligi aniqlanmaslik, shu bilan birgalikda, saralanuvchi kurashchining individual imkoniyatlarini murabbiy sportchilarni sport turiga saralash bosqichida umumiy hamda maxsus tayyorgarligi qay darajada ekanligini aniqlab, o'quvchining kuchli rivojlangan jismoniy sifatlarini sport turi texnika-taktikasining mos variantdagi mashqlar sportchilarni saralash jarayoning asosiy vositasi bo'lishi lozim.

Bugungi kunda Respublikamizda ommaviy sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. 2017 yilda Turkmaniston poytaxti Ashxobod shahrida yopiq inshootlarda bo'lib o'tgan Osiyo o'yinlarida belbog'li kurash sport turi bo'yicha ellik yettita medalning qo'lga kiritilishi ushbu sport turining rivojlanayotganidan dalolat beradi. "Iqtidorli sportchilarni tanlab olish-selektsiya ishlarini takomillashtirish bo'yicha yangi tizim joriy etilib, bu o'zining dastlabki natijalarini bera boshladi". Ayniqsa, milliy kurashlarimiz bo'yicha yurtimizning barcha hududlarida har xil milliy bayram va to'y marosimlarida kurash bellashuvlari tashkil etilib unda yetti yoshdan yetmish yoshgacha bo'lgan halqimiz polvonlari or-nomus uchun kurashadilar. Shu bilan bir qatorda shuni ham ta'kidlash joizki, Osiyo va jahon musobaqalarida yuksak natijalarga erishib kelayotgan yetakchi kurashchilarimizning "sport umri" uzoq muddatlarga bardosh bera olmayapti. Ularning ba'zilar muddatidan avval sport bilan xayrlashmoqda. Taxmin qilish mumkinki, bunday holatning ustuvor sabablari ularning saralash jarayonida to'g'ri tanlangan ammo qobiliyatlarni rivojlantirishda yoshga bog'liq xususiyatlarni inobatga olinmagan, jismoniy, texnik-taktik imkoniyatlarigina emas balki jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yani saralash jarayonida daminint jismoniy qobiliyatlarni sport turiga bog'lab rivojlantirilmaganligini ko'rsatadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 2 oktyabrdagi "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306-sonli qarori, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmoni hamda bu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR.

F.A.Kerimovning (2020) Umumiy jismoniy tayyorgarlik o'z maqsadi va vazifalariga muvofiq kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, sog'liqni mustahkamlash va har bir sport turiga xos maxsus jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarlikni jadallashtirishga mo'ljallangan fundamental jarayondir [3; 79-b].

T.S. Toychiyevning olib borgan tadqiqot natijalariga ko'ra, Har bir sport turida, shu jumladan, kurash turlarida "Umumiy jismoniy sifatlarini proportsional tartibda yoki shu sport turlarining o'ziga xos xususiyatlariga mos sifatlariga ustuvorlik berish asosida rivojlantirish zarurmi" degan savolga yuqorida qayd etilgan mutaxassis-olimlar tomonidan aniq fikr bildirilmagan. Ular va aksariyat sport turlari bo'yicha faoliyat olib borayotgan tadqiqotchi-mutaxassislar umumiy jismoniy sifatlar maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni shakllantirish samaradorligini ta'minlovchi poydevor omil o'rnida xizmat qilishi sababli proportsional tartibda rivojlantirilishi darkor, degan fikrni ilgari suradilar. Lekin shunday mutaxassislar ham borki, ular har bir sport turida umumiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishda bari bir shu sport turlarining o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olish zarurligini ta'kidlashadi [7; 142-b].

Ishning maqsadi: Belbog'li kurashchilarni statik va aylanma-dinamik kuchlanish holatlarida muvozanat saqlash va uning pulsometrik yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab shiqishdan iborat.

