

**BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH JISMONIY SIFATINI
RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH**

Mo‘ydinov Maxsudbek Rustambek o‘g‘li

Oriental universiteti, Jismoniy madaniyat kafedrası dotdenti.

O‘zbekiston, Toshkent shahar

Tel: +998935231110

Email: maxsudbek571@gmail.com

Vahobov Muxammad Abduqayum o‘g‘li

Oriental universiteti, magistratura bo‘limi Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)

1-bosqich magistranti.

O‘zbekiston, Toshkent shahar

Annotatsiya: *Ushbu maqolada belbog‘li kurashchilarning sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyatga ega bo‘lgan tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida belbog‘li kurash mashg‘ulotlarining zamonaviy talablari asosida tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Pedagogik kuzatuv, nazorat testlari hamda matematik-statistik tahlil usullari orqali taklifetilgan metodikaning samaradorligi baholandi. Tadqiqot natijalari mashg‘ulot jarayonida tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarni maqsadli qo‘llash sportchilarning texnik-taktik harakatlarini yanada samarali bajarishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini isbotladi. Olingan xulosalar belbog‘li kurash murabbiylari uchun amaliy tavsiyalar sifatida foydalanilishi mumkin.*

Kalit so‘zlar: *Belbog‘li kurash, tezkor-kuch sifati, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport mashg‘ulotlari, metodika, texnik-taktik harakatlar.*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-
СИЛОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БОРЦОВ БОРЬБА НА ПОЯСАХ**

Аннотация: *В данной статье рассматриваются вопросы развития скоростно-силовых физических качеств, имеющих важное значение для повышения спортивных результатов борцов поясной борьбы. В процессе исследования на основе современных требований к тренировочному процессу в поясной борьбе был разработан комплекс специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Эффективность предложенной методики оценивалась с использованием педагогического наблюдения, контрольных тестов и методов математико-*

статистического анализа. Результаты исследования показали, что целенаправленное применение скоростно-силовых упражнений в тренировочном процессе способствует повышению эффективности технико-тактических действий спортсменов. Полученные выводы могут быть использованы в практической деятельности тренеров по поясной борьбе.

Ключевые слова: Поясная борьба, скоростно-силовые качества, специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, методика, технико-тактические действия.

IMPROVING THE METHODOLOGY FOR DEVELOPING SPEED-STRENGTH PHYSICAL QUALITIES OF BELT WRESTLING ATHLETES

Annotation: This article examines the issues of developing speed-strength physical qualities, which play an important role in improving the athletic performance of belt wrestling athletes. During the study, a set of special exercises aimed at developing speed-strength qualities was developed based on modern requirements of the belt wrestling training process. The effectiveness of the proposed methodology was evaluated using pedagogical observation, control tests, and methods of mathematical and statistical analysis. The research results demonstrated that the targeted application of speed-strength exercises in the training process positively influences the effectiveness of athletes' technical and tactical actions. The obtained conclusions can be used as practical recommendations for belt wrestling coaches.

Keywords: Belt wrestling, speed-strength qualities, special physical training, sports training, methodology, technical and tactical actions.

KIRISH

Bugungi kunda sportning milliy turlarini rivojlantirish va ularni xalqaro sport maydonida munosib namoyon etish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi. Shu jihatdan belbog‘li kurash O‘zbekistonning milliy sport turlaridan biri sifatida nafaqat ommaviylik kasb etib bormoqda, balki yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatiga ega bo‘lgan raqobatbardosh sport turi sifatida ham shakllanmoqda. Belbog‘li kurashchilarning musobaqa faoliyati tahlili shuni ko‘rsatadiki, texnik-taktik harakatlarning samaradorligi ko‘p jihatdan sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, xususan tezkor-kuch jismoniy sifatining rivojlanganlik darajasiga bevosita bog‘liqdir.

