

ANALYSIS OF THE INDICATORS OF THE PHYSICAL PREPARATION MONITORING TABLE OF STUDENT ATHLETES IN BELT WRESTLING

Sotvoldiev J. B.

Scientific Research Independent Researcher of the

Institute of Physical Education and Sports

sotvoldiyevjasur95@gmail.com

Abstract

This scientific work is devoted to an in-depth analysis of the process of assessing and monitoring the level of physical fitness of student athletes engaged in Belt Wrestling. In the study, the main physical qualities of athletes – such as endurance, strength, agility, agility and flexibility-were evaluated on the basis of the observation table. In the process of observation, the dynamics of student growth in sports, the effectiveness of the training process and the importance of an individual approach were studied.

Keywords: Belt wrestling, student athletes, physical fitness, Observation Schedule, performance analysis, athlete potential, physical qualities, agility, endurance, strength training, flexibility, sports training, monitoring system, evaluation of results, sports pedagogy.

Introduction

BELBOG‘LI KURASHCHI TALABA SPORTCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI KUZATISH JADVALINING KO‘RSATKICHLARI TAHLILI

Sotvoldiyev Jasurbek Baxtiyor o‘g‘li

sotvoldiyevjasur95@gmail.com

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar

instituti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya:

Ushbu ilmiy ish belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchi talaba sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash va monitoring qilish jarayonini chuqur

tahlil qilishga bag‘ishlangan. Tadqiqotda sportchilarning asosiy jismoniy sifatleri – chidamlilik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va moslashuvchanlik kabi ko‘rsatkichlari kuzatuv jadvali asosida baholandi. Kuzatuv jarayonida talabalarning sportdagi o‘shish dinamikasi, mashg‘ulot jarayonining samaradorligi va individual yondashuvning ahamiyati o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: belbog‘li kurash, talaba sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, kuzatuv jadvali, ko‘rsatkichlar tahlili, sportchi salohiyati, jismoniy sifatlar, sport pedagogikasi.

Аннотация

Данная научная работа посвящена глубокому анализу процесса оценки и контроля уровня физической подготовленности студентов-спортсменов, занимающихся борьбой на поясах. В исследовании оценивались основные физические качества спортсменов, такие как выносливость, сила, скорость, ловкость и гибкость, на основе таблицы наблюдения. В ходе наблюдения изучалась динамика роста учащихся в спорте, эффективность тренировочного процесса, значение индивидуального подхода.

Ключевые слова: борьба на поясах, студенты-спортсмены, физическая подготовка, график наблюдения, анализ показателей, потенциал спортсмена, физические качества, спортивная педагогика.

Dunyo miqyosida har bir millatning o‘z milliy sporti bo‘lganidek, qadimdan o‘zbek xalqining iftixori bo‘lgan kurashlari mavjud bo‘lib, ular «Buxorocha» va «Farg‘onacha» deb nomlangan. Bugungi kunga kelib «Buxorocha usul: Kurash», «Farg‘onacha usul: Belbog‘li kurash» deb nom oldi. Belbog‘li kurashning tarixiga nazar soladigan bo‘lsak, belbog‘li kurash sharqona guzal urf-odatlar va qadriyatlarni asl shakl-shamoyilini o‘zida mujassam etgan, 5000 yildan ortiqroq tarixga ega bo‘lgan sport turlaridan hisoblanadi. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining, 2017 – yil 2 –oktabrdagi “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3306-sonli qarorida ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlaridan biri Olimpiada o‘yinlariga iqtidorli, istiqbolli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash vazifalariga

katta e'tibor qaratganligi yurtimizda barcha sport turlari rivojlanishiga mustaxkam poydevor bo'lib xizmat qilmoqda.

