

**YUQORI MALAKALI BELBOG'LI KURASHCHILARNING
MUSOBAQA FAOLIYATI TAHLILI**

Navoiy davlat universiteti

San'at va sport fakulteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1 kurs talabasi

Baxriddinova Ruxshona Raximjon qizi

Ilmiy rahbar: p.f.n., v.b. professor M.A.Aslanova

Annotatsiya: Mazkur maqolada yuqori malakali belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyati tahlil qilinib, ularning texnik-taktik harakatlari, samarali usullardan foydalanish darajasi hamda musobaqa jarayonidagi asosiy omillar o'rganildi. Tadqiqot natijalari belbog'li kurashchilar tayyorgarligini takomillashtirishda musobaqa tahlili muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: belbog'li kurash, musobaqa faoliyati, texnik-taktik tayyorgarlik, sport tahlili, jismoniy tayyorgarlik, samaradorlik.

Аннотация: В данной статье анализируется соревновательная деятельность высококвалифицированных борцов по поясной борьбе, рассматриваются их технико-тактические действия, уровень использования эффективных приемов, а также изучаются основные факторы, влияющие на ход и результат соревнований. Результаты исследования показывают, что анализ соревновательной деятельности имеет важное значение для совершенствования системы подготовки борцов по поясной борьбе.

Ключевые слова: поясная борьба, соревновательная деятельность, технико-тактическая подготовка, спортивный анализ, физическая подготовка, эффективность.

Hozirgi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish sportchilarning tayyorgarlik tizimini ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi. Ayniqsa, milliy sport turlaridan biri hisoblangan belbog'li kurashda sportchilarning texnik, taktik va

jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayonda musobaqa faoliyatini chuqur tahlil qilish sportchilar tayyorgarligini samarali tashkil etishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Belbog'li kurashda musobaqa jarayoni yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat va taktik fikrlashni talab qiladi. Shuning uchun ham musobaqalarda sportchilar tomonidan qo'llaniladigan texnik usullar, taktik harakatlar hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan turli vaziyatlarni ilmiy tahlil qilish muhim ahamiyatga ega.

Musobaqa faoliyati tahlili sportchilarning amaliy faoliyatini o'rganish, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, shuningdek, mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirish imkonini beradi. Bunday tahlil orqali sportchilarning texnik-taktik harakatlari, usullarni qo'llash samaradorligi va musobaqa jarayonidagi asosiy omillar aniqlanadi.

Shu sababli yuqori malakali belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyatini o'rganish va tahlil qilish zamonaviy sport tayyorgarligi tizimining muhim ilmiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu tadqiqot belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish va ularning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan.

Zamonaviy sportda sportchilarning yuqori natijalarga erishishi ko'p jihatdan musobaqa faoliyatini chuqur tahlil qilishga bog'liq. Ayniqsa, belbog'li kurash kabi texnik va taktik jihatdan murakkab sport turlarida musobaqa jarayonini o'rganish sportchilar tayyorgarligini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

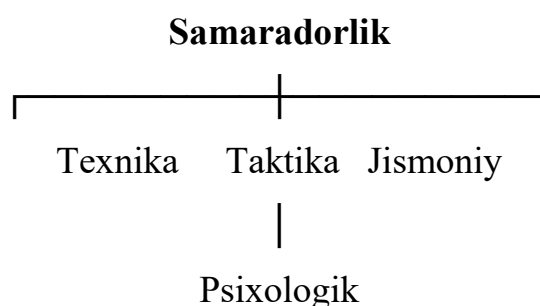
Musobaqa faoliyati tahlili orqali sportchilarning texnik imkoniyatlari, taktik harakatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va psixologik barqarorligi aniqlanadi. Shu sababli yuqori malakali belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyatini o'rganish sport tayyorgarligining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari tahlili jadvali