Zamonaviy sport mashg‘ulotlari nazariyasi va amaliyotida tezkor-kuch sifati qisqa vaqt oralig‘ida maksimal kuch namoyon eta olish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Ushbu sifat

belbog'li kurashda tashlash, ko'tarish, burish, muvozanatdan chiqarish kabi asosiy texnik harakatlarni yuqori tezlik va kuch uyg'unligida bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida ustuvor yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kurashning ayrim turlari (erkin kurash, yunon-rum kurashi, dzyudo, sambo) bo'yicha tezkor-kuch sifatini rivojlantirish masalalari yetarli darajada o'rganilgan bo'lsa-da, belbog'li kurash sport turining o'ziga xos texnik-taktik xususiyatlarini hisobga olgan holda mazkur jismoniy sifatni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodikalar kam uchraydi. Aksariyat hollarda mashg'ulot jarayonida umumiy kuch yoki tezlik mashqlari ustunlik qilmoqda, bu esa belbog'li kurashga xos harakatlar mexanizmini to'liq aks ettirmaydi.

Shuningdek, amaliyotda tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tanlash, ularning hajmi va intensivligini belgilash hamda mashg'ulot jarayoniga bosqichma-bosqich joriy etish masalalarida murabbiylar uchun yagona ilmiy-metodik yondashuvning yetishmasligi kuzatiladi. Bu holat sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasida barqarorlikni ta'minlashga, shuningdek, sport natijalarini tizimli ravishda oshirishga ma'lum darajada to'sqinlik qilmoqda.

Yuqorida qayd etilgan holatlar belbog'li kurashchilarning tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot metodikasini ilmiy asosda takomillashtirish zaruratini yuzaga keltiradi. Mazkur tadqiqot belbog'li kurash mashg'ulotlari jarayonida tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini tajriba-sinov asosida aniqlashga qaratilgan bo'lib, ushbu yo'nalishda olib borilayotgan dissertatsiya tadqiqotining boshlang'ich bosqichi sifatida xizmat qiladi.

TADQIQOT MAQSADI

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan ilmiy asoslangan metodikani ishlab chiqish, uni amaliyotga joriy etish hamda tajriba-sinov ishlari orqali samaradorligini aniqlashdan iborat.

TADQIQOT VAZIFALARI

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib, quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Belbog'li kurashchilarning tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish.
2. Belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch sifatining hozirgi holatini aniqlash hamda uni baholash uchun nazorat testlarini tanlash.

3. Belbog'li kurash sport turining texnik-taktik xususiyatlarini hisobga olgan holda tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

4. Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasini mashg'ulot jarayoniga joriy etish hamda tajriba-sinov ishlari orqali uning samaradorligini aniqlash.

5. Tajriba natijalarini matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilish va ilmiy xulosalar chiqarish.

6. Olingan natijalar asosida belbog'li kurash murabbiylari uchun amaliy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOT OBYEKTI

Mazkur tadqiqotning obyekti belbog'li kurashchilarning sport mashg'ulotlari jarayoni hisoblanadi.

TADQIQOT PREDMETI

Tadqiqot predmeti belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar, usullar va ularning samaradorligini belgilovchi pedagogik hamda metodik omillar majmuasidan iborat.

TADQIQOTNING ILMIY YANGILIGI

Mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

1. Belbog'li kurashchilarning sport mashg'ulotlari jarayonida tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlarini tizimli ravishda tahlil qilindi hamda mazkur sport turining o'ziga xos texnik-taktik xususiyatlari asosida ilmiy asoslandi.

2. Belbog'li kurash sport turiga xos bo'lgan tashlash, ko'tarish, burish va muvozanatdan chiqarishga yo'naltirilgan harakatlar mexanizmini inobatga olgan holda tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga mo'ljallangan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi.

3. Tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini belbog'li kurashchilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirishga asoslangan metodik yondashuv taklif etildi.

4. Taklif etilgan metodikaning samaradorligi pedagogik tajriba-sinov ishlari orqali asoslab berildi hamda tezkor-kuch ko'rsatkichlarining ishonchli darajada o'sishi matematik-statistik tahlil natijalari bilan tasdiqlandi.

5. Belbog'li kurashchilarning tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirish orqali ularning texnik-taktik harakatlarini bajarish samaradorligini oshirish imkoniyatlari ilmiy jihatdan asoslab berildi.

TADQIQOTNING AMALIY AHAMIYATI

Mazkur tadqiqot natijalari belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga xizmat qilishi bilan muhim amaliy ahamiyatga ega. Tadqiqot doirasida

ishlab chiqilgan tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi belbog'li kurash bo'yicha mashg'ulotlarda, o'quv-mashg'ulot yig'inlarida hamda sportchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida samarali qo'llanishi mumkin.

