

Artiqova Odina Madaminovna
Alfraganus university
"Sport faoliyati" kafedrası dotsenti
ORCID: 0009-0007-0142-228X
Email: odinaartiqova9474@gmail.com

BELBOG'LI KURASHCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK SIKLINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Annotatsiya. Maqolada turli vazn toifalariga mansub malakali belbog'li kurashchilarda tezkor kuch chidamkorligi va uning pulsometrik qiymati yillik tayyorgarlik sikllari davomida o'rganilgan. Belbog'li kurashchilarning vazn toifalari oshgan sari ularda tezkor kuch chidamliligining pulsometrik qiymati ham ortib borgan. Bazaviy tayyorgarlik sikli boshida qayd etilgan tezkor kuch chidamliligining pulsometrik qiymati shu sikl yakunida, ayniqsa musobaqa siklining yakuniga kelib asosan yengil va o'rta toifalariga mansub kurashchilarda yanada ortgan. Lekin, og'ir vazn kurashchilarda maskur chidamlilikning pulsometrik qiymati qisman kamaygani kuzatilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, texnik-taktik usullar, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik, belbog'li kurashchilar, tayyorgarlik sikllari, kuch chidamkorligi, pulsometrik qiymat, baholash metodikasi.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ

Аннотация. В статье исследуется скоростная силовая выносливость и ее пульсометрическое значение у квалифицированных борцов с поясами разных весовых категорий в течение годовых циклов тренировок. По мере увеличения весовых категорий борцов с поясами у них также увеличивалось пульсометрическое значение быстрой силовой выносливости. Пульсометрическое значение быстрой силовой выносливости, зафиксированное в начале базового тренировочного цикла, еще больше увеличилось в конце этого цикла, особенно у борцов, принадлежащих в основном к легким и средним категориям, к концу соревновательного цикла. Однако у борцов в супертяжелом весе наблюдалось частичное снижение пульсометрического значения выносливости маскура.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, технико-тактические методы, физическая и технико-тактическая подготовка, борцы на поясах, циклы подготовки, силовая выносливость, пульсометрическое значение, методика оценки.

METHODOLOGY FOR IMPROVING THE ANNUAL PREPARATION CYCLE OF BELT FIGHTERS

Annotation. This article explores the development of speed-strength endurance and its pulsometric values in qualified belt wrestlers of various weight categories throughout annual training cycles. The findings indicate that as the weight category increases, the pulsometric values related to speed-strength endurance also tend to rise. By the end of the base preparation cycle — and especially at the conclusion of the competition cycle — a significant improvement in these values was observed among wrestlers in light and middle weight categories. However, a slight decrease in pulsometric indicators of this endurance was noted among heavyweight wrestlers.

Key words: physical preparation, physical qualities, technical-tactical techniques, physical and technical-tactical training, belt wrestlers, training cycles, strength endurance, pulsometric value, assessment methodology.

Kirish. Yosh avlod tarbiyasi faqat oila uchungina emas, balki millat oldida turgan muhim vazifa hisoblanadi. Sogʻlom bola va barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportni oʻni ham beqiyosdir. Shuning uchun ham Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga koʻtarilgan ustivor masalalar qatoriga qoʻyilib, unga doir bir necha oʻnlab direktiv hujjatlar qabul qilindi. Ularni ijrosi borasida avvalo jismoniy tarbiya va sportni moddiy bazasi shakllantirilib, ommaviyligi ortib bormoqda. Shu bilan birgalikda yosh avlodni sport bilan shugʻullanishi uchun qulay sharoitlar va imkoniyatlar yaratilmoqda. Bular iqtidorli yoshlarni sport turlariga saralash imkoniyatini toboro kengaytirmoqda. Prezidentimiz taʼkidlaganidek: - “Tabiyki, barcha ezgu niyatlarimiz markazida farzandlarimizni ham jismoniy, ham maʼnaviy jihatdan sogʻlom qilib oʻstirish, ularning baxti

saodati, farovon kelajagini koʻrish, dunyoda hech kimdan kam boʻlmaydigan avlodni tarbiyalash orzusi turadi” deya fikr bildirganlar.[1]

