

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

АРТИҚОВ ЗОХИДЖОН СОБИРОВИЧ

**БЕЛБОҒЛИ КУРАШДА СТАТИК ВА ДИНАМИК КУЧЛАНИШ
ДАВОМИДА МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ФУНКЦИЯСИНИ
ШАКЛЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ**

**13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти
назарияси ва методикаси**

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ – 2019

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
автореферати мундарижаси**

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

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

Артиков Зоҳиджон Собирович

Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш
функциясини шакллантириш методикаси3

Артиков Зоҳиджон Собирович

Методика совершенствования функции равновесия тела при статических и
динамических усилиях в белбоғли кураш.....27

Artiqov Zokhidjon Sobirovich

Forming methods of balancing functions during static and dynamic strength in
belbog'li kurash.....49

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works.....53

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

АРТИҚОВ ЗОХИДЖОН СОБИРОВИЧ

**БЕЛБОҒЛИ КУРАШДА СТАТИК ВА ДИНАМИК КУЧЛАНИШ
ДАВОМИДА МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ФУНКЦИЯСИНИ
ШАКЛЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ**

**13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти
назарияси ва методикаси**

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ – 2019

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2018.3.PhD/Ped673 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифанинг www.uzdjtsu.uz ва “Ziyonet” Ахборот таълим порталида (www.ziyonet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Ярашев Комилжон Дехқонович
педагогика фанлари номзоди, профессор

Расмий оппонентлар:

Керимов Фикрат Азизович
педагогика фанлари доктори, профессор

Хайдаров Бахтиёр Тожиевич
педагогика фанлари номзоди, профессор

Етакчи ташкилот:

Фарғона давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.27.06.2017.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2019 йил “16” феврал соат 11⁰⁰ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17 79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети маъмурий биноси, 2-қават, анжуманлар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (210220 - рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76.

Диссертация автореферати 2019 йил “30” январ куни тарқатилди.
(2019 йил “30” январдаги 14- рақамли реестр баённомаси)

Р.Д.Халмухамедов
Илмий даражалар берувчи илмий
кенгаш раиси, п.ф.д., профессор

С.С.Тажобаев
Илмий даражалар берувчи илмий
кенгаш илмий котиби, педагогика фанлари
бўйича фалсафа доктори, доцент

Т.С.Усмонходжаев
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш
кошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти. Жаҳон миқёсида ҳар бир халқ ва элатнинг асрлар давомида вужудга келган ҳамда шаклланган ўзига хос миллий кураш турлари бўлганидек, Ўзбекистонда ҳам “Бухороча” ва “Фарғонача” усулда ўтказилиб келинган миллий кураш турлари кенг оммалашган. Жумладан, белбоғли кураш жаҳоннинг барча қитъаларда ривожланиб оммавийлашаётган спорт турларидан бири ҳисобланади. Кўплаб мамлакатларда белбоғли кураш билан шуғулланувчи спортчиларни тайёрлаш тизимини замон талабларига мослаштириш юзасидан кенг кўламли илмий тадқиқотлар амалга оширилмоқда. Ҳозирги кунда дунёнинг кўпчилик мамлакатларида белбоғли курашга яқин ёки ўхшаш спорт турлари мавжуд, ана шунинг учун ҳам ушбу спорт турини жаҳон миқёсида янада ривожлантириш, курашчиларни тайёрлаш тизимини илмий асослаб бериш муҳим аҳамиятга эга.

Дунё бўйлаб кураш турлари бўйича мусобақаларни кузатиш натижасида шунга амин бўлиш мумкинки, дзюдо, эркин кураш, юнон-рум ҳамда самбо кураш турларига хос техник-тактик ҳаракатлар ва жисмоний сифатлар юзасидан кўплаб илмий-тадқиқот ишлари олиб борилган. Миллий спорт туримиз бўлган белбоғли курашчиларни тайёрлаш тизимини ташкил қилиш ёки бошқа масалалар юзасидан кенг кўламли илмий ишлар долзарблик касб этмоқда. Кенг қамровли илмий-услубий ишлар ўрганилмагани сабабли курашчилар аксарият ҳолатларда ўз рақибининг белбоғидан ушлаган ҳолда уни кўтариб, у ёки бу томонга бурилиб (ёки айланиб) ташлаш вақтида мувозанатини йўқотади ва пировардида рақибнинг қарши ҳужумига имкониятни бой беради. Таъкидлаш жоизки, бундай курашчида статик ва динамик кучланиш ҳаракатларини бошқарувчи марказий вестибуляр анализатор функционал жиҳатдан етарли шаклланмаганлиги сабабли тана мувозанатини сақлаш имконияти чегараланиб қолади ва вазиятни бой беради. Бундай ҳолат жисмоний имкониятни, айниқса, техник-тактик имконият доирасини торайтиради.

Бугунги кунда Республикамизда оммавий спортни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. 2017 йилда Туркменистон пойтахти Ашхобод шаҳрида ёпиқ иншоотларда бўлиб ўтган Осиё ўйинларида белбоғли кураш спорт тури бўйича эллик еттита медалнинг қўлга киритилиши ушбу спорт турининг ривожланаётганидан далолат беради. “Иқтидорли спортчиларни танлаб олиш-селекция ишларини такомиллаштириш бўйича янги тизим жорий этилиб, бу ўзининг дастлабки натижаларини бера бошлади”¹. Айниқса, миллий курашларимиз бўйича юртимизнинг барча ҳудудларида ҳар хил миллий байрам ва тўй маросимларида кураш беллашувлари ташкил этилиб унда етти ёшдан етмиш ёшгача бўлган халқимиз полвонлари ор-

¹Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масалаларига бағишланган” йиғилишдаги нутқи; 2018 йил 21 сентябр Халқ сўзи газетаси 1-2 бет.

