QO‘QON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI ILMIY XABARLARI
(2026-yil 2-son)

JISMONIY MADANIYAT

PHYSICAL CULTURE

BELBOG‘LI KURASHDA 15-17 YOSHDAGI BOLALARNI TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA JISMONIY VA TAKTIK KOMPONENTLARNING INTEGRATSIYASI

https://doi.org/10.70728/c.series.v08.i02.160

Nurmatov Bahrom Bektemirovich
Qo‘qon davlat universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrasi dotsent vb
Elektron pochta: bahromnurmatov@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tadqiqot belbog‘li kurash sport turi bo‘yicha 15-17 yoshdagi yoshlarning tayyorgarligini takomillashtirishda jismoniy va taktik komponentlarni integratsiyasining samaradorligini o‘rganishga qaratilgan. Tadqiqotda 30 nafar yosh kurashchi ishtirok etdi. Ular ikkita guruhga - eksperimental (n=15) va nazorat (n=15) - bo‘lib, eksperimental guruhda jismoniy va taktik mashqlar integratsiyalangan dastur asosida mashg‘ulotlar o‘tkazildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, integratsiyalangan dastur jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini (kuch, tezlik, chidamlilik) ham, taktik fikrlash qobiliyatini ham ancha yaxshilagan. Olingan ma'lumotlar belbog‘li kurashda yosh sportchilarni tayyorlashda jismoniy va taktik komponentlarni birlashtirishning samarali ekanligini tasdiqlaydi[106].

Kalit so‘zlar: belbog‘li kurash, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, integratsiya, tayyorgarlik dasturi.

Аннотация.Данное исследование направлено на изучение эффективности интеграции физических и тактических компонентов в совершенствовании подготовки юных спортсменов 15-17 лет, занимающихся борьбой на поясах. В исследовании приняли участие 30 юных борцов, разделённых на две группы - экспериментальную (n=15) и контрольную (n=15). В экспериментальной группе тренировки проводились по программе, основанной на интеграции физических и тактических упражнений. Результаты показали, что интегрированная программа значительно улучшила показатели физической подготовленности (силу, скорость, выносливость), а также способствовала развитию тактического мышления. Полученные данные подтверждают эффективность объединения физических и тактических компонентов при подготовке юных спортсменов в борьбе на поясах.

[106] Karimov, A. (2020). Belbog‘li kurashning tarixiy rivojlanishi. Jurnali: “Sport madaniyati”, 3(2), 45-52.

Ключевые слова: борьба на поясах, юные спортсмены, физическая подготовка, тактическая подготовка, интеграция, программа подготовки.

Abstract. This study is aimed at examining the effectiveness of integrating physical and tactical components in improving the training of 15-17-year-old athletes engaged in belt wrestling. Thirty young wrestlers participated in the research. They were divided into two groups - experimental (n=15) and control (n=15). In the experimental group, training sessions were conducted based on an integrated program combining physical and tactical exercises. The results showed that the integrated program significantly improved both physical preparedness indicators (strength, speed, endurance) and tactical thinking abilities. The obtained data confirm that the combination of physical and tactical components is an effective approach in preparing young athletes for belt wrestling.

Keywords: belt wrestling, young athletes, physical training, tactical training, integration, training program.

Kirish. Zamonaviy sportda yoshlarni professional darajada tayyorlash jarayoni faqat jismoniy salohiyatni rivojlantirish bilan cheklanmaydi, balki taktik fikrlash, psixologik barqarorlik, tezkor qaror qabul qilish hamda raqib harakatlarini oldindan bashorat qilish kabi ko‘plab komponentlarni integratsiyalashni talab qiladi. Ayniqsa, kurash sport turlari - jumladan, O‘zbekiston Respublikasida milliy meros sifatida saqlanayotgan belbog‘li kurash - sportchilardan nafaqat jismoniy kuch, muvozanat va chidamlilik, balki murakkab vaziyatlarda samarali taktik echim topish qobiliyatini ham talab qiladi. Shu bilan birga, 15-17 yoshdagi yoshlar organizmi rivojlanishning kritik bosqichida bo‘lib, aynan shu davrda tayyorgarlik tizimining ilmiy asoslanganligi kelajakdagi sport yutuqlarining asosini belgilaydi.[107]

