

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.28/2025.27.12.Ped.01.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

XAMROYEV ALIBEK SHUXRAT O‘G‘LI

**BELBOG‘LI KURASHCHI TALABALARNING TEXNIK-TAKTIK
TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Toshkent-2026

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati
mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Хамроев Алибек Шухрат о‘g‘li

Belbog‘li kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarligini
takomillashtirish.....3

Хамроев Алибек Шухратович

Совершенствование технико-тактической подготовки студентов-борцов на
поясах.....27

Khamroev Alibek Shukhratovich

Improving the technical and tactical training of belt wrestling
students.....53

E‘lon qilingan ishlar ro‘yhati

Список опубликованных работ

List of published works.....57

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.28/2025.27.12.Ped.01.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

XAMROYEV ALIBEK SHUXRAT O‘G‘LI

**BELBOG‘LI KURASHCHI TALABALARNING TEXNIK-TAKTIK
TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Toshkent-2026

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2025.1.Phd/Ped7684 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasida (www.uzjtsiti.uz) va “Ziyonet” axborot-ta’lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:	Qirg‘izboyev Ma’rufjon Mo‘ydinovich pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Rasmiy opponentlar:	Tashnazarov Djasur Yuldashovich pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent Artiqov Zoxidjon Sabirovich pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Yetakchi tashkilot:	Guliston davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc.28/2025.27.12.Ped.01.01 raqamli Ilmiy kengashning 2026-yil “___” _____-soat dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 100202, Toshkent shahar, Yashnobod tumani, Yangi O‘zbekiston ko‘chasi, Olimpiya shaharchasi. Tel: +99871-242-30-87, Veb-sayt: <https://uzjtsiti.uz/>, e-mail: jtsiti@sport.uz. O‘zbekiston davlat sport akademiyasi “Ma’muriy” bino 1-qavat, 146-xona).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat sport akademiyasi Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqam bilan ro‘yxatga olingan). Manzil: 100202, Toshkent shahar, Yashnobod tumani, Yangi O‘zbekiston ko‘chasi, Olimpiya shaharchasi. Tel: +99871-242-30-87.

Dissertatsiya avtoreferati 2026-yil “___” _____ kuni tarqatildi.
(2026-yil “___” _____ da _____ raqamli reyestr bayonnomasi)

A.I.Talipdjanov
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy
kengash raisi, pedagogika
fanlari doktori (DSc), professor

D.Y.Egamov
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy
kengash ilmiy kotibi, pedagogika
fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

O.E.Hayitov
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy
kengash qoshidagi Ilmiy seminar raisi,
psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyo miqyosida soʻnggi yillarda oʻtkazilib kelinayotgan Osiyo oʻyinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari hamda qator anʼanaviy xalqaro turnirlarda sport natijalarining uzluksiz oʻsib borishi, raqobatni yanada keskinlashishiga olib kelmoqda. Zamonaviy sport amaliyotida yuksak sport natijalariga erishish maqsadida yuklamalar hajmi va shiddatini meʼyordan oshirish koʻngilsiz oqibatlar, hatto shikastlanishlarga olib kelishi mutaxassis olimlar tomonidan taʼkidlanib kelinmoqda. Bu borada bir qator ilmiy ishlar amalga oshirilgan boʻlsa-da, manbalarda belbogʻli kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish va individual xususiyatlarni inobatga olish orqali tayyorgarlik jarayonini amalga oshirish texnologiyasi ilmiy jihatdan yetarlicha oʻrganilmagan boʻlib, mutaxassislar tomonidan ilmiy asoslangan izlanishlar olib borishni taqozo etmoqda.

Jahon miqyosida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, ularning sport formasini, texnik-taktik tayyorgarligini, jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan keng qamrovli tadqiqotlar olib borilmoqda. Ushbu tadqiqotlarda sport mahoratini oshirishga, sportchining sogʻligini saqlash, uning bioenergetik imkoniyatlarini kengaytirishga moʻljallangan tabaqalashtirilgan mashqlar va yangi metodlarni ishlab chiqish, ularni amaliyotga tatbiq etishga urgʻu berilmoqda. Biroq, mutaxassislar tomonidan oʻtkazilgan tadqiqotlardan maʼlum boʻldiki, shiddatli yuklamalarga bardosh berish, harakatlar koʻlamini kengaytirish, funksional zaxiralar hajmini oshirish, yuklamalar davomida va yakunida toliqish alomatlarini bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklashda muhim rol oʻynovchi individual imkoniyatlarni inobatga olish va baholashga qaratilgan muammolar mavjudligi yuzaga kelmoqda.

Respublikimizda soʻngi yillarda milliy sport turlarini rivojlantirish va uni xalqaro sport tizimiga integratsiyalash muhim hisoblanadi. “Kurash milliy sport turini rivojlantirishni yangi bosqichga olib chiqish, uning xalqaro miqyosdagi nufuzini oshirish va xorijiy mamlakatlarda yanada keng targʻib qilish, shuningdek, kurashni rivojlantirish va ommalashtirish boʻyicha faoliyatni tizimli qoʻllab-quvvatlashni tashkil qilish” vazifalari belgilab berilgan¹. Xususan, belbogʻli kurashning jahon sport maydonida tan olinish jarayoni, ushbu sport turining oʻziga xos texnik-taktik xususiyatlari va zamonaviy musobaqa standartlariga mos keladigan tayyorgarlik modellarini ishlab chiqishni taqozo etmoqda. Chunki belbogʻli kurashda gʻalabaga erishish nafaqat sportchining jismoniy tayyorgarligiga, balki uning texnik usullarni aniq va tez bajarishi, taktik vaziyatlarni toʻgʻri baholashi, raqib harakatlariga moslashishi va musobaqa davomida oqilona qaror qabul qila olishiga ham bevosita bogʻliqdir. Shunday sharoitda belbogʻli kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini chuqur ilmiy asoslangan holda oʻrganish va takomillashtirish zarurati dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

¹ Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 20-dekabrda PQ-450-son “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” gi Qarori.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi PQ-3306-son “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2024-yil 20-dekabrdagi PQ-450-son “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari hamda sohaga doir boshqa me‘yoriy huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni samarali amalga oshirish uchun mazkur tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalar rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlat ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy rivojlantirishda innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” bilan bog‘liq ustuvor yo‘nalishlari doirasiga mos ravishda amalga oshirilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Respublikamizda sportchilarni nufuzli musobaqalarga tayyorlash muammolari jismoniy tarbiya va sport nazariyasi sohasidagi yetakchi olimlar F.A. Kerimov, E.T.Raxmanov, N.A. Tastanov shuningdek belbog‘li kurash bo‘yicha mutaxassislar Z.S.Artaqov, M.M.Qirg‘izboev, Sh.S.Mirzanov, Sh.Mirzaqulovning ilmiy ishlarida yoritilgan².

Mustaqil davlatlar hamdo‘stligi olimlari tomonidan kurash sport turi bo‘yicha sportchilarni tayyorlash hamda kurashchilarning individual texnik-taktik tayyorgarligini amalga oshirish bo‘yicha A.B.Taymazov, G.G. Voloshin, M.A.Godik, V.M.Zatsiorskiy³ ilmiy izlanishlar olib borishgan.

Xorijiy olimlar tomonidan kurashchilarning tayyorgarligini takomillashtirish, kurashchilarni tayyorlashda zamonaviy texnologiyalarni joriy qilish, mashg‘ulotlarda kurashchilarni texnik-taktik, jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha R.S.Lloyd, D.D.Curby, J.H.Wilmore, D.L.Costill⁴ bir qator tadqiqotlar olib borishgan.

Adabiyotlar tahlilidan shuni xulosa qilish mumkinki, belbog‘li kurash bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil qilishda, uning barcha komponentlari bilan bir

² Керимов Ф.А. Юсупов Н.М. Кураш. / Дарслик. Т. 2003. — Б. 25-26.; Тастанов Н.А. Кураш турлари назарияси ва услубияти. / Дарслик; Мирзанов Ш.С. Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов. Ж.: “Фан-спортга” 2014. Т. № 3. Б.3-4.; Mirzaqulov Sh.A. Yosh belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi. //Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman “Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiya-tining zamonaviy muammolari”, II qism. Toshkent, 2015. — B. 83-84.; Tastanov N.A. Theory and methodology of wrestling/ Textbook. “Sanostandar” Tashkent — 2017. P. 193-194.; Artaqov Z.S. Belbog‘li kurashda statik va dinamik kuchlanish davomida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish metodikasi / Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) Avtoreferat., Ch., 2018. — 26 b.; Qirg‘izboev M.M. Belbog‘li kurashchilarda bo‘g‘imlararo egiluvchan-likning ustuvorligi va uni ixtisoslashtirilgan tartibda rivojlantirish metodikasi./Ped.fanlari nomzodlik diss.avtoref. T. 2021. — 46 b.; Raxmanov E.T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiya-ti. O‘quv qo‘llanma // “O‘zkitobsavdonashriyot” NMIU, Toshkent 2023. — 260 b.

³ Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт 2006. С 41-45.; Волошин Г.Г. Особенности предсоревновательной подготовки борцов в условиях учебного заведения системы МВД России (на примере борьбы и самбо). Педагогика. Современная наука № 2. 2011. С 39-42.; А.Таймазов “Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольная борьба”, монография, Санкт-петербург – 2017, 132 с.; Заицорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания. —М. : Спорт 2019. — 200 с.

⁴ Lloyd R.S. Strength and conditioning for young athletes: Science and application. London; New York: Routledge 2014. — 232 p.; Curby D. Overview of the international network of wrestling researchers (INWR) and a vision for what we can do to advance the status of wrestling /.; Proceedings of the Conference’s FILA.- Moskow: Russ-Olimp 2010.- P. 8-9.; Wilmore J.H. and Costill D.L. Physiology of sport and yexercise. Champaign IL: Human Kinetics 2004.- 726 p.

qatorida, shunday bir holat borki, kurashchi bellashuv vaqtida qulay fursat tugʻilishi bilan texnik-taktik tayyorgarligini ishga solib, raqib ustidan ustunlikka erishishga intiladi. Bunday tayyorgarlik yaxshi oʻzlashtirilmaganligi sababli polvonlarimiz nufuzli musobaqalarda gʻalabaga erisha olmayaptilar. Shu bois, aynan texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish, mashgʻulotlarda individual xususiyatlarni inobatga olib texnik-taktik tayyorgarlikni olib borish muammosi bugungi kunda dolzarb hamda nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi deb hisoblaymiz.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy taʼlim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bogʻliqligi. Mazkur dissertatsiya Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti ilmiy-tadqiqot ishlari rejasining “Yuqori malakali belbogʻli kurashchilar tayyorlashning ilmiy-metodik asoslari” mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi individual yondashuv asosida belbogʻli kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

belbogʻli kurashchi talabalarning vazn toifalari boʻyicha texnik usullarni bajarish samaradorligini oshirishga qaratilgan uslubiyatni takomillashtirish;

belbogʻli kurashchi talabalarning individual xususiyatlari boʻyicha texnik-taktik komponentlarini musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlash mexanizmini ishlab chiqish;

belbogʻli kurashchi talabalarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini vazn toifalariga mos ravishda ishlab chiqish;

belbogʻli kurashchi talabalarning musobaqa natijadorligini oshirish maqsadida turli mikrosikllarni mashgʻulot jarayonida qoʻllash orqali texnik-taktik harakatlar kombinatsiyasini bajarish imkoniyatlarini oshirish.

Tadqiqotning obyekti sifatida Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Renessans taʼlim universiteti, Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Fargʻona filiali belbogʻli kurashchi talabalarining oʻquv mashgʻulot jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini belbogʻli kurashchi talabalarning oʻquv-mashgʻulot jarayoni hamda musobaqalarda qoʻllanilgan vosita va usullar tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatishlar, soʻrovnoma, pedagogik nazorat testlari, pedagogik tajriba, matematik statistik tahlil kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

belbogʻli kurashchi talabalarning turli vazn (yengil, oʻrta, ogʻir) toifalari boʻyicha musobaqa sharoitlarida usullarni sifatli bajarish, raqibning hujumlariga qarshi samarali himoyalanih va qarshi hujum qilish (raqibni oldindan koʻtarib yonboshdan oshirib tashlash va raqibni ikki tizza yordamida koʻtarib oʻng tomonga qaytarib tashlash kabi) harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan kompleks modelini ishlab chiqish hisobiga texnik-taktik tayyorgarligi rivojlantirilgan;

belbogʻli kurashchi talabalarning mashgʻulotlarini maqsadli tashkillashtirish uchun texnik-taktik tayyorgarlikni ustuvor yoʻnalishlariga koʻra (moslashtirilgan va differensial yondashuv asosida) yuklamalarning hajm va shiddatini individual

tayyorgarlik bo'yicha me'yorlash hisobiga mikrosikl tuzilishini oqilona rejalashtirish uslubiyatlari yaxshilangan;

belbog'li kurashchi talabalarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda tortuvchi, bazaviy, musobaqa oldi mezosikl bloklarini mashg'ulotlarda maxsus tayyorlov va individual mashqlarni kombinatsion usulda qo'llash hisobiga texnik-taktik harakatlarni bajarish samaradorligi oshirilgan;

belbog'li kurashchi talabalarning orqa, yelka, bilak, qo'l va oyoq mushaklarini mustahkamlashga hamda texnika samaradorligini (sharikni ko'targan holda o'ng va chap tomonlarga aylanish) oshirishga mo'ljallangan maxsus mashqlarni bajarishda yuklama shiddati hamda dam olish intervallarini vazn toifalariga nisbatan me'yorlash hisobiga musobaqalarda texnik-taktik harakatlarni qo'llash imkoniyatlari oshirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

turli vazn toifasidagi belbog'li kurashchi talabalarning texnik usullarini toifalari bo'yicha takomillashtirish modeli ishlab chiqilgan;

belbog'li kurashchi talabalarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish mexanizmi ishlab chiqilgan;

belbog'li kurashchi talabalarning vazn toifalari bo'yicha jismoniy tayyorgarlik takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar arsenali ishlab chiqilgan;

belbog'li kurashchi talabalarning musobaqa jarayoni amalga oshiradigan texnik-taktik harakatlar kombinatsiyasi ishlab chiqilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi va asoslanganligi bir qator metodologik, tashkiliy va amaliy-tajriba omillari bilan ta'minlanadi. Avvalo, u tadqiqotning nazariy asoslari bilan belgilanadi. Ishda qo'llanilgan yondashuv, belbog'li kurash nazariyasi va metodikasi yo'nalishidagi xorijiy va mamlakatimiz olimlarining fikr mulohazalariga asoslanganligi, tadqiqot vazifalariga mos keluvchi, o'zaro bir — birini to'ldirib boruvchi tadqiqot uslublarining qo'llanilganligi, tahlil hamda tadqiqot vazifasining son va sifat jihatidan ta'minlanganligi, laboratoriya sharoitidagi tadqiqot natijalariga asoslanganligi, tajriba sinov ishlarining reprezentivligi olingan natijalarini hisoblashda matematik — statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlab chiqilganligi, natijalarni vakolatli tashkilotlar tomonidan tasdiqlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundaki, unda belbog'li kurashchi talabalar tomonidan qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlarni o'rgatishning zamonaviy uslubiy yondashuvlari ishlab chiqildi hamda ular umumiy va maxsus tayyorgarlik jarayonlarini maqsadli takomillashtirishga yo'naltirilgan, shuningdek ushbu ishda texnik-taktik tayyorgarlikning o'zaro bog'liq komponentlari, ularning yuklama hajmi va intensivligi, harakatlarni bajarish tezligi va aniqligi bo'yicha ilmiy asoslangan mezonlar ishlab chiqildi va tadqiqot jarayonida belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyatida samarali qo'llaniladigan usullarni aniqlash, ularning texnik-taktik tuzilmasini tahlil qilish hamda o'quv-mashg'ulot jarayonida optimallashtirish imkoniyatlari ilmiy asoslandi hamda olingan natijalar sport

nazariyasi va metodikasi sohasida yangi ilmiy bilimlarni boyitadi hamda milliy kurash turlarining o'quv-uslubiy bazasini kengaytiradi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati esa belbog'li kurashchi talabalar uchun umumiy va maxsus tayyorgarlikda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan rivojlantiruvchi va yaqinlashtiruvchi mashqlar kompleksini ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish orqali namoyon bo'ladi. Ushbu mashqlar majmuasi musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan vaziyatlarda texnik-taktik qarorlar qabul qilish tezligi, usullarni bajarish aniqligi va samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, ishlab chiqilgan tavsiyalar trenerlar va murabbiylar tomonidan amaliyotga tatbiq etilishi mumkin bo'lib, ular mashg'ulotlarni rejalashtirish, yuklama hajmini tartibga solish, sportchilarni bosqichma-bosqich tayyorlash va musobaqaga optimal holatda yetkazishda muhim metodik vosita hisoblanadi. Natijalar oliy ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi o'quv dasturlariga, sport maktablari hamda kurash klublarining tayyorgarlik tizimiga bevosita integratsiya qilinishi mumkin.

Tadqiqot natijalarining joriy etilishi. Belbog'li kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish yuzasidan olingan ilmiy natijalar asosida:

belbog'li kurashchi talabalarning turli vazn (yengil, o'rta, og'ir) toifalari bo'yicha musobaqa sharoitlarida usullarni sifatli bajarish, raqibning hujumlariga qarshi samarali himoyalash va qarshi hujum qilish (raqibni oldindan ko'tarib yonboshdan oshirib tashlash va raqibni ikki tizza yordamida ko'tarib o'ng tomonga qaytarib tashlash kabi) harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan kompleks modelini ishlab chiqish ishlab chiqish bo'yicha taklif va tavsiyalar Renessans ta'lim universiteti belbog'li kurashchi talabalarning darsdan tashqari mashg'ulotlari tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 11-aprel 02-16/3608-son ma'lumotnomasi). Natijada, belbog'li kurashchi talabalarning texnik usullarni bajarish samaradorligi 22,8 % ga yaxshilangan;

belbog'li kurashchi talabalarning mashg'ulotlarini maqsadli tashkillashtirish uchun texnik-taktik tayyorgarlikni ustuvor yo'nalishlariga ko'ra (moslashtirilgan va differensial yondashuv asosida) yuklamalarning hajm va shiddatini individual tayyorgarlik bo'yicha me'yorlash hisobiga mikrosikl tuzilishini oqilona rejalashtirish mexanizmini ishlab chiqish bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali belbog'li kurashchi talabalarining darsdan tashqari sport mashg'ulotlari jarayoniga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 11-aprel 02-16/3608-son ma'lumotnomasi). Natijada, belbog'li kurashchi talabalarning texnik usullarni bajarish samaradorligi va taktik harakatlarni amalga oshirish qobiliyati 21,7 % ga oshirishga erishilgan;

belbog'li kurashchi talabalarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda tortuvchi, bazaviy, musobaqa oldi mezosikl bloklarini mashg'ulotlarda maxsus tayyorlov va individual mashqlarni kombinatsion usulda qo'llash uslubiyatini ishlab chiqish bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti belbog'li kurashchi talabalariga joriy qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 11-aprel 02-16/3608-son

ma'lumotnomasi). Natijada, belbog'li kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarligi 24,8 % yaxshilashga erishilgan.

belbog'li kurashchi talabalarning orqa, yelka, bilak, qo'l va oyoq mushaklarini mustahkamlashga hamda texnika samaradorligini (sherikni ko'targan holda o'ng va chap tomonlarga aylanish) oshirishga mo'ljallangan maxsus mashqlarni bajarishda yuklama shiddati hamda dam olish intervallarini vazn toifalariga nisbatan me'yorlash bo'yicha taklif va tavsiyalar "Sport mahoratini takomillashtirish bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (belbog'li kurash) nomli o'quv qo'llanma mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti rektorining 2025-yil 2-iyuldagi 305-I/Ch-son buyrug'iga asosan O'Q-0000211 raqamli guvohnoma). Natijada belbog'li kurashchi talabalarning O'z vazniga teng raqibni ko'krakdan oshirib tashlash texnik usulini bajarish samaradorligi 15,7 % ga yaxshilangan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 3 ta xalqaro, 4 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda, muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 17 ta ilmiy-uslubiy ishlar, jumladan, 1 ta o'quv qo'llanma, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarida 3 ta maqola (2 ta respublika va 1 ta xorijiy ilmiy jurnallarda) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish va to'rtta bobdan iborat bo'lib, 135 sahifali matn, 30 ta rasm, 19 ta jadval, xotima, amaliy tavsiyalar va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati hamda ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **Kirish** qismida tanlangan mavzuning dolzarbligi va uning zarurati, tadqiqotning respublikada fan va texnologiyalarni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga mosligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejaları bilan bog'liqligi, dissertatsiyaning maqsadi, vazifalari, obyekti va predmeti, tadqiqot usullari, tadqiqotning ilmiy yangiligi, amaliy natijasi, tadqiqotdan olingan natijalarining ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati hamda ularning joriy qilinishi, aprobatsiyasi, e'lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida batafsil ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning **Belbog'li kurash sport turida texnik-taktik tayyorgarlikning o'rni va baholash muammolari bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish** deb nomlangan birinchi bobi belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligining umumiy tavsifi va uning tuzilishi haqida zamonaviy tushunchalarni o'z ichiga oladi. Belbog'li kurashchi talabalarning texnik usullarini hamda taktik harakatlar kombinatsiyasini takomillashtirish xususiyatlari, texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish uslubiyati va belbog'li kurash sport turiga xos mashqlarni qo'llashning ahamiyati va ilmiy-uslubiy mohiyati mutaxassis-olimlarning fikr-mulohazalari hamda xulosalari asosida ochib berilgan.

