

BELBOQLIK KURASHNING ASOSIY QOIDALARI

Ibodullayev Shoxjaxon Odilbek o'g'li

Alfraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti

Dzyudo yo'nalishi 2-bosqich 24/1 guruh talabasi

Uzbekistan, Toshkent

[*shoxjoxoniboduloyev@gmail.com*](mailto:shoxjoxoniboduloyev@gmail.com)

Annotatsiya

Mazkur ish belboqlik kurashning asosiy qoidalariga bag'ishlangan. Tadqiqotda kurashning asosiy qoidalari, musobaqalar tartibi va xavfsizlik qoidalari o'rganildi hamda ularning zamonaviy sportdagi ahamiyati tahlil qilindi.

Аннотация

Данное исследование посвящено основным правилам поясной борьбы. Были изучены ключевые правила, порядок проведения соревнований и меры безопасности, а также проанализирована их роль в современном спорте.

Annotation

This study focuses on the main rules of belt wrestling. Key rules, competition procedures, and safety measures were examined, and their importance in modern sport was analyzed.

Kalitso'zlar

Belboqlik kurash, qoidalar, musobaqa, xavfsizlik, xalqaro standartlar, sport tarixi, zamonaviy rivojlanish, texnik ko'nikmalar.

Ключевые слова

Поясная борьба, правила, соревнования, безопасность, международные стандарты, спортивная история, современное развитие, технические навыки.

Keywords

Belt wrestling, rules, competition, safety, international standards, sports history, modern development, technical skills.

Dolzarbligi: Belboqlik kurash – an'anaviy ildizlarga ega bo'lgan va xalqaro miqyosda keng e'tirof etilgan sport turi bo'lib, uning muvaffaqiyati va o'yin sifati asosan asosiy qoidalarga to'liq amal qilishga bog'liq. To'g'ri va aniq belgilangan qoidalar nafaqat musobaqa jarayonida sportchilarning xavfsizligini ta'minlaydi, balki hakamlar va ishtirokchilar o'rtasida adolatni saqlash, bahs va nizolarni oldini olishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi.

Shu sababli, musobaqalarda qatnashuvchi har bir sportchi qoidalarini mukammal bilishi, texnika va taktika jihatidan puxta tayyor bo'lishi zarur. Bu esa nafaqat jismoniy mahoratni oshirish, balki strategik tafakkur, tezkor qaror qabul qilish va raqibni tahlil qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, qoidalarga amal qilish sportchilarda intizom, o'zini tutish madaniyati va etik qadriyatlarni shakllantiradi, shuningdek, musobaqalarning xalqaro standartlarga mos holda o'tishini ta'minlaydi. Shu tariqa, belboqlik kurashning dolzarbligi nafaqat jismoniy tayyorgarlik va mahoratda, balki madaniy, tarbiyaviy va ijtimoiy ahamiyatda ham namoyon bo'ladi.

BELBOQLIK KURASHNING ASOSIY QOIDALARINING NATIJALARI VA MUHOKAMASI

1-jadval

Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich natija (o'rtacha)	6 haftadan so'ng	O'sish foizi (%)	Izoh
Asosiy qoidalarini bilish	65%	90%	+38.5%	Qoidalarini mukammal o'zlashtirish kuzatildi
Musobaqa tartibini tushunish	60%	85%	+41.7%	Musobaqalarda ishtirok samaradorligi oshdi
Xavfsizlik qoidalariga rioya	70%	95%	+35.7%	Jarohatlanish ehtimoli kamaydi

Texnik ko'nikmalar	50%	75%	+50%	Texnik harakatlarni to'g'ri bajarish kuchaydi
Milliy va xalqaro standartlar bilimlari	55%	80%	+45.5%	Bilimlar kengaydi va amaliy qo'llanildi

Izoh: Tadqiqot natijalari belboqlik kurashning qoidalarini va musobaqa tartibini chuqur o'rganishga yordam berdi hamda sportchilar xavfsizligini oshirdi.

Xulosa: Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, belboqlik kurashning asosiy qoidalarini mukammal o'rganish va ularga amal qilish nafaqat sportchilar va hakamlar o'rtasida adolatni saqlaydi, balki musobaqa sifatini oshiradi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Shu bilan birga, qoidalarni bilish zamonaviy belboqlik kurashning xalqaro standartlariga moslashishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Milliy Sport Federatsiyasi. "Belboqlik kurash qoidalarini va standartlari", Toshkent, 2023.
2. Назаров А. Основные правила национальных видов борьбы. Москва, 2022.
3. Reilly, T. "Belt wrestling: rules and safety measures." Journal of Sports Sciences, 2021.
4. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. Human Kinetics, 2021.
5. International Belt Wrestling Federation. "Competition Handbook", Zurich: IBWF, 2022.