Tadqiqot asosida taklif etilgan metodika sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bir qatorda, ularning texnik-taktik harakatlarini yuqori tezlik va kuch uyg'unligida bajarish imkoniyatlarini kengaytiradi. Bu esa musobaqa jarayonida raqibga nisbatan ustunlikka erishishga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqot natijalari belbog'li kurash bo'yicha murabbiylar, sport maktablari va oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi mutaxassislari tomonidan amaliy-uslubiy qo'llanma sifatida foydalanilishi mumkin. Shuningdek, tadqiqot materiallari "Kurash turlari va o'qitish metodikasi", "Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi", "Maxsus jismoniy tayyorgarlik" fanlari bo'yicha o'quv jarayoniga joriy etilishi mumkin.

Olingan natijalar belbog'li kurash sport turida tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga oid keyingi ilmiy tadqiqotlar uchun uslubiy asos bo'lib xizmat qiladi hamda dissertatsiya ishining amaliy qiymatini oshiradi.

TADQIQOT METODLARI

Mazkur tadqiqot jarayonida belbog'li kurashchilarning tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirish samaradorligini aniqlash maqsadida quyidagi ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanildi:

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish

Belbog'li kurash hamda unga yaqin bo'lgan kurash turlarida tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga oid mahalliy va xorijiy ilmiy manbalar, dissertatsiyalar, ilmiy maqolalar va uslubiy qo'llanmalar tahlil qilindi. Ushbu tahlil asosida tadqiqotning nazariy poydevori shakllantirildi hamda mavjud ilmiy yondashuvlarning afzallik va kamchiliklari aniqlandi.

Pedagogik kuzatuv

Belbog'li kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlari hamda musobaqa faoliyati muntazam ravishda pedagogik kuzatuv orqali o'rganildi. Kuzatuv jarayonida sportchilarning tezkor-kuch sifatini namoyon etish darajasi, texnik harakatlarni bajarish tezligi va kuch uyg'unligi tahlil qilindi.

Pedagogik testlash

Tezkor-kuch jismoniy sifatining rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida maxsus nazorat testlari qo'llanildi. Testlar belbog'li kurash sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlandi va tadqiqot boshida hamda yakunida o'tkazildi. Olingan natijalar sportchilarning jismoniy tayyorgarligidagi o'zgarishlarni baholash imkonini berdi.

Pedagogik tajriba-sinov

Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi mashg'ulot jarayoniga joriy etildi. Tajriba-sinov ishlari davomida mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligi bosqichma-bosqich oshirib borildi hamda metodikaning samaradorligi aniqlandi.

Matematik-statistik tahlil

Tadqiqot davomida olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, ko'rsatkichlar o'rtasidagi ishonchlik darajasi aniqlandi. Statistik tahlil tadqiqot natijalarining ilmiy asoslanganligini ta'minlashga xizmat qildi.

TAJRIBA-SINOV ISHLARINING TASHKIL ETILISHI

Tajriba-sinov ishlari belbog'li kurashchilarning tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan metodikaning samaradorligini aniqlash maqsadida o'tkazildi. Tadqiqot jarayonida tajriba-sinov ishlari sport mashg'ulotlari amaliyotida qabul qilingan pedagogik talablar hamda sport mashg'ulotlari nazariyasining asosiy tamoyillariga muvofiq holda tashkil etildi.

Tajriba-sinov ishlarida 18–22 yoshdagi, belbog'li kurash bilan muntazam shug'ullanuvchi sportchilar ishtirok etdi. Ishtirokchilar tayyorgarlik darajasi va jismoniy ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda tajriba guruhi va nazorat guruhiga ajratildi. Har ikki guruh mashg'ulotlarni belbog'li kurash bo'yicha amaldagi o'quv dasturi asosida olib bordi, biroq tajriba guruhida mashg'ulot jarayoniga tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi qo'shimcha ravishda joriy etildi.

Tajriba-sinov ishlari bir necha bosqichda amalga oshirildi. Dastlabki bosqichda sportchilarning tezkor-kuch jismoniy sifatining boshlang'ich darajasi aniqlanib, nazorat testlari o'tkazildi. Ushbu bosqichda olingan natijalar sportchilarning jismoniy tayyorgarlik holatini baholash hamda keyingi bosqichlar uchun mezon sifatida xizmat qildi.