номус учун курашадилар. Шу билан бир қаторда шуни ҳам таъкидлаш жоизки, Осиё ва жаҳон мусобақаларида юксак натижаларга эришиб келаётган етакчи курашчиларимизнинг “спорт умри” узоқ муддатларга бардош бера олмаяпти. Уларнинг баъзилари муддатидан аввал спорт билан хайрлашмоқда. Тахмин қилиш мумкинки, бундай ҳолатнинг устувор сабаблари уларнинг бир томонлама тайёргарлиги, жисмоний, техник-тактик имкониятлари ва усулларининг бир ёқлама (ўнг ёки чап томонлама) шаклланганлигидадир. Бундай ҳолат статик ва динамик кучланиш, айниқса, ўнг ҳамда чап томонларга бурилиш ёки айланиш ҳаракатлари билан боғлиқ вестибулосоматик юкламалар таъсирида мувозанатни сақлаб қолиш имкониятига салбий таъсир кўрсатади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3306-сонли қарори, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳосида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони ҳамда бу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодиётни шакллантириш” билан боғлиқ устувор йўналишлари доирасига мос равишда амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Барча спорт турларида, шу жумладан, кураш турларида ҳам умумий ва махсус жисмоний сифатларнинг ўзига хос равишда фарқланувчи хусусиятлари, уларни техник-тактик тайёргарлик компонентларига боғлиқ ҳолда ривожлантиришнинг илмий, назарий ва услубий асослари В.П.Филин, Л.П.Матвеев, Л.П.Волков, Ю.В.Верхошанский, Г.С.Туманян, Ю.Ф.Курамшин, В.Н.Платонов, М.А.Годик, Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, В.Ф.Бойко, Г.В.Данько каби етакчи мутахассис-олимларнинг фундаментал тадқиқотларига мувофиқ очиб берилган². Бундан ташқари, ҳар бир кураш тури бўйича юқори малакали

²Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс. // Современная система спортивной подготовки. М.: САМ, 1995, с.351-389; Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 316с.; Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294с.; Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331с.; Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр “Академия”, 2006. – 592с.; Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред.проф.Ю.Ф.Курамшина. 3-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2007. – 464с.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808с.; Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006. – 272с.; Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие. – М.: Академия, 2008. – 478с.

спортчиларни тайёрлашда жисмоний сифатларнинг устуворлиги, уларни ўзига хос техник-тактик усуллар хусусиятларига мос тартибда ривожлантиришга доир локал ва глобал масалалар В.Ф.Бойко, Г.Ф.Данько, Б.А.Подливаев, В.М.Игуменов, А.А.Карелин, Д.Г.Миндиашвили, В.В.Нелюбин, Ф.А.Керимов, Н.А.Тастанов томонидан батафсил ўрганилган. Шу билан бир қаторда нафақат юртимизда, балки жаҳон бўйлаб кенг оммалашиб бораётган белбоғли кураш спорт тури бўйича юқори малакали спортчилар тайёрлаш назарияси ва услубияти, белбоғли курашда қўлланиладиган олишув усулларининг белбоғни ушлаган ҳолда ижро этилиши, шу жараёнда статик ва динамик кучланишлар, айланма ҳаракатлар таъсирида мувозанат сақлаш ёки рақиб мувозанатини издан чиқариш асосида уни йикитиш усуллари ва уларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси билан боғлиқлиги каби масалаларнинг илмий-назарий ва услубий-технологик асослари тизимли тартибда яратилмаган³. Бу борада кенг қамровли, илмий асосланган ўқув ва илмий-услубий қўлланмалар, моно-графиялар мавжуд эмас. Сўнгги йилларда чоп этилаётган айрим мақолалар, кам сонли баъзи қўлланмалар белбоғли курашнинг тор ва локал масалаларига қаратилган [Ф.А.Керимов, Н.М.Юсупов, Ж.М.Нуршин ва б., Ш.А.Мирзакулов, Ш.А.Абдуллаев, N.A.Tastanov, A.P.Таймуратов,]⁴. Аммо ушбу илмий, ўқув ва услубий манбаларда мазкур диссертация мавзуси сифатида танланган, белбоғли курашда устувор аҳамият касб этувчи статик ва динамик кучланишлар вақтида бажариладиган айланма (ёки бурилма) ҳаракатлар таъсирида мувозанат сақлаш қобилияти, уни жадал шакллантиришнинг услуб ва воситалари умуман тадқиқот остига олинмаган.

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари концепцияси ва истиқбол режасидаги “Юқори малакали белбоғли курашчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш услубияти” мавзусидаги илмий-тадқиқот ишлари доирасида бажарилган.

³ Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 223с.; Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физ.воспитания пед.учебных заведений. М.: Просвещение, 1993. – 240с.; Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. //Новосибирск, 2002. – 480с.; Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.А. Учебник тренера по борьбе. Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213с.; Нелюбин В.В. Развитие теории и практики классификацией тактико-технических действий в спортивной борьбе: Дисс. ... док.пед.наук. – СПб, 1999. – 457с.; Керимов Ф.А., Юсупов Н.М. Подвижные игры для кураша. Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. – 72с.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. N.A.Tastanov. – Т., “Sano-Standart”, 2017. – 480 b.

⁴ Керимов Ф.А., Юсупов Н.М. Подвижные игры для кураша. Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. – 72с.; Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши./Дарслик, Т., 1993. – Б. 14-17; Мирзакулов Ш.А. Ёш белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. / Халқаро илмий-амалий анжуман “Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари”, II қисм. Тошкент, 2015, - Б. 83-84. Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. / Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2012, б. 32-35. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. N.A.Tastanov. – Т., “Sano-Standart”, 2017. – 480 b.; Таймуратов А.Р. Курашчиларга хос куч турлари ва уларни ривожлантирувчи машқлар таснифи. Ж.: “Фан-спортга”, Т., 2016, № 2, б. 29-32.

Тадқиқотнинг мақсади белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикасини яратиш ва уни амалга жорий этиш бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

белбоғли курашга хос техник усуллар ва жисмоний сифатлар рейтинги, усулларни икки ёқлама қўллаш ва айланма ҳаракатлар таъсирида мувозанат сақлаш афзаллигини аниқлаш;

белбоғли курашчиларнинг жисмоний сифатлари ва статик-динамик мувозанатни сақлаш функциясини мувофиқ тестлар асосида баҳолаш ҳамда шу тестларнинг пульсометрик қийматини аниқлаш;

белбоғли курашчиларда статик ва айланма динамик кучланиш ҳаракатлари таъсирида мувозанат сақлаш имкониятини шакллантирувчи машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ва унинг самарадорлигини тажриба асосида ўрганиш;

ишлаб чиқилган машқлар мажмуасини қўллаш методикасини яратиш ва уни амалиётга татбиқ этиш бўйича услубий тавсиялар бериш.

Тадқиқотнинг объекти юқори малакали белбоғли курашчиларнинг ўқув-машғулотлар жараёни.

