

MILLIY VA XALQARO TOIFADAGI KURASHCHILAR MUSOBAQA OLDI VA MUSOBAQA JARAYONIDA XAVOTIR VA TASHVISH HOLATI

Abdulaxatov Akramjon Ro‘zmamatovich

Chirchiq davlat pedagogika instituti,
Xalqaro Kurash Instituti

Axmedov Farrux Shavkatovich

Samarqand davlat universiteti,
Xalqaro Kurash Instituti

Raxmonberdiyev Javlon Nasriddin o‘g‘li

Chirchiq davlat pedagogika instituti magistranti

ANNOTATSIYA

Mazkur tadqiqot jarayonida milliy va xalqaro toifadagi kurashchilarning jang oldi tayyorgarligi va jangdagi hissiy qobiliyatlari o‘zaro tahlil qilib o‘tildi.

Musobaqa oldi va musobaqa jarayonida sportchining havotir holati va tashvishlanish sport natijalarini qo‘lga kiritishda asosiy faktor hisoblanadi. Shunga qaramasdan, kurash sportida musobaqa oldi va musobaqa davomidagi psixologik holat, xususan, havotir va tashvishlanish masalasi ilmiy o‘rganilmagan.

***Kalit so‘zlar:** kurash, tashvishlanish, musobaqa, sport darajasi, sport natijalari, tadqiqotlar.*

ABSTRACT

In the course of this research, the pre-battle training and emotional abilities of national and international wrestlers were analyzed.

Before and during the competition, the athlete's anxiety and worry are key factors in achieving athletic results. However, wrestling has taken place in the sport, and the psychological state during the competition, in particular the issue of anxiety and worry, has not been scientifically studied.

***Keywords:** wrestling, anxiety, competition, level of sports, sports results, research.*

АННОТАЦИЯ

В ходе исследования были проанализированы предбоевая подготовка и эмоциональные возможности отечественных и зарубежных борцов.

Беспокойство и беспокойство спортсмена до и во время соревнований являются ключевыми факторами в достижении спортивных результатов. Однако борьба имела место в спорте, а психологическое состояние во время

соревнований, в частности проблема беспокойства и беспокойства, научно не изучались.

Ключевые слова: борьба, тревожность, соревнование, спортивный уровень, спортивные результаты, исследование.

KIRISH

Mazkur maqolaning maqsadi kurashchilar musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi havotir va tashvishlanish holatini tadqiq etish hamda turli darajadagi va jinsdagi kurashchilar musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi havotir holati oʻrtasidagi farqni aniqlashdan iborat. Tadqiqot ishida jami 450 ta kurashchi ixtiyoriy ravishda ishtirok etdi (yuqori malakali kurashchilar (225), milliy toifadagi kurashchilar (225), erkaklar 238, ayollar 212). Tadqiqot ishlari va ishtirokchilarni tekshirish Oʻzbekiston hududida oʻtkazilgan 4 ta yirik musobaqada amalga oshirildi. Olingan natijalar shuni koʻrsatdiki, musobaqa oldi havotirlanish holati erkak kurashchilarda oʻrtacha 45.5783 hamda ayol kurashchilarda 46.6532ni tashkil etdi. (t-test-6.506, $p < 0.05$). Shuningdek, xalqaro darajadagi kurashchilarda musobaqa oldi tashvish holati 39.3590ni tashkil etgan boʻlsa, milliy toifadagi kurashchilarda 44.0218dan iborat boʻlgan ($F=14.110$, $p < 0.05$). Shuningdek, xalqaro toifadagi kurashchilarning (38.6400) musobaqa jarayonidagi havotir darajasi va tashvish holati milliy toifadagi (43.8439) kurashchilarga nisbatan past ekanligi tadqiqot jarayonida aniqlandi ($F=7.899$, $p < 0.05$). Tadqiqot natijalari milliy toifadagi kurashchilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligini optimallashtirish, shuningdek, ayollar bilan alohida yondashuv asosida mashgʻulotlarni tashkil etish, xususan, psixologik tayyorgarlikni amalga oshirish zaruratini koʻrsatadi.