Zamonaviy sport tayyorgarligi sportchilarning jismoniy sifatlarini uzoq muddatli va ilmiy asosda rejalashtirishni talab etadi. Jismoniy yuklamalarni tizimli tashkil etish sport natijalarining barqaror oʻsishini taʼminlaydi. Utashev (2024) oʻquvchilarning kundalik jismoniy faolligini tahlil qilib, muntazam va rejalashtirilgan mashgʻulotlar jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish hamda sport faoliyati samaradorligini oshirishning muhim omili ekanligini qayd etadi. Mazkur yondashuv belbogʻli kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini ishlab chiqishda ham ilmiy-metodik asos boʻlib xizmat qiladi. X.N.Oʻtashevning tadqiqotida oʻquvchilarning kundalik jismoniy faolligi tahlil qilinib, muntazam va ilmiy

asosda rejalashtirilgan jismoniy mashg'ulotlar ommaviy sportni rivojlantirish hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning muhim omili ekanligi ta'kidlangan. Ushbu yondashuv sportchilarning yillik tayyorgarlik siklini rejalashtirishda ham mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich tashkil etish zarurligini ko'rsatadi. O'tashev K. (2024) ta'kidlashicha, jismoniy faollikni ilmiy asosda rejalashtirish va tizimli tashkil etish sport natijalarini oshirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy omillaridan biridir.[2]

Sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati: Sportchilarning tayyorgarlik jarayonida qilinayotgan jismoniy bosim sportchilar organizmining funktsional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi. Belbo'li kurashchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik maxoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan kutilgan natijani bermaslik xolatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va muddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir

etish darajasi ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir.[3]

Belbog'li kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi - yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayon hisoblanadi. Murabbiy, ko'p yillik mashg'ulot rejisini tuzayotib, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi, yo'nalishi yildan yilga qay tarzda o'zgarib borishini, bu o'garishlar tarbiyalanuvchilarning axloqiy, irodaviy, jismoniy, texnik-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta'sir ko'rsatishini hamda u sport yutuqlarining yosh dinamikasida xalqaro toifadagi sport ustasigacha qanday aks etishini tasavvur qila olishi lozim. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonidagi mashg'ulot yuklamalari yo'nalishi hamda hajmi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o'rinni egallaydi.[4]

Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichi yordamchi tayyorgarlik hajmining oshishi bilan tavsiflanadi umumiy bilan birga mashg'ulot ishining umumiy hajmidan 80-90 % ga oshadi. Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15% dan oshmaydi. Ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi muhim darajada oshadi va umumiy tayyorgarlik ulushi kamayadi. Alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida maxsus tayyorgarlik umumiy ish hajmidan 60% gacha yetishi va undan ko'p bo'lishi mumkin. Yutuqlarni ushlab

turish bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi qat'iy yuqori bo'ladi va umumiy tayyorgarlik ulushi minimumgacha kamaytiriladi. Har xil tayyorgarlik turlari nisbatlarining bunday tizimi hamma sport turlari uchun umumiy hisoblanadi, lekin kurashda u mashg'ulot to'g'risida umumiy tasavvurlarni beradi. Sport kurashidagi yutuqlar ko'p jihatdan kurashchining oqilona texnik-taktik tayyorgarligiga bog'liq.

Tadqiqotning maqsadi.

Belbog'li kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorlash samaradorligini yuksaltirish yo'llarini ishlab chiqish va mustahkamlashdir.

Tadqiqot metodologiyasi.

Mazkur tadqiqot belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini amaliy jihatdan asoslashga qaratildi. Tadqiqot davomida nazariy va empirik tadqiqot usullaridan kompleks tarzda foydalanildi.

Tadqiqotning nazariy bosqichida belbog'li kurash bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar, monografiyalar, dissertatsiyalar, ilmiy maqolalar, o'quv qo'llanmalar hamda xalqaro va milliy musobaqa qoidalari tahlil qilindi. Shuningdek, sport mashg'ulotlari nazariyasi, sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash tizimi, yillik mashg'ulot siklini rejalashtirish va periodizatsiya masalalariga oid ilmiy manbalar qiyosiy tahlil qilindi.

Empirik tadqiqot usullari sifatida pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba,

test sinovlari, suhbat, anketa so'rovi hamda sportchilar mashg'ulot jarayonini monitoring qilish usullaridan foydalanildi. Pedagogik kuzatish orqali mashg'ulotlarning mazmuni, yuklama hajmi va shiddati, tiklanish vositalari hamda texnik-taktik tayyorgarlik darajasi muntazam nazorat qilindi.