Тадқиқотнинг предмети белбоғли курашчиларда статик-динамик кучланишлар билан боғлиқ айланиш ҳаракатлари таъсирида мувозанат сақлаш имкониятини ўргатиш.

Тадқиқотнинг усуллари: адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, сўровнома, статохронометрия, вестибулохронометрия, пульсометрия, жисмоний тайёргарликни тестлаш услублари, педагогик тажриба, математик-статистик методлар.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги:

юқори малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолиятида қўлланиладиган мураккаб координацион техник усуллар ижросини таъминловчи жисмоний сифатларнинг рейтинг ўрни аниқланган;

мусобақа олди тайёргарлик даврида юқори малакали белбоғли курашчиларга хос статик ва динамик кучланиш ҳаракатлари давомида мувозанат сақлаш турғунлигини оширишга мўлжалланган инновацион машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган;

белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолиятида статик-динамик кучланиш ҳолатларида бош ҳамда танани ўнг ва чап томонларга айлантириш ўртасидаги асимметрик фарқларнинг устунлиги аниқланган;

ўнақай-чапақай ҳаракат функцияларини (усулларини) симметриялашга ихтисослаштирилган машқлар мажмуасини юқори малакали белбоғли курашчиларнинг ўқув-машғулотлар жараёнида қўллаш методикаси такомиллаштирилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Мазкур диссертация юзасидан ўтказилган тадқиқотларда қўлланилган анъанавий ҳамда моделлаштирилган услуб ва тестлар стандарт шарт-шароит, дидактик тартиб ҳамда услубий қоидалар асосида “тест-ретест” синовларидан ўтказилганлиги,

уларнинг мантикий ва координацион, модификациялаштирилган вариантлари ўрнатилган ҳаракат (жисмоний) компонентларига мос бўлганлиги ва натижалар статистик усуллар (n, \bar{x}, δ, t, p) ёрдамида тақдим қилинганлиги туфайли уларнинг ишончлилиқ, объективлиқ ва информативлиқ қиймати юксак даража доирасида деб эътироф этилади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.

Педагогик кузатув, сўровнома, жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба асосида олинган натижалар белбоғли курашда қўлланиладиган техник-тактик усуллар, уларни ижро этиш самарадорлигини таъминловчи бир қатор жисмоний компонентлар (статик ва динамик кучланиш ҳаракатлари, айланма ҳаракатлар таъсирида мувозанат сақлаш ва ҳ.к.)нинг янги илмий қирралари – функционал рейтинги, усулларни ўнг ва чап томонларга қўллаш, рақибни кўтарган ҳолатда ўнг ва чап томонларга айланиш ўртасида юз берувчи ҳаракат асимметриясининг илмий моҳияти очиб берилган.

Техник-тактик ҳаракатлар (усуллар) асимметриясини моделлаштирилган асосда ишлаб чиқилган инновацион машқлар ёрдамида симметриялаш методикаси яратилди. Белбоғли курашда устувор амалий аҳамиятга эга жисмоний сифатлар ва уларнинг таркибий компонентларининг функционал қийматини моделлаштирилган тестлар асосида аниқлаш тартиби белгиланган.

Тадқиқот натижаларининг жорий этилиши. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси юзасидан олинган илмий натижалар асосида:

Мураккаб координацион техник усуллар ижросини таъминловчи жисмоний сифатларни ривожлантириш методикаси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Миллий спорт турлари, ўйинлари назарияси ва услубияти” кафедрасининг белбоғли кураш ихтисослигида таҳсил олувчи талабаларнинг ўқув-машғулотида рақибни кўтариб ўнг ва чап томонларга бурилган ёки айланган ҳолда статик ва динамик мувозанатни сақлаш имкониятларини ривожлантиришда махсус инновацион машқлар қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 12 ноябрдаги 01-07-10-2762-сон маълумотномаси). Натижада юқори малакали белбоғли курашчиларнинг мураккаб координацион техник усуллар ижросини таъминловчи жисмоний сифатлари 17,4-21,5% га ривожланган;

Мусобақа олди тайёргарлик даврида юқори малакали белбоғли курашчиларга хос статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш турғунлигини оширишга мўлжалланган инновацион машқлар мажмуаси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Миллий спорт турлари, ўйинлари назарияси ва услубияти” кафедрасининг белбоғли кураш ихтисослигида таҳсил олувчи талабаларнинг ўқув-машғулотида жараёнида жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 12 ноябрдаги 01-07-10-2762-сон маълумотномаси). Натижада

белбоғли курашда рақибни кўтариб ўнг ва чап томонларга бурилиб ёки айланиб ташлаш усулларидаги асимметрик ҳаракатларни айланма вестибулосоматик машқлар ёрдамида 85–89% гача симметриялаштиришга эришилган;

статик кучланиш ҳолатларида (бир оёқда тик туриб, “қалдирғоч” ҳолати) мувозанат сақлаш функцияси вестибулосоматик йўналишдаги машқлар Ўзбекистон Белбоғли кураш федерацияси миллий терма жамоасида шуғулланувчи юқори малакали белболғи курашчилар ўқув-машғулотларига татбиқ этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 12 ноябрдаги 01-07-10-2762-сон маълумотномаси). Натижада белбоғли курашчиларнинг статик кучланиш ҳолатларида мувозанат сақлаш функцияси вестибулосоматик тайёргарлик 70-75%га такомиллаштиришга хизмат қилади;

ўнақай-чапақай ҳаракат функцияларини (усулларини) симметриялашга ихтисослаштирилган машқлар мажмуасини юқори малакали белбоғли курашчиларнинг ўқув-машғулотлар жараёнида қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 12 ноябрдаги 01-07-10-2762-сон маълумотномаси). Натижада статик ва айланма-динамик кучланиш ҳаракатлари таъсирида мувозанат сақлаш функцияси 15-17%га такомиллашган, рақибни кўтариб ўнг ва чап томонларга айланиб ташлаш усуллари бажариш техникаси 27-29%га такомиллаштирилган, мусобақа фаолиятида техник-тактик усулларни қўллаш кўлами 25-30% га кенгайтирилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқотнинг асосий ҳолатлари ва натижалари 2 та халқаро, 5 та Республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 10 та илмий-услубий ишлар, жумладан Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларида 4 та мақола (3 та республика ва 1 та хорижий илмий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, тўртта бобдан иборат бўлиб, 134 саҳифали матн, 8 та расм, 22 та жадвал, хулоса, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг кириш қисмида танланган мавзунинг долзарблиги ва унинг зарурияти, тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишлари билан боғлиқлиги, диссертацияда кўтарилган муаммонинг ўрганилганлик ҳолати, мавзунинг диссертация бажарилган таълим муассасаси илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, диссертациянинг мақсади, вазифалари, объекти ва предмети, тадқиқот услублари, тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишонч-

лилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, уларнинг жорий этилиши, апробацияси ва эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида батафсил маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **“Спорт кураши турларида жисмоний тайёргарликнинг ўзига хос хусусиятлари ва ўрни”** деб номланган биринчи бобида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлиги, бир сифатдаги ривожланишнинг бошқа сифатларга ҳам кўчиши, кураш турларининг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ устувор жисмоний сифатларнинг аҳамияти, жисмоний сифатларни пропорционал тарзда ривожлантиришнинг фундаментал ўрни, техник-тактик усуллар самарадорлигини таъминловчи жисмоний сифатлар, уларнинг таркибий компонентларининг (статик ва динамик кучланиш ҳаракатлари, айланма ҳаракатлар таъсирида статик ва динамик мувозанатни сақлаш) илмий-услубий ва физиологик моҳияти мутахассис-олимлар фикр-мулоҳазалари ва хулосалари асосида очиб берилган. Спорт кураши турларида жисмоний сифатларнинг ўрни ва уларнинг функционал аҳамияти, ҳар бир кураш турида қўлланиладиган техник-тактик усулларни ижро этишда қайси жисмоний сифатлар ёки уларнинг қайси бир компонентлари ҳал қилувчи аҳамиятга эга эканлиги қиёсий таҳлил қилинган [А.А.Карелин, 2002; Ф.А.Керимов, 2001; В.Ф.Бойко, Г.В.Данько, 2004; Ю.В.Верхошанский, 2007; А.Е.Фетисов, 2015; Веслов Блах, 2007; М.Н.Шепетюк, 2012; И.Ф.Андрюшин ва б., 2015]. Белбоғли курашда қўлланиладиган техник-тактик усуллар самарадорлигини таъминловчи жисмоний сифатлар ва уларнинг таркибий компонентларининг бошқа кураш турларидан тубдан фарқ қилиши, бунинг ушбу кураш турида усулларни белбоғни ушлаб қўллаш билан боғлиқ эканлиги таъкидлаб ўтилган. Белбоғли кураш амалиётида, шу жумладан, юқори малакали белбоғли курашчилар мисолида статик ва динамик кучланиш ҳаракатлари, айланма ҳаракатлар таъсирида “юк билан” ва “юксиз” мувозанат сақлаш имкониятлари ўта муҳим аҳамиятга эга эканлиги, лекин бундай жисмоний компонентлар тадқиқот предмети сифатида ўрганилмагани очиб берилган.

Диссертациянинг **“Тадқиқотнинг услублари ва уни ташкил қилиш”** деб номланган иккинчи бобида белбоғли кураш ўзининг миллийлик хусусиятлари, техник-тактик усулларини фақат белбоғни икки қўл билан ушлаган ҳолда қўллаш шартлари билан бошқа кураш турларидан тубдан фарқ қилиши, танланган мавзунинг ушбу спорт тури нуктаи назардан ўта долзарб аҳамиятга эга эканлиги ва илмий-амалий муаммо сифатида ўрганилиши зарурлиги таъкидланган. Мазкур бобда тадқиқотнинг мақсади, вазибалари, услублари, фойдаланилган модификациялаштирилган тестларнинг моҳияти ва мазмуни, уларни қўллаш методикаси ва шартлари батафсил ёритилган.

Педагогик кузатув, сўровнома дастурларига киритилган саволлар, респондент-тренерларнинг рейтингли ва фоизли субъектив жавоблари, тадқиқотларда иштирок этган юқори малакали белбоғли курашчилар тавсифи келтирилган.

Педагогик тажрибани ташкил қилиш ва ўтказиш муддатлари, шартлари, тартиби, тажрибада иштирок этган назорат (НГ) ва тажриба гуруҳлари (ТГ), тадқиқотлар ва тестларни ўтказиш методикаси изоҳланган. жорий ҳамда тажриба давомида қўлланилган статокинетик ва вестибуло-соматик тестлар (синовлар)нинг диссертант томонидан модификациялаштирилган вариантлари ишлаб чиқилган моделлаштирилган тестлар номлари, моҳияти, мазмуни, қўллаш методикаси ёритилган:

Ушбу бобда тажриба давомида ТГда диссертант томонидан ишлаб чиқилган статик ва айланма динамик кучланиш ҳаракатлари давомида мувозанат сақлаш функциясини жадал шакллантиришга мўлжалланган инновацион мазмунли ва физиологик функциялар фаолиятини тикловчи релаксацион машқлар мажмуалари, уларнинг номи, такрорланиш меъёри ва шартлари изоҳлаб берилган.

Статистик методлар, олинган натижаларнинг ишончилиги, информативлиги ва объективлиги бир хил методик стандарт принципига риоя қилиш асосида ўтказилган “тест-ретест” синовлари ёрдамида аниқланди.

Диссертациянинг **“Юқори малакали белбоғли курашчиларда олишув усуллари, мувофиқ жисмоний компонентлар рейтинги ва уларнинг функционал қиймати”** деб номланган учинчи бобида педагогик кузатув, сўровнома ва жорий тадқиқотлар натижалари рейтингли, фоизли ва статистик кўрсаткичлар асосида қиёсий таҳлил қилинган. Жумладан, белбоғли кураш амалиётига хос техник-тактик усуллар, улар ижросини таъминловчи жисмоний компонентларнинг (устувор жисмоний сифатлар, статик ва динамик кучланиш, айланма ҳаракатлар давомида мувозанат сақлаш) рейтинг даражаси ва функционал қиймати эътиборга олинмаслиги, усулларнинг фақат қулай томон бўйлаб қўлланилиши маълум бўлди.