NATIJA VA MUHOKAMA

Yuqorida ta'kidlanganidek, kurash turlarida, ayniqsa belbog'li kurash amaliyotida statik va aylanma-dinamik kuchlanish harakatlari texnik-taktik usullar tarkibidan keng joy olgan bo'lib, ana shunday holatlarda muvozanat saqlash funktsiyasining mukammal shakllangan bo'lishi mazkur usullarni samarali natija bilan ijro etishga imkon yaratadi. Ma'lumki, mashg'ulot hamda musobaqa jarayonlarida surunkali qo'llaniladigan va jismoniy imkoniyatlarga asoslangan bunday harakatlar davomida muvozanat saqlash turg'unligi ustuvor jihatdan vestibulyar analizatorining funktsional tayyorgarligi bilan belgilanadi. Bu borada biz tomonimizdan o'tkazilgan tadqiqotlar bir qator ilmiy-amaliy qiymatga loyiq ma'lumotlarni olishga imkon yaratdi. Jumladan, "jipslashtirilgan oyoqlar uchida turib ko'zlar yumilgan holatda belbog'ni ushlash taqlidi bilan muvozanat saqlash" vaqti o'rtacha $3,8 \pm 0,2$ sek. bilan ifodalanadi (1-jadval).

"Bir oyoqda tik turib, ikkinchi oyoqni ko'tarib bukkani holatda gavdani orqaga egib, belbog'ni ushlash taqlidi bilan muvozanat saqlash" vaqti ham juda qisqa muddatni tashkil etdi va $3,5 \pm 0,3$ sek ga teng bo'ldi. Testlarni bajarishdan avval YuQS muvofiq ravishda $70,5 \pm 2,7$ zarba/daq va $72,7 \pm 2,8$ zarba/daq bilan qayd etildi. Testlarni bajarib bo'lgan zahoti Yuqs mos tartibda $87,7 \pm 3,2$ zarba/daq va $89,2 \pm 3,1$ zarba/daq bilan ifodalandi. Ko'rinib turibdiki, statik holatlarda muvozanat saqlash vaqti o'ta qisqa ko'rsatkichlar bilan namoyish etilgan bo'lsa-da, ushbu testlarning pulsometrik qiymati $17,2-18,4$ zarba daq gacha ko'tarilib ketdi. Testlar bajarilganidan keyin 3 daq o'tganidan so'ng ham yurak ritmining tiklanishi $79,1 \pm 80,2$ zarba/daq darajasida saqlandi. Bunday holat tadqiqotda ishtirok etgan yuqori malakali kurashchilarda muvozanat saqlash funktsiyasi ham, uni boshqaruvchi markaz-vestibulyar analizatori ham nihoyatda mukammal shakllanmaganligidan darak beradi.

"Oyoqlarni jipslashtirib turgan holatda ko'zni yumib, boshni chap tomonga aylantirish ta'sirida muvozanat saqlash" vaqti $7,4 \pm 0,9$ sek ni tashkil etdi (3.9.-jadval). Shu testni boshni o'ng tomonga aylantirib bajarganda esa muvozanat saqlash vaqti $5,3 \pm 0,6$ sek bilan ifodalandi. Boshni chap va o'ng tomonlarga aylantirish davomida muvozanat saqlash vaqtlarining bunday farq bilan qayd etilganligi shunga bog'liqki, odatda o'naqay odamlar uchun boshni ham, o'z tanasini ham chap tomonga aylantirish qulay hisoblanadi, chapaqaylar uchun esa aksincha. Bu borada faqat tanani aylantirishgina emas, balki u yoki bu tomonga aylanib, o'ng tomondan ham, chap tomondan ham raqibni ko'tarib tashlash funktsiyasini simmetrik tartibda bajaraolish qobiliyati belbog'li kurashchilar uchun muhim rol o'ynaydi sport trenirovkasi davomida uzliksiz yuz beradigan proprioretseptiv impulsiyar neyronlar funktsional holatini o'zgartirib, vestibulosensor, vestibulosomatik va vestibulosensor reakulyalar shiddatini susaytirish mumkin ekan, statokinetik turg'unlik maxsus jismoniy mashqlar, jismoniy imkoniyatlar rivojlangan sari va sport bilan muntazam shug'ullanish natijasida jadal o'sishi mumkin ekan. W.Starosta [2003] o'naqay va chapaqay harakat funktsiyasini erta yoshlikdan boshlab simmetrik tartibda shakllantirish yaxshi natija beradi-deb ta'kidlaydi. Lekin u bunday harakat funktsiyalarini keyingi bosqichlarda ham shakllantirish mumkinligini inkor etmaydi.