Barchamizga ma'lumki, belbog'li kurashchilarning natijasiga to'g'ridan- to'g'ri ta'sir etuvchi omillardan hissoblanadi. Buning uchun bir necha yillar davomida sportchilar mashg'ulotlar jarayonida tinimsiz mashg'ulotlarda o'zini maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirib borishi taqazo etadi. Belbog'li kurash turiga sportchilarni jaxon chempionatlariga tayyorlashda mashg'ulotlarni yangi strategik rejalarini ishlab chiqish negzida maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

Dolzarlighi. Belbog'li kurash turi sportchidan tezkor-kuch, chaqqonlik va boshqa sifatlarni talab etadi. Albatta ushbu jismoniy sifatlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini qay darajada rivojlanganligini ko'rsatib beradi. Muammoni o'rganish, uni yechimini ijobiy hal etishda ko'pchilik olimlar tomonidan ilmiy izlanishlar olib borilgan. Ulardan Z. Artiqov, Sh. Mirzanov, M. Qirg'izboyev, Sh. Mirzaqulovlar tomonidan mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirish, modellashtrish mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Ammo talaba-sportchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha yetarlicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmagan. Ushbu tadqiqotda talaba sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalarini yoritishga e'tibor qaratilgan.

Belbog'li kurashchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi shakillanmas ekan, u sportda yuqori sport natijasiga erisha olmaydi. Bu esa musobaqada sport natijalarini yuqori sur'atda o'sishiga imkon bermaydi. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalarini optimal darajada rejalashtirish va nisbatlarini to'g'ri taqsimlash asosida jismoniy tayyorgarligini takomillashtirib borish maqsadga muvofiqdir. Bizga ma'lumki, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirmas ekanmiz, sport natijamiz ham o'smasligi muqarar.

Buning uchun eng iqtidorli, istiqbolli sportchilarni saralash, ularni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga yo'naltirish va maqsadli tayyorlash keng istiqbolli rejasini ishlab chiqishga e'tibor qaratish kerak. Buning uchun esa belbog'li kurashchi sportchilar yillik, ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlar rejasini puxta va optimal darajada ishlab chiqish talab etiladi. Qolaversa, bugungi kunda sportchilar tayyorlash jarayonida ham nazariy ham amaliy ahamiyatga ega bo'lgan dolzarb masalalardan sanaladi.

Tadqiqot maqsadi: Belbog‘li kurashga ixtisoslashgan talaba-sportchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari: Belbog‘li kurashchi talaba-sportchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha dasturlar va ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxlili asosida o‘rganish. Belbog‘li kurashchi talaba-sportchilarni jismoniy tayyorgarligini maxsus pedagogik testlar yordamida aniqlash.

Belbog‘li kurash bo‘yicha o‘tkazilgan ilmiy izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, sportchining yutuqlari nafaqat texnik va taktik tayyorgarlikka, balki ularning jismoniy sifatlariga ham bevosita bog‘liqdir. Shu sababli, jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam ravishda monitoring qilish sportchilarning rivojlanish dinamikasini baholashda muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘zbekistonlik olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda (Jabborov Sh., 2019; Tursunov A., 2021) belbog‘li kurashchilarning asosiy jismoniy ko‘rsatkichlari – kuch, chidamlilik, chaqqonlik, moslashuvchanlik va tezkorlikni baholash usullari keng yoritilgan. Ularning tadqiqotlarida sportchilar o‘rtasida individual yondashuv asosida mashg‘ulotlarni rejalashtirish samaradorligi yuqori ekani ta’kidlangan.

Xalqaro adabiyotlarda (Matveev L.P., 2000; Bompa T., 2009) sportchi tayyorgarligining kompleks yondashuv asosida baholanishi, ya’ni jismoniy, ruhiy, texnik va taktik holatlarning uzviy bog‘liqligi haqida fikr yuritiladi. Bu esa, jismoniy tayyorgarlik monitoringi orqali sportchining umumiy salohiyatini to‘g‘ri baholash imkonini beradi.

So‘nggi yillarda ishlab chiqilgan kuzatuv jadvallari va test tizimlari sportchilarning har bir jismoniy sifatini alohida baholash imkonini beradigan ko‘rsatkichlarni o‘z ichiga oladi. Bu usullar murabbiylarga sportchi tayyorgarligining kuchli va zaif tomonlarini aniqlashda va mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishda yordam beradi.