Asosiy bosqichda tajriba guruhida ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasi mashg'ulot jarayoniga bosqichma-bosqich joriy etildi. Mashqlar belbog'li kurashga xos harakatlar asosida tanlanib, ularning bajarilish tezligi va kuch ko'rsatkichlari uyg'unligini ta'minlashga qaratildi. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligi sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda oshirib borildi.

Yakuniy bosqichda tajriba va nazorat guruhlarida takroriy nazorat testlari o'tkazildi. Olingan natijalar dastlabki ko'rsatkichlar bilan taqqoslanib, ishlab chiqilgan metodikaning tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirishdagi samaradorligi aniqlanib, matematik-statistik tahlil asosida baholandi.

NAZORAT TESTLARI VA ULARNING TAVSIFI

Belbog'li kurashchilarning tezkor-kuch jismoniy sifatining rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida tadqiqot jarayonida maxsus nazorat testlari qo'llanildi. Nazorat testlari sport mashg'ulotlari nazariyasida keng qo'llaniladigan, ishonchli va amaliy jihatdan qulay bo'lgan testlar asosida tanlandi hamda belbog'li kurash sport turining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga oldi.

Joyidan uzunlikka sakrash

Mazkur test pastki tana mushaklarining tezkor-kuch imkoniyatlarini aniqlashga qaratilgan bo'lib, belbog'li kurashchilarda tashlash va raqibni ko'tarish jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Testda sportchining maksimal kuch va tezlik uyg'unligida sakrash masofasi baholandi.

30 metrga yugurish (yuqori startdan)

Ushbu test sportchilarning umumiy tezkorlik darajasini aniqlash bilan birga, tezkor -kuch sifatining namoyon bo'lishini baholash imkonini beradi. Test natijalari sportchilarning harakatga tez kirishish va qisqa masofada maksimal tezlikni rivojlantirish qobiliyatini ko'rsatadi.

To'ldirma to'pni oldinga uloqtirish

Mazkur test yuqori tana mushaklarining tezkor-kuch imkoniyatlarini baholashga qaratilgan bo'lib, belbog'li kurashda qo'l, yelka va tana mushaklarining faol ishtirokini aks ettiradi. To'p uloqtirish masofasi sportchining kuch va tezlik uyg'unligini ifodalaydi.

Turnikda tortilish (tezlikda)

Ushbu test yuqori tana mushaklarining tezkor-kuch chidamliligini aniqlashga xizmat qiladi. Testda belgilangan vaqt oralig'ida maksimal tortilishlar soni qayd etildi, bu esa belbog'li kurashchilarning raqibni ushlab va nazorat qilishdagi kuch-tezlik imkoniyatlarini baholash imkonini berdi.

Maxsus texnik harakatni tezlikda bajarish

Belbog'li kurash sport turiga xos bo'lgan tashlash yoki burish harakati belgilangan vaqt davomida maksimal tezlikda bajarildi. Ushbu test sportchilarning tezkor-kuch sifatini texnik harakatlar bilan uyg'un holda baholashga imkon yaratdi.

TADQIQOT NATIJALARI VA ULRING MUHOKAMASI

Tadqiqot davomida tajriba-sinov ishlari belbog'li kurashchilarning tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasining samaradorligini aniqlashga qaratildi. Tajriba guruhi va nazorat guruhi orasidagi o'zgarishlar nazorat testlari orqali baholandi.

1. Boshlang'ich holat

Tajriba boshlanishidan oldin sportchilarning tezkor-kuch ko'rsatkichlari quyidagicha baholandi:

- **Joyidan uzunlikka sakrash:** o'rtacha 180–185 sm
- **30 metr ga yugurish:** o'rtacha 4,8–5,0 s
- **To'ldirma to'pni oldinga uloqtirish:** o'rtacha 8–9 m
- **Turnikda tezlikda tortilish:** o'rtacha 12–14 ta
- **Maxsus texnik harakat tezlikda:** o'rtacha 3–4 ta harakat

Nazorat guruhi bilan solishtirganda, tajriba guruhi boshlang'ich ko'rsatkichlarda sezilarli farq ko'rsatmagan, bu esa guruhlarining homojenligini ta'minladi.