№	Ko'rsatkichlar	O'lchov birligi	O'rtacha qiymat	Izoh
1	Jang davomiyligi	sekund	180–240	Belbog'li kurashda o'rtacha bellashuv vaqti
2	Hujum harakatlari soni	marta	8–12	Faol hujumlar
3	Samarali usullar	marta	3–5	Baho beriladigan usullar
4	Hujum samaradorligi	%	35–45 %	Samarali usul / umumiy hujum
5	Himoya harakatlari	marta	6–10	Raqib hujumlariga qarshi harakat
6	Taktik kombinatsiyalar	marta	2–4	Oldindan rejalashtirilgan harakat
7	Jarima holatlari	marta	0–2	Qoidalar buzilishi

Musobaqa samaradorligi diagrammasi (ilmiy model)

Belbog'li kurashchilar musobaqa samaradorligi asosiy 4 omilga bog'liq:



Foizli nisbat (ilmiy tadqiqotlarda ko'p uchraydi):

- Texnik tayyorgarlik — **35 %**
- Taktik tayyorgarlik — **30 %**
- Jismoniy tayyorgarlik — **25 %**

- Psixologik tayyorgarlik — **10 %**

Yuqori malakali belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish va ularning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish bo'yicha ilmiy tavsiyalar ishlab chiqish.

1. Belbog'li kurashchilarning musobaqa jarayonidagi texnik harakatlarini tahlil qilish.
2. Eng ko'p qo'llaniladigan usullarni aniqlash.
3. Musobaqa samaradorligiga ta'sir qiluvchi omillarni o'rganish.
4. Sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish
- pedagogik kuzatuv
- musobaqa faoliyati tahlili
- statistik tahlil usullari

Musobaqa tahlili jarayonida yuqori malakali belbog'li kurashchilar ishtirok etgan bir nechta musobaqalardagi bellashuvlar o'rganildi.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, belbog'li kurashchilar musobaqa jarayonida asosan quyidagi texnik harakatlardan foydalanadilar:

- turli xil tashlash usullari
- oyoq orqali tashlash
- yelka orqali tashlash
- aylantirish orqali tashlash

Tadqiqot davomida musobaqalarda eng samarali usullar tashlash texnikasiga asoslangan harakatlar ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, tezkorlik va muvozanatni saqlagan holda bajariladigan harakatlar yuqori samaradorlik berdi.

Shuningdek, musobaqa faoliyatida quyidagi omillar muhim ahamiyatga ega ekanligi kuzatildi:

- sportchining jismoniy tayyorgarligi
- texnik-taktik mahorati

- tezkor qaror qabul qilish qobiliyati
- psixologik barqarorlik

Yuqori malakali kurashchilar musobaqa davomida raqib harakatlarini tez tahlil qilib, mos taktikani qo'llash orqali g'alabaga erishadilar.

Musobaqa tahlili natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilar tayyorgarligida texnik harakatlarni muntazam takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonida musobaqa sharoitlariga yaqin holatlar yaratish sportchilarning amaliy mahoratini oshirishga yordam beradi.

Mashg'ulotlarda quyidagi yo'nalishlarga e'tibor qaratish tavsiya etiladi:

- texnik usullarni takomillashtirish
- taktik fikrlashni rivojlantirish
- maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish
- musobaqa stresslariga moslashishni shakllantirish

Tadqiqot natijalari yuqori malakali belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish sport tayyorgarligini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Musobaqalarda texnik-taktik harakatlarni samarali qo'llash, jismoniy tayyorgarlik va psixologik barqarorlik sport natijalarini belgilaydigan asosiy omillar hisoblanadi.

Shuning uchun mashg'ulot jarayonida musobaqa faoliyati tahliliga asoslangan tayyorgarlik tizimini qo'llash sportchilarning natijalarini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yusupov K. Kurash nazariyasi va usullari. – Toshkent, 2005.
2. Atoev A. Sport kurashi nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2010.
3. Matveev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2008.
4. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2015.