



## YUQORI MALAKALI BELBOG‘LI KURASHCHILARNING MASHG‘ULOTLARDA CHARCHOQNI NAZORAT QILISH VA CHARCHOQ FONIDA TEXNIK USULNI BAJARISH SAMARADORLIGI

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika universitetid  
O‘zbekiston sport ustasi p.f.b.f.d (PhD), dotsent

**I.B.Isayev**

Toshkent, O‘zbekiston

**Muallif bilan bog‘lanish uchun:**

**E-mail.** [iqboljon.isayev@mail.ru](mailto:iqboljon.isayev@mail.ru)

**Tel** +998994426942

**Annotatsiya.** Mazkur tadqiqot yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida charchoqni boshqarish hamda charchoq fonida texnik usullarni samarali bajarish masalalariga bag‘ishlangan. Unda mashg‘ulot yuklamalarining xususiyatlari, charchoqning sportchining jismoniy va funksional holatiga ta’siri, texnik harakatlar sifati va barqarorligini saqlash omillari yoritilgan. Shuningdek, charchoq sharoitida texnik usullarni takomillashtirishga qaratilgan mashqlarni mashg‘ulot jarayoniga maqsadli kiritishning ahamiyati asoslab berilgan. Tavsiya etilgan yondashuv sportchilarning maxsus ish qobiliyatini, texnik tayyorgarligini va bellashuvlardagi natijadorligini oshirishga xizmat qiladi.

**Kalit so‘zlar:** belbog‘li kurash, charchoq, charchoqni boshqarish, mashg‘ulot yuklamasi, texnik usullar, charchoq fonida texnik tayyorgarlik, maxsus ish qobiliyati, bellashuv samaradorligi.

**Аннотация.** Настоящее исследование посвящено вопросам управления утомлением в тренировочном процессе высококвалифицированных борцов на поясах, а также эффективного выполнения технических приёмов на фоне утомления. В работе рассматриваются особенности тренировочных нагрузок, влияние утомления на физическое и функциональное состояние спортсменов, а также факторы, позволяющие сохранять качество и устойчивость технических действий. Обоснована значимость целенаправленного включения в тренировочный процесс упражнений, направленных на совершенствование выполнения технических приёмов в условиях утомления. Предлагаемый подход способствует повышению специальной работоспособности, технической подготовленности и результативности спортсменов в соревнованиях.

**Ключевые слова:** борьба на поясах, утомление, управление утомлением, тренировочная нагрузка, технические приёмы, техническая подготовленность на



фоне утомления, специальная работоспособность, соревновательная результативность.

**Abstract.** This study examines fatigue management during the training process of highly qualified belt wrestlers and the effective performance of technical actions under fatigue. It discusses the characteristics of training loads, the effects of fatigue on athletes' physical and functional condition, and the factors that help maintain the quality and consistency of technical actions. The study also substantiates the importance of purposefully incorporating exercises designed to improve the execution of technical actions under fatigue into the training process. The proposed approach can help improve athletes' special work capacity, technical preparedness, and competitive performance.

**Keywords:** belt wrestling, fatigue, fatigue management, training load, technical actions, technical preparedness under fatigue, special work capacity, competitive performance.

**Dolzarbliqi.** Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni musobaqalarga tayyorlashda mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish va charchoq holatini boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi. Bellashuv davomida sportchi qisqa vaqt ichida katta jismoniy va ruhiy zo'riqlashlarga duch keladi. Charchoq kuchaygan sari harakatlar aniqligi va tezligi pasayishi, muvozanatni saqlash hamda taktik vaziyatga mos qaror qabul qilish qiyinlashishi mumkin. Bu holat texnik usullarning o'z vaqtida va samarali bajarilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida charchoqni yuzaga keltiruvchi yuklamalarni ilmiy-metodik jihatdan boshqarish, sportchining ish qobiliyatini kuzatib borish va tiklanish vositalarini to'g'ri qo'llash zarur. Ayniqsa, texnik usullarni charchoq sharoitida bajarishga yo'naltirilgan mashqlarni mashg'ulotlarga maqsadli kiritish sportchining bellashuvning turli bosqichlarida texnik harakatlar sifatini saqlashiga yordam beradi. Shu jihatdan yuqori malakali belbog'li kurashchilarda mashg'ulotlarda charchoqni boshqarish va charchoq fonida texnik usullarni bajarish samaradorligini takomillashtirish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

**Tadqiqot maqsadi.** Yuqori malakali belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonida charchoqni boshqarish hamda charchoq fonida texnik usullarni bajarish samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan metodikani ishlab chiqish va ilmiy jihatdan asoslash.