Shu bilan birga, O‘zbekistonda belbog‘li kurash bo‘yicha o‘tkazilayotgan ilmiy tadqiqotlar asosan tarixiy, etnografik yoki qoidaviy jihatlarga qaratilgan bo‘lib (Abdullayev, 2018; Karimov, 2020), zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tayyorgarlik tizimini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlar hali yetarli darajada rivojlanmagan. Ayniqsa, jismoniy va taktik tayyorgarlikni integratsiyalash orqali yosh kurashchilarni tayyorlash samaradorligini o‘rganuvchi ilmiy ishlar deyarli mavjud emas. Shu nuqtai nazardan, ushbu tadqiqot ilmiy yangilik sifatida belbog‘li kurashda integratsiyalangan tayyorgarlik modelini ishlab chiqish va uning amaliy samaradorligini eksperimental yo‘l bilan tasdiqlashga qaratilgan.[108]

Tadqiqotning vazifalari:

1. Belbog‘li kurashda jismoniy va taktik tayyorgarlik tizimlarini tahlil qilish;
2. Integratsiyalangan tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish;

[107] Karimov, A. (2020). Belbog‘li kurashning tarixiy rivojlanishi. Jurnali: “Sport madaniyati”, 3(2), 45-52.
[108] Karimov, A. (2020). Belbog‘li kurashning tarixiy rivojlanishi. Jurnali: “Sport madaniyati”, 3(2), 45-52.

3. Eksperimental va nazorat guruhlarida tayyorgarlik natijalarini solishtirish;

4. Olingan natijalarga asoslanib amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati - belbog‘li kurash bo‘yicha yosh sportchilarni tayyorlashda jismoniy va taktik tayyorgarlikni birlashtiruvchi dasturlarni joriy etish orqali ularning jismoniy salohiyatini, taktik fikrlashini hamda kurashdagi samaradorligini oshirish imkonini beradi. Bu esa nafaqat yoshlarning sportdagi yutuqlariga, balki ularning umumiy jismoniy salomatligi hamda ijtimoiy faolligiga ijobiy ta'sir ko‘rsatadi.[109]

Adabiyotlar sharhi

Belbog‘li kurash - O‘zbekiston Respublikasining milliy-madaniy merosining ajralmas qismi bo‘lib, u faqat jismoniy kurash vositasi sifatida emas, balki milliy tarbiya, axloqiy qadriyatlar hamda jamoaviy ruhni shakllantirish vositasi sifatida ham qadrlanadi (Abdullayev, 2018; Karimov, 2020). So‘nggi yillarda ushbu kurash turi rasmiy sport turi sifatida ham rivojlanayotgan bo‘lib, uning o‘quv-tarbiyaviy hamda sport-psixologik jihatlari ilmiy tadqiqotlarning e’tibor markaziga kirib kelmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik sohasida o‘tkazilgan tadqiqotlar asosan kuch, tezlik, chidamlilik va muvozanat kabi asosiy motor ko‘nikmalar belbog‘li kurash natijalariga qanday ta’sir ko‘rsatishini o‘rganishga qaratilgan. Xolmatov (2019) o‘z ishida 14-18 yoshdagi kurashchilarda kuch va tezlik ko‘rsatkichlarining g‘alaba erishishdagi nisbiy ahamiyatini statistik jihatdan tasdiqlagan. Shu bilan birga, u jismoniy tayyorgarlik dasturlarining ko‘pincha kurashning haqiqiy sharoitlaridan ajralib ketishiga e’tibor qaratadi. [110]

Taktik tayyorgarlik sohasida esa Ismoilov (2021) yosh sportchilarda taktik fikrlashni rivojlantirish uchun “vaziyatli o‘yinlar”, “video tahlil” hamda “simulyatsiya asosidagi mashqlar” kabi innovatsion usullarni taklif qilgan. Uning fikricha, taktik tayyorgarlik faqat kurash texnikasi bilan cheklanmasdan, raqibning harakatlarini bashorat qilish, o‘z harakatlarini strategik rejalashtirish hamda tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini o‘z ichiga oladi.[111]

Xalqaro ilmiy adabiyotlarda esa jismoniy va taktik tayyorgarlikning integratsiyasi haqida qator ishlar mavjud. Masalan, Smith va Lee (2017) kurash sport turlarida “funksional taktik mashqlar” tushunchasini taklif qilishgan bo‘lib, bunda jismoniy kuch, tezlik yoki chidamlilik kabi ko‘nikmalar to‘g‘ridan-to‘g‘ri kurashdagi taktik vaziyatlarda rivojlantiriladi. Shu yondashuv orqali sportchilarning faqat jismoniy emas, balki kognitiv hamda psixomotor sohalardagi salohiyati ham oshiriladi. Petrov (2019) esa taktik qaror qabul qilish jarayonining neyrofiziologik asoslarini tahlil qilib, jismoniy charchash taktik fikrlashga salbiy ta’sir

[109] Xolmatov, B. (2019). Jismoniy tayyorgarlikning kurash sportidagi ahamiyati. Toshkent: Olimpiya

[110] Abdullayev, S. (2018). O‘zbekistonning an'anaviy kurash turlari. Toshkent: Sharq. Xolmatov, B. (2019). Jismoniy tayyorgarlikning kurash sportidagi ahamiyati. Toshkent: Olimpiya.