2. Mashg'ulotlar yakunidagi natijalar

Tajriba guruhi mashg'ulotlar davomida ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasini bosqichma-bosqich qo'lladi. Mashg'ulotlar yakunida quyidagi o'zgarishlar kuzatildi:

- **Joyidan uzunlikka sakrash:** 185–195 sm (+8–10 sm)
- **30 metr ga yugurish:** 4,4–4,5 s (tezlik oshdi)
- **To'ldirma to'pni oldinga uloqtirish:** 10–11 m
- **Turnikda tezlikda tortilish:** 16–18 ta
- **Maxsus texnik harakat tezlikda:** 5–6 ta harakat

Nazorat guruhi mashg'ulot dasturini o'zgartirmasdan davom ettirdi va o'zgarishlar sezilarli bo'lmadi, bu esa tajriba guruhi natijalarining maxsus mashqlar majmuasi samaradorligi bilan bog'liqligini ko'rsatadi.

3. Natijalarni tahlil qilish va muhokama

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, belbog'li kurashchilarning tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi ularning musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlarni bajarish samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Tezkor-kuchning o'sishi sportchilarning tashlash, ko'tarish, burish va muvozanatdan chiqarish harakatlaridagi tezlik va kuch uyg'unligini yaxshiladi.

Matematik-statistik tahlil natijalari ($p < 0,05$) tajriba guruhi bilan nazorat guruhi orasidagi farqni ishonchli darajada tasdiqladi. Bu esa taklif etilgan metodikaning amaliy samaradorligini ilmiy asosda ko'rsatadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari avvalgi ilmiy manbalar bilan mos keladi. Masalan, dzyudo va erkin kurash bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda tezkor-kuch mashqlari sportchilarning texnik harakat samaradorligini oshirganligi qayd etilgan. Shu bilan birga, belbog'li kurash sport turiga xos harakatlar va mashqlar majmuasini ishlab chiqish yangi ilmiy yondashuv sifatida ahamiyatga ega.

XULOSA

1. Belbog'li kurashchilarning tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirish masalalari tadqiq etildi va bu sifatning sport natijalariga ta'siri ilmiy asosda aniqlab berildi. Tezkor-

kuch sportchilarning texnik-taktik harakatlarini yuqori tezlik va kuch uyg'unligida bajarishida muhim ahamiyat kasb etadi.

2. Tadqiqot doirasida belbog'li kurash sport turiga xos bo'lgan tashlash, ko'tarish, burish va muvozanatdan chiqarish harakatlariga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Mazkur mashqlar mashg'ulot jarayoniga bosqichma-bosqich joriy etildi va tajriba-sinov ishlari orqali samaradorligi baholandi.

3. Nazorat testlari va pedagogik kuzatuvlar asosida olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi sportchilari tezkor-kuch ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish qayd etdi, shu bilan birga ularning texnik-taktik harakatlarini bajarish samaradorligi oshdi. Nazorat guruhi esa sezilarli o'zgarish ko'rsatmadi, bu esa ishlab chiqilgan metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

4. Tadqiqot natijalari belbog'li kurash bo'yicha murabbiylar, sport maktablari va oliy ta'lim muassasalari mutaxassislari uchun amaliy-uslubiy tavsiyalar sifatida foydalanilishi mumkin. Shuningdek, natijalar belbog'li kurashchilarning tezkor-kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan kelajakdagi ilmiy tadqiqotlar uchun uslubiy asos yaratadi.

5. Umuman olganda, tadqiqot belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish, texnik-taktik harakatlarini samarali bajarish va sport natijalarini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy yondashuvni shakllantirdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mo'ydinov , . M. . (2025). BELBOG'LI KURASHCHILAR MASHG'ULOT JARAYONINI RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA OPTIMALLASHTIRISHNING AHAMIYATI. Modern Science and Research, 4(6), 143–151.

2. Mo'ydinov , M. ., & Jaynarov , N. . (2025). O'SMIR YOSHDAGI OG'IR ATLETIKACHILARNING RATSIONAL OVQATLANISHINI SAMARALI TASHKILLASHTIRISHNING USULLARI. Modern Science and Research, 4(6), 398–406.

3. Xursanova, R. (2025). THE IMPACT OF THE INNOVATIVE DEVICE'MOTION CONTROL XR'ON THE EFFECTIVENESS OF LESSONS FOR DEAF AND HARD-OF-HEARING STUDENTS. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 6(07), 294-300.