**Tadqiqot vazifalari.** Belbog'li kurashchilarning tayyorgarligida charchoqni boshqarish va texnik usullarni charchoq sharoitida bajarish masalalariga oid ilmiy-uslubiy manbalarni o'rganish va tahlil qilish.



Mashg'ulot yuklamalarining sportchilarning charchash holati, maxsus ish qobiliyati va texnik harakatlar sifatiga ta'sirini aniqlash.

Charchoq fonida texnik usullarni bajarishni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar va mashg'ulot vositalarini ishlab chiqish.

**Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.** Boshqariladigan charchoq texnik usulni bajarish ketma-ketligining maqsadi kurashchining musobaqaga xos zo'riqishdan keyin ham usulni texnik jihatdan to'g'ri bajara olishini rivojlantirishdir. Buning uchun sportchi belbog'dan ushlash, faol tortish va qisqa bellashuvlardan iborat me'yorlangan yuklamani bajaradi. Hosil bo'lgan charchoq fonida unga oldindan tanlangan texnik usulni bajarish topshiriladi. Charchoq boshqariladigan deb atalishining sababi uning darajasi mashq davomiyligi, shiddati, takrorlar soni va dam olish oralig'i orqali belgilanadi. Murabbiy sportchining harakat tezligi, nafas olishi va subyektiv zo'riqish bahosini kuzatadi. Usulga kirish, muvozanatdan chiqarish yoki tashlash texnikasi keskin buzilsa, yuklama kamaytiriladi.

Demak, vazifa sportchini imkon qadar charchatish emas, balki me'yorlangan charchoq sharoitida texnik samaradorlikni saqlashdir.

Metodika samaradorligini baholashda charchoqdan oldin va keyin bir xil usul bo'yicha to'g'ri bajarilgan urinishlar soni, usulni yakunlash natijasi hamda texnik xatolar qayd etiladi. Bu taqqoslash charchoqning sportchi texnikasiga ta'sirini aniqlash va keyingi mashg'ulot yuklamasini individual moslashtirish imkonini beradi.

#### 1-jadval

#### **Yuqori malakali belbog'li kurashchilarda charchoqni nazorat qilish va charchoq fonida texnik usulni bajarishga qaratilgan mashg'ulotlar**

| <b>Mashg'ulot qismi</b> | <b>Mashq mazmuni</b>                                                                           | <b>Yuklama va vaqt taqsimoti</b>                      | <b>Davomiy ligi</b> | <b>Nazorat qilinadigan ko'rsatkich</b>          |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|
| Tana qizdirish          | Gilamda harakatlanadi, belbog'dan ushlaydi, sherikni yengil tortadi va tanlangan usulga kiradi | Shiddat asta-sekin oshiriladi                         | 15 daq.             | Harakatga tayyorlik                             |
| Dastlabki texnik sinov  | Hali charchamagan holatda tanlangan usulni sherikka bajaradi                                   | 5 ta urinish; to'g'ri bajarilganlari yozib olinadi    | 10 daq.             | To'g'ri kirish va muvaffaqiyatli yakunlash soni |
| Bellashuvga tayyorlash  | Sherik bilan belbog'dan ushlash, siljish va hujum uchun qulay vaziyat yaratishni mashq qiladi  | 3-3 daqiqa; orada 2 daqiqadan dam; 2 daqiqa ko'rsatma | 15 daq.             | Ushlash va hujumga o'tish sifati                |



|                                                       |                                                                                                                                       |                                                          |         |                                                                                 |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Charchoqni hosil qilish va usulni bajarish I bosqich  | 3 daqiqa faol bellashadi. Bellashuv tugashi bilanoq tanlangan usulni 2 marta bajaradi, so'ng dam oladi                                | 4/ 3 daqiqa bellashuv 1 daqiqada 2 urinish 3 daqiqa dam. | 35 daq. | Har sikldan keyingi zo'riqish bahosi; 2 urinishning texnik sifati               |
| Charchoqni hosil qilish va usulni bajarish II bosqich | 4 daqiqa faol bellashadi. Bellashuv tugashi bilanoq yana shu usulni 2 marta bajaradi, so'ng dam oladi                                 | 3/ 4 daqiqa bellashuv 1 daqiqada 2 urinish 4 daqiqa dam. | 35 daq. | Charchoq ortganda usul sifati saqlanishi                                        |
| Natijani solishtirish va xatoni tuzatish              | Bellashuvlardan keyingi urinishlarini dastlabki 5 ta urinish bilan solishtiradi. Buzilgan harakatni yengil qarshilikda qayta bajaradi | 2-3 ta sifatli tuzatish urinishlari                      | 15 daq. | Qaysi bosqich buzilgani: ushlash, muvozanatdan chiqarish, kirish yoki yakunlash |
| Yakunlash                                             | Yengil yuradi, nafasini tiklaydi, bilak, yelka va oyoq mushaklarini bo'shashtiradi                                                    | Past shiddat                                             | 10 daq. | Tiklanish holati                                                                |