Z.S. Artiqov, M.M. Qirg'izboyev, F.A. Kerimov, E.T.Raxmanov, Sh.S. Mirzanov, Sh.A. Mirzaqulov, N.A.Tastanov kabi olimlar kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha o'z fikrlarini aytib o'tishgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi olimlari tomonidan kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish hamda individual tayyorgarlikni amalga oshirish bo'yicha bir qator muaxassislar tadqiqotlar olib borishgan. Jumladan A.B.Taymazov, V.F.Boyko, G.V.Danko, A.V.Lebedev va V.A.Rodionov o'zining tadqiqotlarida kurash sport turlarida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish usullari haqida fikr bildirishgan.

Xorijiy olimlar tomonidan kurashchilarning tayyorgarligini takomillashtirish, kurashchilarni tayyorlashda zamonaviy texnologiyalarni joriy qilish, mashg'ulotlarda kurashchilarni texnik-taktik, jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha M.A.Coh, P.P.Bora, M.S.Jones, O.A.Miladinov, H.S.Makaruk bir qator tadqiqotlar olib borishgan.

Dissertatsiyaning **Tadqiqot uslublari va uning tashkil qilinishi** deb nomlangan ikkinchi bobida tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili, anketa-so'rovnoma, pedagogik kuzatuv, pedagogik nazorat: jismoniy holatni baholash, pedagogik tajribalar, tibbiy-fiziologik uslub, matematik statistik uslublari, tadqiqotning tashkil qilinishi to'g'risida ma'lumotlar berilgan.

Tadqiqotlar 2022-2025 yillar mobaynida uch bosqichda amalga oshirildi. U quyidagi bosqichlarni o'z ichiga qamrab oladi (ilmiy izlanish tajriba va yakuniy).

Birinchi, izlanish bosqichida (2022-2023 yy.) tadqiqot muammolari bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va belbog'li kurash bo'yicha murabbiylarning amaliy tajribalari o'rganildi hamda tadqiqotning maqsad va vazifalari aniqlandi.

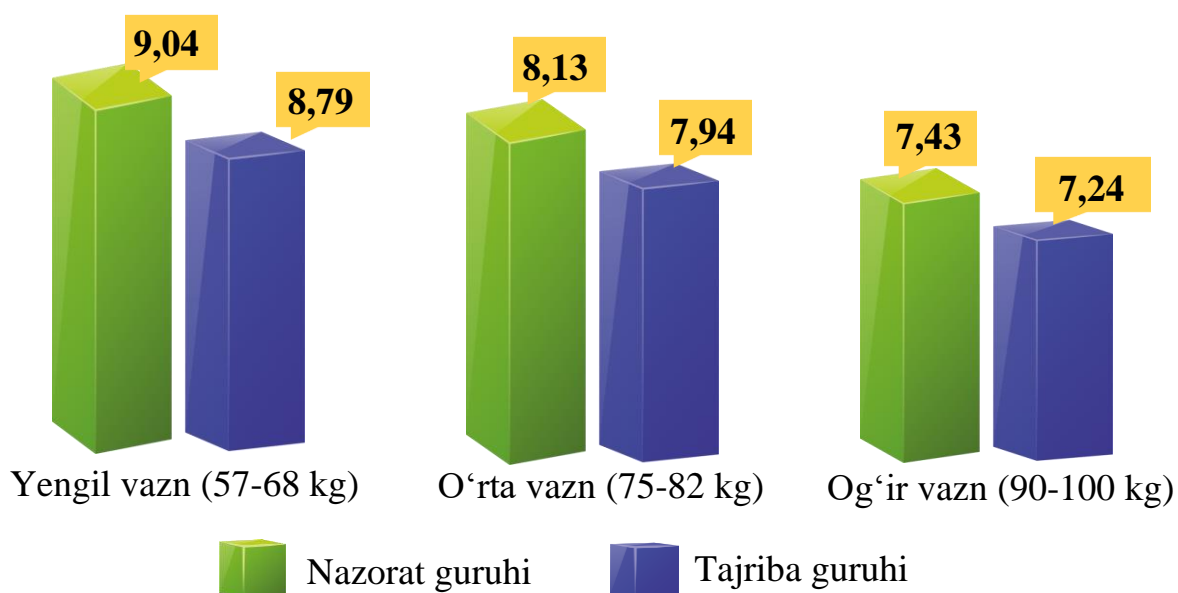
Ikkinchi, tajriba-tahliliy bosqichda (2023-2024 yy) tadqiqot usullari o'zlashtirildi, belbog'li kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarligi, yoshi va individual xususiyatlari o'rganildi, texnik-taktik tayyorgarlikni amalga oshirishdagi muammolar aniqlandi va ularni yo'q qilishga qaratilgan pedagogik ta'sir choralari ishlab chiqildi.

Uchinchi, umumlashtiruvchi bosqichi 2024-2025 yillarda o'tkazildi. Mazkur bosqichda pedagogik tajriba olib borildi, belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning samarali vositalari, shakllari va uslublari aniqlandi va texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish uslublari ishlab chiqildi, texnik usullarni qo'llash tamoyillari va o'qitish uslublari belgilandi. Tadqiqotning uchinchi bosqichida bir qator pedagogik tajribalar o'tkazildi (o'rnatish, shakllantirish, taqqoslash va baholash) — ular O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. Tadqiqot va tajriba ishlar jarayonida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan uslubiyatning samaradorligi sinovdan o'tkazildi, belbog'li kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishdagi uslublari sinovdan o'tkazildi.

Dissertatsiyaning **Belbog'li kurashchi talabalarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatida texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish**

uslubiyati deb nomlangan uchinchi bobida belbog‘li kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish, mashg‘ulotlarni rejalashtirish va amaliyotga tatbiq etishning uslubiy asoslari yoritilgan. Tadqiqot doirasida mavjud mashg‘ulot tizimi chuqur tahlil qilinib, uning mazmuni, yuklama tuzilmasi, davriyligi va sportchilarning individual xususiyatlariga mosligi o‘rganiladi. Shuningdek, yangi ishlab chiqilgan texnik usullarni bajarishni takomillashtirish modeli hamda belbog‘li kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarlikning ustuvor yo‘nalishlariga ko‘ra yuklamalarning hajm va shiddatini individual xususiyatlar bo‘yicha tashkil qilish mexanizmi hamda mezosikl bloklari kombinatsiyasi orqali belbog‘li kurashchi talabalarni texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati asosida tashkil etilgan mashg‘ulot jarayonining samaradorlik ko‘rsatkichlari amaldagi an‘anaviy yondashuv bilan taqqoslangan.

Biz belbog‘li kurashchi talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlash maqsadida nazorat va tajriba guruhidagi belbog‘li kurashchi talabalar bilan sinov mashqlarini o‘tkazdik. Ushbu sinov mashqlari yordamida nazorat va tajriba guruhidagi belbog‘li kurashchi talabalarning jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari aniqlandi (1-rasmga qarang).



1-rasm. Tadqiqotdan boshida nazorat va tajriba guruhidagi belbog‘li kurashchi talabalarning balandlikka sakrash ko‘rsatkichlari dinamikasi (15 s. davomida)

Turli vazn toifasidagi belbog‘li kurashchi talabalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida o‘tkazilgan sinov mashqlariga ko‘ra 10 soniya davomida balandlikka sakrash (marta) NG dagi yengil vazn toifasidagi talabalarda 9,04 ta, o‘rta vazn toifasidagi talabalarda 8,13 ta, og‘ir vazn toifasidagi talabalarda 7,43 ta tashkil qildi. Shuningdek ushbu mashqlar TG dagi yengil vazn toifasidagi belbog‘li kurashchi talabalarda 8,79 ta, o‘rta vazn toifasidagi talabalarda 7,94 ta, og‘ir vazn toifasidagi talabalarda 7,24 tani tashkil qildi. NG va TG belbog‘li kurashchi talabalarda ushbu mashqlarni bajarish ko‘rsatkichlari turli xil, shuningdek vazn toifasi bo‘yicha ham farqlar aniqlandi. NG va TG belbog‘li kurashchi talabalarda ushbu mashqlarni bajarish ko‘rsatkichlari turli xil, shuningdek vazn toifasi bo‘yicha ham farqlar

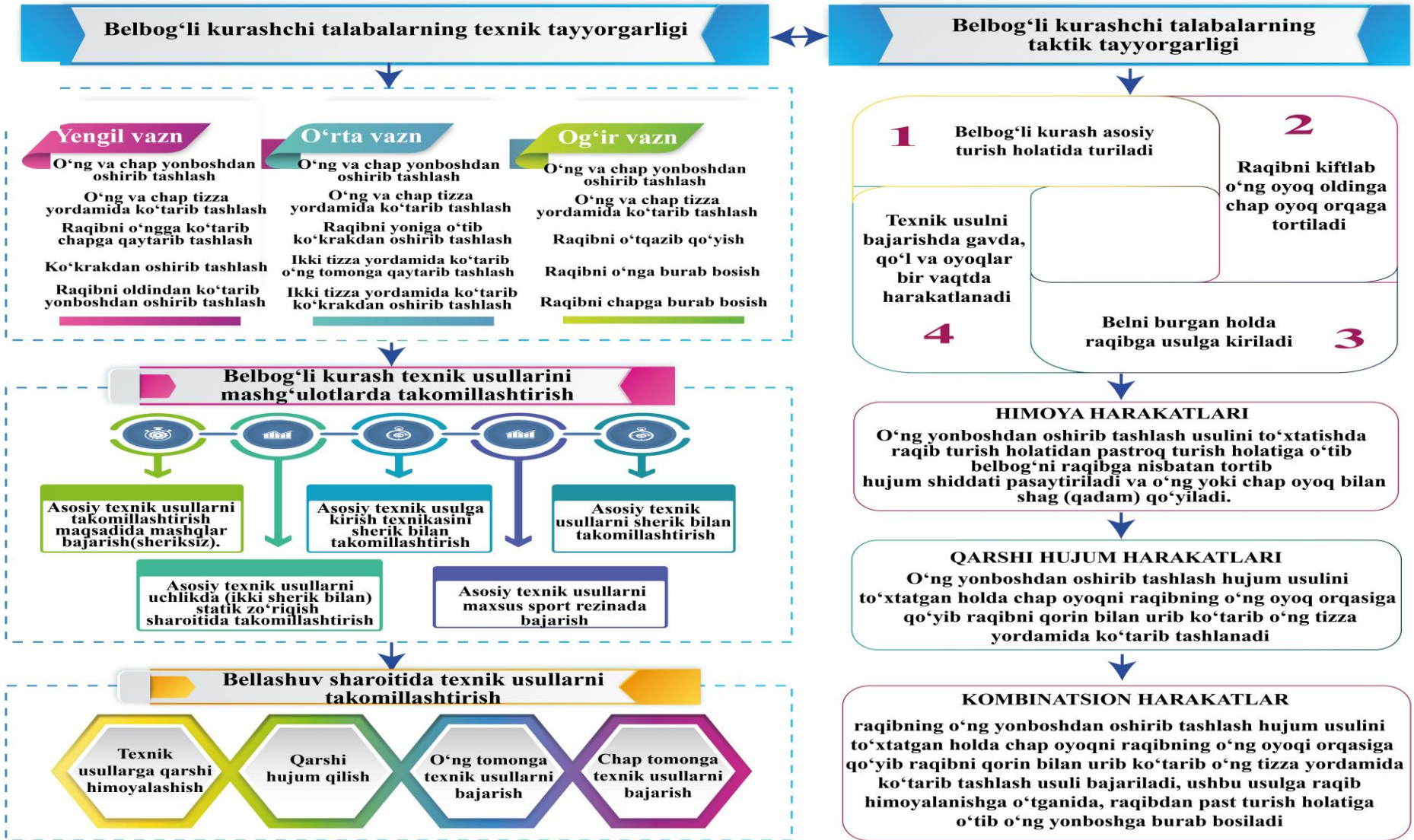
aniqlandi. Biz tomonimizdan belbog‘li kurashchi talabalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko‘ra shuni ta’kidlash mumkinki belbog‘li kurashchilarning tayyorgarlik jarayonida sportchilarning individual xususiyatlarini, vazn toifasi hamda funksional holati inobatga olish zarur. Sportchilarning vazn toifasi va funksional holatini inobatga olgan holda, individual dasturlar ishlab chiqish kerak. Og‘ir vazn toifasidagi sportchilar uchun mashqlarni kuch yuklamasi va texnikaga mos ravishda optimallashtirish tavsiya etiladi. O‘rta va og‘ir vazn toifasidagi sportchilar uchun tezkorlik va chaqqonlik mashqlarini ko‘proq joriy etish, ular uchun maxsus tezlikka qaratilgan dasturlar ishlab chiqish lozim. Shuningdek biz olib borilgan tadqiqotlar davomida NG va TGga kiritilgan belbog‘li kurashchi talabalarning texnik usullarni bajarish ko‘rsatkichlarini aniqlash maqsadida turli vazn toifasidagi belbog‘li kurashchi talabalarning o‘z vazniga teng raqibni tizza yordamida ko‘tarib tashlash va o‘z vazniga teng raqibni ko‘krakdan oshirib tashlash samaradorligini muvofiq me‘yoriy sinovlar yordamida aniqlashga e’tibor qaratdik (2-rasmga qarang).



2-rasm. Tadqiqotdan boshida nazorat va tajriba guruhidagi belbog‘li kurashchi talabalarning raqibni 5 marta chap tomonga ko‘krakdan oshirib tashlash usulini bajarish samaradorligi (s.)

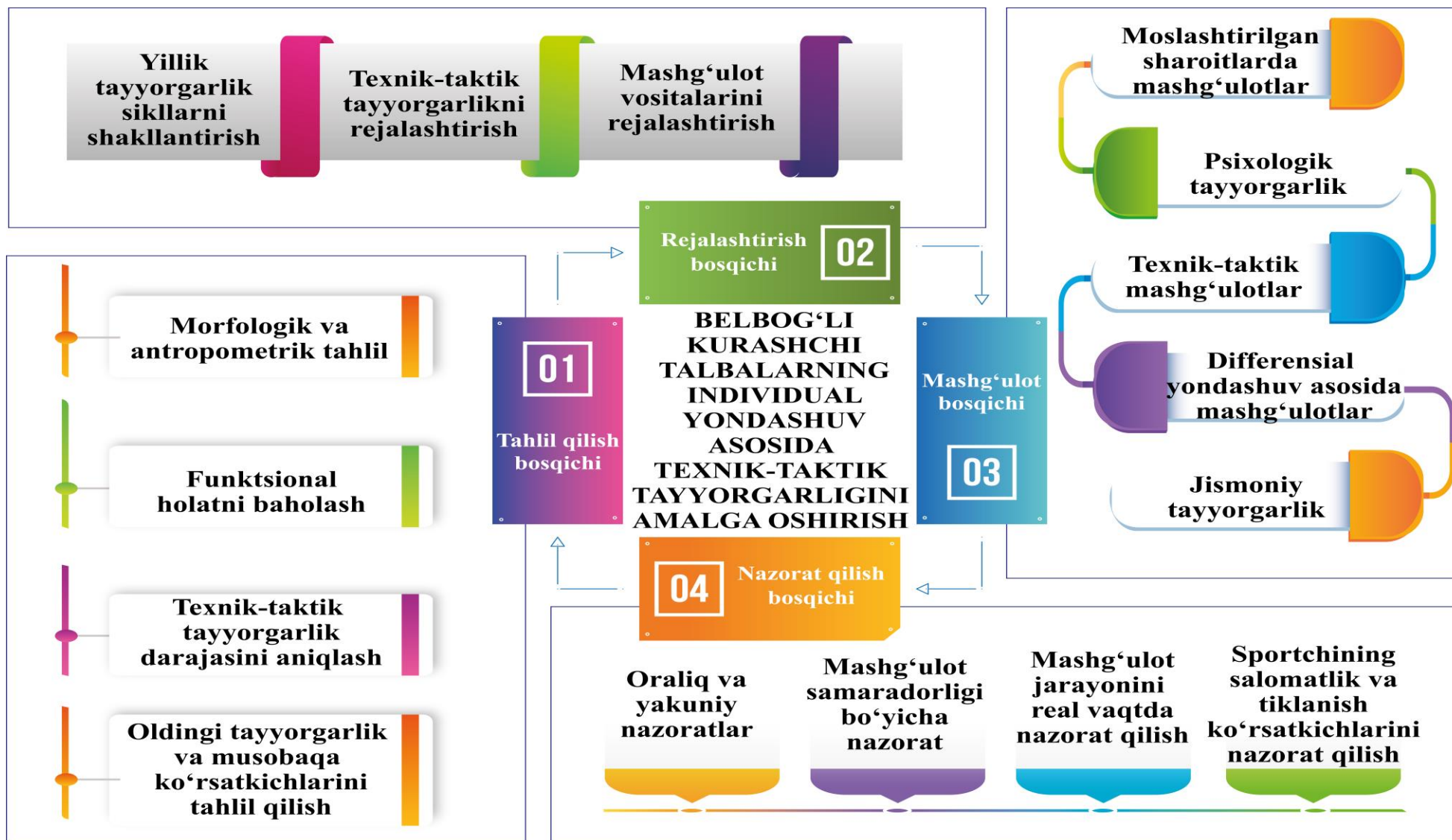
Raqibni 5 marta chap tomonga ko‘krakdan oshirib tashlash vaqti NG yengil vazn toifasida 18,73 soniya, o‘rta vazn toifasida 20,52 soniya, og‘ir vazn toifasida 23,43 soniya, TG yengil vazn toifasida 18,98 soniya, o‘rta vaznda 20,87 soniya, og‘ir vaznda 23,98 soniyani tashkil qildi. Olib borilgan tadqiqot natijalaridan ko‘rinib turibdiki yengil vazn toifasidagi talabalar texnik harakatlarni tez va aniqlik bilan bajargan bo‘lsa, o‘rta va og‘ir vazn toifalaridagi sportchilarda bu ko‘rsatkichlar nisbatan past bo‘lib, ular ko‘proq vaqt sarflashgan. Olib borilgan tadqiqotlarga ko‘ra texnik usulni bajarish vaqtidagi farqlar vazn toifalari bo‘yicha hamda TG belbog‘li kurashchi talabalar NG belbog‘li kurashchi talabalardan barcha vazn toifalari bo‘yicha ko‘proq vaqt sarflashgan.