Shu bilan birga, talaba yoshidagi sportchilar uchun ishlab chiqilgan dasturlar (Karimova D., 2022) ularning yosh fiziologik xususiyatlari va o‘quv jarayoni bilan uyg‘unlashtirilgan holda jismoniy tayyorgarlik monitoringini olib borish muhimligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari va uni muxokamasi. Belbog‘li kurashchi talaba-sportchilarni maxsus chidamliligini rivojlantirishda eng avvalo butun organizimga berilayotgan yuklamalarni jadaligi va bellashuv qancha davom etishiga bog‘liq

fizalogik jarayonlar bilan belgilanadi. Bunda kislarodga bo‘lgan talabaning uni istemol qilinishiga nisbatini hissobga olish muxumdur.

Ma’lumki, organizimningva markaziy asab tizimining ish qobiliyatini kislarod bilan ta’minlanishiga bog‘liq. Kislorod yetishmasa ayniqsa uzoq davom etadigan ish jarayonida ish qobiliyati kamayib ketadi. Shuning uchun ham organizimni kislorod bilan ta’minlaydigan nafas olish va yurak qon tomir tizimining rivojlanganlik ahamiyati juda katta. Yuqoridagilarni inobatga olgan holda belbog‘li kurashchi talaba-sportchilarni mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash zarur. Belbog‘li kurashchi talaba-sportchilarni maxsus chidamliligini rivojlantrishning o‘ziga hos tomonlari ko‘p. Bunda sportchining kislorod singdirishi unchalik yuqori emas.

Buning sababi shundaki belbog‘li kurashchilar vaqtida nafas olish va yurak- qon tomir tizimida o‘z faoliyatlarini ishlayotgan mushaklarga keragucha kislorod yetkazib berish darajasi pastlab ketishi sabab bo‘ladi. Kislorod qarz juda ko‘payib ketib, mushaklarda modda almashnish jarayonlari tezlashib ketadi. Natijada organizimda kislorod yetishmaydi va organizimda charchoq holati yuzaga keladi va bu holat esa bellashuv faoliyati tezligi pasayishiga olib keladi.

Sportchilarning harakat tezligiga birinchi navbatda mushaklarni taranglashtirib va bo‘shashtrib turadigan harakatlarni yo‘lga solib va boshqa turdagi markaziy asab tizimiga tegishli asab faoliyati sabab bo‘ladi. Bu faoliyat ko‘p jixatdan sportchining sport texnikasi qanchalik takomillashganligiga, mushaklarning kuchiga, elastikligiga, bo‘g‘inlarning harakatchanligi va uzoq vaqt davom etgan ish paytida esa, uning chidamliligiga ham bog‘liqdir.

Harakat tezligini mushaklarning elastiklik hususiyatidan foydalanishni yaxshilash bilan birga, bo‘g‘inlarda harakatchanlik ortadi, antagonist mushaklarning harakat ampitudasi kattaroq bo‘lishiga qarshiligi kamayadi-da, onsonroq va tezroq harakat qilishi mumkun bo‘ladi. Bu holatlarni murabbiy mashg‘ulotlarini rejalashtirish jarayonida inobatga olish lozim.

Biz tomonimizdan belbog‘li kurashchi talaba-sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash bo‘yicha maxsus testlar yordamida pedagogik tajriba 2024-yilda O‘zDJTSUFF belbog‘li kurash ixtisosligi sportchilarida o‘tkazildi. Maxsus testlarda belbog‘li kurashchi talaba-sportchilardan 100 m yugurish (soniyaga), 3000 m masofaga yugurish (soniya), Turnikda tortilish (martta), dinomometrda bel kuchuni aniqlash (kg), dinomometrda son kuchini aniqlash (kg), Turgan joyda uzunlikga sakrash (sm), Ko‘krakda oshirib tashlash usulini 1

daqiqada bajarish (martta) sportchilarni tezkorlik va chidamlilik sifatlarini aniqlashga e'tibor qaratildi.