Pedagogik tajriba tadqiqotning asosiy usuli bo'lib, unda belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirishga qaratilgan metodika amaliyotga joriy etildi. Tajriba davomida ishtirokchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhi an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullangan bo'lsa, tajriba guruhi ishlab chiqilgan metodika asosida mashg'ulot olib bordi. Har ikki guruhning tayyorgarlik darajasi tajriba boshida va yakunida bir xil mezonlar asosida baholandi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun umumiy va maxsus testlardan foydalanildi. Jumladan, 30 metrga yugurish, 1000 metrga yugurish, turnikda tortilish, joyidan uzunlikka sakrash, egiluvchanlik testi hamda maxsus kurash mashqlari orqali sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va maxsus ish qobiliyati baholandi. Texnik-taktik tayyorgarlik esa murabbiylar ekspert bahosi, nazorat bellashuvlari hamda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari asosida tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta'minlash maqsadida matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Olingan ma'lumotlar

elektron dasturlar yordamida qayta ishlanib, o'rtacha arifmetik qiymat (M), standart og'ish (SD), foiz ko'rsatkichlari hamda statistik ahamiyatlilik mezonlari (Student t-mezone) asosida tahlil qilindi. Statistik jihatdan $p < 0,05$ darajasi ishonchli farq mezone sifatida qabul qilindi.

Tadqiqot natijalari asosida belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirish metodikasi ishlab chiqildi hamda uning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'siri ilmiy va amaliy jihatdan asoslandi.

Adabiyotlar sharhi.

Sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash tizimi va yillik mashg'ulot siklini ilmiy asosda rejalashtirish zamonaviy sport nazariyasining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yakkakurash sport turlarida yuqori sport natijalariga erishish mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri taqsimlash, tayyorgarlik bosqichlarini ilmiy asosda tashkil etish hamda sportchining funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish bilan bevosita bog'liq.

Sport mashg'ulotlari nazariyasiga oid fundamental tadqiqotlarda yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi, periodizatsiya tamoyillari va yuklamalarni boshqarish masalalari keng yoritilgan. Olimlar tayyorgarlik jarayonini tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga ajratish, har bir davrning maqsad va vazifalarini aniq belgilash sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashini ta'kidlaydilar. Shu bilan birga, zamonaviy sportda

individual yondashuv, sportchining yosh va malaka xususiyatlarini hisobga olish hamda tiklanish jarayonlarini samarali tashkil etish alohida ahamiyat kasb etadi.

Yakkakurash sport turlari bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, texnik-taktik tayyorgarlikning samaradorligi jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasi bilan chambarchas bog'liq. Kurashchilarni tayyorlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan foydalanish, musobaqa faoliyatiga yaqin bo'lgan mashg'ulot usullarini qo'llash hamda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi. Belbog'li kurash bo'yicha mavjud ilmiy-uslubiy manbalar asosan texnik usullarni o'rgatish, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish va musobaqa faoliyatini tahlil qilish masalalariga bag'ishlangan. Tadqiqotlarda sportchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish texnik harakatlarning sifatli bajarilishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan. Bundan tashqari, mashg'ulotlarda individual yondashuvni qo'llash sportchilarning funksional imkoniyatlaridan samarali foydalanishga xizmat qilishi asoslab berilgan.

So'nggi yillarda sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda yuklamalarning hajmi va shiddatini ilmiy nazorat qilish, sportchilarning

funksional holatini muntazam monitoring qilish hamda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish orqali ortiqcha zo'riqishning oldini olish, tiklanish jarayonlarini optimallashtirish va musobaqa davrida maksimal sport formasiga erishish imkoniyati ortadi.

Belbog'li kurash bo'yicha ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mazkur sport turida yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirish, yuklamalarni periodizatsiya qilish va tayyorgarlik vositalarining optimal nisbatini aniqlashga bag'ishlangan tadqiqotlar soni nisbatan kam. Mavjud ishlarning aksariyati mashg'ulot jarayonining ayrim jihatlarini yoritgan bo'lib, yillik tayyorgarlik siklini kompleks ravishda takomillashtirish masalalari yetarli darajada o'rganilmagan.