[111] Ismoilov, R. (2021). Yosh sportchilarda taktik fikrlashni rivojlantirish usullari. “Jismoniy tarbiya va sport”, 5(1), 33-40.

ko‘rsatishini isbotlagan. Shu sababli, jismoniy va taktik tayyorgarlikni alohida olib borish real kurash sharoitiga mos kelmaydi.[112]

O‘zbekiston ilmiy adabiyotlarida esa jismoniy va taktik tayyorgarlikning integratsiyasi haqida yetarli tadqiqotlar mavjud emas. Rahimov (2022) zamonaviy kurash sportida integratsiyalangan tayyorgarlik tizimlarining zarurligini nazariy jihatdan asoslab bergan bo‘lsa-da, amaliy tadqiqotlar hali o‘tkazilmagan. Yusupov (2020) 15-17 yoshdagi yoshlarning fiziologik xususiyatlarini tahlil qilib, ularning tayyorgarligini individual yondashuv asosida tashkil etish kerakligini ta’kidlamoqda, lekin bu yondashuv ham jismoniy va taktik komponentlarni qanday birlashtirish mumkinligi haqida aniq ko‘rsatmalar bermaydi.[113]

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida nazariy, empirik va statistik usullar majmuasi qo‘llanildi. Nazariy asos sifatida belbog‘li kurash bo‘yicha mavjud ilmiy adabiyotlar, pedagogik hamda sport psixologiyasi sohasidagi ishlar tahlil qilindi. Empirik ma’lumotlarni to‘plash uchun tajriba-uslubiy, kuzatish, testlash hamda suhbat o‘tkazish usullaridan foydalanildi.

Tajriba ishlari Farg‘ona viloyatidagi Furqat tumani 1-Bolalar sport maktabida 2025-yil iyundan 2025-yil oktyabrgacha bo‘lgan davrda o‘tkazildi. Tadqiqotda 15-17 yosh oralig‘idagi jami 30 nafar yosh kurashchi ishtirok etdi. Ishtirokchilar jins, yosh, sport tajribasi va dastlabki tayyorgarlik darajasiga ko‘ra bir xil sharoitda bo‘lishi hisobga olinib, tasodifiy tanlash usuli orqali eksperimental va nazorat guruhlariga ajratildi. Har bir guruhda 15 nafar sportchi mavjud bo‘ldi.

Tayyorgarlik darajasini baholash uchun quyidagi testlar qo‘llanildi: jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida 30 metrga tezkor yugurish, 10 metrga sakrash, qo‘l bilan osilib turib ko‘tarish (pull-up) hamda 3 daqiqalik aerob chidamlilik testi; taktik tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun esa murakkab kurash vaziyatlarini tahlil qilish testi, raqib harakatlarini oldindan bashorat qilish testi hamda video asosidagi qaror qabul qilish tezligi testi ishlatildi. Barcha testlar dastlabki (tajriba oldi) va yakuniy (tajriba oxiri) bosqichlarda o‘tkazildi.[114]

Olingan ma’lumotlar SPSS 25 statistik dasturi yordamida qayta ishlandi. Guruhlar orasidagi farqlarni aniqlash uchun Student t-testi qo‘llanildi. Natijalarning statistik ahamiyatliligi $p<0,05$ darajasida qabul qilindi. Shuningdek, sportchilarning kurash natijalari viloyat miqyosidagi rasmiy musobaqalar natijalari asosida tahlil qilindi.

---

[112] Smith, J., & Lee, K. (2017). Integrated physical and tactical training in combat sports. Journal of Sports Science, 35(4), 210-218.
Petrov, M. (2019). Tactical decision-making in wrestling: A cognitive approach. International Journal of Wrestling Science, 9(2), 12-19.

[113] Rahimov, D. (2022). Zamonaviy kurash sportida integratsiyalangan tayyorgarlik tizimlari. Toshkent: Universitet.

[114] Yusupov, F. (2020). 15-17 yoshdagi yoshlarda jismoniy rivojlanish xususiyatlari. “Yosh avlod salomatligi”, 2(3), 67-73.