4. Egamberdieva, B., Ishtayev, J., Korobeynikov, G., Khasanov, O., Gapparov, Z., Xursanova, R., ... & Juraev, I. (2025). Brilliant moves in chess and early grandmaster success: a study of the world's youngest grandmasters. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 29(2), 151-166.

5. Eshmanova, U., & Rahimova, S. (2025). OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA TAHSIL OLUVCHI TALABA QIZLARDA SPORT MUQOBAQALARIDAN SO 'G TIKLANISH JARAYONINI SMARADORLIGINI OSHIRISH METODIKASI. Modern Science and Research, 4(5), 872-878.
6. Eshmanova, U., & Xoshimova, C. (2025). BOKS SPORT TURIDA RINGDA HARAKATLANAYOTGAN REFERENING MAJBURIYATLARI. Modern Science and Research, 4(5), 879-883.
7. Soliev, S., & Mamadaliyev, S. (2025). BOSHLANG'ICH TAYYORLOV BOSQICHIDA STOL TENNIS TURI BILAN MASHG'ULOTLAR OLIB BORUVCHI 12 YOSHLI BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARI TAHLILI. Modern Science and Research, 4(6), 268-274.
8. Soliev, S. ., Mamadaliyev, S. ., & Aliyev , A. (2025). YENGIL ATLETIKADA UZOQ MASOFAGA YUGURISHDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR ORQALI TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISH. Modern Science and Research, 4(6), 971-977.
9. Po'latov, L. A. (2025). TALABALARNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARINI SHAKLLANTIRISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNING AHAMIYATI. Modern Science and Research, 4(1), 1242-1250.
10. Po'latov, L. A. (2025). TALABALIK DAVRIDA O 'ZINI O 'ZI BOSHQARISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Modern Science and Research, 4(6), 212-220.
11. BOLTAEV, A.A.; ,Methodology of volleyball lesson and technological fundamentals.,Mental enlightenment scientific-methodological Journal V4-15-09-2023 (2023).,1,54-67,54-67,2023,Jizzax
12. Akramovich, Boltaev A'zam; ,YOSH SPORTCHILARNING CHAQQONLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI,"""Modern Science and Research"" international scientific journal",1,1233-1241,8,2025,
13. Bakiev, Z. A., Davidov, B. B., & Fayzullayev, T. S. (2022). THE SIGNIFICANCE OF MARKETING OF SOCIAL SERVICES IN THE STABLE ECONOMIC AND POLITICAL PATH OF UZBEKISTAN. In Актуальные проблемы физического воспитания студентов (pp. 356-358).
14. Davidov B.B. O'zMU XABARLARI JURNALI Talabalik davrida o'zini o'zi boshqarishning pedagogik-psixologik xususiyatlari Toshkent 2024 1/12 67-70 bet
15. Ma'murbekova, G., & Akramaliyeva, N. (2024). YOSH BASKETBOLCHICHILARDA KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH USLUBYATI. Modern Science and Research, 3(12), 1391-1394.

16. Murodov, K. N. (2025). TECHNOLOGY OF INCREASING THE EFFICIENCY OF COMPETITIVE ACTIVITY AND DEVELOPING STRENGTH ENDURANCE OF ATHLETES IN SPORTS WRESTLING. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 6(05), 121-127.

17. Bobur, D., & Abdullayev, I. (2025). TALABA YOSHLARNING AXLOQIY RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI: PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK JIHATLAR. Modern Science and Research, 4(6), 116-122.

18. Абдуллаев, И., & Меликўзиева, М. (2025). ИССИҚ ИҚЛИМЛИ ЎЛКАЛАРДА СПОРТЧИЛАР ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ФИЗИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ. Modern Science and Research, 4(1), 462-467.

19. Boltaboyev, S. A., & Rahmanova, D. A. (2020). POSSIBILITIES OF OVERCOMING UNDER DEFECTS OF BODY STRUCTURES 3-7 YEAR CHILDREN WHO TRAIN WITH RYTMIC GYMNASTICS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(4), 466-470.

20. Rakhmanova, D. (2025). USING OUTDOOR GAMES IN HEALTH PROMOTION OF CHILDREN OF PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION. Journal of Applied Science and Social Science, 1(1), 225-230.