Koʻpchilik psixologlarning taʼkidlashicha, sportchining musobaqa oldi psixologik xavotir va qoʻrquv holati sportda natijalarga salbiy taʼsir koʻrsatadi (Cox, 1990; Martens et.al., 1990; Wiggins, 1998). Shu sababdan ham sport psixologiyasi sohasida sportchining musobaqa oldi va musobaqa davomidagi psixologik holatini optimallashtirish muammosini tadqiq etish oʻzining ilmiy ahamiyati va dolzarbligini yoʻqotgani yoʻq. Ahamiyatli jihati shundaki, mazkur muammoning ilmiy zamonaviy sport oldida yangi va. Eng soʻnggi tadqiqotlarda qayd etilganidek, past darajadagi musobaqa oldi xavotirlanish (competitive anxiety) va musobaqa oldi vahima holati (arosal) bevosita yuqori natijalarni qoʻlga kiritishda ijobiy taʼsirga ega (Won & Oh, 2019; Silva et al., 2019; Dimiyati & Ria, 2020).

Kurash yakkama-yakka olishuvga asoslangan sport turi boʻlib, faqatgina 1998 yilda u rasman sport turi sifatida tan olindi hamda Xalqaro Kurash Assotsiyatsiyasi

tashkil etildi (Yusupov, 2005). Hozirda dunyoning 130dan ortiq mamlakatlarida kurash bo'yicha milliy federatsiyalar faoliyat yuritmoqda. 2018 yilda kurash Osiyo O'yinlari dasturiga kiritildi. Bir qator mualliflarning fikricha, kurashni yanada rivojlantirish va uni Olimpiya O'yinlari dasturiga kiritish bevosita ilmiy-tadqiqot ishlari bilan bog'liq hamda bu borada yetarlicha tadqiqot ishlari mavjud emas (Khaitov et.al., 2020). Xususan, kurashchilar musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi psixologik holatini ilmiy o'rganish masalasi hanuzgacha o'z yechimini topgani yo'q.

Zamonaviy sport amaliyoti hamda tajriba natijalaridan ma'lumki, turli darajadagi va toifadagi sportchilarning musobaqa oldi va musobaqa davomidagi havotirlanish holati turlicha bo'lishi aniqlangan (Hanton, 2003; Mehran & Hassan, 2009). Shuningdek, jamoaviy va yakkakurash sport turlarida ham ba'zi psixologik holatlar, xususan, motivatsiya o'ziga xos farqlanishi tadqiqotchilar tomonidan ta'kidlangan (Moradi et.al., 2020). Bu borada, Males and Kerr tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, istalgan sport turida musobaqalar yaqinlashgani sari musobaqa oldi havotir holati keskin yuqorilab ketadi (Males & Kerr, 1996). Boshqa tadqiqot ishlarida qayd etilishicha musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi havotirlanish darajasi sportchining jarohat olish ehtimolini yanada oshirishi aniqlangan (Covassin et.al., 2015). Ahamiyatli jihati shundaki, eng so'nggi tadqiqotlarda musobaqa jarayonidagi psihologik holat, motivatsiya va hulq-atvor kabi muhim faktorlar sportchining raqobatlashish holatiga ma'lum darajada ta'sir etadi (Jachec, 2021).

Bir qator adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, kurash bo'yicha musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi havotir holatini ilmiy tadqiq etish muammosi bo'yicha yetarlicha ilmiy izlanishlar mavud emas. Shu sababdan mazkur maqola maqsadi (1) kurashchilar musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi havotir holatini tadqiq etish, (2) turli darajadagi va jisndagi kurashchilar musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi havotir holati o'rtasidagi farqni aniqlashdan iborat.

TADQIQOT USULLARI

Mazkur tadqiqot ishida jami 450ta kurashchi ishtirok etdi, jumladan, yuqori malakali kurashchilar (225), milliy toifadagi kurashchilar (225). Ishtirokchilarning jins bo'yicha nisbati, erkaklar 238, ayollar 212.