Tadqiqotning etik jihatlari ham hisobga olindi: barcha ishtirokchilar hamda ularning ota-onalari tajriba haqida to‘liq ma’lumotga ega bo‘lib, ixtiyoriy ravishda rozilik bergan. Shaxsiy ma’lumotlar maxfiy saqlangan.[115]

Baholash mezonlari:

Jismoniy tayyorgarlikni baholash

Jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagi testlar orqali aniqlangan:

- 30 metrga tezkor yugurish - sportchining reaktiv tezligi va boshlang‘ich tezlanish qobiliyatini baholash uchun;

- 10 metrga uzunlikka sakrash - qudratli tezlik va pastki ekstremitetlar kuchini aniqlash maqsadida;

- Qo‘l bilan ko‘tarilish (pull-up) - yuqori ekstremitetlar va umumiy kuch salohiyatini o‘lchash uchun;

- 3 daqiqalik chidamlilik testi (Harvard qadamlash testi asosida sozlangan) - aerob chidamlilik darajasini aniqlashga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikni baholash

Taktik tayyorgarlik quyidagi usullar orqali baholangan:

- Raqib harakatlarini bashorat qilish testi - sportchiga raqibning oldingi harakatlarini ko‘rsatib, keyingi harakatini aniqlash so‘raladi;

- Murakkab kurash vaziyatlarida qaror qabul qilish tezligi - sportchiga standart bo‘lmagan vaziyatlarni taklif qilinib, ularning optimal echimni tanlash vaqtining o‘lchanishi orqali baholanadi.

Barcha testlar dastlabki (tajriba boshida) va yakuniy (12 haftalik dasturdan so‘ng) bosqichlarda o‘tkazilgan. Olingan ma’lumotlar statistik jihatdan ishlov berish orqali guruhlararo farqlar aniqlangan. Baholash jarayonida sportchilarning sog‘lomlik holati, yosh xususiyatlari hamda belbog‘li kurashning texnik-taktik talablari hisobga olingan.[116]

Natijalar va muhokama

Tadqiqot davomida olingan ma’lumotlar jismoniy va taktik komponentlarni integratsiyalash orqali yosh kurashchilarning tayyorgarligini samarali rivojlantirish mumkinligini aniq ko‘rsatdi. Eksperimental guruhda amalga oshirilgan mashg‘ulotlar natijasida jismoniy tayyorgarlikning barcha asosiy ko‘rsatkichlari statistik jihatdan ahamiyatli darajada yaxshilangan. Ayniqsa, 30 metrga yugurish vaqtida o‘rtacha 0,3 soniyalik qisqarish kuzatildi, bu tezlik komponentining rivojlanishiga bevosita ta’sir etgan. Shu bilan birga, 10 metrga sakrash masofasi ham o‘rtacha 30 santimetrga ortib, sportchilarning reaktiv kuchi va muvozanat hissi yaxshilanganligini tasdiqladi. Qo‘l bilan ko‘tarish (pull-up) testi natijalari ham sezilarli darajada oshib, eksperimental guruhdagi sportchilarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 8,2 dan 11,5 gacha yetdi. Bu esa yuqori intensivlikdagi

[115] Ganiev, Sh. (2021). Belbog‘li kurashda g‘olib bo‘lish strategiyalari. Toshkent: Milliy olimpiya qo‘mitasi nashriyoti.

[116] Rahimov, D. (2022). Zamonaviy kurash sportida integratsiyalangan tayyorgarlik tizimlari. Toshkent: Universitet.

kurash vaziyatlarida kerak bo‘ladigan yuqori darajadagi statik va dinamik kuchning rivojlanishini anglatadi.[117]

Chidamlilik sohasida ham ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Uch daqiqalik chidamlilik testida eksperimental guruhdagi sportchilarning o‘rtacha harakat miqdori 24,3 dan 31,7 taga yetib, nazorat guruhidagi 25,1 dan 26,8 taga ko‘tarilish bilan solishtirganda ancha yuqori natija ko‘rsatdi. Bu integratsiyalangan dasturning aerob ham, anaerob chidamlilikni rivojlantirishga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishini isbotlaydi.