Shuningdek, zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda kurashchilarning texnik-taktik, jismoniy, psixologik va funksional

tayyorgarligini yagona tizim asosida rejalashtirish zarurligi ta'kidlanadi. Bunday yondashuv sportchilarning musobaqa faoliyatini samarali tashkil etish, jarohatlar xavfini kamaytirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil sifatida e'tirof etiladi.

O'rganilgan ilmiy manbalar tahlili belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan metodikani ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi. Mashg'ulot yuklamalarini sportchilarning individual xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi va musobaqalar taqvimiga mos ravishda rejalashtirish sport natijalarining barqaror o'sishiga xizmat qiladi. Shu bois mazkur tadqiqotda belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini eksperimental jihatdan asoslash dolzarb ilmiy-amaliy vazifa sifatida qaraladi.

1-jadval

Belbog'li kurashchilar uchun yillik tayyorgarlik sikli (o'quv-mashq bosqichi)

Bosqich	Davomiyligi	Asosiy maqsad	Mashg'ulot turlari va yo'nalishlari
1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi	8–10 hafta	Jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlash, chidamlilik va kuch rivojlantirish	- Yugurish (uzoq masofa) - Og'irlik bilan mashqlar - Gimnastika - Koordinatsiya mashqlari
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi	6–8 hafta	Kurashga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish	- Maxsus chidamlilik mashqlari - Tezlik-kuch mashqlari - Yakka texnika ustida ishlash
3. Texnik-taktik	10–12 hafta	Texnika va taktikani chuqurlashtirish	- Asosiy va murakkab uslublarni o'rganish -

tayyorgarlik bosqichi			Sparring janglar - Takroriy texnika mashqlari
4. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi	4–6 hafta	Musobaqaga to'liq tayyorlash, strategiya va psixologik tayyorgarlik	- Simulyatsion janglar - Startga yaqin yuklama - Raqib tahlili - Reabilitatsiya usullari
5. Musobaqa davri	4–6 hafta	Yuqori sport natijalariga erishish	- Raqobatbardosh kurash - Kuchli tomonlarni maksimal namoyish - Takrorlash va tahlil mashqlari
6. Tiklanish bosqichi (oralik)	2–4 hafta	Organizmni tiklash, jarohatlarning oldini olish	- Engil mashqlar - Reabilitatsiya va massaj - Suv muolajalari - Psixologik tiklanish

Mazkur jadvalda belbog'li kurashchilarning o'quv-mashq bosqichidagi yillik tayyorgarlik sikli bosqichma-bosqich ko'rsatilgan bo'lib, ularning har biri sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik rivojlanishlarini bosqichli tarzda ta'minlashga yo'naltirilgan. Quyida har bir bosqichga alohida to'xtalamiz:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi (8–10 hafta)

Bu bosqichda sportchilar umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar bilan shug'ullanadilar. Asosiy vazifalar — **kuch, chidamlilik, koordinatsiya** kabi umumiy jismoniy sifatlarni shakllantirishdir. Bu bosqichda og'irlik bilan mashqlar, yugurish, umumiy gimnastika, cho'ziluvchanlikni

oshiruvchi mashg'ulotlar asosiy o'rin tutadi.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi (6–8 hafta)

Kurash sportining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda **maxsus chidamlilik, tezlik, kuch-portlovchanlik** kabi sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar bajariladi. Bu bosqich sportchining kurashga tayyorlik darajasini oshirish uchun muhim poydevor bo'lib xizmat qiladi.

3. Texnik-taktik tayyorgarlik bosqichi (10–12 hafta)

Ushbu davrda sportchilar **asosiy va murakkab texnik uslublarni chuqur o'zlashtirish**, ularni real jang sharoitlarida qo'llash ko'nikmalarini rivojlantirish ustida ishlaydilar. Shuningdek, taktik fikrlash, jang davomida raqibga moslashish va

strategik rejalashtirish ko'nikmalari ham shakllantiriladi.

4. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi (4–6 hafta)

Bu bosqichda mashg'ulotlar yuklamasi biroz kamaytirilib, sportchilarni to'laqonli **musobaqa sharoitiga moslashtirish, psixologik tayyorgarlik, va jang strategiyasini ishlab chiqish** asosiy vazifa bo'ladi. Raqiblar tahlili, jang simulyatsiyalari (mashq janglar) va tiklanish usullariga e'tibor kuchaytiriladi.