Tadqiqot ishtirokchilari bo'yicha ma'lumotlar va ishtirokchilarni tekshirish O'zbekiston hududida o'tkazilgan 4ta yirik musobaqada amalga oshirildi (Jizzax, O'zbekiston Chempionati, Buxoro, O'zbekiston Chempionati, Chirchiq, O'zbekiston

Kubogi, Universiada, Universitet talabarlari o'rtasidagi musobaqa). Musobaqa oldi va musobaqa jarayonida kurashchilar psixologik holatini aniqlash maqsadida CSAI-2 testi tashkil etildi.

NATIJAR VA ULARNING MUHOKAMASI

1-jadvalda tasvirlanganidek, musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi havotir holati ayol kurashchilarga qaraganda erkaklarda nisbatan past darajada bo'ladi. Xususan, musobaqa oldi havotirlanish holati erkaklarda o'rtacha 45.5783 hamda ayol kurashchilarda 46.6532ni tashkil etdi. Boshqacha tavsiflaganda musobaqa oldi havotir va tashvishlanish darajasi ayollar kurashchilarda erkaklarga nisbatan yuqori darajada bo'lishi kuzatildi va natijalar o'rtasida statistik farq qayd etildi (t-test-6.506, $p < 0.05$). Musobaqa jarayonidagi tashvishlanish va havotirlanish darajasi ham erkaklarda ayol kurashchilarga nisbatan sezilarli darajada pastligi aniqlandi. Jumladan, musobaqa jarayonidagi tashvishlanish va havotir holati erkaklarda 42.6268, ayol kurashchilarda esa 45.4821ga teng bo'ldi. O'zaro taqqoslanadigan bo'lsa, musobaqa jarayonida ham erkaklar ayollar kurashchilarga nisbatan past darajadagi havotirlanish darajasi bilan farqlandi (t-test-5.5839, $p < 0.05$).

1-jadval.

Kurashchilar musobaqa oldi tashvish holatining turli jinslar bo'yicha farqi

Musobaqa oldi tashvish holati darajasi	Jins	Musobaqadan oldin			Musobaqa davomida		
		O'rtacha	t-test	p-darajasi	O'rtacha	t-test	p-darajasi
	Ayollar	46.6532	6.506*	0.001	45.4821	5.839	0.000*
	Erkaklar	45.5783			42.6268		

*Izoh: $p < 0.05$

Xalqaro va milliy darajadagi kurashchilar musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi havotir holati va tashvishlanish darajasi 2-jadvalda tasvirlangan. Olingan natijalar shuni tasdiqladiki, xalqaro darajadagi kurashchilarda musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi havotirlanish holati va tashvishlanish darajasi milliy toifadagi kurashchilarga nisbatan past darajada bo'lar ekan. Hususan, xalqaro darajadagi kurashchilarda musobaqa oldi tashvish holati 39.3590ni tashkil etgan bo'lsa, milliy toifadagi kurashchilarda 44.0218dan iborat bo'lgan. Natijalar orasida statistik farq

qayd etilgan ($F=14.110$, $p<0.05$). Shuningdek, musobaqa jarayonidagi havotirlanish va tashvish darajasi ham milliy toifadagi sportchilarda yuqori ekanligi tadqiqot jarayonida tasdiqlandi. Mos ravishda xalqaro toifadagi kurashchilarning (38.6400) musobaqa jarayonidagi havotir darajasi va tashvish holati milliy toifadagi (43.8439) kurashchilarga nisbatan past ekanligi tadqiqot natijalari asosida aniqlandi. Natijalar oʻrtasida statistik farq aniqlandi ($F=7.899$, $p<0.05$).

2-jadval.