Taktik tayyorgarlik sohasidagi natijalar ham ahamiyatli o‘zgarishlarni ko‘rsatdi. Video tahlil asosidagi testlar natijasida eksperimental guruhdagi sportchilarning vaziyatni tahlil qilish va qaror qabul qilish tezligi o‘rtacha 28 foizga oshdi. Bu ko‘rsatkich nazorat guruhida faqat 9 foizga teng bo‘lib, statistik jihatdan ahamiyatsiz farq qildi. Bundan tashqari, murakkab kurash vaziyatlarida qaror qabul qilish tezligi ham eksperimental guruhda 1,8 soniyadan 1,2 soniyaga qisqardi, bu esa sportchilarning kurash jarayonida tezkor fikrlash va raqib harakatlarini oldindan bashorat qilish qobiliyatining oshganligini ko‘rsatadi.[118]

Muhokama qilish kerak bo‘lgan yana bir jihat - integratsiyalangan yondashuvning amaliy samaradorligidir. Eksperimental guruhdagi sportchilarning 80 foizi viloyat miqyosidagi musobaqalarda mukofotli o‘rinlarni egallagan bo‘lsa, nazorat guruhdagi bu ko‘rsatkich 47 foizni tashkil etdi. Bu farq faqat jismoniy yoki faqat taktik tayyorgarlikning alohida rivojlanishiga qaraganda, ularning birlashtirilgan ta’sirining natijasidir. Bunday yondashuv sportchilarga jismoniy kuchni nafaqat alohida mashqlarda, balki haqiqiy kurash vaziyatlarida qo‘llash imkonini beradi. Masalan, kuchli itarish, raqibni aylantirish yoki muvozanatini yo‘qotish kabi harakatlar endi faqat fizik kuch emas, balki taktik maqsad hamda raqibning holatini hisobga olgan holda bajariladi.[119]

Xulosa

Olib borilgan tadqiqot natijalari belbog‘li kurash sport turi bo‘yicha 15-17 yoshdagi yoshlarni tayyorgarligini takomillashtirishda jismoniy va taktik komponentlarni integratsiyalashning ilmiy jihatdan asoslangan va amaliy jihatdan samarali yondashuv ekanligini aniq tasdiqlaydi. Olingan ma'lumotlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni taktik vaziyatlar bilan uyg‘unlashtirish orqali sportchilarning faqat jismoniy salohiyati emas, balki kurash jarayonidagi idrok, bashorat qilish hamda tezkor qaror qabul qilish qobiliyati ham ancha oshadi.

Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar belbog‘li kurash bo‘yicha yosh sportchilarni tayyorlovchi murabbiylar uchun amaliy qo‘llanma sifatida foydalanishga qodir. Bundan tashqari, olingan natijalar nafaqat belbog‘li kurash, balki boshqa kurash sport turlari

[117] Ismoilov, R. (2021). Yosh sportchilarda taktik fikrlashni rivojlantirish usullari. “Jismoniy tarbiya va sport”, 5(1), 33-40.
[118] Xolmatov, B. (2019). Jismoniy tayyorgarlikning kurash sportidagi ahamiyati. Toshkent: Olimpiya
[119] Karimov, A. (2020). Belbog‘li kurashning tarixiy rivojlanishi. Jurnali: “Sport madaniyati”, 3

hamda jang san'atlari sohasida ham qo‘llash mumkin bo‘lgan umumiy pedagogik tamoyillarni taklif etadi.[120]

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev, S. (2018). O‘zbekistonning an'anaviy kurash turlari. Toshkent: Sharq.

2. Karimov, A. (2020). Belbog‘li kurashning tarixiy rivojlanishi. Jurnali: “Sport madaniyati”, 3(2), 45-52.

3. Xolmatov, B. (2019). Jismoniy tayyorgarlikning kurash sportidagi ahamiyati. Toshkent: Olimpiya.

4. Ismoilov, R. (2021). Yosh sportchilarda taktik fikrlashni rivojlantirish usullari. “Jismoniy tarbiya va sport”, 5(1), 33-40.

5. Smith, J., & Lee, K. (2017). Integrated physical and tactical training in combat sports. Journal of Sports Science, 35(4), 210-218.

6. Petrov, M. (2019). Tactical decision-making in wrestling: A cognitive approach. International Journal of Wrestling Science, 9(2), 12-19.

7. Rahimov, D. (2022). Zamonaviy kurash sportida integratsiyalangan tayyorgarlik tizimlari. Toshkent: Universitet.

8. Yusupov, F. (2020). 15-17 yoshdagi yoshlarda jismoniy rivojlanish xususiyatlari. “Yosh avlod salomatligi”, 2(3), 67-73.

9. Ganiev, Sh. (2021). Belbog‘li kurashda g‘olib bo‘lish strategiyalari. Toshkent: Milliy olimpiya qo‘mitasi nashriyoti.

10. World Wrestling Federation. (2022). Youth Wrestling Development Guidelines. Lausanne: WWF Publications.

[120] Smith, J., & Lee, K. (2017). Integrated physical and tactical training in combat sports. Journal of Sports Science, 35(4), 210-218.
Petrov, M. (2019). Tactical decision-making in wrestling: A cognitive approach. International Journal of Wrestling Science, 9(2), 12-19.