1-jadval. Statik kuchlanish holatlarida muvozanat saqlash ko'satkichlari va ularning pulsometrik qiymati, (n=24; $\bar{x} \pm \sigma$)

Testlar	Natija	YuQS (zarba/daq.)		
		Testdan oldin	Testdan keyin	3 daq.dan so'ng
Jipslashtirilgan oyoqlar uchida turib, ko'z yumilgan holatda belbog'ni ushlash taqlidi bilan muvozanat saqlash (sek)	$3,8 \pm 0,2$	$70,5 \pm 2,7$	$87,7 \pm 3,2$	$79,1 \pm 2,9$

Bir oyoqda tik turib, ikkinchi oyoqni ko'tarib bukkan holatda gavdani orqaga egib, belbog'ni ushlash taqlidi bilan muvozanat saqlash (sek)	3,5±0,3	71,2±2,3	89,6±3,1	80,2±2,5
--	---------	----------	----------	----------

2-jadval. Boshni aylanma harakatlantirish ta'sirida muvozanat saqlash ko'rsatkichlari va ularning pulsometrik qiymati, (n=24; $\bar{x} \pm \sigma$)

Testlar	Natija	YuQS (zarba/daq.)		
		Testdan oldin	Testdan keyin	3 daq.dan so'ng
Oyoqlarni jipslashtirib tik turgan holatda ko'zlarni yumib, boshni chap tomonga aylantirish va muvozanat saqlash (sek)	7,4±0,9	69,4±2,3	97,7±3,4	75,3±2,0
Oyoqlarni jipslashtirib tik turgan holatda ko'zlarni yumib, boshni o'ng tomonga aylantirish va muvozanat saqlash (sek)	5,3±0,6	69,9±2,3	99,6±3,9	78,0±2,7

Qayd etilgan ikki testni bajarishdan avval (tinch holatda) YuQS muvofiq ravishda 69,4±2,3 zarba/daq va 69,9±2,3 zarba/daq ni tashkil etdi. Testlar bajargandan keyin esa YuQS 97,7±3,4 zarba/daq va 99,6±3,9 zarba/daq gacha ko'tarildi. Ko'rinyaptiki, qisqa muddatli aylanma harakat test mashqlarining pulsometrik qiymati ancha ko'tarilganligi sababli YuQSning tiklanish ko'rsatkichlari ham baland darajada saqlanib qoldi.

“Diametri 60 sm aylana chiziq ichida kurashchi holatida turib, tanani chap tomonga aylantirish” soni 3,2±0,2 martani vaqti esa 5,1±0,3 sek ni tashkil etadi. SHu test mashqini o'ng tomonga aylanib bajarish soni 2,9±0,4 marta vaqti 3,9±0,2 sek bilan ifodalanadi (3-jadval).

Afsuski, bunday aylanma harakatli mashqlar kurash turlarida, ayniqsa belbog'li kurashda o'ta muhim amaliy ahamiyatga loyiq bo'lsa-da, tadqiqotimizda ishtirok etgan yuqori malakali kurashchilarda bosh va tanani aylana ichidan chiqmasdan aylantirish soni ham, muvozanat saqlash vaqti ham nihoyatda kichik ko'rsatkichlar bilan namoyish etildi.