Kurashchilar musobaqa oldi tashvish holatining sport darajalari boʻyicha oʻzaro farqi

Kurashchilar darajasi	Musobaqadan oldin			Musobaqa davomida		
	Oʻrtacha	F-darajasi	p-darajasi	Oʻrtacha	F-darajasi	p-darajasi
Xalqaro	39.3590	14.110	0.001*	38.6400	7.899	0.001*
Milliy	44.0218			43.8439		

*Izoh: $p<0.05$

Tadqiqot jarayonida olingan natijalar shuni tasdiqladiki, ayol kurashchilarda musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi tashvishlanish va havotir holati erkak ishtirokchilarga nisbatan yuqori boʻladi. Bizning kuzatishlarimiz va tajriba natijalari bir qator olimlar va tadqiqotchilarning tadqiqot natijalarini toʻlaqonli tasdiqladi. Tadqiqotchilarning ilmiy izlanishlari shuni koʻrsatganki, sport turidan va sportchining malakasidan farqli ravishda ayol sportchilarda tashvish holati va musobaqa oldi havotirlanish erkaklarga nisbatan yuqori darajada boʻladi (Scanlan & Passer, 1979; Kessler et.al., 1994; Cartoni et.al., 2005). Ahamiyatli jihati shundaki, olimlar tomonidan olib borilgan soʻnggi tadqiqot natijalari ayol va erkak sportchilarda musobaqa oldi tashvishlanish va havotir darajasi oʻrtasida oʻzaro farqlar mavjud emasligini koʻrsatgan (Aksoy et.al., 2016). Correia & Rosadoning qayd etishicha musobaqa oldi havotir darajasi va tashvishlanish bevosita sport turi bilan bogʻliq bulib, yakkakurash sport turlarida musobaqa oldi tashvishlanish darajasi jamoaviy sport turlari bilan solishtirganda yuqori boʻladi (Correia & Rosado, 2019).

Ahamiyatlisi shundaki, bir qator olimlar, musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi tashvishlanish hamda havotir darajasi bevosita biologik faktorlar bilan bogʻliq ekanligini qayd etishadi. Tadqiqot natijalari odatda ayollarda musobaqa oldi tashvishlanish va havotirlanish darajasi erkaklarga nisbatan yuqori boʻlishini tasdiqlagan (Montgomery & Moris, 1994; Lewinsohn et.al., 1998). Shuningdek,

boshqa tadqiqotchilar musobaqa oldi havotir va tashvish holatini bevosita ijtimoiy faktorlar bilan bog‘liq ekanligini ta’kidlaydilar (Jones & Cale, 1989). Bizning fikrimizcha esa, mazkur masala ko‘p omilli bo‘lib, chuqur ilmiy izlanishlar va tadqiqotlar olib borish zarurati mavjud. Chunki, kurash bo‘yicha hanuzgacha yetarlicha tadqiqot ishlari olib borilmagan va ushbu sport turining ilmiy asoslari deyarli o‘rganilmagan.

Bizning tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki, xalqaro darajadagi sportchilarda musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi tashvishlanish va havotir darajasi past, aksincha, milliy toifadagi kurashchilarda havotirlanish va tashvish holati yuqori ekan. Tadqiqot jarayonida olingan mazkur natijalar ko‘pchilik olimlarning tadqiqot ishlari natijalari bilan to‘la qo‘llab-quvvatlanadi (Martens et.al., 1990; Cox, 2007; Lu et.al., 2010; Dhanda, 2019; Frame & Reichin, 2019). Boshqacha so‘z bilan aytganda, mahorat darajasining yuqori ekanligi nafaqat texnik-taktik yoki jismoniy tayyorgarlik bilan xarakterlanadi, balki, musobaqa oldi ruhiy barqarorlik bilan ham bog‘liq. Bompa et.al., (2019) qayd etib o‘tganidek, sportchini tayyorlashda integral tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega bo‘lib, u musobaqa jarayonida g‘alabani qo‘lga kiritishning asosiy faktori hisoblanadi. Shuningdek, sportchini musobaqalarga tayyorlashda integral tayyorgarlikka ahamiyat qaratish kerak (Bompa et., al, 2019).

XULOSA

Mazkur tadqiqot ishida ma’lum kamchiliklar ham mavjud. Xususan, kurashchilarning musobaqadan keyingi psixologik holati tadqiqot jarayonida o‘rganilmadi. Shuningdek, kurashchilar musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi psixologik holat va uning gormonal faktorlar bilan aloqadorligi masalasi tadqiq etilmadi.