Belbog‘li kurashchi talabalarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta’minlash uchun mukammal texnik-taktik tayyorgarlik muhim hisoblanadi. Shuningdek musobaqalarda mukammal texnik usullar orqali raqib ustidan g‘alabaga erishiladi. Biz belbog‘li kurashchilarning vazn toifalariga ko‘ra texnik-taktik usullarini takomillashtirish modelini ishlab chiqdik. Ushbu model belbog‘li kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarligini bosqichma-bosqich takomillashtirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, u sportchilarning bellashuv jarayonida samarali harakatlanishi, raqibning hujumlariga moslashishi va o‘z texnik repertuarini rivojlantirishiga xizmat qiladi (3-rasmga qarang).



3-rasm. Turli vazn toifasidagi belbog'li kurashchi talabalarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish modeli

Ushbu modelda avvalo, texnik tayyorgarlikning bosqichma-bosqich shakllanishi, sportchining yoshi, vazni va jismoniy salohiyatiga mos ravishda harakatlarning o'zlashtirilish darajasini hisobga olishga asoslanadi. Modelda har bir texnik usulni o'zlashtirish jarayonida sportchining funksional holati (kuch, tezlik, muvozanat, koordinatsiya) inobatga olinadi, bu esa harakat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Belbog'li kurashchi talabalarning jismoniy salohiyati (massasi, balansi, chaqqonligi) texnik usullarni qo'llashda muhim omil bo'lganligi sababli, modelda ular yengil, o'rta va og'ir vazn toifalariga ajratilgan. Shuningdek har bitta texnik usulni bajarishni takomillashtirish hamda texnik usullarga qarshi himoya, qarshi hujum harakatlari va kombinatsion taktik harakatlar ham ishlab chiqilgan. Ushbu modelning birinchi bosqichi texnik tayyorgarlikni vazn toifalariga moslashtirish. Ushbu bosqichda sportchilar yengil, o'rta va og'ir vazn toifalariga ajratiladi hamda vazn toifalariga ko'ra texnik usullar tanlab olinadi. Yengil vazn toifasi uchun chaqqonlik, tezkorlik va harakat trayektoriyasining tezkorligi ustuvor. Shu sababli ular uchun ko'proq past markazli va yuqori tezlikdagi harakatlar – masalan, tizza yordamida ko'tarib tashlash yoki qaytarma, yonbosh usullari mos keladi. O'rta vazn toifasidagi belbog'li kurashchi talabalar esa kuch va tezlik uyg'unligini saqlagan holda texnik usullarni bajarishga harakat qiladi. Og'ir vazn toifasidagi belbog'li kurashchi talabalar esa barqarorlik va kuchga tayanib, tizza yordamida ko'tarib tashlash, bosib qo'yish kabi texnikalarni qo'llaydi. Ushbu modelning ikkinchi bosqichi mashg'ulotlarda texnik usullarni takomillashtirish. Bu bosqichda texnik usullarni o'rganish va mustahkamlashga urg'u beriladi. Bu bosqichda talabalar texnik usullarni chuqur o'zlashtiradi. Harakatlarni faqat o'rganish emas, balki ularni avtomatik bajarish darajasiga olib chiqish maqsad qilib olinadi. Bu orqali ular harakatni ongli tarzda, ya'ni har bir qadamni tushunib bajaradi. Vaqt o'tgan sari, bu harakatlar tezroq, aniqlik bilan va avtomatlashgan holda bajarish jarayoni shakllanadi. Uchinchi bosqich: Bellashuv sharoitida texnik usullarni takomillashtirish. Bu bosqichda belbog'li kurashchi talaba mashg'ulotda o'rganilgan texnik-taktik harakatlarni raqibga qarshi, bevosita kurash holatida qo'llaydi. Bu jarayonda belbog'li kurashchi talabalar texnikani qayerda, qachon va qanday ishlatishni to'g'ri anglab, shunga mos harakat qilish malakasi shakllanadi. Ushbu jarayonda texnik usullarga qarshi himoyalaniq, qarshi hujum qilish, shuningdek, o'ng va chap tomonga texnik usullarni bajarish ustida ishlanadi. Bu bosqich sportchilarga real musobaqalarda raqib harakatlariga tez va mos ravishda javob qaytarish imkonini beradi. Taktik tafakkurning rivojlanishi va texnik usullarni raqibga moslashtirish orqali kurashchilarning musobaqadagi samaradorligi oshadi. To'rtinchi bosqich taktik tafakkurning rivojlanishi va texnik usullarni raqibga moslashtirish orqali kurashchilarning musobaqadagi samaradorligi oshadi. Himoya va qarshi hujum harakatlarini shakllantirish hamda takomillashtirish bosqichida – taktik fikrlash va bellashuvlarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish amalga oshiriladi. Shuningdek biz belbog'li kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida belbog'li kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishlariga ko'ra yuklamalarning hajm va shiddatini individual xususiyatlar bo'yicha tashkil qilish mexanizmini ishlab chiqdik. Belbog'li kurashchi talabalarning individual tayyorgarligi-bu sportchining shaxsiy xususiyatlari, jismoniy va texnik-taktik darajasini inobatga olgan holda rejalashtirilgan, maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulot jarayonidir (4-rasmga qarang).

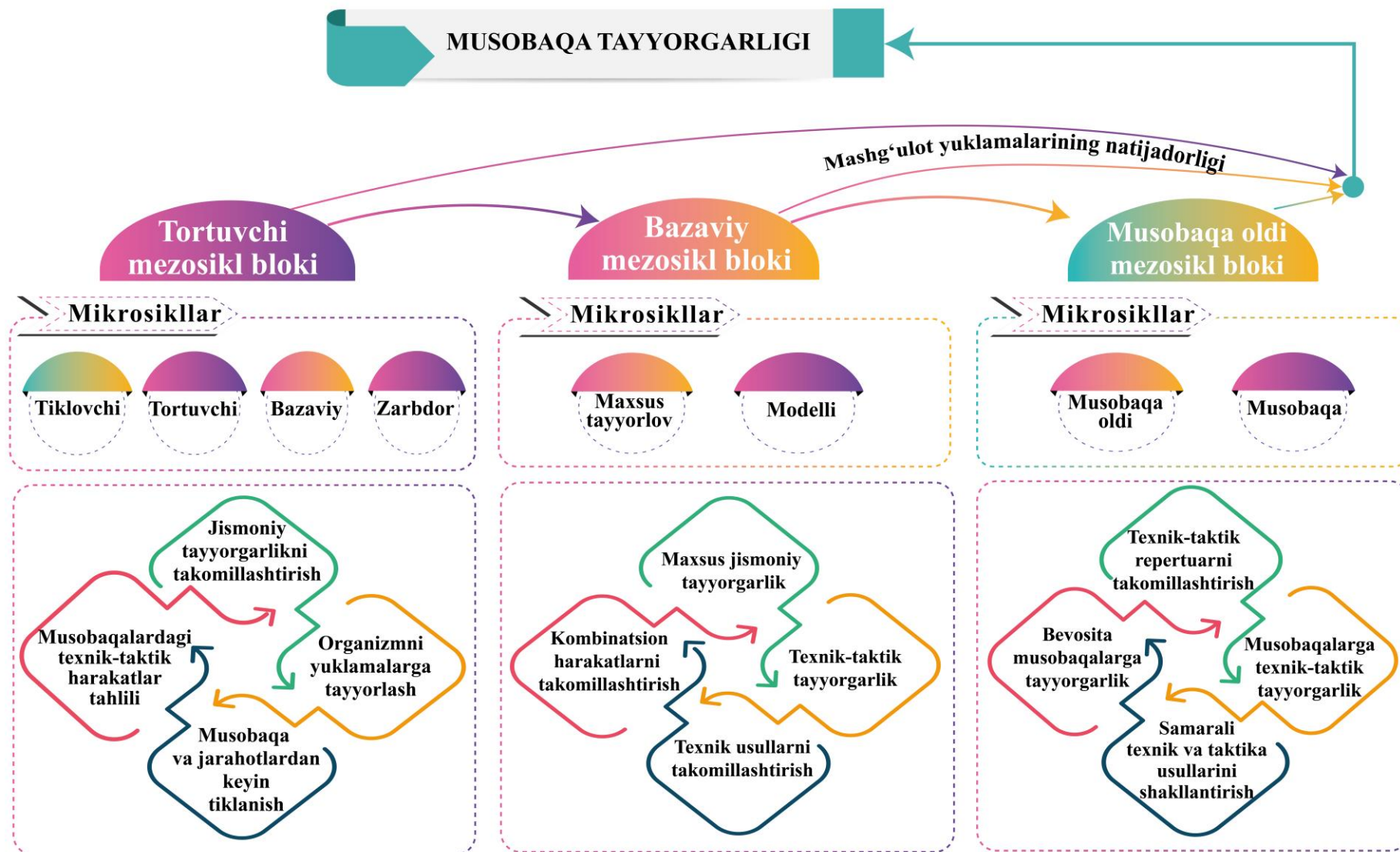


4-rasm. Belbogʻli kurashchi talbalarning texnik-taktik tayyorgarlikning ustuvor yoʻnalishlariga koʻra yuklamalarning hajm va shiddatini individual xususiyatlar boʻyicha tashkil qilish mexanizmi

Individual tayyorgarlik sportchining vazn toifasi, yoshi, malakasi va musobaqaga tayyorgarlik darajasiga qarab tuziladi. Belbog‘li kurashchi talabalarning individual tayyorgarligi murabbiy va sportchi o‘rtasidagi aniq rejalashtirilgan, tizimli va individual yondashuvga asoslangan bo‘lib, sportchining individual xususiyatlarini chuqur tahlil qilish va unga mos tayyorgarlik dasturini ishlab chiqishni talab etadigan jarayon hisoblanadi. Ushbu mexanizm belbog‘li kurashchi talabalarning sport tayyorgarligini individuallashtirish orqali texnik-taktik va jismoniy salohiyatini rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu mexanizm 4 ta bosqichdan iborat; birinchi bosqich tahlil bosqichi, ikkinchi bosqich rejalashtirish bosqichi, uchinchi bosqich mashg‘ulot jarayoni bosqichi, to‘rtinchi bosqich nazorat qilish va tuzatish bosqichi.

Tahlil qilish bosqichi-belbog‘li kurashchi talabalarning jismoniy, ruhiy va texnik holatini har tomonlama o‘rganishga qaratilgan. Bu bosqichning asosiy maqsadi – sportchining morfologik, funksional, psixologik va texnik-taktik holatini baholash orqali individual ehtiyojlarini aniqlash va keyingi bosqichlarga aniq diagnostik ma’lumotlar bilan yo‘l ochishdir. Ushbu bosqichda sportchining jismoniy holati baholanadi va olingan ma’lumotlar asosida mashg‘ulot yuklamalari moslashtiriladi. Rejalashtirish bosqichi-bu sportchining avvalgi tahlillar asosida individual tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish bosqichidir. Maqsad — sportchini aniq maqsadlarga yo‘naltirilgan holda, bosqichma-bosqich tayyorlashni ta’minlashdir. Rejalashtirishda sportchining individual xususiyatlariga mos mashg‘ulot uslublari tanlanadi. Mashg‘ulot bosqichi — rejalashtirilgan tayyorgarlik dasturlarini bevosita amaliyotda bajarish bosqichidir. Maqsad — sportchining musobaqaga maksimal tayyorgarlik holatiga erishishini ta’minlashdir. Mashg‘ulotlarda individual yondashuv tamoyili qat’iy qo‘llaniladi. Nazorat qilish bosqichi — sportchining texnik-taktik, jismoniy, psixologik va sog‘liq holati bo‘yicha olib borilayotgan tayyorgarlikning samaradorligini baholash bosqichidir. Bu bosqich murabbiy uchun faqat natijani emas, balki sportchining tayyorgarlik jarayoniga qanday javob berayotganini kuzatish, aniqlik kiritish va kerak bo‘lsa o‘zgarishlar kiritish imkonini beradi. Nazorat doimiy monitoring orqali tayyorgarlikning maqsadga muvofiqligini ta’minlaydi va sportchining jarohatsiz, samarali rivojlanishini nazoratda ushlab turadi.

Belbog‘li kurashchi talabalarning mashg‘ulot jarayoni ko‘p yillik va har bir mashg‘ulot takomillashtirish xususiyatiga ega bo‘lishi lozim. Har bir mashg‘ulot ta’siri oldingi mashg‘ulot iziga ustma-ust tushishi lozim, bunda oldingi mashg‘ulotlarda kurashchi organizmida yuzaga kelgan ijobiy o‘zgarishlar mustahkamlanib takomillashadi. Biz belbog‘li kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarligi takomillashtirishda ularni musobaqalarga yuqori darajadagi sport formasiga erishishini ta’minlash maqsadida belbog‘li kurashchi talabalarning yillik tayyorgarlik siklini uch davrga o‘tish davri, tayyorgarlik davri va musobaqa davriga ajrat holda amalga oshirdik. (5-rasmga qarang).



5-rasm. Mezosikl bloklari kombinatsiyasi orqali belbog‘li kurashchi talabalarni texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati

Shuningdek belbogʻli kurashchi talabalarning yillik tayyorgarlik davrlarini 3 ta mezosikl bloklariga ajratdik; tortuvchi mezosikl bloki, bazaviy mezosikl bloki, musobaqa oldi mezosikli bloki. Har bitta mezosikl bloki oʻzining tuzilishi boʻyicha mikrosikllardan tashkil topgan.

Tayyorgarlikning mezosikl bloklari kombinatsiyasi orqali belbogʻli kurashchi talabalarni texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatiga koʻra har bir blokda belgilangan tayyorgarlik jarayoni amalga oshiriladi. Tortuvchi mezosikl blokida belbogʻli kurashchi talabalarning jismoniy tayyorgarligini erishilgan koʻrsatkichlari saqlab turiladi va takomillashtiriladi. Bazaviy mezosikl bloki ushbu blokning maqsadi belbogʻli kurashchi talabalarning texnik-taktik va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish boʻlib, bu tortuvchi mezosikl bloki asosida toʻplangan qobiliyatlarni takomillashtirish orqali amalga oshiriladi. Sherik bilan texnik usullar bajarish, kurash manekenini yuqori tempda tashlash, sport rezinasida yuqori intensivlikda texnik usullarni bajarish, bellashuv, qarshi hujum va kombinatsion harakatlar bajariladi. Musobaqaoldi mezosikl bloki ushbu blokning maqsadi umumiy tayyorgarlik bosqichining strategik yoʻnalishi bilan uygʻun holda, belbogʻli kurashchi talabalarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini taʼminlashdan iborat. Ushbu blokning oʻziga xosligi shundaki, yuklama hajmi pasaytiriladi, lekin bajariladigan mashqlar intensivligi yuqori boʻladi. Asosan musobaqaga yaqinlashtirilgan mashqlar qoʻllanadi. Mezosikl bloklari asosida belbogʻli kurashchi talabalarning yillik tayyorgarlik jarayoni samarali tashkil etiladi. Ushbu tizim orqali sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik mahorati va musobaqaga tayyorgarlik jarayoni ilmiy asoslangan holda rejalashtiriladi. Yil davomida yuklamalarning toʻgʻri taqsimlanishi sportchilarning musobaqalarga eng yuqori jismoniy va texnik tayyorgarlik ega boʻlishini taʼminlaydi. Mezosikl bloklari asosida tuzilgan mashgʻulot tizimi belbogʻli kurashchi talabalarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini ham oshirishga xizmat qiladi.

Xulosalarga koʻra belbogʻli kurashchi talabalarning tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish uchun nazariy-amaliy asoslar chuqur oʻrganilishi zarur. Texnik harakatlarni tahlil qilish, mavsumiy bosqichlarga asoslangan tayyorgarlik strategiyasini shakllantirish va individual mashgʻulot dasturlarini tuzish texnik mahoratni takomillashtirishga xizmat qiladi. Belbogʻli kurashchilarning texnik-taktik faoliyatini mukammal darajada shakllantirishda jismoniy tayyorgarlik hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Belbogʻli kurashchi talabalarning musobaqaviy muvaffaqiyatlari ularning texnik-taktik tayyorgarlik darajasi va bu tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan aniq rejalashtirilgan mashgʻulot tizimiga bevosita bogʻliqdir. Biz tomonimizdan taklif etilgan mikrosikl va mezosikl asosidagi mashgʻulot tuzilmasi sportchining individual jismoniy, psixologik va texnik holatiga moslashtirilgan boʻlib, yuklama, tiklanish, intensivlik va texnik takomillashtirishni oʻzaro uygʻunlashtirishni taʼminlaydi.

