



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT



I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
S.N.Po‘latov
O.R.Egamberdiyev
D.B.Shaymardonov
B.B.Kipchakov
Sh.S.Ermatov
U.S.Dusanov
O.E.Toshmurodov
F.M.Muradov
O.Z.Pirmatov
E.A.O‘rinboyev
Sh.I.Shadjalilov
L.T.Davlatova
D.N.Raxmatova
B.B.Musayev
Sh.S.Tursunov
Z.X.Yusupova
O.A.Dadabayeva
Y.Y.Maxammadiyeva
A.Akbarov
N.Sh.Bobomuradov
D.B.Mamazoyitov
N.A.Xudayberdiyeva
A.E.Bobomurodov
N.A.Karimov
D.R.Ibodullayev



MUNDARIJA / СОДЕРЖАНИЕ

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va parolimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
M.X.Mirjamolov - Musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida talaba-yoshlarning jismoniy hamda funksional holatini kompleks baholashga mo‘ljallangan dasturiy ta‘minotni yaratish.....	8
Z.P.Rasulov - O‘zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tizimli tashkil etish orqali yuqori malakali sportchilar tayyorlashga erishish shartlari.....	12
M.M. Azizov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini optimallashtirishda funksional diagnostika va raqamli monitoring tizimini ishlab chiqish.....	15
A.Akbarov - Nosport oliy o‘quv yurti talabalarining harakatlanish faolligi va sog‘lom turmush tarzi ko‘rsatkichlarini oshirish.....	19
C.A.Эштаев - Анализ влияния структурированного обучения гимнастическим упражнениям на динамику спортивно-технической подготовленности гимнастов различной квалификации.....	22
Z.S.Artiqov - Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik usullarni rivojlantirishda jismoniy sifatlarining o‘rni.....	28
D.Yu.Tashnazarov - Yunon-rum kurashida raqibining qo‘l va belidan ushlab oshirib tashlash texnik harakatlarining biomekanik asoslari.....	31
Sh.G‘.Xasanov - 11–14 yoshli bokschi qizlarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda mahalliy va xorijiy metodik yondashuvlarning qiyosiy tahlili.....	35
B.D.Ergashov - Belbog‘li kurashda texnik usullarini bajarish samaradorligini oshirishda kuch turlari va chidamlilikning o‘rni.....	39
Sh.S.Tursunov - Musobaqa davrida yuklamalarni rejalashtirish va boshqarish.....	43
N.A.Karimov - Yengil atletika sport turlariga sportchilarni istiqbolli saralashning nazariy va amaliy asoslari.....	47
O.A.A‘zamxonov - O‘quvchi qizlarni olimpiya ruhida tarbiyalashni takomillashtirish yo‘llari.....	50
J.Sh.Jammatov - Yuqori malakali gandbolchilarni ko‘p yillik tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari.....	53
B.Q.Subanova - Maxsus va inklyuziv ta‘lim sharoitida eshitishda nuqsoni bo‘lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo‘llab-quvvatlashning metodik asoslari.....	58
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Zamonaviy uskunalar yordamida sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilish va innovatsion qurilmalarni ishlab chiqish.....	64
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - 10–12, 13–15, 16–18 yoshli futbolchilarni jismoniy, funksional va yelka kuchini rivojlantirish metodikasi.....	68
S.E.Qodirov, K.S.Shodiyeva - O‘quv mashg‘ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamliligini oshirish samaradorligi.....	71
J.A.Kubitdinov, M.O Eshnazarova - Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirishning ilmiy-pedagogik jihatlari.....	74
D.N.Raxmatova, M.Y.Yusupova - Paradzyudochilarda rivojlangan chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish uslubiyati.....	77



Guliston davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti, p.f.b.f.d.(PhD)

B.D.Ergashov

Surxondaryo, O'zbekiston

BELBOG'LI KURASHDA TEXNIK USULLARINI BAJARISH SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA KUCH TURLARI VA CHIDAMLILIKNING O'RNI.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: bobirjonergashov786@gmail.com

Аннотация

В статье раскрывается роль статодинамической силовой выносливости в повышении объема и интенсивности бросков соперника. В частности, наличие тесной взаимосвязи между эффективностью бросков соперника и статодинамической силовой выносливостью подтверждена на примере исследования курашистов с низким и высоким уровнем развития этого физического качества.

Ключевые слова: Борцы на поясах, манекен, бросок, статическая сила, динамическая сила, силовая выносливость, перекладина, брусья, нагрузка.