Мусобақаларни кузатиш натижалари шуни кўрсатдики, кичик ва ўрта вазнли аксарият курашчилар (68,9%) асосан “Ўнг тизза ёрдамида”, “Ўнг томонга қайтарма”, “Чап ёнбошдан ошириб” ва “Чапга тўсиб ташлаш” усулларида фойдаланишар экан. Қолган курашчиларда (31,1%) у ёки бу усулларга устунлик бериш ҳолатлари қайд этилмади. Лекин оғир вазнли курашчиларда асосан “Чап ёнбошдан ошириб”, “Кўкракдан ошириб” ва “Тўсиб ташлаш” усуллари кўпроқ қўлланилиши аниқланди. Таъкидлаш жоизки, кузатув остида бўлган аксарият курашчиларда (87,5%) рақибни кўтариб статик ҳолатда бурилиш ёки айланиш давомида мувозанатни йўқотиш ҳолатлари қайд этилди.

Маълумки, спортчиларда пропорционал равишда мукамал ривожлантирилган жисмоний сифатлар, уларнинг таркибий компонентлари бўлмиш статик ва динамик кучланиш, статик ва динамик мувозанат сақлаш функцияларини ҳам “кўчиш” қонуниятига мувофиқ жадал шаклланишига ижобий таъсир кўрсатади [Л.П.Матвеев, 2005; В.Н.Платонов, 2013, 2015; Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2014]. Ўтказилган жорий тадқиқотлар шуни кўрсатдики, юқори малакали белбоғли курашчиларда қайд этилган устувор жисмоний сифатлар нисбатан етарли ривожланган бўлса-да, уларни

ифодаловчи тестларнинг пульсометрик қиймати юракнинг ритмик реакцияси кескин ортиб кетишига олиб келди (1-жадвал).

Чунончи, тезкорликни ифодаловчи 30 м югуриш натижаси $4,6 \pm 0,5$ сек ни ташкил этган бўлса, юрак қисқариш сони (ЮҚС) тестдан олдин $70,5 \pm 3,2$ зарба/дақ га тенг миқдорда қайд этилди. Тест юкламасидан кейин эса ЮҚС $109,9 \pm 4,8$ зарба/дақ гача ортди. Юкламадан 3 дақ ўтгандан сўнг ЮҚС дастлабки даражагача тикланмади ва $79,7 \pm 3,5$ зарба/дақ ни ташкил этди.

1-жадвал

Юқори малакали белбоғли курашчиларнинг устувор жисмоний сифатлари даражасини ифодаловчи тест кўрсаткичлари ва уларнинг пульсометрик қиймати

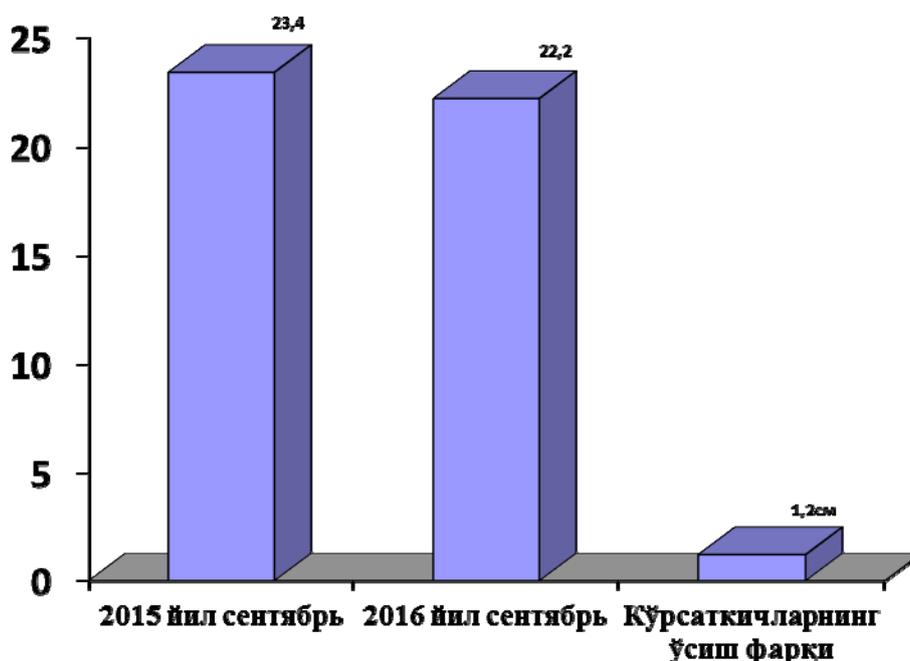
Жисмоний сифатлар ва мувофиқ тестлар	n	Натижа	ЮҚС (зарба/дақ)		
			тестдан олдин	тестдан кейин	3 миндан сўнг
Тезкорлик: 30м юқори стартдан югуриш (сек)	67	$4,6 \pm 0,5$	$70,5 \pm 3,2$	$109,9 \pm 4,8$	$79,7 \pm 3,5$
Чаққонлик: 3x10 м моксимон югуриш (сек)	67	$6,9 \pm 0,8$	$69,2 \pm 2,4$	$116,5 \pm 5,3$	$72,5 \pm 2,6$
Портловчи динамик куч: Жойида туриб 10 сек давомида вертикал сакраш (марта)	67	$12,7 \pm 0,8$	$71,3 \pm 1,9$	$108,7 \pm 3,4$	$86,3 \pm 2,1$
Турникда максимал марта тортилиш (марта)	67	$18,2 \pm 2,7$	$75,3 \pm 3,06$	$111,9 \pm 5,2$	$88,9 \pm 3,14$
Махсус тезкорлик-куч: Ўз вазн тоифасидаги рақибни кўтариб 10м масофага олдинга югуриш (сек)	53	$4,7 \pm 0,3$	$71,2 \pm 2,03$	$145,4 \pm 6,3$	$86,9 \pm 2,2$
Ўз вазн тоифасидаги рақибни кўтариб 10м масофага орқага югуриш (сек)	53	$4,2 \pm 0,2$	$72,5 \pm 2,02$	$146,7 \pm 6,6$	$88,3 \pm 2,04$
Ўз вазн тоифасидаги рақибни ўнг томонга тизза ёрдамида 5 марта кўтариб ташлаш (сек)	53	$14,9 \pm 1,2$	$72,3 \pm 3,04$	$143,4 \pm 6,3$	$88,2 \pm 3,1$

Чаққонликни ифодаловчи тест (3x10 м моксимон югуриш) кўрсаткичлари ҳам ўхшаш динамик ўзгариш билан қайд этилди.