Ushbu tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki, milliy darajadagi kurashchilarda musobaqa oldi xavotir holati va tashvishlanish xalqaro klassdagi kurashchilarga nisbatan yuqori bo‘lar ekan. Bu o‘z navbatida milliy toifadagi kurashchilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligini optimallashtirish zaruratini ko‘rsatadi. Musobaqa oldi xavotirlanish va tashvishlanish milliy toifadagi kurashchilar uchun asosiy to‘siq bo‘lishi mumkin.

Shuningdek, tadqiqot jarayonida yana shu narsa aniqlandiki, ayol kurashchilarda ham musobaqa oldi va musobaqa davomidagi havotir holati yuqori ekan. Mazkur natijalar bevosita ayollar bilan alohida yondashuv asosida mashg‘ulotlarni tashkil etish, xususan, psixologik tayyorgarlikni amalga oshirish zaruratini ko‘rsatadi.

Tadqiqotning kelgusi istiqbollari

Kurash bo'yicha bugungacha chuqur ilmiy izlanishlar va tadqiqotlar olib borilmagan. Kelgusida kurashchilar psixologik tayyorgarligi va texnik-taktik mahorat darajasining o'zaro aloqadorligini, shuningdek, musobaqa oldi psixologik holatida gormonal o'zgarishlar muammosini o'rganish maqsadga muvofiq.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-4881 "Kurash Milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora - tadbirlari to'g'risi" da Qarori. 2020-yil 4-noyabr.
2. Yusupov, K. (2005), International Kurash rules, technique and tactics, Tashkent., "Gafur Gulom", pp. 132. [in Uzbek].
3. Khaitov O., Abdulakhatov A., Norboyev K., Kulbulov F., Azamkhonov O., Ahmedov F. (2020), Kurash: history, theory and methodics, Monograph, Shawnee, USA; pp. 52; DOI.10.37057/M_9.
4. Ахмедов Ф. (2020). Мусобақа олди тайёргарлигининг дзюдочилар психологик ҳолатига таъсири. фан-спортга, (4), 76-78.
5. Frame, M., & Reichin, S.L. (2019). Emotion and sport performance: Stress, anxiety, arousal, and choking.
6. Ulugbek Zokirov. Individual Features Of Development Of Information And Communicative Competence In Masters Of Higher Pedagogical Education. The American Journal of Social Science and Education Innovations. № 3 (3), 486-491. (2021). <https://usajournalshub.com/index.php/tajssei/article/view/2423/2314>
7. Зокиров У.М. "Эркин курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш усуллари". The journal of academic research in educational sciences. № 1 (2), 306-314. (2020).
8. Tudor O. Bompa., Boris Blumenstein, Janes Hoffmann, Scott Howell, Iris Orbach. (2019). Integrated Periodization in Sport Training & Athletic Development.
9. Ahmedov, F. (2020). Дзюдода тик туриб ва партерда қўлга киритилган баҳолар ва уларнинг сабаблари. физическое воспитание, спорт и здоровье, (1).
10. Axmedov F.Q, Abdulaxatov A.R. "O'zbek kurash milliy va umuminsoniy qadriyatlar durdonasi". Toshkent. 2017 yil.
11. Abdulaxatov A.R. Oliy ta'lim muassasalari talabalariga kurashning tarbiyaviy ahamiyatini o'rgatish yo'llari. Mug'allim hem uzluksiz bilimlendiri'y. Ilimiy metodikaliq jurnali. 2020 y. 148-151 betlar.