Annotation

Maqolada malakali belbog'li kurashchilarda raqibni ko'tarib tashlash hajmi va shiddatini oshirishda statodinamik kuch chidamkorligining o'ri tadqiqotlar asosida ochib berilgan. Jumladan, raqibni ko'tarib tashlash samaradorligi va statodinamik kuch chidamkorligi o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjudligi ushbu sifat darajasi sust va yaxshi rivojlangan kurashchilar misolida tasdiqlangan.

Kalit so'zlar: Belbog'li kurash, maneken, ko'tarib tashlash, statik kuch, dinamik kuch, kuch chidamkorligi, tumik, brus'ya, yuklama.

In the article, the role of statodynamic strength endurance in increasing the volume and intensity of lifting the opponent in skilled belt wrestlers is revealed based on research. In particular, the existence of an inextricable relationship between the efficiency of lifting the opponent and the endurance of statodynamic strength has been confirmed in the case of weak and well-developed wrestlers of this quality.

Key words: Belt wrestling, mannequin, lifting, static strength, dynamic strength, strength endurance, barbell, barbell, loading.

Masalani dolzarbligi: O'zbek halqining uzoq o'tmishidan boshlab noyob milliy qadriyat bo'lib e'zozlanib kelinayotgan va so'nggi yillarda yakkakurash sport turi sifatida borgan sari ommalashib borayotgan belbog'li kurash o'ziga xos texnik – taktik harakatlari bilan o'zga kurash turlaridan tubdan farq qiladi. Jumladan, belbog'li kurashda raqiblar barcha harakat va usullarni qo'llari bilan bir – birining belbog'ini ushlagan holda yoki qo'llari doimo belbog'ga “qulflangan” holatda ijro etadilar. Bu kurash turida raqibni oyoq bilan “chalib yiqitish” yoki “tepib yiqitish” usullarini qo'llash taqiqlanadi. “Parter” va “og'riq” (bolevoy priyom) usullari qo'llanilmaydi. Bunday milliy kurash turi deyarli barcha halq – elatlar hayoti, turmush tarzi va madaniyatida ham keng ommalashgan bo'lib, ular turli nomlar bilan yuritilsada (ruslarda – borba na poyasax, qozoqlarda – kures, tatarlarda – kuresh, qirg'izlarda – bel olish), lekin ular ham o'zbek belbog'li kurashidek farqlar bilan ajralib turadi.

Bugungi kunda belbog'li kurash bo'yicha ichki milliy, Jahon va Osiyo chempionatlari, turli nufuzli halqaro musobaqalar muntazam o'tkazilib kelinmoqda. Ushbu sport turiga xos jismoniy sifatlar va jismoniy tayyorgarlik, texnik – taktik mahoratni shakllantirish nazariyasi va metodikasi ma'lum darajada ilmiy asoslangan. Ko'p yillik sport trenirovkasi sikllarida belbog'li kurash sirlariga o'rgatish, turli yosh va sport malakasiga mansub kurashchilarda tayyorgarlik turlarini shakllantirish uchun ajratilgan mashg'ulotlar hajmi va shiddatini belgilovchi soatlar miqdori, me'yoriy talablar va baholash mezonlari ishlab chiqilgan. Bu borada darslik, o'quv qo'llanmalar, dasturlar, ilmiy – metodik manbalar yaratilgan, dissertatsion