Mashg'ulotning maqsadi kurashchining charchoq paytida texnik usulni qanchalik to'g'ri bajara olishini aniqlash va shu qobiliyatni rivojlantirishdir. Avval sportchi tanlangan usulni charchamagan holatda 5 marta bajaradi. Bu natija keyingi urinishlarni solishtirish uchun boshlang'ich ko'rsatkich bo'ladi. Asosiy qismda sportchi sherigi bilan faol bellashadi va bellashuv tugashi bilanoq, dam olishdan oldin, shu usulni 2 marta bajaradi. Ushbu tartib har siklda takrorlanadi. Bellashuv davomiyligi va dam olish oraliq'i oldindan belgilanganligi sababli charchoq darajasini boshqarish mumkin. Murabbiy har sikldan keyin sportchining zo'riqish bahosini, usulga kirish aniqligini va tashlashni yakunlash natijasini qayd etadi. Charchoqdan oldingi va bellashuvlardan keyingi urinishlarni taqqoslash usulning qaysi bosqichida ushlash, muvozanatdan chiqarish, kirish yoki yakunlashda xato paydo bo'layotganini ko'rsatadi. Keyingi mashg'ulotda aynan shu bosqichga e'tibor qaratiladi. Agar charchoq ta'sirida sportchi muvozanatini yo'qotsa yoki usulni xavfsiz bajara olmasa, yuklama kamaytiriladi. Shu tariqa jadval charchoqni nazorat qilishni texnik usul sifatini saqlash qoladi.

**Xulosa:** Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni tayyorlashda charchoqni boshqarish va texnik usullarni charchoq fonida bajarishni takomillashtirish mashg'ulot



jarayonining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Charchoq sportchining jismoniy holatigina emas, balki texnik harakatlar aniqligi, barqarorligi va taktik vaziyatga mos bajarilishiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda ularning hajmi va shiddatini sportchining tayyorgarlik darajasi, funksional holati hamda tiklanish imkoniyatlariga muvofiqlashtirish lozim. Charchoq darajasini muntazam kuzatish yuklamani o‘z vaqtida moslashtirish va ortiqcha zo‘riqishning oldini olishga yordam beradi. Texnik usullarni charchoq sharoitida bajarishga yo‘naltirilgan mashqlar sportchini bellashuv davomida yuzaga keladigan murakkab vaziyatlarga tayyorlash imkonini beradi. Bunday mashqlarni qo‘llashda harakat sifati, usulning to‘g‘ri bajarilishi va sportchining xavfsizligi asosiy mezon bo‘lishi kerak. Charchoqni boshqarish mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash, tiklanish vositalaridan foydalanish va texnik tayyorgarlikni bellashuv talablariga mos tashkil etish orqali amalga oshiriladi. Mazkur yondashuv yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning maxsus ish qobiliyati va texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun ilmiy-uslubiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Mirzaqulov, Sh. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2019.
2. Platonov, V. N. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 623 с.
3. Bestwick-Stevenson, T., Toone, R., Neupert, E., Edwards, K., Kluzek, S. Assessment of Fatigue and Recovery in Sport: Narrative Review // International Journal of Sports Medicine. – 2022. – Vol. 43, No. 14. – P. 1151–1162. – DOI: 10.1055/a-1834-7177.
4. Kons, R. L., Orssatto, L. B. R., Detanico, D. Acute performance responses during repeated matches in combat sports: A systematic review // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2020. – Vol. 23, No. 5. – P. 512–518. – DOI: 10.1016/j.jsams.2019.12.004.
5. Barbas, I., Fatouros, I. G., Douroudos, I. I., et al. Physiological and performance adaptations of elite Greco-Roman wrestlers during a one-day tournament // European Journal of Applied Physiology. – 2011. – DOI: 10.1007/s00421-010-1761-7.
6. López-Laval, I., Mielgo-Ayuso, J., Terrados, N., Calleja-González, J. Evidence-based post exercise recovery in combat sports: a narrative review // The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. – 2021. – Vol. 61, No. 3. – P. 386–400. – DOI: 10.23736/S0022-4707.20.11341-0.