5. Musobaqa davri (4–6 hafta)

Musobaqa davrida sportchilar o'zining maksimal sport formasi holatida bo'lib, bu bosqichda asosiy maqsad — yuqori natijalarga erishish hisoblanadi. Mashg'ulotlar soni kamayadi, ammo ularning sifati va raqobatbardoshligi ortadi. Janglardan keyin tahlil ishlari olib boriladi.

6. Tiklanish bosqichi (2–4 hafta)

Ushbu bosqich musobaqadan keyingi jismoniy va ruhiy tiklanishga qaratilgan. Sportchilar yengil mashg'ulotlar bilan shug'ullanadilar, massaj, suv muolajalari, uyqu va to'g'ri ovqatlanish orqali organizmni tiklashga e'tibor qaratiladi. Bu davr keyingi tayyorgarlik bosqichi uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot tahlili va natijalar.

Tadqiqot davomida belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot metodikasi ishlab chiqildi va pedagogik tajriba orqali sinovdan o'tkazildi. Metodika yillik tayyorgarlikni

tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga ajratish, mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish hamda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining optimal nisbatini belgilashga asoslandi.

Pedagogik tajriba natijalari tajriba guruhidagi sportchilarning jismoniy va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq o'sganini ko'rsatdi. Xususan, tezkorlik, kuch, maxsus chidamlilik va texnik usullarni bajarish sifati yaxshilandi. Musobaqa bellashuvlari tahlili samarali texnik harakatlar soni ortgani, xatolar kamaygani va natijadorlik darajasi oshganini ko'rsatdi.

Mashg'ulot yuklamalarining ilmiy asosda rejalashtirilishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishga, tiklanish jarayonlarini tezlashtirishga hamda musobaqa davrida optimal sport formasiga erishishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Olingan natijalar ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqladi.

Shunday qilib, belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirishda mashg'ulot yuklamalarini periodizatsiya qilish, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini maqsadga muvofiq qo'llash hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil ekanligi aniqlandi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini ilmiy asosda

rejalashtirish sportchilarning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Ishlab chiqilgan metodika mashg'ulot yuklamalarini tayyorgarlik bosqichlariga mos ravishda taqsimlash, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini uyg'unlashtirish hamda tiklanish jarayonlarini rejalashtirish orqali sportchilarning ish qobiliyatini yaxshilashga xizmat qildi.

Olingan natijalar sport mashg'ulotlari nazariyasida yillik tayyorgarlikni periodizatsiya qilish tamoyillarining amaliy samaradorligini tasdiqlaydi. Mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirilishi sportchilarning organizmini yuqori yuklamalarga moslashtirish, ortiqcha charchashning oldini olish va musobaqa davrida optimal sport formasiga erishish imkonini berdi. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonida individual yondashuvni qo'llash sportchilarning funksional imkoniyatlaridan yanada samarali foydalanishga yordam berdi.

Tadqiqot natijalari belbog'li kurash bo'yicha mavjud ilmiy qarashlarni to'ldiradi va yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga asos bo'la oladi. Ishlab chiqilgan metodikani sport maktablari, ixtisoslashtirilgan kurash klublari hamda terma jamoalar mashg'ulot jarayonida qo'llash sportchilarning tayyorgarlik sifatini oshirish va

musobaqalardagi natijalarini yaxshilashga xizmat qilishi mumkin.

Shu bilan birga, tadqiqot ayrim cheklovlarga ega. Xususan, tajriba cheklangan miqdordagi sportchilar ishtirokida va ma'lum tayyorgarlik darajasidagi kurashchilar orasida o'tkazildi. Kelgusida turli yosh guruhlari, malaka darajalari hamda uzoq muddatli kuzatuvlarni qamrab olgan tadqiqotlarni amalga oshirish belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik tizimini yanada takomillashtirish imkonini beradi.