Dissertatsiyaning **Belbogʻli kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarligini pedagogik tajriba davomida takomillashtirish samaradorligi** deb nomlangan toʻrtinchi bobida nazorat va tajriba guruhidagi belbogʻli kurashchi

talabalarining jismoniy tayyorgarlik hamda texnik-taktik tayyorgarligi ko'rsatkichlarida qayd etilgan ijobiy o'zgarishlar asosida ishlab chiqilgan mashg'ulot tizimining samaradorligi chuqur ilmiy-statistik tahlil etilgan (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Turli vazn toifasiga mansub belbog'li kurashchi talabalarini jismoniy tayyorgarligini dinamikasining mashg'ulotlar ta'sirida o'sish sur'ati (n=60)

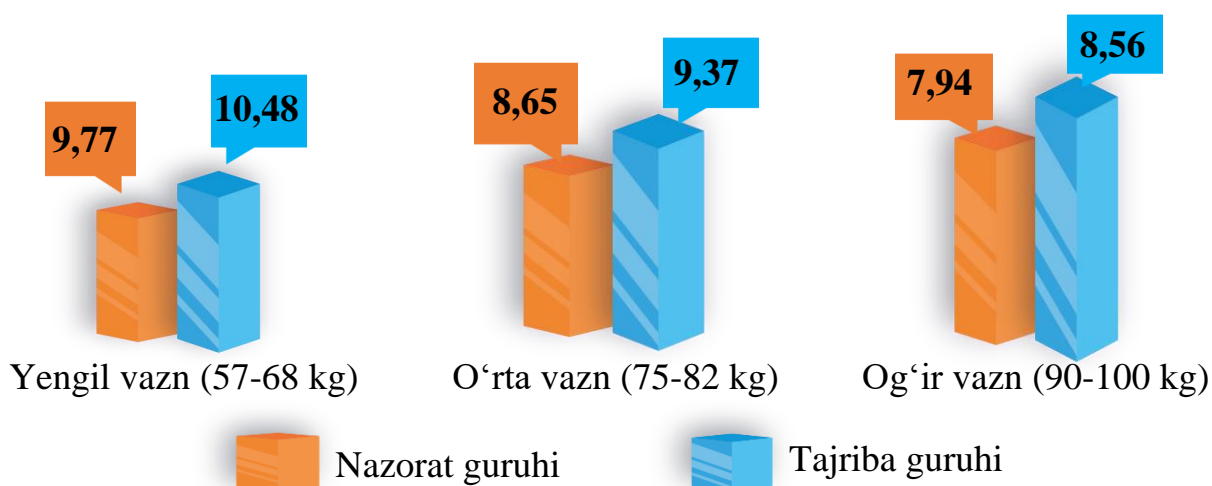
Testlar	Guruh	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			AO'	NO'	t	P
		\bar{X}	σ	V %	\bar{X}	σ	V %				
Yengil vazn (57-68kg)											
15 soniya davomida balandlikka sakrash soni (marta)	NG	9,04	1,32	14,60	9,77	1,42	14,53	0,73	8,08	2,06	<0,05
	TG	8,79	1,40	15,93	10,48	1,58	15,11	1,69	19,23	4,38	<0,001
Turnikda tortilishlar soni (marta)	NG	14,33	1,80	12,56	15,34	1,91	12,45	1,01	7,05	2,11	<0,05
	TG	14,54	2,29	15,75	17,12	2,59	15,13	2,58	17,74	4,09	<0,001
Qo'shpoyada tayanib, qo'llarni max marta bukish – yozish (marta)	NG	20,70	3,04	14,69	22,41	3,24	14,46	1,71	8,26	2,11	<0,05
	TG	20,20	3,43	16,98	23,75	3,84	16,17	3,55	17,57	3,78	<0,001
10 soniya davomida polga tayangan holda qo'llarni bukib, yozish soni (marta)	NG	11,61	1,81	15,59	12,46	1,93	15,49	0,85	7,32	1,76	>0,05
	TG	11,43	1,94	16,97	13,14	2,12	16,13	1,71	14,96	3,26	<0,01
O'rta vazn (75-82kg)											
15 soniya davomida balandlikka sakrash soni (marta)	NG	8,13	1,11	13,65	8,65	1,17	13,53	0,52	6,40	1,77	>0,05
	TG	7,94	1,19	14,99	9,37	1,33	14,19	1,43	18,01	4,39	<0,001
Turnikda tortilishlar soni (marta)	NG	12,28	1,91	15,55	13,37	2,07	15,48	1,09	8,88	2,12	<0,05
	TG	12,51	2,00	15,99	14,71	2,23	15,16	2,2	17,59	4,02	<0,001
Qo'shpoyada tayanib, qo'llarni max marta bukish – yozish (marta)	NG	18,54	2,72	14,67	20,04	2,91	14,52	1,5	8,09	2,06	<0,05
	TG	18,31	2,92	15,95	21,52	3,25	15,10	3,21	17,53	4,02	<0,001
10 soniya davomida polga tayangan holda qo'llarni bukib, yozish soni (marta)	NG	10,33	1,51	14,62	11,17	1,62	14,50	0,84	8,13	2,08	<0,05
	TG	10,11	1,71	16,91	11,68	1,88	16,10	1,57	15,53	3,38	<0,01
Og'ir vazn (90-100kg)											
15 soniya davomida balandlikka sakrash soni (marta)	NG	7,43	1,09	14,67	7,94	1,15	14,48	0,51	6,86	1,76	>0,05
	TG	7,24	1,15	15,88	8,56	1,30	15,14	1,32	18,23	4,17	<0,001
Turnikda tortilishlar soni (marta)	NG	10,45	1,53	14,64	11,29	1,63	14,44	0,84	8,04	2,06	<0,05
	TG	10,27	1,74	16,94	12,03	1,94	16,12	1,76	17,16	3,70	<0,001
Qo'shpoyada tayanib, qo'llarni max marta bukish – yozish (marta)	NG	15,92	2,49	15,64	17,08	2,63	15,40	1,16	7,29	1,75	>0,05
	TG	15,73	2,51	15,96	18,42	2,78	15,09	2,69	17,10	3,93	<0,001
10 soniya davomida polga tayangan holda qo'llarni bukib, yozish soni (marta)	NG	9,45	1,39	14,71	10,23	1,48	14,47	0,78	8,25	2,10	<0,05
	TG	9,64	1,54	15,98	11,05	1,67	15,11	1,41	14,63	3,40	<0,01

Izoh: AO-absolyut o'sish, NO'-nisbiy o'sish (foizlarda).

Natijalar shuni ko'rsatadiki, takomillashtirilgan mashg'ulot uslubiyatining qo'llanilishi belbog'li kurashchi talabalarining tezkorlik, kuch, chidamlilik, muvozanat va koordinatsion qobiliyatlari hamda texnik-taktik komponentlari takomillashtirishda yuqori samaradorlikka ega bo'lgan. Ayniqsa, tajriba guruhi sportchilarida test ko'rsatkichlarining statistik ahamiyatga ega yaxshilangani, nazorat guruhida esa bu o'zgarishlarning ishonchli darajaga yetmaganligi metodik yondashuvlar o'rtasida sezilarli farq borligini ko'rsatadi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan texnik usullarni takomillashtirish modeli hamda mashg'ulotlarni mezosikl bloklari orqali tashkil qilish uslubiyati orqali belbog'li kurashchi talabalarining jismoniy tayyorgarligi hamda texnik-taktik komponentlari takomillashgan.

15 soniyada balandlikka sakrash mashqini nazorat guruhida yengil vazn toifasidagi belbog'li kurashchilar tadqiqot boshida 9,04 marta, tadqiqot oxirida 9,77 marta ko'paygan, tajriba boshidagi natijalardan 0,73 taga yaxshilangan. O'rta vazndagi belbog'li kurashchi talabalarda balandlikka sakrashlar soni 8,13 tadan 8,65 taga (farq 0,52), og'ir vaznda esa 7,43 tadan 7,24 tagacha (farq 0,19) yaxshilangan. Biroq, o'zgarishlar minimal bo'lib, bu nazorat guruhidagi mashg'ulotlar yetarli darajada samarali bo'lmaganini anglatadi.

Tajriba guruhidagi belbog'li kurashchi talabalarda esa ushbu mashq bo'yicha ancha sezilarli o'sish kuzatildi. Jumladan yengil vazn toifasidagi belbog'li kurashchi talabalarda sakrashlar soni 8,79 tadan 10,48 taga yaxshilangan, ushbu vazn toifasidagi belbog'li kurashchi talabalarda sakrashlar soni tajriba boshidagi natijalardan 1,69 taga ko'paygan. O'rta vazn toifasidagi belbog'li kurashchi talabalarda esa 10 soniya davomida balandlikka sakrashlar soni 7,94 tadan 9,37 taga ko'paygan bo'lib, tajriba boshidagi natijalardan 1,43 taga yaxshilangan, og'ir vaznda esa 7,24 tadan 8,56 tagacha (farq 1,32 ta) ortgan (6-rasmga qarang). Bu sezilarli o'zgarishlar tajriba guruhida mashg'ulotlarni samarali shakllantirishga erishilganini ko'rsatadi (6-rasmga qarang).



6-rasm. Turli vazn toifasiga mansub belbog'li kurashchi talabalarining 15 soniya davomida balandlikka sakrash mashqini mashg'ulotlar ta'sirida o'sish sur'ati (n=60)

Og'ir vazn toifasida mushak kuchining yuqoriligi tufayli natija o'rtacha vaznga yaqin bo'lsa-da, harakat tezligining nisbatan sustligi natijani biroz chegaralagan. eksperimental mashg'ulotlar tizimi nafaqat mashqlar soni va tezligini, balki mushak kuchi, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarning takomillashtirilgani qayd etiladi. Shuningdek ushbu tadqiqotda belbog'li kurashchilarning texnik harakatni bajarish bo'yicha o'rtacha vaqt ko'rsatkichlari tahlil qilindi va ular orasidagi statistik farqlar aniqlandi (3-jadvalga qarang).

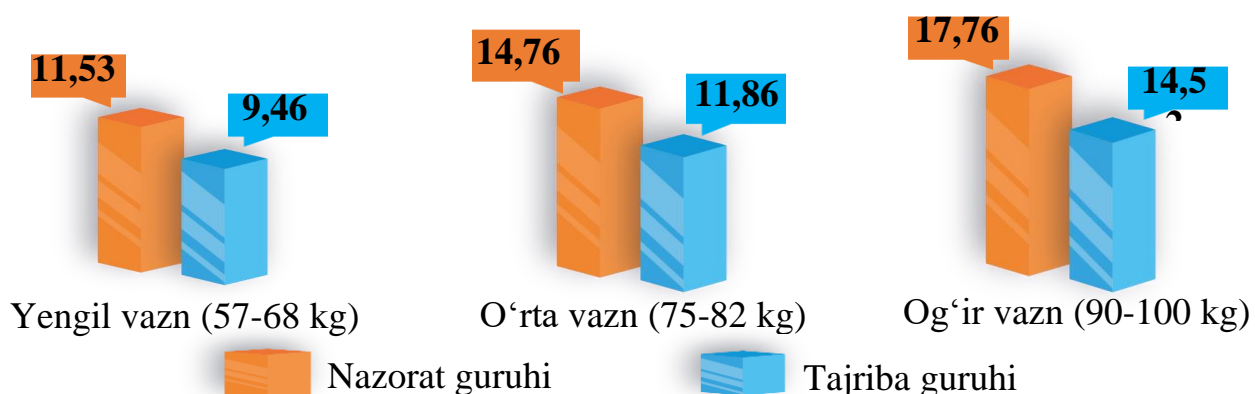
3-jadval

Nazorat va tajriba guruhidagi belbog'li kurashchi talabalarining raqibni tizza yordamida va ko'krakdan oshirib tashlash usullarini bajarish ko'rsatkichlar dinamikasini mashg'ulotlar ta'sirida o'sish sur'ati (n=60)

Test	Guruh	Tajriba boshi		Tajriba oxiri		AO'	NO'	t	P
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ				
Yengil vazn (57-68kg)									
O'z vazniga teng raqibni tizza yordamida 5 martadan ko'tarib tashlash vaqti (soniya)									
O'ng tomonga	NG	14,36	2,89	12,88	2,54	1,48	10,31	2,11	<0,05
	TG	14,59	3,93	10,72	2,78	3,87	26,53	4,40	<0,001
Chap tomonga	NG	12,92	2,74	11,53	2,40	1,39	10,79	2,10	<0,05
	TG	13,27	3,88	9,46	2,69	3,81	28,71	4,42	<0,001
O'z vazniga teng raqibni ko'krakdan oshirib 5 martadan ko'tarib tashlash vaqti (soniya)									
O'ng tomonga	NG	15,94	3,43	14,23	3,02	1,71	10,73	2,05	<0,05
	TG	16,11	4,45	12,05	3,23	4,06	25,20	4,04	<0,001
Chap tomonga	NG	18,73	4,03	16,98	3,64	1,75	9,34	1,77	>0,05
	TG	18,98	5,36	14,02	3,88	4,96	26,13	4,11	<0,001
O'rtacha vazn (75-82kg)									
O'z vazniga teng raqibni tizza yordamida 5 martadan ko'tarib tashlash vaqti (soniya)									
O'ng tomonga	NG	15,13	3,11	13,76	2,79	1,37	9,05	1,80	>0,05
	TG	15,48	4,14	11,43	2,98	4,05	26,16	4,35	<0,001
Chap tomonga	NG	16,43	3,33	14,76	2,95	1,67	10,16	2,06	<0,05
	TG	16,67	4,92	11,86	3,39	4,81	28,85	4,41	<0,001
O'z vazniga teng raqibni ko'krakdan oshirib 5 martadan ko'tarib tashlash vaqti (soniya)									
O'ng tomonga	NG	17,76	3,48	16,23	3,13	1,53	8,61	1,79	>0,05
	TG	18,13	4,89	13,36	3,58	4,77	26,31	4,31	<0,001
Chap tomonga	NG	20,52	4,24	18,41	3,73	2,11	10,28	2,05	<0,05
	TG	20,87	5,79	15,20	4,09	5,67	27,17	4,38	<0,001
Og'ir vazn (90-100kg)									
O'z vazniga teng raqibni tizza yordamida 5 martadan ko'tarib tashlash vaqti (soniya)									
O'ng tomonga	NG	16,83	3,6	15,04	3,16	1,79	10,64	2,05	<0,05
	TG	17,07	4,78	12,61	3,43	4,46	26,13	4,15	<0,001
Chap tomonga	NG	19,73	3,89	17,76	3,47	1,97	9,98	2,07	<0,05
	TG	20,18	5,93	14,52	4,09	5,66	28,05	4,30	<0,001
O'z vazniga teng raqibni ko'krakdan oshirib 5 martadan ko'tarib tashlash vaqti (soniya)									
O'ng tomonga	NG	20,52	4,24	18,73	3,82	1,79	8,72	1,72	>0,05
	TG	20,77	5,84	15,11	4,11	5,66	27,25	4,34	<0,001
Chap tomonga	NG	23,43	4,72	21,07	4,13	2,36	10,07	2,06	<0,05
	TG	23,98	7,25	16,90	5,03	7,08	29,52	4,39	<0,001

Izoh: AO-absolyut o'sish, NO'-nisbiy o'sish (foizlarda).

Yengil vazn toifasidagi nazorat guruhida shug‘ullanayotgan belbog‘li kurashchi talabalar raqibni tizza yordamida chap tomonga 5 martadan ko‘tarib tashlash usulini bajarish bo‘yicha o‘rtacha vaqt ko‘rsatkichi tadqiqotdan oldin 12,92 soniyani tashkil qilgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin bu ko‘rsatkich 11,53 soniyagacha qisqargan. Mazkur o‘zgarish 1,39 soniya miqdorida harakat ijrosida samarali siljishni ko‘rsatadi. Tajriba guruhida esa bu mashq 13,27 soniyadan 9,46 soniyagacha qisqartirilib, 3,81 soniyalik ancha sezilarli darajadagi bajarish muddati optimallasuvi qayd etildi. O‘rta vazn toifasidagi nazorat guruhida shug‘ullanayotgan belbog‘li kurashchi talabalar ushbu texnik usulni o‘rtacha bajarish davomiyligi 16,43 soniyadan 14,76 soniyaga qisqargan, 1,67 soniyalik ijobiy farq aniqlangan. Tajriba guruhida esa mos ravishda 16,67 soniyadan 11,86 soniyagacha qisqartirilgan, bu esa 4,81 soniya miqdorida ancha samarali optimallasuvni ko‘rsatadi. Shuningdek og‘ir vazn toifasidagi nazorat guruhidagi belbog‘li kurashchi talabalar ushbu texnik usulni bajarish muddati 19,73 soniyadan 14,52 soniyagacha qisqarib, 1,97 soniyalik ijobiy siljish kuzatilgan. Tajriba guruhida esa 20,18 soniyadan 14,52 soniyagacha kamayish qayd etilgan bo‘lib, 5,66 soniyalik sezilarli optimallasuv kuzatildi. Ushbu natijalar og‘ir vaznli sportchilar orasida ham eksperimental yondashuvning yuqori samaradorlikka ega bo‘lganligini ko‘rsatadi (7-rasmga qarang).



7-rasm. Turli vazn toifasidagi belbog‘li kurashchi talabalarning raqibni tizza yordamida chap tomonga 5 martadan ko‘tarib tashlash usulini bajarish ko‘rsatkichlarini mashg‘ulotlar ta‘sirida o‘shirish sur‘ati

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari asosida aniqlanishicha, belbog‘li kurashchilarga metodik asosda ishlab chiqilgan mashg‘ulotlar kompleksini qo‘llash harakat tezligi, texnik bajaruv aniqligi va umumiy funksional tayyorgarlik darajasiga sezilarli ijobiy ta‘sir ko‘rsatgan. Tadqiqot jarayoni natijalari shuni ko‘rsatdiki, nazorat guruhida texnik usullarni bajarish davomiyligida nisbatan cheklangan o‘zgarishlar (0,5–2,3 soniya oralig‘ida) qayd etilgan bo‘lsa, tajriba guruhida mashqlarni bajarish muddati barcha vazn toifalarida o‘rtacha 3,3 soniyadan 6,7 soniyagacha qisqartirilgan. Ayniqsa og‘ir vazn toifasida tajriba guruhi sportchilarida texnik harakatlarni amalga oshirish davomiyligi bo‘yicha yuqori samaradorlik kuzatildi. Bu esa metodik yondashuv asosida tuzilgan mashg‘ulotlar dasturining texnik tayyorgarlikni jadallashtirish, bajarish aniqligi va muvofiqlashtiruvchanlikni rivojlantirishdagi funksional ustunligini tasdiqlaydi.

XULOSALAR

Mazkur olib borilgan ilmiy tadqiqot ishida belbog‘li kurash texnik-taktik tayyorgarlik yo‘nalishi bo‘yicha to‘plangan manbalarni o‘rganish, yetuk murabbiylarning mashg‘ulotlarini kuzatish jarayonlari, o‘tkazilgan so‘rovnoma, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy tahliliga asosan quyidagi xulosalarni e‘tirof etish mumkin:

1. Belbog‘li kurash bo‘yicha o‘rganilgan adabiyotlar tahliliga ko‘ra belbog‘li kurashchi talabalarni tayyorlashda jismoniy va texnik-taktik harakatlarini rivojlantirish uslublaridan foydalanish samaradorligi va shu qatorda texnik usullarni bajarish malakasini egallashga qaratilgan mashg‘ulot dasturlarini takomillashtirish bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda turli xil takliflar berilgan bo‘lib, lekin bu izlanishlarda aynan belbog‘li kurashchi talabalarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda texnik tayyorgarligini amalga oshirishga hamda taktik tayyorgarlikni yoritib berishga chuqur yondashilmaganligi kuzatildi. Aynan oddiy va murakkab hujum harakat malakalarini takomillashtirishga qaratilgan dasturlar to‘g‘risida fikrlar yetarlicha yoritilmaganligi o‘z isbotini topdi.

2. Olib borilgan ilmiy tadqiqot belbog‘li kurashchi talabalarning murakkab harakatlar malakasini oshirishga qaratilgan, maxsus taktik harakatlar tuzilishini o‘rganish asosida texnik usullarni maqsadli takomillashtirish dasturi ishlab chiqildi hamda u orqali texnik usullarni shakllantirish shart-sharoitlari asoslab berildi. Ishlab chiqilgan dastur kurashchilar tomonidan bellashuv taktikasini to‘g‘ri olib borishida ularni individual xususiyatlarini inobatga olgan holda moslashtirilishi, pedagogik tadqiqot yakuniga kelib kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarliklarining nisbiy o‘sish darajalariga erishildi.