Портловчи кучни ифодаловчи тест кўрсаткичлари (жойида туриб 10 сек давомида вертикал сакраш ва максимал марта турникда тортилиш) ҳам аналогик динамикага эга эканлиги намойиш этилди.

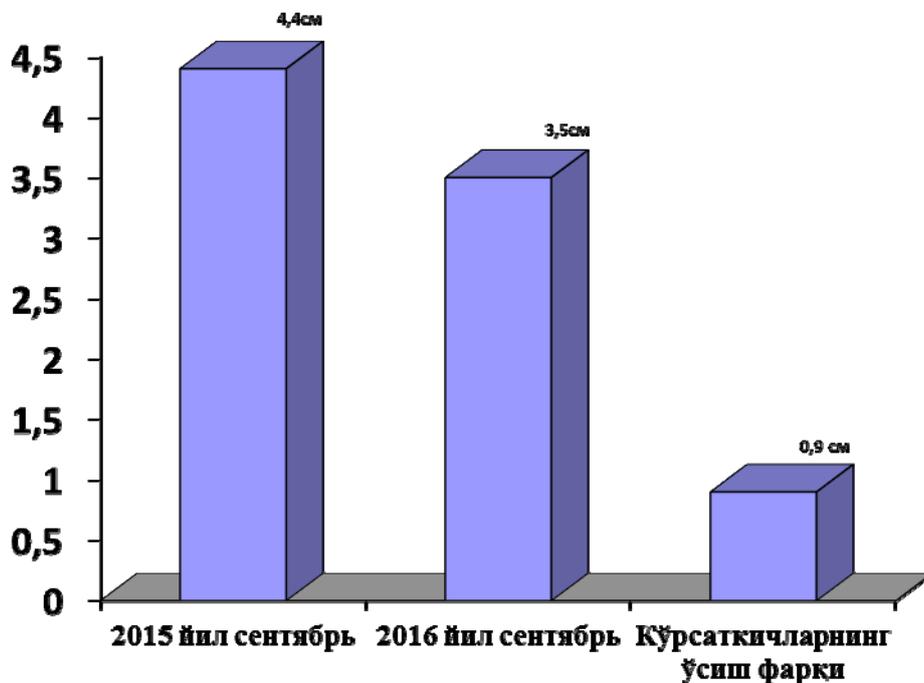
Курашчиларга хос бўлган махсус тезкорлик-куч сифатларини ифодаловчи тест кўрсаткичлари нисбатан етарли даражада қайд этилган бўлса-да, лекин уларнинг пульсометрик қиймати юрак ритмикасининг янада кескинроқ реакция билан жавоб қайтарганлигини кўрсатди. Жумладан, “Ўз вазни тоифасидаги рақибни кўтариб 10 м масофага олдинга югуриш” тести бўйича кузатилган натижа $4,7 \pm 0,3$ сек ни ташкил этган бўлса, ЮҚС $71,2 \pm 2,03$ зарба/дақ дан $145,4 \pm 6,3$ зарба/дақ гача кўтарилди. Тест юкламасидан 3 дақ ўтгандан сўнг ЮҚС дастлабки даражадан анча зиёд бўлди ва $86,9 \pm 2,2$ зарба/дақ билан ифодаланди. “Ўз вазни тоифасидаги рақибни кўтариб 10 м орқага югуриш” ва “Ўз вазни тоифасидаги рақибни ўнг томонга 5 марта кўтариб ташлаш” тезлиги мувофиқ равишда $4,2 \pm 0,2$ сек ва $14,9 \pm 1,2$ сек ни ташкил этган бўлса, ушбу тестлар юкламаларининг пульсометрик қиймати бир оз ортди, лекин юракнинг ритмик фаолияти янада сустралди ва мувофиқ тартибда $88,3 \pm 2,04$ ва $88,2 \pm 3,2$ зарба/дақ даражасида қайд этилди.

Мутахассисларнинг фикрига қараганда, кураш турларида, айниқса белбоғли кураш амалиётида эгилувчанлик сифати ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир [В.Ф.Бойко, Г.В.Данько, 2004; Ш.А.Мирзақулов, 2015; N.A.Tastanov, 2014; А.Р.Таймуратов, 2017]. Афсуски, тадқиқотимизда иштирок этган юқори малакали белбоғли курашчиларда эгилувчанлик сифатининг етарли ривожланмаганлиги, шунингдек унинг анъанавий машғулотлар давомида ҳам сустралди.



1-расм. Юқори малакали белбоғли курашчиларда “кўприк” ҳолатида эгилувчанлик кўрсаткичи ва унинг 1 йил давомида ўсиш суръати

Чунончи, “Кўприк” ҳолатида кўл ва оёқлар жойлашган оралиғи кенглиги дастлаб (2015 йилда) $23,4 \pm 2,92$ см ни ташкил этган бўлса, орадан бир йил ўтгач (2016 йилда), ушбу кўрсаткич 1,2 см га ўсди холос. Ёки “Ўтирган ҳолатда гавда-бошни тизза томон букиш” да бош-тизза оралиғининг кенглиги дастлаб $4,7 \pm 0,5$ см, бир йилдан сўнг бу кўрсаткич $3,5 \pm 0,4$ см билан ифодаланди (1-2-расмлар).



2-расм. Юқори малакали белбоғли курашчиларда ўтириб гавда-бошни тизза томон эгиш ҳолатида эгилувчанлик кўрсаткичи ва унинг 1 йил давомида ўсиш суръати

Шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, тадқиқотда иштирок этган юқори малакали белбоғли курашчиларда статик ва айланма-динамик кучланиш ҳаракатлари давомида мувозанат сақлаш функцияси ўта заиф шаклланганлиги маълум бўлди (2-жадвал). Чунончи, модификациялаштирилган ва белбоғли кураш хусусиятларига мувофиқ моделлаштирилган тестлар натижаларидан кузатилдики, белбоғни ушлаш тақлиди билан статик ҳолатда (оёқлар учида туриб) ва бир оёқда гавдани орқага эгиб мувозанат сақлаш муддати мувофиқ тартибда $3,8 \pm 0,2$ ва $3,5 \pm 0,3$ сек ни ташкил этди.