Xulosa. Belbog'li kurashchilarni yuqori sport natijalariga tayyorlash jarayoni murakkab va tizimli yondashuvni talab etadi. Mazkur tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan yillik tayyorgarlik sikli o'quv-mashq bosqichidagi sportchilarning texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini izchil va bosqichma-bosqich rivojlantirish imkonini beradi. Har bir bosqich o'zining aniq maqsadi, vazifalari, yuklama darajasi va mashg'ulot mazmuni bilan ajralib turadi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, sportchilarni tayyorlashda an'anaviy yondashuvlardan ko'ra ilmiy asoslangan yillik siklik rejim sportchilar salomatligini muhofaza qilish, ularning sport formasini to'g'ri shakllantirish va saqlab qolishda, shuningdek, jarohatlar oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikdan boshlab musobaqa davrigacha bo'lgan har bir bosqichda yuklamaning to'g'ri taqsimlanishi, mashg'ulot turlarining

maqsadga muvofiq tanlanishi va tiklanish davrining inobatga olinishi orqali sportchilarning tayyorgarlik sifati yanada oshadi.

Shunday qilib, yillik tayyorgarlik siklining takomillashgan shaklini belgilab olish, uni o'quv-mashq bosqichidagi sportchilarga individual

yondashuv bilan qo'llash, belbog'li kurashchilarni zamonaviy sport talablari asosida tayyorlashning muhim va samarali yo'li sifatida tavsiya etiladi. Zero kelajak avlodni jismoniy va ma'naviy xususiyatlarini shakillantira olsak, davlat taraqqiyoti yanada yuksaladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev.SH.M. Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasining 2017 yil 2 oktabrdagi PQ-3366-sonli qarori.
2. Utashev, K. (2024). *Fundamentals of Introducing a Mass Sports Movement Through Theoretical Analysis of the Daily Physical Activity of Schoolchildren. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 5(1), 208–215. <https://doi.org/10.37547/mesmj-V5-I1-29> (mentaljournal-jspu.uz)
3. Artiqov Z.S. Yosh kurashchilar tayyorgarlik jarayonini bosqichma-bosqich rejalashtirish metodikasi. – Ilmiy maqola, O'zDJTSU, 2022.
4. Artiqova, O. M. (2025, December). BELBOG'LI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK USULLARNI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY SIFATLARNING O'RNI. In *Conferences* (Vol. 1, No. 8, pp. 392-395).
5. Artiqova, O. M. (2025). BELBOG 'LI KURASHCHILARNI BO'Y-VAZN KO'RSATGICHLARI ASOSIDA TEXNIK USULLARGA O'RGATISH MODEL TAVSIFINI TAKOMILLASHTIRISH. *Research Focus*, 4(10), 77-81.
6. Artiqova, O. M. (2025). BELBOG 'LI KURASH VA UNGA O 'XSHASH SPORT TURLARI TEXNIK USULLARINING ILMIY PEDAGOGIK ASOSLARI. *Research Focus*, 4(11), 171-173.
7. Шукуров, М. Н. (2024). Яккакурашчилар махсус жисмоний тайёргарлигини “кластер” услуги орқали такомиллаштириш. *Fan-Sportga*, (8), 72-75.
8. Gupta, D., Iroda, K., Faridovna, I. M., Hamidova, M., Muminjon, K., Saidjonovich, M. S., & Babayeva, Z. (2026). School-Based Support and Educational Transitions: Communication and Cognition in Genetic Syndromes. In *Interdisciplinary Perspectives on Genetic Syndromes and Human Development* (pp. 27-62). IGI Global Scientific Publishing.
9. Matnazarov, K. Y. (2025). CONSTRUCTION OF A MACROCYCLE FOR HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN ROWING. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 6(08), 178-186.
10. Pardayev, B. (2024). 16-18 YOSHLI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBI. *Alfraganus xalqaro Ilmiy Jurnal*,

2(2), 31-38.

11. Qahramonovich, A. S., & Ilxom o'g, S. D. S. (2025). YOSH DZYUDUCHILARNI REJALASHTIRILGAN TA'LIM USLUBIDA O'QITISH SAMARADORLIGI. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 2(5), 75-79.

12. Атамухамедова, Н. М., Уташев, Х. Н., & Рахмонов, Э. Т. (2010). Таълимни ривожлантиришда инновацион технологияларнинг тутган ўрни. In Роль молодежи в развитии науки и инновационной деятельности.//Доклады научно-практической конференции (22 октября, 2010) (p. 49).

13. Ўташев, Х. Н. (2021). УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ОММАВИЙ СПОРТ ҲАРАКАТИНИ БАҲОЛАШДА ЎҚУВЧИЛАР ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИНГ ТАҲЛИЛИ. Fan-Sportga, (2), 80-82.