3. Mikrosikl strukturasi o‘zgaruvchanligi tayyorgarlik jarayonini nafaqat monotoniya va psixologik toliqishdan himoya qildi, balki sportchilarda musobaqaga tayyorgarlikning dinamikasini doimiy ravishda yuqori darajada ushlab turish imkonini yaratdi. Mashg‘ulot yuklamalarining davriy o‘zgarishi — ya‘ni intensivlik, hajm va tiklanish davrlarining to‘g‘ri navbatlashuvi — ortiqcha yuklanishning salbiy oqibatlarini kamaytirib, organizmning fiziologik moslashuv jarayonlarini tezlashtirdi. Bu esa sportchilarda musobaqa davrida zarur bo‘lgan optimal ish qobiliyatini shakllantirdi. Shuningdek, mikrosikl strukturasi o‘zgaruvchanligi sportchilarning strategik fikrlash darajasini oshirdi, raqibning texnik va taktik usullariga moslashish tezligini kuchaytirdi hamda bellashuv jarayonida zarurat tug‘ilganda taktika almashtirishga tayyor bo‘lish qobiliyatini rivojlantirdi. Mashg‘ulotlarda turli vaziyat modellarining qo‘llanilishi hujum, qarshi hujum va himoya kombinatsiyalarini uyg‘unlashtirish samaradorligini oshirdi, bu esa musobaqa jarayonida tashabbusni qo‘lga olish va uni yakunigacha saqlab qolish imkoniyatini kengaytirdi.

4. Belbog‘li kurashchi talabalarning murakkab hujum harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan dasturni tatbiq etish bellashuv taktikasini tuzishda katta ahamiyat kasb etdi. Mazkur dastur bellashuv jarayonidagi hujum, qarshi hujum va himoya harakatlarini tizimlashtirish imkonini beribgina qolmay, noqulay vaziyatlardan chiqib ketish harakatlarini takomillashtirishga xizmat qildi. Murakkab hujum harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan dasturni mashg‘ulot jarayonlariga

tatbiq qilish natijasida murakkab hujum harakatlarini o'rgatish imkoniyati 16-18% ga o'sdi.

5. Vazn toifalariga moslashtirilgan umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari belbog'li kurashchi talabalar mushak tizimining kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi asosiy jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish imkonini berdi. Ularning tanlangan mashqlar majmuasi yengil, o'rta va og'ir vazn toifalari uchun moslashtirilgan bo'lib, har bir toifadagi sportchilarning antropometrik xususiyatlari va energetik imkoniyatlarini hisobga oldi. Shuningdek, maxsus mashqlar orqali bel, yelka, orqa va oyoq mushaklari mustahkamlanib, murakkab tashlash usullarini bajarishda muvozanatni saqlash, raqibni boshqarish va hujumni yakunlash jarayonlari yanada ishonchli bo'ldi. Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, bunday moslashtirilgan tayyorgarlik dasturi qo'llangan sportchilar musobaqa sharoitida texnik usullarni samarali bajarish ko'rsatkichlarini 15–18% ga, raqib ustidan ustunlikni musobaqaning yakuniga qadar saqlab qolish imkoniyatlarini esa 12–14% ga oshirishga muvaffaq bo'lishdi.

6. Tadqiqot yakunida musobaqa bellashuv jarayonlaridagi g'alabalar soni nazorat guruhida 16 tadan 19 taga oshgan bo'lsa ulardan texnik usullar bilan 9 tadan 11 taga, oddiy hujum harakatlari bilan 5 tadan 6 taga, murakkab hujum harakatlari esa takroran 2 marotabani tashkil etdi. Tajriba guruhida bo'lsa, 13 tadan 30 taga oshganligi kuzatildi, ya'ni texnik usullar bilan 8 tadan 10 taga, oddiy hujum harakatlari bilan 4 tadan 13 taga, murakkab hujum harakatlari esa 1 tadan 6 taga oshganligi kuzatildi.

7. Belbog'li kurashchi talabalarning musobaqa jarayonida murakkab hujum harakatlarini samarali bajarish imkoniyatlarini oshirish maqsadida o'quv-mashg'ulot jarayoniga musobaqaga xos "shox usullar"ga yaqinlashtirilgan maxsus mashqlar majmuasi joriy etildi. Mazkur majmua talabalarda hujum harakatlarini yuqori tezlikda, raqib bilan faol kurash sharoitida hamda cheklangan vaqt va makonda aniq bajarish ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirildi. Mashqlar tizimi musobaqa bellashuvi dinamikasini modellashtirish, ya'ni raqibning doimiy qarshilik ko'rsatishi, ushlashni buzishi, qarshi hujum uyushtirishi hamda himoyaga o'tishi kabi omillarni real sharoitga maksimal darajada yaqinlashtirgan holda tashkil etildi.

8. Vazn toifalariga xos texnik usullarni tanlash va ularni maqsadli qo'llash metodikasining ishlab chiqilishi belbog'li kurashchi sportchilarning musobaqa jarayoniga moslashuvchanligini sezilarli darajada kengaytirdi. Mazkur metodika sportchilarning morfofunktsional xususiyatlari (tana massasi, kuch-chi-damlilik ko'rsatkichlari, harakat tezligi, koordinatsion imkoniyatlar) hamda bellashuvdagi tipik taktik vaziyatlar o'rtasidagi bog'liqlikni hisobga olgan holda shakllantirildi. Shu asosda mashg'ulot jarayonida texnik harakatlarni tanlash "bir xil qolipdagi" yondashuvdan chiqarilib, har bir vazn toifasining musobaqadagi real talablariga moslashtirilgan differensial model sifatida taklif etildi. Natijada sportchilarda bellashuvning ilk daqiqalaridan boshlab raqib uslubiga mos keladigan texnik-taktik yechimlarni tanlash, harakatlarni tez qayta qurish va usullarni optimal ketma-ketlikda bajarish ko'nikmalari shakllandi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Belbog‘li kurashchi talabalarni tayyorlashda har bir texnik harakatni tarkibiy qismlarga ajratgan holda bosqichma-bosqich o‘rgatish, ya’ni avval soddalashtirilgan, so‘ngra murakkablashtirilgan sharoitlarda mashq qilish sportchilarda texnika usullarni avtomatlashtiradi. Ushbu yondashuv orqali sportchilarning texnik harakatlarni anglab bajarishdan avtomatik tarzda bajarishga o‘tish holatlari tezlashadi.

2. Belbog‘li kurashchi talabalarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajasida erishilgan yuqori ko‘rsatkichlar ko‘p jihatdan yuklama va mashg‘ulot mazmunining individuallashtirilgan holda rejalashtirishga bog‘liq. Har bir sportchining yoshi, vazn toifasi, tayyorgarlik darajasi va harakatlarni o‘zlashtirish tezligiga qarab tuzilgan mashg‘ulot moduli ularning texnik harakatlarni o‘zlashtirishda barqaror rivojlanishini ta’minlaydi. Bunday individual yondashuv, ayniqsa, kompleks kombinatsiyalarni shakllantirish, qaror qabul qilish refleksini rivojlantirish hamda mashg‘ulot samaradorligini maksimal darajaga yetkazishda muhim ilmiy-amaliy vosita hisoblanadi.

3. Belbog‘li kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda sportchilarning funksional, koordinatsion va psixomotor qobiliyatlarni rivojlantirish uchun musobaqaviy mashg‘ulotlardan tizimli foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan musobaqa vaziyatlariga yaqin holatlarni yaratish, real raqib harakatlarini modellashtirish, qarshi hujum va himoya vaziyatlarida tezkor texnik-taktik javob reaksiyasini shakllantirish orqali sportchilarda to‘g‘ri taktika tanlash va taktik fikrlash, texnik harakatlarni avtomatlashtirish jarayoni sifat jihatdan takomillashadi. Bunday yondashuv texnik-taktik tayyorgarlikni oddiy takroriy mashqlardan chiqarib, sportchining vaziyatga moslashuvchan, ko‘p komponentli harakatlarini shakllantirishga imkon beradigan funksional va individuallashtirilgan tayyorgarlik asosida rivojlantirishga xizmat qiladi.

4. Mashg‘ulot tizimini doimiy ravishda tahlil qilish, uning samaradorligini modellashtirish va zarur hollarda qayta loyihalash orqali tayyorgarlik jarayonini tahliliy va moslashuvchan boshqaruv asosida yo‘naltirish metodik jihatdan dolzarb ahamiyatga ega. Mazkur yondashuv sportchining jismoniy, funksional va texnik-taktik holatini real vaqt rejimida kuzatish, aniqlangan o‘zgarishlarga asoslangan holda mashg‘ulot mazmuniga mos tuzatishlar kiritish imkonini yaratadi. Bu esa sportchilarning barqaror o‘sish trayektoriyasini shakllantirish, mashg‘ulot samaradorligini individual darajada boshqarish va tayyorgarlik jarayonining sifatli uzluksizligini ta’minlashga xizmat qiladi.

5. Har bir sportchining texnik-taktik tayyorgarlik salohiyati va o‘zlashtirish tezligi individual farqlarga ega bo‘lib, bu jihatlar mashg‘ulotlarda yagona tizimli yondashuvdan ko‘ra shaxsga yo‘naltirilgan tayyorgarlikni talab etadi. Texnik-taktik tayyorgarlik repertuarini individual xususiyatlar asosida shakllantirish belbog‘li kurashchi talabalarda individual musobaqa strategiyasini samarali ishlab chiqish, bellashuv jarayonida o‘ziga xos texnik-taktik harakatlarni qo‘llash va harakatlar barqarorligini ta’minlash imkonini beradi. Bunday yondashuv musobaqalarda texnik-taktik ustunlikni egallashga va sportchining o‘z uslubini shakllantirishga xizmat qiladi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.28/2025.27.12.Ped.01.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ХАМРОЕВ АЛИБЕК ШУХРАТ ОГЛЫ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БОРЦОВ НА ПОЯСАХ**

**13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам**

Ташкент — 2026

Тема диссертации на соискание ученой степени доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером В2025.1.PhD/Ped7684.

Докторская диссертация выполнена в Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском языках (резюме)) размещен на веб-сайте научного совета по адресу (www.uzjtsiti.uz) и на информационно-образовательном портале “ZiyoNET” по адресу (www.ziyo.net).

Научный руководитель:	Киргизбоев Маъруфжон Муйдинович доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент
Официальные оппоненты:	Ташназаров Джасур Юлдашович доктор педагогических наук (DSc), доцент Артиков Зоҳиджон Сабирович доктор педагогических наук (DSc), профессор
Ведущая организация:	Гулистанский государственный университет

Защита диссертации состоится «_____» «_____» 2026 г. в «_____» часов на заседании научного совета DSc.28/2025.27.12.Ped.01.01 по присуждению ученых степеней при в Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта по адресу: 100202, город Ташкент, Яшнабадский район, улица Новый Узбекистан, Олимпийский городок. Тел.: +99871242-30-87, веб-сайт: <https://uzjtsiti.uz/>, e-mail: jtsiti@sport.uz., Государственная академия спорта Узбекистана, «Административный» корпус, 1 этаж, аудитория-146).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Государственной академии спорта Узбекистана (зарегистрирована под № _____). Адрес: 100202, город Ташкент, Яшнабадский район, улица Новый Узбекистан, Олимпийский городок. Тел.: +99871242-30-87.

Автореферат диссертации разослан «__» _____ 2026 г.
(реестр протокола рассылки №__ от «__» _____ 2026 г.).

А.И.Талипджанов
Председатель Научного совета
по присуждению ученых степеней, доктор
педагогических наук (DSc), профессор

Д.Я.Эгамов
Ученый секретарь Научного совета
по присуждению ученых степеней, доктор
философии по педагогическим наукам (PhD)

О.Э.Хайитов
Председатель Научного семинара при
Научном совете по присуждению ученых степеней,
доктор психологических наук (DSc), профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мировом масштабе в последние годы на престижных спортивных соревнованиях, включая Азиатские игры, чемпионаты мира и Азии, а также ряд традиционных международных турниров, наблюдается устойчивый рост спортивных результатов, что приводит к дальнейшему обострению конкуренции. В современной спортивной практике специалистами-учёными подчёркивается, что стремление к достижению высоких спортивных результатов путём превышения нормативных объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок может приводить к нежелательным последствиям и даже к травматизму. Несмотря на то, что по данному направлению выполнен ряд научных исследований, в научных источниках технология организации процесса подготовки, направленная на совершенствование технико-тактической подготовленности студентов-борцов на поясах с учётом их индивидуальных особенностей, изучена недостаточно. Это обуславливает необходимость проведения дальнейших научно обоснованных исследований со стороны специалистов.

В мире проводятся широкомасштабные исследования, направленные на подготовку высококвалифицированных спортсменов, а также на повышение их технико-тактических, физических и функциональных возможностей. В данных исследованиях особое внимание уделяется разработке и практическому внедрению дифференцированных упражнений и новых методик, направленных на повышение спортивного мастерства, сохранение здоровья спортсмена и расширение его биоэнергетических возможностей. Однако, как показывают исследования зарубежных и отечественных специалистов, сохраняются проблемы, связанные с учётом и оценкой индивидуальных возможностей спортсменов, играющих важную роль в переносимости интенсивных нагрузок, расширении диапазона движений, увеличении объёма функциональных резервов, устранении признаков утомления в процессе и после нагрузок, а также восстановлении работоспособности.

В нашей республике в последние годы важное значение придаётся развитию национальных видов спорта и их интеграции в международную спортивную систему. Определены задачи по "выводу на новый уровень развития национального вида спорта кураш, повышению его международного престижа и более широкой пропаганды в зарубежных странах, а также организации системной поддержки деятельности по развитию и популяризации кураша¹. В частности, процесс признания борьбы на поясах на мировой спортивной арене, а также специфические технико-тактические особенности данного вида спорта обуславливают необходимость разработки моделей подготовки, соответствующих современным требованиям соревновательной деятельности. В данных условиях необходимость глубокого научно

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-450 от 20 декабря 2024 года «О мерах по выводу на новый этап развития и популяризации национального вида спорта кураш».

обоснованного изучения и совершенствования технико-тактической подготовки борцов на поясах приобретает актуальное значение.

Настоящее исследование в определённой степени служит реализации задач, определённых в постановлениях Президента Республики Узбекистан № ПП-3306 от 2 октября 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта кураш», № ПП-4881 от 4 ноября 2020 года «О мерах по развитию национального вида спорта кураш и дальнейшему повышению его международного авторитета», № ПП-450 от 20 декабря 2024 года «О мерах по выводу на новый этап развития и популяризации национального вида спорта кураш», а также в других нормативно-правовых актах, относящихся к данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование проводилось в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий республики I. «Формирование системы инновационных идей в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. Проблемы подготовки спортсменов к престижным соревнованиям в нашей республике нашли отражение в научных трудах ведущих учёных в области теории физической культуры и спорта, таких как Ф.А.Керимов, Э.Т.Рахманов, Н.А.Тастанов, а также специалистов по борьбе на поясах З.С.Артыков, М.М.Киргизбаев, Ш.С.Мирзанов и Ш.Мирзакулова².

Учёными стран Содружества Независимых Государств А.Б. Таймазовым, Г.Г. Волошиным, М.А. Годиком, В.М. Зациорским³ проведены научные исследования по вопросам подготовки спортсменов, а также реализации индивидуальной технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

Зарубежные учёные, такие как Р.С. Ллойд, Д.Д. Керби, Дж.Х. Уилмор и Д.Л. Костилл⁴, провели ряд исследований, посвящённых совершенствованию подготовки борцов, внедрению современных технологий в тренировочный процесс, а также повышению уровня их технико-тактической и физической подготовленности.

² Керимов Ф.А. Юсупов Н.М. Кураш. / Дарслик. Т. 2003. — Б. 25-26.; Тастанов Н.А. Кураш турлари назарияси ва услубияти. / Дарслик.; Мирзанов Ш.С. Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов. Ж.: «Фан-спортга» 2014. Т. № 3. Б.3-4.; Mirzaqulov Sh.A. Yosh belbog'li kurashchilarning jismoniy ta'yorgarligi. //Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari", II qism. Toshkent, 2015. — Б. 83-84.; Tastanov N.A. Theory and methodology of wrestling/ Textbook. "Sanostandar" Tashkent — 2017. P. 193-194.; Artiqov Z.S. Belbog'li kurashda statik va dinamik kuchlanish davomida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish metodikasi / Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) Avtoreferat., Ch., 2018. — 26 b.; Qirg'izboev M.M. Belbog'li kurashchilarda bo'g'imlararo egiluvchanlikning ustuvorligi va uni ixtisoslashtirilgan tartibda rivojlantirish metodikasi./Ped.fanlari nomzodlik diss.avtoref. T. 2021. — 46 b.; Raxmanov E.T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati . O'quv qo'llanma // "O'zkitobsavdonashriyot" NMIU, Toshkent 2023. — 260 b.

³ Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт 2006. С 41-45.; Волошин Г.Г. Особенности предсоревновательной подготовки борцов в условиях учебного заведения системы МВД России (на примере борьба и самбо). Педагогика. Современная наука № 2. 2011. С 39-42.; А.Таймазов "Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольная борьба", монография, Санкт-петербург – 2017, 132 с.; Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания. –М. : Спорт 2019. – 200 с.

⁴ Lloyd R.S. Strength and conditioning for young athletes: Science and application. London; New York: Routledge 2014. — 232 p.; Curby D. Overview of the international network of wrestling researchers (INWR) and a vision for what we can do to advance the status of wrestling /.; Proceedings of the Conference's FILA.- Moscow: Russ-Olimp 2010.- P. 8-9.; Wilmore J.H. and Costill D.L. Physiology of sport and yexercise. Champaign IL: Human Kinetics 2004.- 726 p.

Из анализа литературы можно сделать вывод о том, что при организации тренировочного процесса по борьбе на поясах, наряду со всеми его компонентами, существует важный аспект: в ходе поединка борец, воспользовавшись благоприятным моментом, стремится реализовать свою технико-тактическую подготовленность и добиться преимущества над соперником. Недостаточный уровень сформированности такой подготовки является одной из причин того, что наши спортсмены не всегда достигают побед на престижных соревнованиях. В связи с этим совершенствование технико-тактической подготовки, а также её организация с учётом индивидуальных особенностей в тренировочном процессе представляют собой актуальную проблему, имеющую важное теоретическое и практическое значение.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Данная диссертационная работа выполнена в соответствии с концепцией и перспективным планом научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта в рамках темы «Научно-методические основы подготовки высококвалифицированных борцов на поясах».

Целью исследования является совершенствование технико-тактической подготовки студентов-борцов на поясах на основе индивидуального подхода.

Задачи исследования:

совершенствование методики повышения эффективности выполнения технических приёмов студентами-борцами на поясах в соответствии с их весовыми категориями;

разработка механизма эффективной подготовки технико-тактических компонентов студентов-борцов на поясах к соревновательной деятельности с учётом их индивидуальных особенностей;

разработка комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки для студентов-борцов на поясах в соответствии с их весовыми категориями;

повышение возможностей студентов-борцов на поясах выполнять комбинации технико-тактических действий путём применения различных микроциклов в тренировочном процессе с целью повышения соревновательной результативности.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс студентов-борцов на поясах Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Университета образования «Ренессанс», а также Ферганского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Предметом исследования являются средства и методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях студентов, занимающихся борьбой на поясах.