tadqiqotlar o'tkazilgan va amaliyotga joriy etilgan. [Sh.S.Mirzanov, 2021, 132 b.; Ergashov B.D. 2021, 112-117 b.; Ergashov B.D, 2022, 424-429 s.; H.H.Чельшев, 2013, с. 13-26.; М.А.Правдов и др, 2013, с. 37-49; Z.S.Artiqov, 2018, 60-62 s. Ergashov B.D, 2022, 25-27 s.]. Lekin shu bilan bir qatorda belbog'li kurash bellashuvlarida raqibni ko'tarib tashlash samaradorligini belgilovchi va ushbu jarayonda ustivor ahamiyatga loyiq bo'lgan statodinamik kuch chidamkorligi tadqiqot predmeti sifatida o'rganilmagan. Gap shundaki, belbog'li kurashda raqibni ko'tarib tashlash sikli bir necha fazalar asosida amalga oshiriladi: birinchi faza – raqibni tortib, uni pastga bosish; ikkinchi faza – raqibni u yoki bu usulda ko'tarish; uchinchi – faza raqibni ko'targan xolatda u yoki bu tomonga burilish (yoki aylanish); to'rtinchi – faza raqibni “yiqitish”. Ana shu fazalar muvofiq mushaklarni izotonik rejimda konsentrik (yenguvchi) va eksentrik (yengiluvchi) kuchlanish mexanikasi yordamida ijro etiladi. Biroq mazkur fazalarni samarali “ishga tushirish” uchun kurashchi dastlab mushaklarni izometrik rejimda qisqa muddatli statik kuchlantirish mikrofazalaridan foydalanishi hali “tesha tegmagan” va o'rganilmagan muammodir. Ma'lumki, ushbu dinamik kuchlanish fazalari va statik kuchlanish mikrofazalari mashg'ulotlar davomida ayniqsa musobaqa bellashuvlarida ko'p martalab takrorlanadi. Shunday ekan, belbog'li kurashchilar uchun bellashuvni muvaffaqiyatli o'tkazish imkoniyati statodinamik kuch chidamkorligiga bog'liq – deb ehtimol qilish mumkin.

Tadqiqotning maqsadi. Malakali belbog'li kurashchilarda statik va dinamik kuch hamda chidamkorligi va uni raqibni ko'tarib tashlash



usullarini bajarish samaradorligiga ta'sir etishini o'rganishga bag'ishlangan.

Tadqiqotning obyekti, metodlari va uni tashkil qilish. Tadqiqot obyekti sifatida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida ta'lim oluvchi, sport pedagogik mahoratini oshirish guruhida shug'ullanuvchi malakali belbog'li kurashchilar (sport ustalari va unga nomzodlar) mashg'uloti tanlangan. Tadqiqotda quyidagi metod va pedagogik testlardan foydalanildi: turnikda osilib, qo'llarni 50% bukilgan holatini saqlash; shu test brus'yada tayangan holatda bajariladi; manekenni ko'krakda ko'tarib, orqaga maksimal egilish holatida saqlash; turnikda va brus'yada qo'llarni max marta bukib – yozish, manekenni ko'krakda ko'tarib orqaga max marta egilish – yozilish (har bir testdan avval va keyin yurakni qisqarish chastotasi – YuQCh, nafas olish chastotasi – NOCh aniqlangan), 30 kg.li manekenni max marta tizzadan va ko'krakdan oshirib tashlash hajmi (soni) va shuddati (vaqti).

Statodinamik kuch chidamkorligining manekenni (raqibni) ko'tarib tashlashdagi o'rnini aniqlash uchun shu sifat yaxshi rivojlangan ($\bar{X}$ – dan yuqori ko'rsatkichlar) va past rivojlangan ($\bar{X}$ – dan past) kurashchilar tadqiqotga jalb qilindi.

Tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili. Tadqiqot natijalaridan ma'lum bo'ldiki, malakali belbog'li kurashchilarda statik kuch chidamkorligi turnikda qo'llarni 50% bukilgan holatini imkon boricha saqlash vaqti $34,9 \pm 5,07$ s.ni tashkil etdi. Test yuklamasidan avval mazkur kurashchilarda YuQCh $68,2 \pm 3,04$ zarba/daq.ga, NOCh $17,4 \pm 2,01$ marta /daq.ga teng bo'lgan. Test yuklamasi ta'sirida YuQCh $87,2 \pm 5,73$ zarba/daq.gacha NOCh $21,6 \pm 2,57$ marta /daq.gacha ortganligi kuzatildi (1 jadval).

Brus'yada qo'llarni 50% bukish holatini saqlash vaqti va uning kardiorespirator ko'rsatkichlari (YuQCh va NOCh) ham shunga o'xshash natijalar bilan namoyish etiladi.

Manekenni ko'krakda ko'tarib, orqaga max egilish holatini saqlash vaqti $13,2 \pm 1,16$ s. miqdorida qayd etildi. Ushbu test yuklamasining funksional ko'rsatkichlari keskin reaksiyalar bilan farqlanmadi. Ko'rinib turibdiki, tadqiqotda ishtirok etgan malakali belbog'li kurashchilarda qo'llarining, ayniqsa umurtqa va tos – son mushaklarini izometrik rejimida kuchlanish (statik kuch chidamkorligi) vaqti nisbatan qisqa bo'lgan.