Tajriba guruhi talaba sportchilarni jismoniy tayyorgarligini kuzatish jadvali.

T/r	F.I.Sh	100 m yugurish (soniya)	3000 m masofaga yugurish (soniya)	Turnikda tortilish (martta)	Dinomometrda bel kuchini aniqlash (kg)	Dinomometrda son kuchini aniqlash (kg)	Turgan joyida uzunlikga sakrash (sm)	Ko'krakdan oshirib tashlash usulini 1 daqada bajarish (martta)
1.	Rizayev M.	15,40	960	9	180	130	240	14
2.	Bannaev X.	13,56	995	16	130	80	220	18
3.	Abdumutalov X.	15,07	915	14	80	80	228	11
4.	Muqimov Sh.	13,75	926	14	150	90	180	19
5.	O'rinboev A.	12,05	1020	24	130	90	150	14
6.	Sotvoldiev Sh.	12,47	1081	21	130	90	230	11
7.	Akbaraliev A.	15,01	888	18	120	85	250	14
8.	Erkinjonova J.	15,20	888	16	100	80	190	16
9.	Abduqodirov J.	14,25	900	14	120	90	200	12
10.	Muxammadova M.	13,30	840	21	100	90	180	16
11.	Umaraliev P.	13,00	828	11	250	160	235	12
12.	Rasulov B.	13,00	780	20	180	130	240	17
Σ		13,83	918	16,5	139,17	99,6	211,9	14,5
P		P< 0,01	P< 0,01	P<0,05	P< 0,01	P< 0,05	P< 0,05	P< 0,05
Variatsiya		0,19	0,11	0,40	0,10	0,06	0,04	0,46

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalarini B. To'xtasinov tomonidan olib borilgan tadqiqot natijalari bilan qiyosiy taxlil etganimizda tadqiqot oldin o'tkazilgan tajriba natijalari o'rtasida deyarli sezilarli farqlar kuzatilmadi. Biz tomonimizdan belbog'li kurashchi talaba-sportchilar uchun yillik tayyorgarlik rejasi ishlab chiqildi va amaliyotga tadbiiq etildi.

Nazoart guruhi talaba sportchilarni jismoniy tayyorgarligini kuzatish jadvali

T/r	F.I.Sh	100 m yugurish (soniya)	3000 m masofaga yugurish (soniya)	Turnikda tortilish (martta)	Dinomometrda bel kuchini aniqlash (kg)	Dinomometrda son kuchini aniqlash (kg)	Turgan joyida uzunlikga sakrash (sm)	Ko'krakdan oshirib tashlash usulini 1 daqada bajarish (martta)
1.	Xaydaraliev N.	12,87	880	19	155	100	245	15
2.	Rasulov Sh.	15,49	929	11	160	130	300	16
3.	Xolmatov O.	14,75	1090	16	150	100	240	12
4.	Kamoliddinov X.	13,48	900	17	160	100	230	16
5.	Sobirova F.	12,48	878	10	100	90	235	14
6.	Mamatkarimov Sh.	13,00	806	21	200	130	216	12
7.	Suyumov D.	13,09	843	19	160	135	250	11
8.	Xolmirzaev S.	12,58	900	15	160	130	200	13
9.	Nishonboev J.	13,43	840	11	130	90	254	15
10.	Rasulov B.	14,21	780	18	100	80	185	14
11.	Abdug'afforov F.	12,00	835	19	230	150	215	19
12.	Muxammadov O.	14,06	844	17	250	170	240	18
Σ		13,45	877	16,1	162,9	117,0	234,16	14,6
P		P<0,05	P<0,01	P<0,05	P<0,01	P<0,05	P<0,05	P<0,05
Variatsiya		0,39	0,23	0,80	0,21	0,12	0,085	0,93

Ishlab chiqilgan eksperimental mazmunga ega bo'lgan tayyorgarlik dasturida belbog'li kurashchi talaba-sportchilar tayyorgarli davri va bosqichlaridan o'tkazilgan bellashuvlar va dam olish oralig'ini shiddat zo'nalari bo'yicha tasdiqlab chiqildi.