3-jadval. Tanani aylantirish ta'sirida muvozanat saqlash ko'rsatkichlari va ularning pulsometrik qiymati (n=24; $\bar{x} \pm \sigma$)

Testlar	Natija	YuQS (zarba/daq.)		
		Testdan oldin	Testdan keyin	3 daq dan so'ng
Diametri 60 sm. aylana chiziq ichida turib tanani chap tomonga burish:				
- soni (marta)	3,2±0,2	68,9±3,2	115,8±5,2	78,1±3,4
- vaqti (sek.)	5,1±0,3			
Diametri 60 sm. aylanma chiziq ichida kurashchi holatida turib, tanani o'ng tomonga aylantirish:				

- soni (marta)	2,9±0,4	70,3±3,3	117,6±4,8	76,6±3,5
- vaqti (sek.)	3,9±0,2			

Bunday darajada qayd etilgan vestibulosomatik ko'rsatkichlar mazkur kurashchilarda vestibulyar analizatorining funktsional imkoniyati nihoyatda zaif shakllanganligidan darak beradi. Ehtimol shuning uchun ham Yuqs testlardan oldin muvofiq ravishda $68,9\pm3,2$ va $70,3\pm3,3$ zarba/daq bilan ifodalangan bo'lsa, ushbu test mashqlarining yuklamasidan keyin Yuqs $115,8\pm5,2$ va $117,6\pm4,8$ zarba/daq gacha ko'tarilib ketdi. Mazkur mashqlarning pulsometrik qiymati muvofiq tartibda 46,9 va 47,3 marta/daq ni tashkil etdi. Yurak ritmining tiklanish darajasi dastlabki ko'rsatkichlarga nisbatan ancha yuqori miqdorda qayd etildi. Vestibulyar analizatorining bunday funktsional imkoniyati, statokinetik va dinamik harakatlar davomida muvozanat saqlash turg'unligining keskin tushib ketishiga olib kelar ekan. Yuqorida qayt etigan tadqiqot natijalaridan shunday to'xtamga kelish mumkinki, muvofiq test mashqlari yordamida tekshirilgan kurashchilarda jismoniy sifatlar noproportsional tartibda rivojlangan, hatto belbog'li kurashda hal qiluvchi ahamiyatga ega statik va dinamik muvozanat saqlash, egiluvchanlik sifatleri ham zaif shakllanganligini ko'rsatadi. Aksariyat mutaxassis-olimlarning fikriga muvofiq, jismoniy sifatlarni bir tomonlama rivojlantirish yoki sport turiga qarab u yoki bu jismoniy sifatlarni rivojlantirishga urg'u berish pirovardida texnik-taktik usullarni qo'llash ko'lamining torayishiga olib keladi uzoq davom etuvchi musobaqa tsikllarida salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

XULOSA

Mashg'ulotlarda statik va aylanma dinamik kuchlanish harakatlari davomida muvozanat saqlash mashqlarini qo'llashga jiddiy e'tibor berilmas ekan.

Belbog'li kurash usullarini qo'llashda ustuvor ahamiyat kasb etuvchi statik va aylanma dinamik kuchlanish harakatlari davomida muvozanat saqlash funktsiyasi tadqiqot ob'ekti bo'lmish kurashchilarda nihoyatda zaif rivojlanganligi aniqlandi. Ayniqsa, "yuksiz" va "yukbilan" chap hamda o'ng tomonlarga aylanish ta'sirida muvozanat saqlash vaqtining o'ta qisqa muddat davom etganligi ushbu kurashchilarda vestibulosomatik retseptorlar funktsiyasi o'ta sust shakllanganligidan darak beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining, 2020 yil 04 noyabrda "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish" chora-tadbirlari to'g'risida PQ-4881-son qarori/WWW. Lex.uz.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining, 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish" chora-tadbirlari to'g'risida pf-5924-son farmoni/WWW. Lex.uz.
3. Kerimov F.A. Yakka kurash elementlariga ega bo'lgan xarakatli o'yinlar. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2020.-79 b.
4. Salomov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (Darslik). T., 2012 y.-297 b.
5. Tajibaev S.S. Usmir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida xarakatli o'yinlarni qo'llash metodikasini ilmiy pedagogik asoslash des. 2020.-53 b.
6. Tastanov N.A. Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining musobaqa faoliyatiga bog'liq tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. / "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari" mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to'plami. T., 2015, II qism, B. 276-277.
7. To'yshiyev T.S. Yuqori malakali belbog'li kurashchilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish. Ch.: 2024..diss, B. 122.