12. Abdulaxatov A.R. Kurashni qadriyat sifatida o'rganish zamon talabi. Pedagogik mahorat jurnali. № 2 (aprel, 2019) Buxoro.
13. Abdulaxatov A.R. Jumadurdiev b.x. jo'raboev m.m. Wrestling is the most effective tool for educating the younger generation to be physically healthy and mentally mature. Journalnx- a multidisciplinary peer reviewed journal. volume 7,1, jan. 2021.
14. Абдулахатов. А.Р., Худойбердиев Ғ.Б. Педагогик таълим инновацион кластерини узликсиз таълим тизимида ташкил қилиш мазмуни. Резервдаги ва захирадаги оғецерларни тайёрлаш тизимини ривожлантиришда инновацион ёндашув. Республика илмий-амалий конференция материаллари. Фарғона 2021 йил.
15. Абдулахатов. А.Р ва бошқалар. Ёшларни тарбиялашда спорт, маънавият ва кадриятлардан фойдаланишнинг самарадорлиги. Мактаб ва хаёт .№2(158) 2021 йил.
16. Зокиров У.М. “Совершенствование тренировочного процесса студентов факультета физической культуры специализирующихся в спортивной борьбе” маг. Диссертация ФерГУ 2020 г. 25,26,27,28.
17. Зокиров У.М., Каримов Т.Р. “Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбиялашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш усуллари”. The Journal Of Academic Research In Educational Sciences. № 2 (2), 583-590. (2021).
18. Зокиров У.М., Каримов Т.Р. “Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларида миллий ҳаракатли ўйинларни бажариш орқали жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш”. The Journal Of Academic Research In Educational Sciences. № 2 (4), 1166-1171. (2021).
19. Зокиров У.М., Курбанова П.С. “Олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини ривожлантириш”. The journal of academic research in educational sciences. № 2 (5), 150-155. (2021).
20. Абдулахатов. А.Р, Яхшиева М, Кураш как основа духовного воспитания студунческой молодёжи. Молодой учёный научный журнал. Россия. 2015/9
21. Абдулахатов. А.Р, Яхшиева М, Бурибоев Б.А .Образование, развитие и физическое воспитание в дидактических процессах. Образование и воспитание. Международный научный журнал. 1/2016 год
22. Abdulaxatov A.R, Xudoyberganov.J.S Technique of improving the technical and tactical skills of national wrestlers. Asian Journals of Multidimensional Research 44-47 бетлар .Yanvar 2020 йил. INDIA 2020

23. Адизов.Б.Р, Худойберганов, Абдулахатов А.Р, Ж.С,Юсупбаева. А.С.Мирахматов. The Practical State of Teaching Physical Education in Higher Education Institutions. TEST Engineering & Management Америка Колифорния штати. Том. 83: 628-631 бетлар May/June 2020 йил
24. Абдулахатов А.Р Ахмедов.Ф.Қ ,Ахмедов.Ф.Ш. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов по весовым категориям. Ученые записки университета имени 33-37 бетлар.П.Ф. Лесгафта. – 2020 йил
25. Abdulaxatov A.R, Xudoyberganov.J.S Wrestling sports is an invaluable education instrument. Монография журналы.Польша 2020 йил 28-31 бетлар
26. A.R Abdulaxatov, A.I Sultonov .Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy-madaniy munosabatlarni shakllantirish (kurash misolida) - Maktab va hayot, 2020
27. A.R Abdulaxatov, J.S Xudoyberganov Scientific and pedagogical ways to instill in students the national and universal values through “kurash”. Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR), 2020
28. А.Р Абдулахатов Олий таълимида кураш спортини уқитишнинг амалиётдаги ҳолатини ургатиш хусусида. Малака ошириш тизимида спорт буйича, 2020. 195-197
29. А.Р Абдулахатов, Ж.С Худойберганов, М.Э Курбонова Образовательный кластер-как ресурс инновационного развития региона. Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў, 2020
30. Хонкелдиев Ш.Х., Закиров У.М., Меликузиев А.А. Эффективность разработанной методики повышения физической подготовленности юных борцов вольного стиля. Наука сегодня вызовы и решения материалы международной научно-практической конференции.№1(1), 164-168. 2020.
31. Зокиров У.М. “Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов курашистов при моделировании соревновательной деятельности”. Мамлакатимиз олий таълим тизимида жисмоний маданият таълимини модернизациялаш стратегияси муаммолари ва таълим мазмунининг янги моделлари мавзусидаги республика илмий-амалий анжуман материаллари 2019. 82-85.