Методы исследования. В исследовании использованы анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогические контрольные тесты, педагогический эксперимент, а также методы математико-статистического анализа.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

развита технико-тактическая подготовка студентов-борцов на поясах в различных весовых категориях (легкая, средняя, тяжелая) за счет разработки комплексной модели, направленной на качественное выполнение приемов в соревновательных условиях, эффективную защиту от атак соперника (таких как боковой бросок с предварительным подъёмом соперника и бросок с подъёмом соперника с разворотом вправо) и совершенствование контратакующих действий у студентов-борцов на поясах различных весовых категорий (лёгкой, средней, тяжёлой);

улучшены методики рационального планирования структуры микроцикла за счёт нормирования объёма и интенсивности нагрузок по уровню индивидуальной подготовленности в соответствии с приоритетными направлениями технико-тактической подготовки (на основе адаптированного и дифференцированного подходов) для целенаправленной организации тренировочного процесса студентов-борцов на поясах;

повышена эффективность выполнения технико-тактических действий за счёт комбинированного применения на тренировках специальных подготовительных и индивидуальных упражнений в блоках втягивающего, базового и предсоревновательного мезоциклов в развитии общей и специальной физической подготовки студентов-борцов на поясах;

расширены возможности применения технико-тактических действий на соревнованиях за счёт нормирования интенсивности нагрузки и интервалов отдыха в зависимости от весовых категорий при выполнении специальных упражнений (вращение вправо и влево с поднятым партнёром) направленных на укрепление мышц спины, плечевого пояса, рук, предплечий, ног и повышение эффективности техники у студентов-борцов на поясах.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработана модель совершенствования технических приёмов студентов-борцов на поясах различных весовых категорий;

разработан механизм совершенствования технико-тактической подготовки студентов-борцов на поясах с учётом их индивидуальных особенностей;

разработан арсенал упражнений, направленных на совершенствование физической подготовки студентов-борцов на поясах в соответствии с их весовыми категориями;

разработаны комбинации технико-тактических действий студентов-борцов на поясах, применяемые в соревновательном процессе.

Достоверность результатов исследования. Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается рядом методологических, организационных и экспериментально-практических факторов. Прежде всего, она определяется теоретическими основами

исследования. В работе использован подход, основанный на научных взглядах зарубежных и отечественных ученых в области теории и методики борьбы на поясах. Достоверность результатов также обеспечивается применением взаимодополняющих методов исследования, соответствующих задачам исследования, количественным и качественным обеспечением анализа и решения исследовательских задач, использованием результатов исследований, полученных в лабораторных условиях, репрезентативностью экспериментально-опытных работ, обработкой полученных данных с применением методов математико-статистического анализа, а также утверждением результатов уполномоченными организациями.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования заключается в разработке современных методических подходов к обучению технико-тактическим действиям, применяемым студентами, занимающимися борьбой на поясах. Данные подходы направлены на целенаправленное совершенствование процессов общей и специальной подготовки. В работе также разработаны научно обоснованные критерии, характеризующие взаимосвязанные компоненты технико-тактической подготовки, объём и интенсивность нагрузок, а также скорость и точность выполнения двигательных действий. В ходе исследования выявлены и проанализированы приёмы, эффективно применяемые в соревновательной деятельности борцов на поясах, раскрыта их технико-тактическая структура и научно обоснованы возможности оптимизации учебно-тренировочного процесса. Полученные результаты обогащают научные знания в области теории и методики спорта и расширяют учебно-методическую базу национальных видов борьбы.

Практическая значимость результатов исследования проявляется в разработке и апробации комплекса подводящих и развивающих упражнений, направленных на совершенствование технико-тактических действий в системе общей и специальной подготовки студентов-борцов. Данный комплекс упражнений способствует повышению скорости принятия технико-тактических решений, а также точности и эффективности выполнения приёмов в ситуациях, приближённых к соревновательным условиям. Кроме того, разработанные рекомендации могут быть внедрены в практику тренерами и наставниками и служить важным методическим инструментом при планировании тренировочного процесса, регулировании объёма нагрузок, поэтапной подготовке спортсменов и подведении их к соревнованиям в оптимальном функциональном состоянии. Полученные результаты могут быть непосредственно интегрированы в учебные программы высших учебных заведений по направлению «Физическая культура и спорт», а также в систему подготовки спортивных школ и борцовских клубов.

Внедрение результатов исследования. На основе научных результатов, полученных по совершенствованию технико-тактической подготовки студентов-борцов на поясах:

предложения и рекомендации по разработке комплексной модели, направленной на качественное выполнение приемов в соревновательных

условиях, эффективную защиту от атак соперника (таких как боковой бросок с предварительным подъёмом соперника и бросок с подъёмом соперника с разворотом вправо) и совершенствование контратакующих действий у студентов-борцов на поясах различных весовых категорий (лёгкой, средней, тяжёлой) были внедрены во внеучебные тренировочные занятия студентов-борцов на поясах Университета образования «Renessans» (справка №02-16/3608 Министерства спорта Республики Узбекистан от 11 апреля 2025 года). В результате эффективность выполнения технических приёмов студентами-борцами на поясах повысилась на 22,8 %.

предложения и рекомендации по разработке механизма рационального планирования структуры микроцикла, основанного на нормировании объёма и интенсивности нагрузок в соответствии с индивидуальной подготовкой, с учётом приоритетных направлений технико-тактической подготовки (на основе адаптированного и дифференцированного подходов) в целях целенаправленной организации тренировок студентов-борцов на поясах, были внедрены в процесс внеучебных спортивных занятий студентов-борцов Ферганского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (справка №02-16/3608 Министерства спорта Республики Узбекистан от 11 апреля 2025 года). В результате эффективность выполнения технических приёмов и способность реализации тактических действий у студентов-борцов на поясах повысились на 21,7 %.

предложения и рекомендации по разработке методики комбинированного применения на тренировках специальных подготовительных и индивидуальных упражнений в блоках втягивающего, базового и предсоревновательного мезоциклов в развитии общей и специальной физической подготовки студентов-борцов на поясах были внедрены в учебно-тренировочный процесс студентов-борцов на поясах Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (справка №02-16/3608 Министерства спорта Республики Узбекистан от 11 апреля 2025 года). В результате технико-тактическая подготовленность студентов-борцов на поясах повысилась на 24,8%.

предложения и рекомендации по нормированию интенсивности нагрузки и интервалов отдыха в зависимости от весовых категорий при выполнении специальных упражнений (вращение вправо и влево с поднятым партнёром) направленных на укрепление мышц спины, плечевого пояса, рук, предплечий, ног и повышение эффективности техники у студентов-борцов на поясах были включены в содержание учебного пособия «Организация тренировок на этапе совершенствования спортивного мастерства (борьба на поясах)» (свидетельство № О‘Q-0000211 на основании приказа ректора Узбекского государственного университета физической культуры и спорта № 305-I/Ch от 2 июля 2025 года). В результате эффективность выполнения студентами-борцами технического приема «бросок через грудь» соперника, равного им по весу, улучшилась на 15,7%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были обсуждены на 3 международных и 4 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Всего по теме диссертации опубликовано 17 научно-методических работ, в том числе 1 учебное пособие, 3 статьи (2 в республиканских и 1 в зарубежных научных журналах) в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций.

Структура и объём диссертации. Диссертационная работа состоит из введения и четырех глав, состоящих из 135 страниц текста, 30 рисунков, 19 таблиц, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации обоснована актуальность и научная значимость выбранной темы, раскрыта степень изученности исследуемой проблемы, сформулированы цель и задачи работы, определены объект и предмет исследования. Показано соответствие диссертации приоритетным направлениям развития науки и технологий, выделена научная новизна проведенного исследования, обоснована достоверность полученных результатов, указана теоретическая и практическая значимость работы, рассмотрены вопросы внедрения результатов в практику, их публикационная активность, а также приведена информация о структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **Анализ научно-методической литературы по вопросам роли и оценки технико-тактической подготовки в борьбе на поясах** содержит современные представления об общей характеристике и структуре технико-тактической подготовки борцов. На основе мнений и выводов учёных-специалистов в ней раскрываются особенности совершенствования технических приёмов и комбинаций тактических действий студентов-борцов, методика совершенствования технико-тактической подготовки, а также значение и научно-методическая сущность применения упражнений, специфичных для борьбы на поясах.

Такие учёные, как З.А. Артиков, М.М. Киргизбаев, Ф.А. Керимов, Э.Т. Рахманов, Ш.С. Мирзанов, Ш.А. Мирзакулов, Н.А. Тастанов, в своих научных трудах высказывали ряд положений, направленных на совершенствование технико-тактической подготовки борцов.

Учёными стран Содружества Независимых Государств также проведён ряд исследований, посвящённых совершенствованию технико-тактической подготовки борцов и реализации их индивидуальной подготовки. В частности, А.Б. Таймазов, В.Ф. Бойко, Г.В. Данько, А.В. Лебедев и В.А. Родионов в своих исследованиях рассматривали методы совершенствования технико-тактической подготовки в различных видах борьбы.

Зарубежные ученые, такие как M. Coh, P. Bora, M. Jones, O. Miladinov, H. Makaruk, провели ряд исследований, посвященных совершенствованию подготовки курашистов, внедрению современных технологий в тренировочный процесс, а также улучшению их технико-тактической и физической подготовки.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **Методы исследования и их организация** представлены сведения об анализе научно-методической литературы, анкетировании, педагогическом наблюдении, педагогическом контроле (оценка физического состояния), педагогическом эксперименте, медико-физиологическом и математико-статистическом методах, а также об организации исследования, применявшихся для решения поставленных задач.

Исследование проводилось в 2022–2025 годах и включало три этапа (поисковый, экспериментальный и обобщающий).

На первом, поисковом этапе (2022–2023 гг.) был проведён анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, изучен практический опыт тренеров по борьбе на поясах, а также уточнены цель и задачи исследования.

На втором, экспериментально-аналитическом этапе (2023–2024 гг.) были освоены методы исследования, изучены технико-тактическая подготовленность, возрастные и индивидуальные особенности студентов-борцов на поясах, выявлены проблемы реализации технико-тактической подготовки и разработаны педагогические воздействия, направленные на их устранение.

Третий, обобщающий этап (2024–2025 гг.) был посвящён проведению педагогического эксперимента. На данном этапе были определены эффективные средства, формы и методы совершенствования технико-тактической подготовки борцов на поясах, разработаны методики совершенствования технико-тактической подготовки, а также определены принципы применения технических приёмов и методы их обучения. В ходе третьего этапа были проведены педагогические эксперименты (констатирующий, формирующий, сравнительный и оценочный), которые осуществлялись на базе Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. В процессе исследовательской и экспериментальной работы была апробирована разработанная методика совершенствования технико-тактической подготовки и подтверждена её эффективность в подготовке студентов-борцов на поясах.

В третьей главе диссертации, озаглавленной **Методика совершенствования технико-тактической подготовки студентов-борцов на поясах в тренировочной и соревновательной деятельности** освещены методические основы эффективной организации процесса технико-тактической подготовки студентов-борцов на поясах, планирования тренировочного процесса и внедрения разработанной методики в практику. В рамках исследования была проведена глубокая аналитическая оценка существующей системы подготовки, изучены её содержание, структура тренировочных нагрузок, их периодичность, а также соответствие индивидуальным особенностям спортсменов. Кроме того, была разработана модель совершенствования выполнения технических приёмов, а также механизм организации объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в соответствии с

приоритетными направлениями технико-тактической подготовки и индивидуальными особенностями студентов-борцов на поясах. На основе комбинации блоков мезоциклов разработана методика совершенствования технико-тактической подготовки студентов-борцов на поясах. Эффективность тренировочного процесса, организованного на основе данной методики, была сопоставлена с результатами традиционного подхода.

С целью определения уровня физической подготовленности студентов-борцов на поясах были проведены контрольные тестовые упражнения со студентами контрольной и экспериментальной групп. С помощью данных тестовых упражнений были определены показатели физической подготовленности студентов-борцов на поясах контрольной и экспериментальной групп (см. рис. 1).

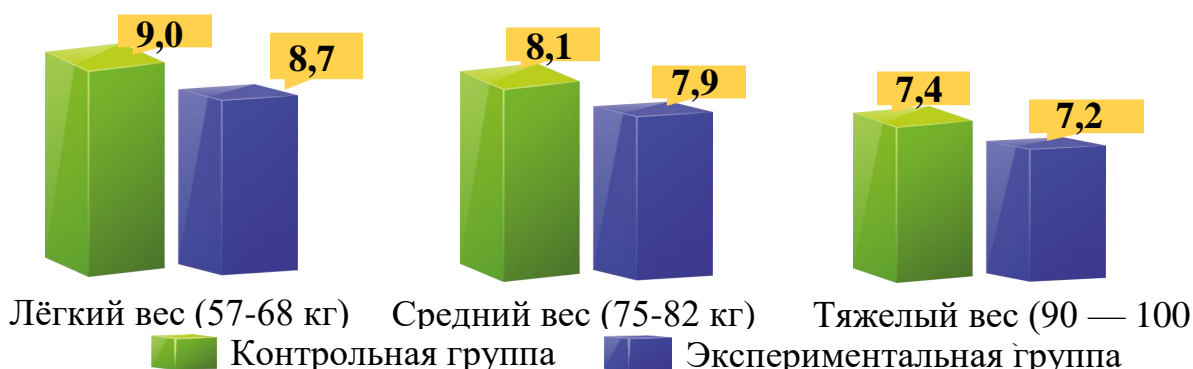


Рис. 1. Динамика показателей прыжка в высоту у студентов-борцов на поясах контрольной и экспериментальной групп в начале исследования за 15 с (n=60).

Согласно результатам тестовых упражнений, проведённых с целью определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся борьбой на поясах различных весовых категорий, количество прыжков вверх за 10 секунд составило: в контрольной группе (КГ) — 9,04 раза у студентов лёгкой весовой категории, 8,13 раза — средней и 7,43 раза — тяжёлой весовой категории. В экспериментальной группе (ЭГ) данные показатели составили соответственно 8,79; 7,94 и 7,24 раза. Показатели выполнения данного упражнения у студентов-борцов контрольной и экспериментальной групп различаются, также выявлены различия в зависимости от весовой категории. По результатам проведённых исследований можно заключить, что в процессе подготовки борцов на поясах необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсменов, их весовую категорию и функциональное состояние. С учётом весовой категории и функционального состояния спортсменов необходимо разрабатывать индивидуальные программы подготовки. Для спортсменов тяжёлой весовой категории рекомендуется оптимизировать тренировочные упражнения с учётом силовых нагрузок и технических особенностей выполнения приёмов. Для спортсменов средней и тяжёлой весовых категорий целесообразно шире внедрять упражнения, направленные на развитие быстроты и ловкости, а также разрабатывать специальные программы скоростной подготовки. Учет индивидуальных особенностей спортсменов каждой весовой категории при организации технических и тактических

тренировок, а также индивидуализация стиля борьбы позволяют повысить эффективность тренировочного процесса.

Также в ходе исследования с целью определения показателей выполнения технических приёмов у студентов-борцов контрольной и экспериментальной групп проводилась оценка эффективности выполнения бросков. В частности, с помощью соответствующих нормативных тестов определялась эффективность выполнения студентами-борцами различных весовых категорий таких приёмов, как бросок с подъёмом соперника, равного по весу, с помощью колена и бросок через грудь соперника, равного по весу (см. рис. 2).

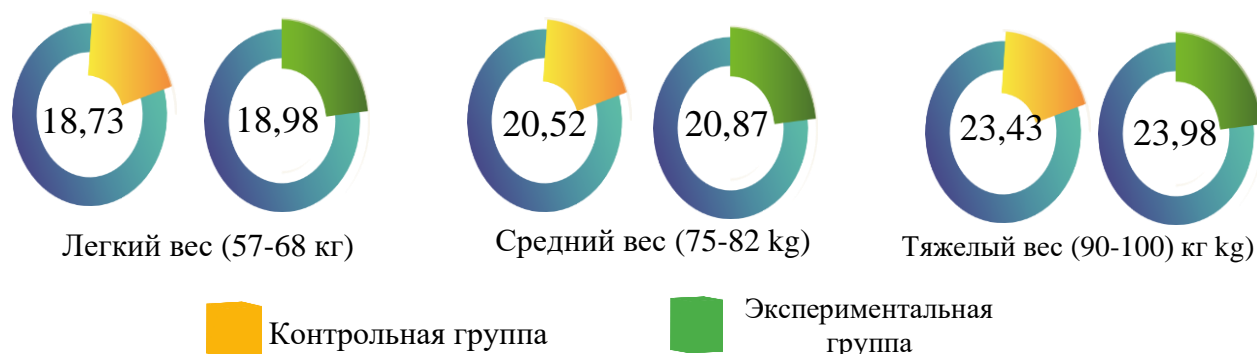


Рис. 2. Эффективность выполнения приема броска через грудь влево (5 раз) у студентов-борцов на поясах контрольной и экспериментальной групп в начале исследования (с)

Время выполнения 5 бросков соперника через грудь влево составило: для КГ в лёгкой весовой категории — 18,73 секунды, в средней — 20,52 секунды, в тяжёлой -23,43 секунды; для ЭГ в лёгкой весовой категории — 18,98 секунды, в средней — 20,87 секунды, в тяжёлой — 23,98 секунды. Результаты проведённого исследования показывают, что если студенты в лёгкой весовой категории выполняли технические действия быстро и точно, то у спортсменов в средней и тяжёлой весовых категориях эти показатели были сравнительно ниже, и они затрачивали больше времени. Согласно исследованиям, были выявлены различия во времени выполнения технического приёма как между весовыми категориями, так и между группами: студенты-борцы из ЭГ затрачивали на выполнение больше времени во всех весовых категориях, чем студенты-борцы из КГ. Эти результаты ещё раз подтверждают важность учёта весовой категории и индивидуальных особенностей спортсменов в процессе их технико-тактической подготовки.

Для достижения высоких результатов на соревнованиях студентам-борцам на поясах необходим высокий уровень технико-тактической подготовки. Победа над соперником в соревновательном поединке во многом обеспечивается эффективным применением технических приёмов. В связи с этим нами разработана модель совершенствования технико-тактических действий борцов на поясах с учётом их весовых категорий. Данная модель направлена на поэтапное совершенствование технико-тактической подготовки студентов-борцов, повышение эффективности их действий в соревновательном поединке, адаптацию к атакам соперника и расширение собственного технического арсенала (см. рис. 3).



Рис. 3. Модель совершенствования технико-тактических действий студентов-борцов на поясах различных весовых категорий.

В процессе освоения каждого технического приёма учитывается функциональное состояние спортсмена (сила, быстрота, равновесие, координация), что способствует повышению эффективности двигательных действий. Поскольку физические возможности студентов, занимающихся борьбой на поясах (масса тела, равновесие, ловкость), являются важным фактором при применении технических приёмов, в модели предусмотрено разделение спортсменов на лёгкую, среднюю и тяжёлую весовые категории. Модель также предусматривает совершенствование выполнения технических приёмов, а также развитие защитных, контратакующих и комбинационных тактических действий.

Первый этап модели — адаптация технической подготовки к весовым категориям. На данном этапе спортсмены распределяются на лёгкую, среднюю и тяжёлую весовые категории, и в соответствии с этим подбираются наиболее эффективные технические приёмы. Для спортсменов лёгкой весовой категории приоритетными являются ловкость, быстрота и высокая скорость выполнения движений. В связи с этим для них характерно применение технических действий с низким центром тяжести и высокой скоростью выполнения, таких как подхваты под колено, а также приёмы «кайтарма» (обратный бросок) и «ёнбош» (боковой бросок).

Второй этап модели — совершенствование технических приёмов в тренировочном процессе. На данном этапе основной акцент делается на изучении и закреплении технических действий. Студенты-борцы последовательно осваивают технику выполнения приёмов, доводя их выполнение до устойчивого автоматизма. Это позволяет выполнять движения осознанно и точно, постепенно повышая скорость и стабильность их выполнения.