Статик ҳолатда (тик туриб) бошни чап ва ўнг томонларга айланма ҳаракатлантириш давомида мувозанат сақлаш имконияти ҳам кичик кўрсаткичлар билан қайд этилди ва мувофиқ равишда $7,4 \pm 0,9$ ҳамда $5,3 \pm 0,6$ сек билан ифодаланди.

Кўриниб турибдики, бошни ўнга яъни ноқулай томонга айлантириш вақтида мувозанат сақлаш нисбатан узоқ чўзилмади. Ушбу тестлар юкламалари умуман шиддатли бўлмаса-да, қайд этилган кўрсаткичлар пульсометрик қиймати юрак ритмикасининг анча тезлашганидан далолат берди. Унинг тикланиши жуда суст кечди.

Юқори малакали белбоғли курашчиларда статик кучланиш ва бошни айланма ҳаракатлантириш давомида мувозанат сақлаш кўрсаткичлари ва уларнинг пульсометрик қиймати

Тестлар	n	Натижа	ЮҚС (зарба/дақ)		
			тестдан олдин	тестдан кейин	3 мин дан сўнг
Жипслаштирилган оёқлар учида туриб, кўзлар юмилган ҳолатда белбоғни ушлаш тақлиди билан мувозанат сақлаш (сек)	67	3,8±0,2	70,5±2,7	87,7±3,2	79,1±2,9
Бир оёқда тик туриб, иккинчи оёқни кўтариб буккан ҳолатда гавдани орқага эгиб, белбоғни ушлаш тақлиди билан мувозанат сақлаш (сек)	67	3,5±0,3	71,2±2,3	89,6±3,1	80,2±2,5
Оёқларни жипслаштириб тик турган ҳолатда кўзни юмиб, бошни чап томонга айлантириш ва мувозанат сақлаш (сек)	67	7,4±0,9	69,4±2,3	97,7±3,4	75,3±2,0
Оёқларни жипслаштириб тик турган ҳолатда кўзни юмиб, бошни ўнг томонга айлантириш ва мувозанат сақлаш (сек)	67	5,3±0,6	69,9±2,3	99,6±3,9	78,0±2,7
Диаметри 60 см айлана чизик ичида туриб танани чап томонга айлантириш:	58	3,2±0,2	68,9±3,2	115,8±5,2	78,1±3,4
- сони (марта)					
- вақти (сек)	5,1±0,3				
Диаметри 60 см айланма чизик ичида курашчи ҳолатида туриб, танани ўнг томонга айлантириш:	58	2,9±0,4	70,3±3,3	117,6±4,8	76,6±3,5
- сони (марта)					
- вақти (сек)	3,9±0,2				

Танани ўз ўқи атрофида айлантириш давомида мувозанат сақлаш муддати янада кичик кўрсаткичлар билан намойиш этилган бўлсада, уларнинг пульсометрик қиймати юрак ритмининг кескин тезлашганини

кўрсатди. Жумладан, “Диаметри 60 см айлана чизик ичида туриб танани чапга (кулай томонга) айлантириш”да айланишлар сони $3,2 \pm 0,2$ мартани, мувозанат сақлаш вақти $5,1 \pm 0,3$ сек ни ташкил этди. Танани ўнга (нокулай томонга) айлантириш давомида эса айлантириш сони $2,9 \pm 0,4$ мартани, мувозанат сақлаш вақти $3,9 \pm 0,2$ сек ни ташкил этди. Демак, танани нокулай томонга айлантириш давомида айланиш сони ҳам, мувозанат сақлаш вақти ҳам ниҳоятда қисқариб кетган. Бундай ҳолат “курашчи рақибини кўтариб айланиш вақтида ўз мувозанатини сақлай олмайди” деган фикрга олиб келади. Мазкур тестлар юкламалари катта бўлмаса-да, аммо улар юрак уриш ритмининг кескин тезлашишига сабаб бўлди. Юрак реакциясининг тикланиши ҳам анча сустлашди.

Диссертациянинг **“Белбоғли курашга хос статик ва динамик кучланиш ҳаракатлари давомида мувозанат сақлаш функциясини самарадорлиги ва уларни қўллаш методикаси”** деб номланган тўртинчи бобида юқори малакали белбоғли курашчилардан иборат назорат (НГ) ва тажриба (ТГ) гуруҳлари жалб қилинган 10 ойлик педагогик тажриба натижалари таҳлил этилган. Тажриба давомида НГга жалб қилинган курашчилар анъанавий мазмундаги машғулотларда шуғулланишни давом эттиришди. ТГ курашчилари машғулотларида эса статик ва айланма динамик кучланиш ҳаракатлари давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантирувчи ихтисослаштирилган инновацион машқлар ҳамда ҳаракат фаоллигини тикловчи релаксацион-нафас машқлари мунтазам қўлланиб борилди.

Тажриба натижалари асосида анъанавий машғулотларда шуғулланиб борган НГда статик ва динамик мувозанат сақлаш функцияси деярли шаклланмаганлиги ёки ўта суст шаклланганлиги қайд этилди.

Ўн ой давомида биз томонимиздан ишлаб чиқилган экспериментал мазмунли машқларни мунтазам бажариб борган ТГда эса мувозанат сақлаш функцияси “юксиз” ва “юк билан” (манекен) бажарилган статокинетик ва вестибулосоматик тестлар натижалари бўйича ҳам жадал шаклланганлиги аниқланди (3-жадвал). Чунончи, “Жипслаштирилган оёқлар учидан туриб, кўзлар юмилган ҳолатда белбоғни ушлаш тақлиди билан мувозанат сақлаш” тест кўрсаткичи НГда тажрибадан олдин $4,7 \pm 0,6$ сек ни ташкил этган бўлса, тажрибадан кейин ушбу кўрсаткич $0,5$ сек га яхшиланди, холос.

Лекин, 10 ойлик тажриба давомида экспериментал мазмундаги машқларни бажариб борган ТГда эса мазкур кўрсаткичлар мувофиқ равишда $5,2 \pm 0,7$ сек ва $7,1 \pm 1,2$ сек билан ифодаланди. Мувозанат сақлаш вақти $1,9$ сек гача узайди. Бир оёқда гавдани орқага эгиб мувозанат сақлаш кўрсаткичлари ҳам аналогик динамика билан қайд этилди. Бошни ва танани чап ҳамда ўнг томонларга айлантириш тестлари бўйича ҳам мувозанат сақлаш вақти НГда деярли узаймади ёки мувофиқ равишда $0,5$; $0,6$; $0,5$; $0,4$ сек га яхшиланди, холос.