1 – jadval

Malakali belbog'li kurashchilarda statodinamik kuch chidamkorligi va uning kardiorespirator qiymati – $\bar{X} \pm \sigma$ (n = 16)

T/r	Pedagogik testlar	Pedagogik testlar natijasi	Funksional testlar natijalari			
			Testdan avval		Testdan keyin	
			YuQCh	NOCh	YuQCh	NOCh
Statik kuch chidamkorligi						
1	T.da qo‘llarni 50% bukish holatini saqlash (s.)	34,9 ± 5,07	68,2 ± 3,04	17,4 ± 2,01	87,2 ± 5,73	21,6 ± 2,57
2	B.da qo‘llarni 50% bukish holatini saqlash (s.)	33,7 ± 4,25	69,0 ± 3,11	14,4 ± 1,47	87,2 ± 4,48	21,9 ± 2,61
3	M.ni ko‘krakda ko‘tarib, orqaga max marta egilish holatini saqlash (s.)	13,2 ± 1,16	69,3 ± 2,77	14,7 ± 1,43	76,8 ± 3,66	20,6 ± 2,44
Dinamik kuch chidamkorligi						
4	T.da max marta tortilish (marta)	14,4 ± 1,53	71,2 ± 3,22	17,8 ± 2,06	88,4 ± 4,04	23,0 ± 2,67
5	B.da qo‘llarni max marta bukish – yozish (marta)	27,8 ± 3,12	71,8 ± 3,14	16,8 ± 1,76	97,2 ± 4,12	24,4 ± 2,65
6	M.ni ko‘krakda ko‘tarib, orqaga max marta egilish – yozilish (marta)	24,2 ± 2,15	70,0 ± 3,05	15,2 ± 1,27	93,4 ± 3,67	24,7 ± 2,66

Izoh: - T – turnik; B – brus'ya; M – maneken; Manekenni og'irligi 30 kg; YuQCh – zarba /daq; NOCh – marta /daq.

Dinamik kuch chidamkorligini ifodalovchi turnikda max marta tortilish soni ushbu kurashchilarda $14,4 \pm 1,53$ martani tashkil etdi. Ma'lumki, sport mahoratini takomillashtirish guruhlarida 1-yil shug'ullanuvchi malakali belbog'li kurashchilarda turnikda max marta tortilish soni 17 martaga, 2-yil shug'ullanuvchilar uchun 19 martaga, 3-yil – 21 martaga teng bo'lishi belgilangan

[P.Ф.Гайнанов ва б., 2008, b. 92-95]. Brus'yada qo'llarni imkon boricha bukish – yozish soni $27,8 \pm 3,12$ martani 50 kg.il manekenni ko'krakda ko'tarib, orqaga max marta egilish – yozilish soni $24,2 \pm 2,15$ martani tashkil etgani aniqlandi. Dinamik kuch chidamkorligini baholash bo'yicha qo'llanilgan mazkur testlar yuklamalarining funksional qiymatlari (YuQCh va NOCh) statik



kuch chidamkorligi bo'yicha qo'llanilgan testlar yuklamalari ta'sirida qayd etilgan funksional ko'rsatkichlardan nisbatan yuqoriroq bo'lganligi kuzatildi.

Manekenni max marta tizzada ko'tarib tashlash soni $24,6 \pm 2,37$ martacha, unga sarflangan

vaqt $156,4 \pm 4,78$ s.ga teng bo'lgan (2 jadval). Mazkur test yuklamasi ta'sirida YuQCh $68,7 \pm 3,02$ zarba / daq.dan $106,5 \pm 6,27$ zarba / daq.gacha, NOCh esa $16,2 \pm 2,03$ marta / daq.dan $37,2 \pm 2,56$ marta / daq.gacha ortganligi ma'lum bo'ldi.

2 – jadval

Malakali belbog'li kurashchilarda manekenni turli usullar yordamida ko'tarib tashlash samaradorligi va uning kardiorespirator qiymati – $\bar{X} \pm \sigma$ (n = 16)

T/r	Pedagogik testlar	Pedagogik testlar natijasi	Funksional testlar natijalari			
			Testdan avval		Testdan keyin	
			YuQCh	NOCh	YuQCh	NOCh
1	M.ni max marta tizza yordamida ko'tarib tashlash: -soni (marta)	$24,6 \pm 2,37$	$68,7 \pm 3,02$	$16,2 \pm 2,03$	$106,5 \pm 6,27$	$37,2 \pm 2,56$
2	- Vaqti (s.)	$156,4 \pm 4,78$	-/-	-/-	-/-	-/-
3	M.ni max marta ko'krakdan oshirib tashlash: -soni (marta)	$23,7 \pm 2,25$	$71,5 \pm 3,13$	$15,8 \pm 1,67$	$110,2 \pm 6,48$	$39,7 \pm 2,71$
4	- Vaqti (s.)	$153,5 \pm 4,57$	-/-	-/-	-/-	-/-