Третий этап — совершенствование технических приёмов в условиях поединка. На данном этапе студенты-борцы применяют освоенные на тренировках технико-тактические действия непосредственно в противоборстве с соперником. В результате у них формируется умение правильно оценивать ситуацию, выбирать момент для выполнения приёма и эффективно применять технические действия. В рамках данного этапа также совершенствуются навыки защиты от технических действий соперника, выполнения контратак, а также применения приёмов в правую и левую стороны.

Четвёртый этап модели направлен на развитие тактического мышления и адаптацию технических приёмов к особенностям соперника, что способствует повышению соревновательной эффективности борцов. На данном этапе формируются навыки тактического мышления, управления поединком и рационального выбора технико-тактических действий.

Кроме того, с целью совершенствования технико-тактической подготовки студентов, занимающихся борьбой на поясах, разработан механизм организации объёма и интенсивности тренировочных нагрузок с учётом их индивидуальных особенностей и приоритетных направлений технико-тактической подготовки. Индивидуальная подготовка студентов-борцов представляет собой планируемый и целенаправленный тренировочный процесс, учитывающий личные особенности спортсмена, а также уровень его физической и технико-тактической подготовленности (см. рис. 4).



Рис. 4. Механизм организации объёма и интенсивности нагрузок студентов-борцов на поясах с учётом их индивидуальных особенностей и приоритетных направлений технико-тактической подготовки

Индивидуальная подготовка выстраивается в зависимости от весовой категории, возраста, квалификации и уровня подготовленности спортсмена к соревнованиям. Индивидуальная подготовка студентов, занимающихся борьбой на поясах, основывается на чётко спланированном, системном и индивидуальном подходе между тренером и спортсменом и представляет собой процесс, требующий глубокого анализа индивидуальных особенностей спортсмена и разработки соответствующей программы подготовки. Данный механизм направлен на развитие технико-тактического и физического потенциала студентов-борцов на поясах путём индивидуализации их спортивной подготовки. Этот механизм состоит из 4 этапов: 1) этап анализа, 2) этап планирования, 3) тренировочный процесс, 4) этап контроля и коррекции.

Этап анализа направлен на всестороннее изучение физического, психологического и технического состояния студентов-борцов на поясах. Основная цель этого этапа — выявить индивидуальные потребности спортсмена через оценку его морфологического, функционального, психологического и технико-тактического состояния и обеспечить следующие этапы точными диагностическими данными. На данном этапе оценивается физическое состояние спортсмена, и на основе полученных данных корректируются тренировочные нагрузки. Этап планирования — это этап разработки индивидуальной программы подготовки спортсмена на основе ранее проведённого анализа. Цель — обеспечить поэтапную подготовку спортсмена, направленную на достижение конкретных целей. При планировании подбираются методы тренировок, соответствующие индивидуальным особенностям спортсмена. Тренировочный этап — это этап непосредственной практической реализации запланированных программ подготовки. Цель — обеспечить достижение спортсменом состояния максимальной готовности к соревнованиям. На тренировках строго применяется принцип индивидуального подхода. Этап контроля — это этап оценки эффективности проводимой подготовки по технико-тактическим, физическим, психологическим показателям и состоянию здоровья спортсмена. Этот этап позволяет тренеру отслеживать не только результат, но и то, как спортсмен реагирует на тренировочный процесс, вносить уточнения и, при необходимости, коррективы. Контроль посредством постоянного мониторинга обеспечивает соответствие подготовки поставленным целям и держит в поле зрения безопасное и эффективное развитие спортсмена.

Тренировочный процесс студентов-борцов на поясах должен быть многолетним, и каждая тренировка должна быть направлена на совершенствование. Воздействие каждой последующей тренировки должно накладываться на след от предыдущей, благодаря чему положительные изменения, произошедшие в организме борца во время прошлых занятий, закрепляются и совершенствуются. В целях совершенствования технико-тактической подготовки студентов-борцов на поясах и обеспечения достижения ими высокого уровня спортивной формы к соревнованиям мы реализовали годичный цикл их подготовки, разделив его на три периода: переходный, подготовительный и соревновательный (см. рис. 5).



Рис. 5. Методика совершенствования технико-тактической подготовленности студентов-борцов на поясах посредством комбинации блоков мезоцикла

Также нами годовой подготовительный период студентов-борцов на поясах был разделён на три блока мезоциклов: втягивающий, базовый и предсоревновательный. Каждый блок мезоциклов по своей структуре состоит из микроциклов. В соответствии с методикой совершенствования технико-тактической подготовки студентов-борцов на поясах, основанной на комбинированном применении блоков мезоциклов, в каждом из них реализуется соответствующее содержание тренировочного процесса. Во втягивающем блоке мезоциклов поддерживаются и совершенствуются достигнутые показатели физической подготовленности студентов-борцов.

Целью базового блока мезоциклов является совершенствование технико-тактической и специальной физической подготовки студентов-борцов, что достигается посредством развития способностей, сформированных на основе втягивающего блока. В этот период выполняются технические приёмы с партнёром, броски борцовского манекена в высоком темпе, отработка технических действий с высокой интенсивностью с использованием спортивной резины, проводятся учебные поединки, совершенствуются контратакующие и комбинационные действия.

Цель предсоревновательного блока мезоциклов — обеспечение достижения студентами-борцами высоких результатов на соревнованиях в соответствии со стратегическим направлением общеподготовительного этапа. Особенность данного блока заключается в снижении общего объёма нагрузки при сохранении высокой интенсивности выполняемых упражнений. В тренировочном процессе преимущественно используются упражнения, максимально приближенные к соревновательным условиям.

Использование системы мезоцикловых блоков позволяет эффективно организовать годовой процесс подготовки студентов-борцов на поясах. В рамках данной системы процессы физической подготовки, совершенствования технико-тактического мастерства и подготовки спортсменов к соревнованиям планируются на научной основе. Рациональное распределение тренировочных нагрузок в течение года обеспечивает достижение спортсменами пика физической и технической готовности к соревнованиям.

В четвертой главе диссертации, озаглавленной **Эффективность совершенствования технико-тактической подготовки студентов-борцов на поясах в ходе педагогического эксперимента** на основе положительных изменений, зафиксированных в показателях физической и технико-тактической подготовленности студентов-борцов на поясах контрольной и экспериментальной групп, проведён углублённый научно-статистический анализ эффективности разработанной системы тренировок.

В ходе эксперимента была определена динамика развития физической подготовленности студентов-борцов на поясах различных весовых категорий контрольной и экспериментальной групп (см. табл. 1).

Таблица 1

**Динамика роста физической подготовленности студентов,
занимающихся борьбой на поясах, в различных весовых категориях под
влиянием тренировок (n=60)**

Тесты	Группы	В начале			В конце			АП	ОП	t	P
		\bar{X}	σ	V %	\bar{X}	σ	V %				
Легкий вес (57-68 кг)											
Количество прыжков в высоту за 15 секунд (раз)	КГ	9,04	1,32	14,60	9,77	1,42	14,53	0,73	8,08	2,06	<0,05
	ЭГ	8,79	1,40	15,93	10,48	1,58	15,11	1,69	19,23	4,38	<0,001
Количество подтягиваний (раз)	КГ	14,33	1,80	12,56	15,34	1,91	12,45	1,01	7,05	2,11	<0,05
	ЭГ	14,54	2,29	15,75	17,12	2,59	15,13	2,58	17,74	4,09	<0,001
Максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре на брусьях (раз)	КГ	20,70	3,04	14,69	22,41	3,24	14,46	1,71	8,26	2,11	<0,05
	ЭГ	20,20	3,43	16,98	23,75	3,84	16,17	3,55	17,57	3,78	<0,001
Количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа за 10 секунд (раз)	КГ	11,61	1,81	15,59	12,46	1,93	15,49	0,85	7,32	1,76	>0,05
	ЭГ	11,43	1,94	16,97	13,14	2,12	16,13	1,71	14,96	3,26	<0,01
Средний вес (75-82 кг)											
Количество прыжков в высоту за 15 секунд (раз)	КГ	8,13	1,11	13,65	8,65	1,17	13,53	0,52	6,40	1,77	>0,05
	ЭГ	7,94	1,19	14,99	9,37	1,33	14,19	1,43	18,01	4,39	<0,001
Количество подтягиваний (раз)	КГ	12,28	1,91	15,55	13,37	2,07	15,48	1,09	8,88	2,12	<0,05
	ЭГ	12,51	2,00	15,99	14,71	2,23	15,16	2,2	17,59	4,02	<0,001
Максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре на брусьях (раз)	КГ	18,54	2,72	14,67	20,04	2,91	14,52	1,5	8,09	2,06	<0,05
	ЭГ	18,31	2,92	15,95	21,52	3,25	15,10	3,21	17,53	4,02	<0,001
Количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа за 10 секунд (раз)	КГ	10,33	1,51	14,62	11,17	1,62	14,50	0,84	8,13	2,08	<0,05
	ЭГ	10,11	1,71	16,91	11,68	1,88	16,10	1,57	15,53	3,38	<0,01
Тяжелый вес (90-100)											
Количество прыжков в высоту за 15 секунд (раз)	КГ	7,43	1,09	14,67	7,94	1,15	14,48	0,51	6,86	1,76	>0,05
	ЭГ	7,24	1,15	15,88	8,56	1,30	15,14	1,32	18,23	4,17	<0,001
Количество подтягиваний (раз)	КГ	10,45	1,53	14,64	11,29	1,63	14,44	0,84	8,04	2,06	<0,05
	ЭГ	10,27	1,74	16,94	12,03	1,94	16,12	1,76	17,16	3,70	<0,001
Максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре на брусьях (раз)	КГ	15,92	2,49	15,64	17,08	2,63	15,40	1,16	7,29	1,75	>0,05
	ЭГ	15,73	2,51	15,96	18,42	2,78	15,09	2,69	17,10	3,93	<0,001
Количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа за 10 секунд (раз)	КГ	9,45	1,39	14,71	10,23	1,48	14,47	0,78	8,25	2,10	<0,05
	ЭГ	9,64	1,54	15,98	11,05	1,67	15,11	1,41	14,63	3,40	<0,01

Примечание: АП — абсолютный прирост, ОП — относительный прирост (в процентах).

В контрольной группе борцов на поясах лёгкой весовой категории количество прыжков в высоту за 15 секунд в начале исследования составляло 9,04 раза, а к концу исследования увеличилось до 9,77 раза, что свидетельствует о приросте на 0,73 по сравнению с исходными показателями. У студентов-борцов средней весовой категории количество прыжков увеличилось с 8,13 до 8,65 раза (прирост 0,52), а в тяжёлой весовой категории — с 7,43 до 7,62 раза (прирост 0,19). Однако выявленные изменения носят незначительный характер, что свидетельствует о сравнительно низкой эффективности тренировочного процесса в контрольной группе. В экспериментальной группе студентов-борцов на поясах наблюдалась значительно более выраженная положительная динамика по данному упражнению. Так, у студентов лёгкой весовой категории количество прыжков увеличилось с 8,79 до 10,48 раза, что составило прирост 1,69 по сравнению с исходными результатами. У студентов средней весовой категории показатель прыжков за 15 секунд увеличился с 7,94 до 9,37 раза (прирост 1,43), а в тяжёлой весовой категории — с 7,24 до 8,56 раза (прирост 1,32) (см. рис. 6).



Рис. 6. Темпы прироста показателей выполнения упражнения «прыжки в высоту за 15 секунд» у студентов-борцов на поясах различных весовых категорий под воздействием тренировок (n = 60)

Тренировочные занятия были направлены на одновременное развитие анаэробной выносливости и взрывной силы, что подтверждается приведёнными выше различиями в результатах. В тяжёлой весовой категории, несмотря на более высокий уровень мышечной силы и показатели, близкие к средней весовой категории, относительно низкая скорость движений несколько ограничивала итоговый результат. Отмечается, что экспериментальная система тренировок способствовала комплексному развитию не только количества и скорости выполнения упражнений, но и мышечной силы, выносливости и координационных способностей. Сравнительный анализ показал, что значительный прирост показателей, наблюдаемый в экспериментальной группе, непосредственно связан с оптимизацией содержания тренировочного процесса и его организацией на основе индивидуального подхода. Кроме того, в данном исследовании изучалось, каким образом посредством тренировок, сформированных на основе методического подхода, изменяется эффективность выполнения

борцами на поясах таких технических действий, как бросок соперника с использованием колена и бросок через грудь. В ходе исследования были проанализированы средние временные показатели выполнения технических действий борцами на поясах, а также выявлены статистические различия между ними (см. табл. 3).

Таблица 3

Динамика темпов прироста показателей выполнения приёмов «бросок с помощью колена» и «бросок через грудь» у студентов-борцов на поясах контрольной и экспериментальной групп в процессе тренировок (n= 60)

Тесты	Группы	В начале		В конце		АП	ОП	t	P
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ				
Легкий вес (57-68 кг)									
Отрыв и бросок соперника равного собственному весу с помощью колен 5 раз время (секунды)									
Налево	КГ	14,36	2,89	12,88	2,54	1,48	10,31	2,11	<0,05
	ЭГ	14,59	3,93	10,72	2,78	3,87	26,53	4,40	<0,001
Направо	КГ	12,92	2,74	11,53	2,40	1,39	10,79	2,10	<0,05
	ЭГ	13,27	3,88	9,46	2,69	3,81	28,71	4,42	<0,001
Время (в секундах) пятикратного броска через грудь соперника равного собственному весу время (секунды)									
Налево	КГ	15,94	3,43	14,23	3,02	1,71	10,73	2,05	<0,05
	ЭГ	16,11	4,45	12,05	3,23	4,06	25,20	4,04	<0,001
Направо	КГ	18,73	4,03	16,98	3,64	1,75	9,34	1,77	>0,05
	ЭГ	18,98	5,36	14,02	3,88	4,96	26,13	4,11	<0,001
Средний вес (75-82 кг)									
Отрыв и бросок соперника равного собственному весу с помощью колен 5 раз время (секунды)									
Налево	КГ	15,13	3,11	13,76	2,79	1,37	9,05	1,80	>0,05
	ЭГ	15,48	4,14	11,43	2,98	4,05	26,16	4,35	<0,001
Направо	КГ	16,43	3,33	14,76	2,95	1,67	10,16	2,06	<0,05
	ЭГ	16,67	4,92	11,86	3,39	4,81	28,85	4,41	<0,001
Время (в секундах) пятикратного броска через грудь соперника равного собственному весу время (секунды)									
Налево	КГ	17,76	3,48	16,23	3,13	1,53	8,61	1,79	>0,05
	ЭГ	18,13	4,89	13,36	3,58	4,77	26,31	4,31	<0,001
Направо	КГ	20,52	4,24	18,41	3,73	2,11	10,28	2,05	<0,05
	ЭГ	20,87	5,79	15,20	4,09	5,67	27,17	4,38	<0,001
Тяжелый вес (90-100)									
Отрыв и бросок соперника равного собственному весу с помощью колен 5 раз время (секунды)									
Налево	КГ	16,83	3,6	15,04	3,16	1,79	10,64	2,05	<0,05
	ЭГ	17,07	4,78	12,61	3,43	4,46	26,13	4,15	<0,001
Направо	КГ	19,73	3,89	17,76	3,47	1,97	9,98	2,07	<0,05
	ЭГ	20,18	5,93	14,52	4,09	5,66	28,05	4,30	<0,001
Время (в секундах) пятикратного броска через грудь соперника равного собственному весу время (секунды)									
Налево	КГ	20,52	4,24	18,73	3,82	1,79	8,72	1,72	>0,05
	ЭГ	20,77	5,84	15,11	4,11	5,66	27,25	4,34	<0,001
Направо	КГ	23,43	4,72	21,07	4,13	2,36	10,07	2,06	<0,05
	ЭГ	23,98	7,25	16,90	5,03	7,08	29,52	4,39	<0,001

Примечание: АП — абсолютный прирост, ОП — относительный прирост (в процентах).

У студентов-борцов на поясах лёгкой весовой категории контрольной группы средний показатель времени выполнения приёма подъёма и броска соперника влево с использованием колена (5 раз) до начала исследования

составлял 12,92 секунды, а после завершения исследования данный показатель сократился до 11,53 секунды. Таким образом, улучшение составило 1,39 секунды, что свидетельствует о положительной динамике выполнения данного технического действия.

В экспериментальной группе выполнение данного упражнения сократилось с 13,27 до 9,46 секунды, что свидетельствует о значительно более выраженной оптимизации времени выполнения — на 3,81 секунды.

У студентов-борцов средней весовой категории контрольной группы среднее время выполнения данного технического приёма сократилось с 16,43 до 14,76 секунды, что составило 1,67 секунды положительной динамики. В экспериментальной группе этот показатель уменьшился с 16,67 до 11,86 секунды, что свидетельствует о более значительном улучшении — на 4,81 секунды.

Аналогичная тенденция наблюдалась и в тяжёлой весовой категории. В контрольной группе время выполнения технического приёма сократилось с 19,73 до 17,76 секунды, что составило 1,97 секунды улучшения. В экспериментальной группе данный показатель уменьшился с 20,18 до 14,52 секунды, что соответствует снижению времени на 5,66 секунды.

Полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности экспериментального подхода к организации тренировочного процесса и подтверждают его результативность также среди спортсменов тяжёлой весовой категории (см. рис. 7).

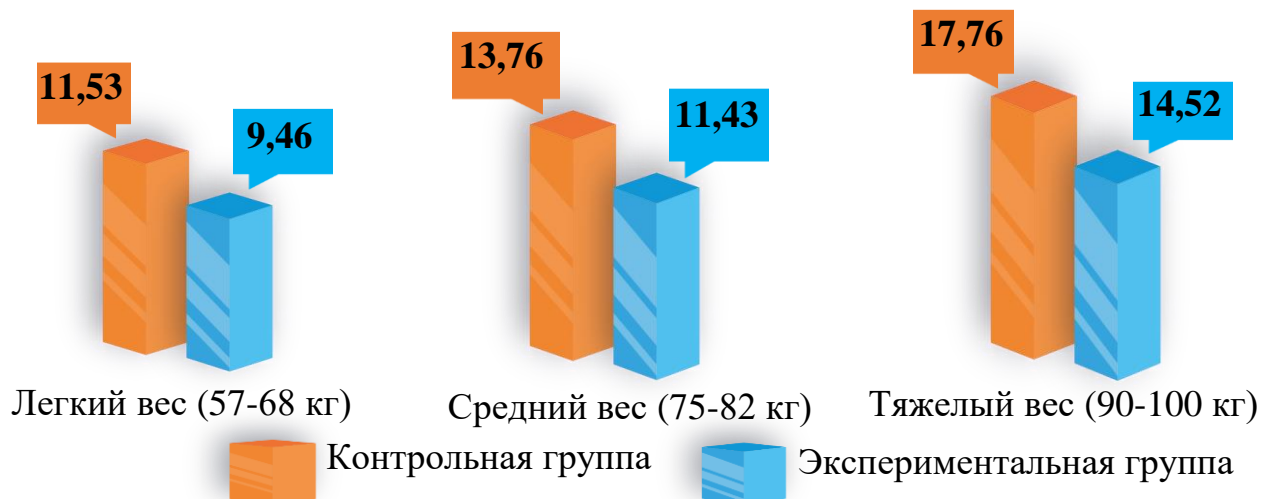


Рис. 7. Динамика темпов прироста показателей выполнения приёма «подъём и бросок соперника влево с использованием колена (5 раз)» у студентов-борцов на поясах различных весовых категорий в процессе тренировок

По результатам проведённого исследования установлено, что применение комплекса тренировочных занятий, разработанного на методической основе для борцов на поясах, оказало существенное положительное влияние на скорость выполнения движений, точность реализации технических действий и общий уровень функциональной подготовленности спортсменов.