Ushbu yuklamalarni bajarishda belbog'li kurashchi talaba-sportchilar mashg'ulot mazmuniga qarab bellashuvlar tayyorgarlik mazmunidan kelib chiqib sportning individual xususiyatini inobatga olgan holad yuklamalarni taqsimlash maqsadga muvofiq. Sportchini mashg'ulot jarayonida bellashuvlar me'yorini o'zida o'zlashtirishga imkon beradi. Qolaversa, ular sport natijasini o'sishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Olingan natijalar belbog'li kurashchi talaba-sportchilar jismoniy tayyorgarligi bo'yicha J.B. Sotvoldiyev tomonidan mashg'ulotlar bilan qiyosiy taxlil etilganda jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ortta qolayotganligini ko'rsatadi. Demak bu

shundan dalolat beradiki belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulot jarayoniga samarali vosita usullariga kirgazish va rejalashtirish lozim deb ko‘rsatildi.

Xulosalar

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari quydagi hulosalarni qayd etish imkonini beradi. Ilmiy uslubiy adabiyotlarning taxlil natijalariga ko‘ra belbog‘li kurashchi talaba-sportchilarni jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha adabiyotlar mavjud bo‘lsada, ammo ma‘lumotlar eskirganligi va ko‘pchiligi xorijiy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar asosida ilmiy adabiyotlar shakillantrilganligi tadqiqot jarayonida aniqlandi.

- biz tomonimizdan o‘tkazilgan tadqiqot natijalari qiyosiy taxlili tajriba va nazorat guruhi o‘rtasida jismoniy tayyorgarligi bir xilda shakillanganligini ko‘rsatdi. Ammo boshqa maxalliy olimlar tomonidan berilgan ma‘lumotlar bilan sezilarli farqlar bilan aniqlandi.
- olingan tadqiqot natijalari xorijiy olimlar tomonidan berilgan ma‘lumotlar bilan qiyosiy taxlil etadigan bo‘lsak, bizning sportchilarimizda jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha bo‘yicha birinchi razryad va sport ustaligiga nomzod sportchilarni ishlab chiqilgan jismoniy tayyorgarlik me‘yorlari bo‘yicha ortta qolayotganligi kuzatildi.
- kuzatilgan tadqiqot natijalariga asoslanadigan bo‘lsak belbog‘li kurashchi talaba-sportchilar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar rejasi bugungi kunda eskirganligi, vosita usullarni qo‘llashdagi hatoliklar sport natijasini o‘smastdan bir joyda qotib qolishga sabab bo‘lmoqda. Qolaversa sportchilar tayyorlash tizimida belbog‘li kurashchi talaba-sportchilarni yillik mashg‘ulotlar jarayonini rejalashtirishni yangi tuzulmasini ishlab chiqishni talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Arslanov Sh.A., Tangriyev A.J. Sport pedagogik mahoratini oshirish (dzyudo) [Matn]. - Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017. - 188 bet.
2. Isayev I.B. Belbog'li kurash nazariyasi va ulubiyati (Tayyorgarlikning ko‘p yillik bosqichilari, mashg‘ulot jarayonlari refalashtirish turlari). O‘quv qo‘llanma. –Toshkent. O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOT NMIU, 2023. -160 b.

3. Қирғизбоев М.М. Белбоғли курашда бўғимлараро эгилувчанликнинг устиворлиги ва уни ихтисослаштирилган тартибда ривожлантириш методикаси. -Т.: «Sano-standart» nashriyoti, 2021. - 136 б.
4. N.A.Tastanov. Kurash turlari nazarivasi va uslubiylati darslik: -Т.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil. 480 bet.
5. Артиқов З.С.. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси /Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD). Автореф., -Ч.: 2018. - 26 б.
6. Taymuratov O.R., Atajanov S.F., Karimov U.R., Sport pedagogik mahoratini oshirish (Kurash bo'yicha). O'quv qo'llanma. –Т.: «Sano-standart» nashriyoti, 2018. – 289 б.