Izoh: - M – maneken, uning og'irligi 30 kg

Manekenni max marta ko'krakdan oshirib tashlash soni $23,7 \pm 2,25$ marta miqdorida qayd etildi, sarflangan vaqt esa $153,5 \pm 4,57$ s.ni tashkil etdi. Test yuklamasining pulsometrik qiymati (YuQCh) $71,5 \pm 3,13$ zarba / daq.dan $110,2 \pm 6,48$ zarba / daq.ga, respirator qiymati (NOCh) $15,8 \pm 1,67$ marta / daq. dan $39,7 \pm 2,71$ marta / daq.gacha ortganligi kuzatildi.

30 kg.li manekenni turli usullar yordamida imkon boricha (max marta) ko'tarib tashlash hajmi va shiddatini ifodalovchi ko'satkichlardan ko'rinib turibdiki, tadqiqotga jalb qilingan malakali belbog'li kurashchilarda maxsus tezkorlik – kuch chidamkorligi sport ustaligiga ega kurashchi imkoniyatiga yetmagan bo'lsada, uning kardiorespirator qiymati nisbatan yuqori bo'lgan. Ehtimol qilish mumkinki, bunday holat mazkur kurashchilarda statodinamik kuch chidamkorligi ma'romida rivojlanmaganligi bilan asoslanadi.

Ana shunday ehtimolga aniqlik kiritish maqsadida biz statodinamik kuch chidamkorligi yaxshi va sust rivojlangan malakali belbog'li kurashchilarda manekenni turli usullar yordamida

ko'tarib tashlash hajmi (soni) va shiddati (vaqti)ni o'rgandik. Bu borada o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, 50 kg.li manekenni max marta tizzadan ko'tarib tashlash soni statodinamik kuch chidamkorligi yaxshi rivojlangan kurashchilarda $27,7 \pm 1,19$ martani tashkil etgan bo'lsa, shu testni bajarishga sarflangan vaqt $132,6 \pm 3,23$ s.ga teng bo'lgan (3 jadval). Mazkur sifat darajasi sust rivojlangan kurashchilarda bu ko'rsatkichlar muvofiq ravishda $21,5 \pm 1,56$ martani va vaqti $184,2 \pm 5,37$ s.ni tashkil etgan. Statodinamik kuch chidamkorligi yaxshi rivojlangan kurashchilarda manekenni tizzadan oshirib tashlash soni 6,2 martaga ortiq bo'lgan, vaqti 51,6 s.ga qisqa bo'lganligi kuzatildi.

Manekenni max marta ko'krakdan oshirib tashlash soni statodinamik kuch chidamkorligi yaxshi rivojlangan kurashchilarda $26,9 \pm 1,14$ marta bilan ifodalangan bo'lsa, vaqti $127,5 \pm 2,57$ s.ga teng bo'lgan. Mazkur sifat darajasi sust rivojlangan kurashchilarda bu ko'rsatkichlar muvofiq ravishda $20,3 \pm 1,67$ marta va $179,2 \pm 5,85$ s. bilan qayd etildi.

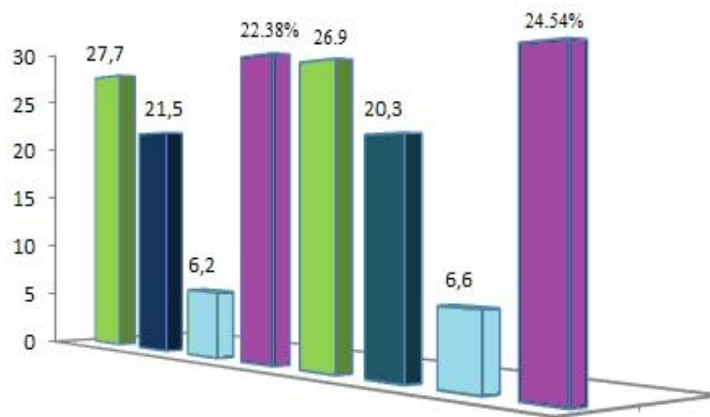
3 – jadval

Statodinamik kuch chidamkorligi yaxshi va sust rivojlangan malakali belbog'li kurashchilarda manekenni tizza ko'tarib tashlash va ko'krakdan oshirib tashlash samaradorligi $\bar{X} \pm \sigma$