Результаты исследования показали, что в контрольной группе изменения во времени выполнения технических приёмов носили относительно ограниченный характер и составили от 0,5 до 2,3 секунды. В то же время в экспериментальной группе время выполнения упражнений во всех весовых категориях сократилось в среднем от 3,3 до 6,7 секунды.

Особенно высокая эффективность была отмечена у спортсменов тяжёлой весовой категории экспериментальной группы, у которых наблюдалось значительное сокращение времени выполнения технических действий.

Полученные результаты подтверждают функциональное преимущество тренировочной программы, разработанной на основе методического подхода, в интенсификации технической подготовки, повышении точности выполнения действий и развитии координационных способностей спортсменов.

ВЫВОДЫ

На основании изучения научных источников по направлению технико-тактической подготовки в борьбе на поясах, наблюдений за тренировочным процессом ведущих тренеров, результатов проведённого анкетирования, текущих исследований и сравнительного анализа результатов педагогического эксперимента можно сформулировать следующие выводы:

1. Анализ изученной научной литературы по борьбе на поясах показал, что в исследованиях, посвящённых подготовке студентов-борцов, предлагаются различные подходы к совершенствованию физических и технико-тактических действий, а также к совершенствованию тренировочных программ, направленных на формирование навыков выполнения технических приёмов. Однако установлено, что в данных исследованиях недостаточно глубоко рассмотрены вопросы реализации технической подготовки с учётом индивидуальных особенностей студентов-борцов на поясах, а также проблемы тактической подготовки. В частности, недостаточно освещены вопросы разработки программ, направленных на совершенствование навыков выполнения простых и сложных атакующих действий.

2. В ходе проведённого исследования была разработана программа целенаправленного совершенствования технических приёмов студентов-борцов на поясах на основе изучения структуры специальных тактических действий, направленных на развитие навыков выполнения сложных двигательных действий. На основе разработанной программы были обоснованы условия формирования технических приёмов. Установлено, что применение данной программы, адаптированной к индивидуальным особенностям спортсменов при построении тактики поединка, позволило в ходе педагогического эксперимента достичь относительного повышения уровня технико-тактической подготовленности борцов.

3. Вариативность структуры микроциклов позволила не только защитить тренировочный процесс от монотонности и психологического

утомления, но и обеспечила возможность поддержания динамики подготовки спортсменов к соревнованиям на стабильно высоком уровне. Периодическое изменение тренировочных нагрузок — рациональное чередование интенсивности, объёма и восстановительных периодов — способствовало снижению негативных последствий чрезмерных нагрузок и ускорению процессов физиологической адаптации организма. Это, в свою очередь, обеспечило формирование оптимальной работоспособности спортсменов, необходимой в соревновательный период. Кроме того, вариативность структуры микроциклов способствовала развитию стратегического мышления спортсменов, повышению скорости адаптации к техническим и тактическим действиям соперника, а также формированию готовности оперативно изменять тактику в ходе поединка. Использование в тренировочном процессе различных ситуационных моделей повысило эффективность сочетания атакующих, контратакующих и защитных действий, что позволило спортсменам чаще захватывать инициативу в ходе поединка и удерживать её до завершения встречи.

4. Внедрение программы, направленной на развитие сложных атакующих действий студентов-борцов на поясах, имеет важное значение при построении тактики поединка. Данная программа позволила систематизировать атакующие, контратакующие и защитные действия в процессе поединка, а также способствовала совершенствованию навыков выхода из сложных и неблагоприятных ситуаций. В результате внедрения программы в тренировочный процесс эффективность освоения сложных атакующих действий увеличилась на 16–18 %.

5. Общие и специальные упражнения, адаптированные к весовым категориям, обеспечили комплексное развитие основных физических качеств студентов-борцов на поясах, таких как сила, выносливость, ловкость и координация. Подобранный комплекс упражнений был адаптирован для лёгкой, средней и тяжёлой весовых категорий с учётом антропометрических особенностей и энергетических возможностей спортсменов каждой категории. Специальные упражнения способствовали укреплению мышц поясницы, плечевого пояса, спины и ног, что повысило устойчивость при выполнении сложных бросковых приёмов, эффективность контроля соперника и завершения атакующих действий. Результаты эксперимента показали, что спортсмены, занимавшиеся по данной программе, повысили эффективность выполнения технических приёмов в соревновательных условиях на 15–18 %, а способность сохранять преимущество над соперником до конца поединка увеличилась на 12–14 %.

6. По завершении исследования количество побед в соревновательных поединках в контрольной группе увеличилось с 16 до 19, из них за счёт технических приёмов — с 9 до 11, простых атакующих действий — с 5 до 6, а сложные атакующие действия остались на уровне 2 случаев. В экспериментальной группе количество побед увеличилось с 13 до 30, при этом число побед, достигнутых за счёт технических приёмов, возросло с 8 до

10, за счёт простых атакующих действий — с 4 до 13, а за счёт сложных атакующих действий — с 1 до 6.

7. С целью повышения эффективности выполнения сложных атакующих действий студентами-борцами на поясах в условиях соревнований в учебно-тренировочный процесс был внедрён комплекс специальных упражнений, приближённых к соревновательным «коронным приёмам». Данный комплекс был направлен на формирование у студентов навыков выполнения атакующих действий на высокой скорости, в условиях активного сопротивления соперника, а также при ограниченном времени и пространстве. Система упражнений моделировала динамику реального соревновательного поединка, включая такие факторы, как постоянное сопротивление соперника, нарушение захвата, проведение контратак и переход в защиту.

8. Разработка методики выбора технических приёмов с учётом весовых категорий и их целенаправленного применения значительно расширила адаптационные возможности борцов на поясах в условиях соревнований. Данная методика была сформирована с учётом взаимосвязи морфофункциональных особенностей спортсменов (масса тела, показатели силовой выносливости, скорость движений, координационные возможности) и типичных тактических ситуаций поединка. На этой основе процесс выбора технических действий в тренировочном процессе был выведен из рамок унифицированного подхода и предложен в виде дифференцированной модели, адаптированной к реальным требованиям каждой весовой категории. В результате у спортсменов сформировались навыки выбора технико-тактических решений, соответствующих стилю соперника, быстрой перестройки действий и выполнения приёмов в оптимальной последовательности уже с первых минут поединка.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При подготовке студентов-борцов на поясах целесообразно обучать каждому техническому действию поэтапно, разделяя его на структурные элементы. На начальном этапе рекомендуется отработка технических приёмов в упрощённых условиях, а затем — в усложнённых ситуациях. Такой подход способствует автоматизации технических действий у спортсменов. В результате переход от осознанного выполнения технических движений к их автоматизированному выполнению значительно ускоряется.

2. Высокие показатели физической и технико-тактической подготовленности студентов-борцов на поясах во многом зависят от индивидуализированного планирования тренировочной нагрузки и содержания тренировочного процесса. Формирование тренировочных модулей с учётом возраста спортсмена, его весовой категории, уровня подготовленности и скорости освоения двигательных действий обеспечивает устойчивое развитие навыков выполнения технических приёмов. Индивидуальный подход имеет особое значение при формировании сложных

комбинационных действий, развитии рефлекса принятия решений и повышении общей эффективности тренировочного процесса.

3. В процессе совершенствования технико-тактической подготовки студентов-борцов на поясах важное значение имеет систематическое использование тренировок, моделирующих соревновательные условия, направленных на развитие функциональных, координационных и психомоторных способностей спортсменов. Создание ситуаций, максимально приближенных к соревновательной деятельности, моделирование действий реального соперника, а также формирование быстрого технико-тактического реагирования в условиях атакующих, контратакующих и защитных действий способствует развитию тактического мышления, правильному выбору тактики и повышению уровня автоматизации технических действий. Такой подход позволяет вывести технико-тактическую подготовку за рамки простого повторения упражнений и обеспечивает развитие гибких, ситуационно обусловленных и многокомпонентных двигательных действий спортсменов.

4. Систематический анализ тренировочного процесса, моделирование его эффективности и, при необходимости, корректировка содержания тренировок имеют важное методическое значение для управления процессом подготовки. Данный подход позволяет осуществлять мониторинг физического, функционального и технико-тактического состояния спортсмена в динамике и вносить соответствующие изменения в тренировочную программу на основе выявленных показателей. Это способствует формированию устойчивой траектории спортивного роста, повышению эффективности тренировочного процесса на индивидуальном уровне и обеспечению его непрерывности и качества.

5. Техничко-тактический потенциал и скорость освоения двигательных действий у каждого спортсмена имеют индивидуальные особенности, что требует перехода от унифицированной системы подготовки к личностно-ориентированному подходу. Формирование индивидуального технико-тактического арсенала на основе личных особенностей спортсмена позволяет студентам-борцам на поясах более эффективно разрабатывать собственную соревновательную стратегию, применять характерные для себя технико-тактические действия в процессе поединка и обеспечивать устойчивость выполнения технических приёмов. Такой подход способствует достижению технико-тактического преимущества в соревнованиях и формированию индивидуального стиля спортивной борьбы.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.28/2025.27.12.Ped.01.01 AT THE SCIENTIFIC RESEARCH
INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

KHAMROEV ALIBEK SHUKHRATOVICH

**IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF BELT
WRESTLING STUDENTS**

**13.00.04 — Theory and methodology of physical education, sports training,
health-improving and adaptive physical culture**

**ABSTRACT DISSERTATION
of the Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Science**

Toshkent-2026

The topic of the Doctor of Philosophy (PhD) dissertation has been registered with the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under the number B2025.1.PhD/Ped7684.

The dissertation has been prepared at the Scientific Research Institute of Physical Education and Sports.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) on the website of the Scientific Council www.uzjtsiti.uz and on the “ZiyoNet” information and educational portal (www.ziynet.uz).

Academic Supervisor:

Kirgizboev Ma’rufjon Muydinovich

Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, dotsent

Official opponents:

Tashnazarov Djasur Yuldashovich

Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), dotsent

Artikov Zokhidjon Sabirovich

Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), professor

Lead Organization:

Guliston State University

The defense of the dissertation took place at a meeting of the Academic Council of the Scientific Research Institute of Physical Education and Sports №. DSc.28/2025.27.12.Ped.01.01 2026 “___” ___ at _____ (Address: 100202, Tashkent city, Yashnabad district, Yangi Uzbekistan street, Olympic village. Tel.:+99871242-30-87, Website: <https://uzjtsiti.uz/>, e-mail: jtsiti@sport.uz. State Sports Academy of Uzbekistan “Administrative” building, 1st floor, 146 auditorium).

The dissertation can be viewed at the Information Resource Centre of the State Sports Academy of Uzbekistan (registered with the number № 0001) Address: 100202, Tashkent city, Yashnabad district, Yangi Uzbekistan street, Olympic village. Tel.: +99871242-30-87.

The abstract of the dissertation was distributed “___” _____2026.

(Extract from the digital register in “___” _____2026.)

A.I.Talipdjanov

Chairman of the Scientific Council for Awarding Scientific Degrees, Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

D.Y.Egamov

Scientific Secretary of the Scientific Council for Awarding Scientific Degrees, Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD)

O.E.Khayitov

Chairman of the Scientific Seminar at the Scientific Council for Awarding Scientific Degrees, Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor

INTRODUCTION (annotation of Doctor of Philosophy (PhD) dissertation)

The aim of the research is to develop proposals and recommendations for improving the technical and tactical preparation of belt wrestling students based on an individualized approach.

The object of the research is the educational training process of students practicing belt wrestling.

The subject of the research comprises the training process of belt wrestling students, as well as the means and methods employed during competitions.

The scientific novelty of the research consists of the following:

tactical training has been improved due to the high-quality performance of technical techniques by belt wrestlers in various weight categories in competitive conditions, the development of a model of effective defense against the opponent's attacks and the integrated application of movements in counterattacks;

the duration of the use of technical actions in competitions has been increased due to the development of a mechanism for organizing training according to the individual characteristics of the volume and intensity of loads in the targeted organization of training according to the priority areas of technical and tactical training of belt wrestlers based on a differentiated approach;

the effectiveness of performing technical and tactical actions in the development of general and special physical training of belt wrestling students has been increased due to the combined use of basic, pulling, pre-competition mesocycle blocks in training;

the possibilities of applying technical and tactical actions in competitions have been increased due to the standardization of load intensity and rest intervals when performing special exercises aimed at strengthening the muscles of the back, shoulders, forearms, arms, and legs in weight categories of belt wrestling students, as well as increasing the effectiveness of technique (rotation to the right and left while lifting a partner).

Implementation of research results.

Based on the scientific findings obtained on improving the technical and tactical training of belt wrestling students:

proposals and recommendations for the development of a model for the effective defense against the opponent's attacks and the integrated application of actions in counterattacks, the high-quality performance of technical techniques by belt wrestling students in various weight categories in competitive conditions have been introduced into the extracurricular activities of belt wrestling students of the Renaissance Educational University (certificate of the Ministry of Sport of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/3608 dated April 11, 2025). As a result, the effectiveness of performing technical techniques by belt wrestlers increased by 22.8%;

proposals and recommendations for the development of a mechanism for organizing classes based on the individual characteristics of the volume and intensity of loads in the targeted organization of classes according to the priority areas of technical and tactical training of belt wrestlers based on a differentiated approach have been introduced into the process of extracurricular sports training of

belt wrestlers of the Fergana branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports (approved by the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan on April 11, 2025). Reference No. 02-16/3608). As a result, the effectiveness of performing technical techniques and the ability to perform tactical actions of belt wrestlers increased by 21.7%;

proposals and recommendations for the combined use of basic, pulling, pre-competition mesocycle blocks in training in the development of general and special physical training of belt wrestling students have been introduced for belt wrestling students of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports (approved by the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan on April 11, 2025). Reference No. 02-16/3608). As a result, the technical and tactical training of belt wrestling students improved by 24.8%;

proposals and recommendations for standardizing the intensity of the load and rest intervals when performing special exercises aimed at strengthening the muscles of the back, shoulders, forearms, arms and legs, as well as increasing the effectiveness of techniques (turning to the right and left while lifting a partner) in the weight categories of belt wrestling students are included in the content of the textbook "Organization of training at the stage of improving sports skills (belt wrestling) " (certificate No. O'Q-0000211 based on the order of the rector of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports No. 305-I/Ch dated July 2, 2025). As a result, the effectiveness of performing the technical technique of throws over the chest of an opponent equal to their own weight by belt wrestlers increased by 15.7%.

Approbation of research results. The research results were presented and discussed at 3 international and 4 national scientific-practical conferences.

Publication of research results. A total of 17 scientific and methodological works have been published on the dissertation topic, including 3 articles (2 in national and 1 in foreign scientific journals) in scientific publications recommended by the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan for publishing the main scientific results of doctoral dissertations.

Structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction and four chapters, comprising 135 pages of text, 30 figures, 19 tables, a conclusion, practical recommendations, a list of references, and appendices.

E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YHATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim (I часть; I part)

1. Xamroyev A.Sh. The performance indicators of technical techniques of belt-wrestling students // "Mental enlightenment scientific-methodological journal" Vol. 6 : ISSN: 2181-1547 , Article 20. 2025.- P: 161-169. [13.00.00 №18].

2. Хамроев А.Ш. Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти асосида индивидуал техник тайёргарлигини ошириш самарадорлиги // Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnal, 2025/1. — В. 26-29. [13.00.00 №16].

3. Хамроев А.Ш. Малакали белбоғли курашчи талабаларнинг машғулотларда техник тайёргарлигини такомиллаштириш // Sportda ilmiy tadqiqotlar ilmiy-nazariy jurnal, 2025/1. — В.34-37.

4. Xamroyev A.Sh. Methods of optimizing the technical training of belt wrestlers// The oretical aspects in the formation of pedagogical sciences international scientific-online conference. Buyuk Britaniya, 2025. — P.219-223.

5. Xamroyev A.Sh. Анализ технических движений борцов на поясах в соревновательной деятельности// Academic research in modern science international scientific-online conference, AQSH. 2025. -С. 99-103.

6. Xamroyev A.Sh. Belbog'li kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarligi xususiyatlari // "Yakkakurash sport turlarida yillik sikl bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish muammolari" mavzusida Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman Chirchiq – 2025, -В. 184-187.

7. Xamroyev A.Sh. Belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyatida texnik harakatlarining tahlili // "Qilichbozlik sport turlarini rivojlantirishning dolzarb muammolari va ommalashtirish istiqbollari" mavzusida Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman Chirchiq – 2025, -В. 141-183.

II bo'lim (II часть; II part)

8. Qirg'izboyev M.M., Xamroyev A.Sh., Musulmanov H.E., Mamanov J.A., Sport pedagogik mahoratini takomillashtirish bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (belbog'li kurash) / O'quv qo'llanma. T. 2025. -170 b.

9. Xamroyev A.Sh. Belbog'li kurashchilarni tayyorlashda individual yondashuvning zamonaviy holati// Ilm-fan va innovatsiya ilmiy-amaliy konferensiyasi. –Toshkent, 2025. -В.148-151.

10. Xamroyev A.Sh. Belbog'li kurashchilarning musobaqalarga taktik tayyorgarligini amalga oshirish// "Yosh olimlar ilmiy-amaliy konferensiyasi" – Toshkent, 2025. -В. 142-145.

11. Xamroyev A.Sh. Evaluation of the indicators of physical fitness of students with belt wrestlers // "Ommaviy sport, sog'lom turmush tarzi va gimnastikaning dolzarb muammolari" mavzusida Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman, Chirchiq – 2025, -В. 478-481.

12. Xamroyev A.Sh. Belbog‘li kurashchi talabalarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish // “Suv sporti turlarini innovatsion rivojlantirishda zamonaviy-raqamli yondashuvlar, vazifa va yo‘nalishlari” mavzusida Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman, Chirchiq – 2025, -B. 466-470.

13. Xamroyev A.Sh. Belbog‘li kurashchi talabalarning texnik usullarni ijro etish ko‘rsatkichlari// “Suv sporti turlarini innovatsion rivojlantirishda zamonaviy-raqamli yondashuvlar, vazifa va yo‘nalishlari” mavzusida Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman, Chirchiq – 2025, -B. 460-465.

14. Xamroyev A.Sh. Современное состояние индивидуального подхода к подготовке борцов на поясах // “Qishki olimpiya va paralimpiya sport turlarida zamonaviy ilm-fanning o‘rni” IV-Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman, Chirchiq – 2025, -B. 272-273.

15. Xamroyev A.Sh. Implementation of tactical training of belt wrestlers for competitions // “Qishki olimpiya va paralimpiya sport turlarida zamonaviy ilm-fanning o‘rni” IV-Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman, Chirchiq – 2025, B. 268-271.

16. Xamroyev A.Sh. O‘rta tog‘ sharoitida belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik davrining biokimyoviy tahlil// “Sport o‘yinlari bo‘yicha ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida yuqori malakali sportchilarning mashg‘ulot jarayonlarini boshqarishning dolzarb muammolari va yechimlari” Respublika ilmiy-amaliy anjuman to‘plami, Chirchiq – 2025, -B. 230-233.

17. Xamroyev A.Sh. Talaba belbog‘li kurashchilar mashg‘ulot jarayonini zamonaviy rejalashtirish// “Sport o‘yinlari bo‘yicha ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida yuqori malakali sportchilarning mashg‘ulot jarayonlarini boshqarishning dolzarb muammolari va yechimlari” Respublika ilmiy-amaliy anjuman to‘plami, Chirchiq – 2025, -B. 244-247.