T/r	Pedagogik testlar	Statodinamik kuch chidamkorligi		Ko'rsatkichlar farqi
		Yaxshi rivojlangan kurashchilar – n=12	Sust rivojlangan kurashchilar – n=12	
1	M.ni max marta tizza yordamida ko'tarib tashlash: -soni (marta)	$27,7 \pm 1,19$	$21,5 \pm 1,56$	6,2
2	- Vaqti (s.)	$132,6 \pm 3,23$	$184,2 \pm 5,37$	51,6
3	M.ni max marta ko'krakdan oshirib tashlash: -soni (marta)	$26,9 \pm 1,14$	$20,3 \pm 1,67$	6,6
4	- Vaqti (s.)	$127,5 \pm 2,57$	$179,2 \pm 5,85$	51,7



Izoh: 1 – jadvalda keltirilgan testlar natijalarining $\overline{X}$ ko'rsatkichlaridan yuqori natija qayd etgan kurashchilar “yaxshi” va “sust” natijaga erishgan kurashchilar “sust” statodinamik kuch chidamkorligiga ega – deb qabul qilingan(1-rasm).



Ko'rinib turibdiki, ko'rsatkichlar farqi statodinamik kuch chidamkorligi yaxshi rivojlangan kurashchilarda manekenni imkon boricha max marta ko'krakdan oshirib tashlash soni bo'yicha 6,6 marta ko'proq bo'lgan, sarflangan vaqt esa 24,54 %ga qisqa bo'lgan.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalarining qiyosiy tahliliga asosan shunday xulosaga kelish mumkinki, birinchidan, malakali belbog'li kurashchilarda mushaklarni izometrik rejimda (statik kuch chidamkorligi) va izotonik rejimda (dinamik kuch chidamkorligi) kuchlanish chidamkorligi yetarli rivojlangan – deb bo'lmaydi. Bunday fikr statik kuchlanish vaqti va dinamik kuchlanish sonining kardiorespitor ko'rsatkichlari (YuQCh va NOCh) bilan ham tasdiqlandi. Ikkinchidan, manekenni turli usullar yordamida ko'tarib tashlash soni nisbatan kam bo'lgani, unga sarflangan vaqt miqdori nisbatan davomli qayd etilgani va funksional ko'rsatkichlar keskin ortgani ushbu kurashchilarda statodinamik kuch chidamkorligi yetarli rivojlanma-ganidan darak beradi. Uchinchidan, statodinamik kuch chidamkorligi yaxshi rivojlangan kurashchilarda manekenni turli usullarda ko'tarib tashlash hajmi (soni) ortiq bo'lganligi, unga sarflangan vaqt nisbatan qisqa bo'lgani (statodinamik kuch chidamkorligi sust rivojlangan kurashchilarnikiga nisbatan) ushbu sifatni raqibni ko'tarib tashlash

samaradorligini ta'minlashdagi ustuvor ahamiyatini asoslaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ergashov B.D. Malakali kurashchilarda kuch va chidamlilik sifatlarini yordamchi vositalari orqali rivojlantirish. Fan sportga № 4.2026, - 25-27 s.
2. Ergashov B.D. Malakali kurashchilarda kuch va turlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uslubiyati. Fan sportga № 3.2025, - 25-27 s.
3. Ergashov B.D. Belbog'li kurashda statodinamik kuch chidamkorligining o'rni va uni rivojlantirish tajribasi. NamDU Axborotnomasi № 8. 2022, 424-429 b.
4. Ergashov B.D. Belbog'li kurashchilarda statodinamik kuch chidamkorligini rivojlantirish va uni raqamli o'lchov uskunasi yordamida baholash metodikasi. Monografiya. “Lesson Press” nashriyoti, 2024-y. – 140 b.
5. Mirzanov Sh.S. Belbog'li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokinetik mashqlar yordamida rivojlantirish ustuvorligi va uni baholash metodikasi. Monografiya., T.; nashriyot nomi. 2021, – 164 s.
6. Ariqov Z.S. Yuqori malakali belbog'li kurashchilarda statik va dinamik harakatlar ta'sirida muvozanat saqlash imkoniyati. Fan sportga №3.2018, - 60-62 s.