Назорат ва тажриба гуруҳлари курашчиларида статик ва динамик мувозанатни сақлаш функциясининг 10 ой давомида шаклланиш динамикаси (n=12)

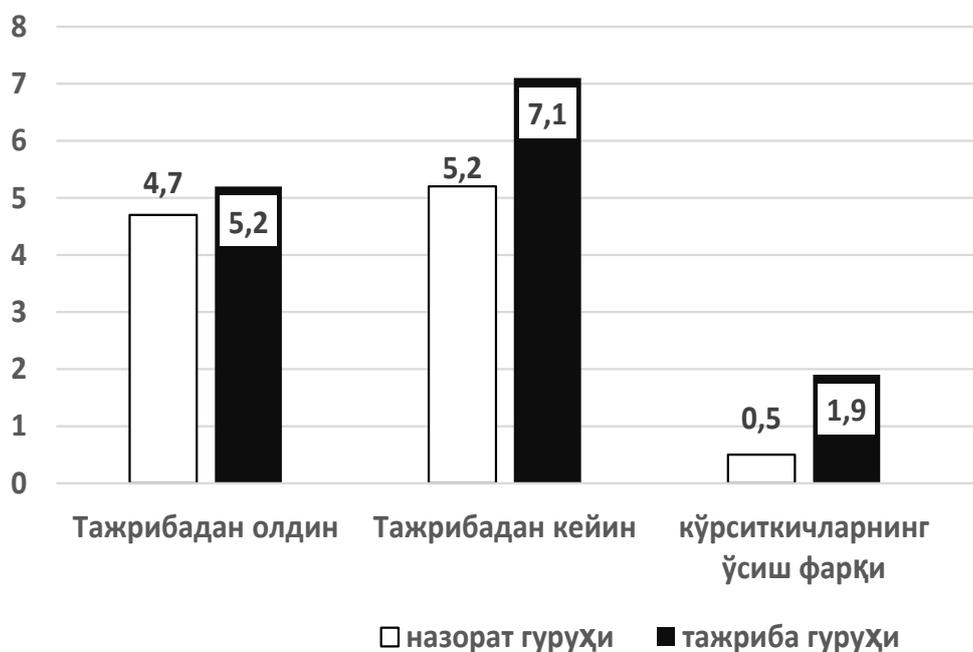
Тестлар	гуруҳ	$\bar{x} \pm \sigma$		Кўрсаткичлар фарқи	t	p
		тажрибадан олдин	тажрибадан кейин			
Жипслаштирилган оёқлар учидан туриб, кўз юмилган ҳолатда белбоғни ушлаш тақлиди билан мувозанат сақлаш (сек)	НГ	4,7±0,6	5,2±0,8	+0,5	1,73	>0,05
	ТГ	5,2±0,7	7,1±1,2	+1,9	4,72	<0,001
Бир оёқда тик туриб, иккинчи оёқни кўтариб буккан ҳолатда гавдани орқага эгиб, белбоғни ушлаш тақлиди билан мувозанат сақлаш (сек)	НГ	3,9±0,4	4,3±0,6	+0,4	1,92	>0,05
	ТГ	4,3±0,6	7,3±1,4	+3,0	6,82	<0,001
Оёқларни жипслаштириб тик турган ҳолатда кўзни юмиб, бошни чап томонга айлантириш давомида мувозанат сақлаш (сек)	НГ	8,1±0,8	8,6±1,1	+0,5	1,27	>0,05
	ТГ	8,8±0,9	11,6±1,2	+2,8	5,28	<0,001
Оёқларни жипслаштириб тик турган ҳолатда кўзни юмиб, бошни ўнг томонга айлантириш давомида мувозанат сақлаш (сек)	НГ	5,9±0,7	6,5±0,8	+0,6	1,95	>0,05
	ТГ	6,5±0,8	8,6±1,1	+3,1	4,28	<0,001

3-жадвал давоми

Диаметри 60 см айлана чизик ичида туриб танани чап томонга айлантириш: - сони (марта)	НГ	4,6±0,6	5,1±0,8	+0,5	1,73	>0,05
	ТГ	4,9±0,6	7,4±1,3	+2,5	6,05	<0,001
- вақти (сек)	НГ	5,5±0,7	6,1±0,9	+0,6	1,82	>0,05
	ТГ	6,1±0,8	9,1±1,6	+3,0	5,81	<0,001
Диаметри 60 см айлана чизик ичида туриб танани ўнг томонга айлантириш: - сони (марта)	НГ	3,9±0,5	4,3±0,6	+0,4	1,77	>0,05
	ТГ	4,2±0,6	6,3±1,2	+2,1	5,42	<0,001
- вақти (сек)	НГ	5,3±0,7	5,9±0,8	+0,6	1,95	>0,05
	ТГ	5,7±0,9	8,3±1,4	+2,6	5,41	<0,001
Диаметри 1 м айлана чизик ичида “юк” билан гавдани олдинга эгиб танани чап томонга айлантириш: - сони (марта)	НГ	5,3±0,7	5,9±0,8	+0,6	1,82	>0,05
	ТГ	5,9±0,9	8,4±1,3	+2,5	5,67	<0,001
- вақти (сек)	НГ	7,5±0,8	8,2±0,8	+0,7	1,78	>0,05
	ТГ	8,1±1,1	11,4±1,4	+3,3	7,09	<0,001
Диаметри 1 м айлана чизик ичида “юк билан ” гавдани олдинга эгиб танани ўнг томонга айлантириш: - сони (марта)	НГ	4,8±0,6	5,2±0,8	+0,4	1,38	>0,05
	ТГ	5,3±0,6	8,1±1,2	+2,9	6,94	<0,001
- вақти (сек)	НГ	7,9±0,9	8,8±1,3	+0,6	1,97	>0,05
	ТГ	7,2±0,8	11,1±1,4	+3,9	8,38	<0,001
Диаметри 1 м айлана чизик ичида “юк билан ” гавдани орқага эгиб танани чап томонга айлантириш: - сони (марта)	НГ	3,5±0,6	3,9±0,7	+0,3	1,50	>0,05
	ТГ	4,0±0,6	6,5±1,2	+2,6	6,45	<0,001

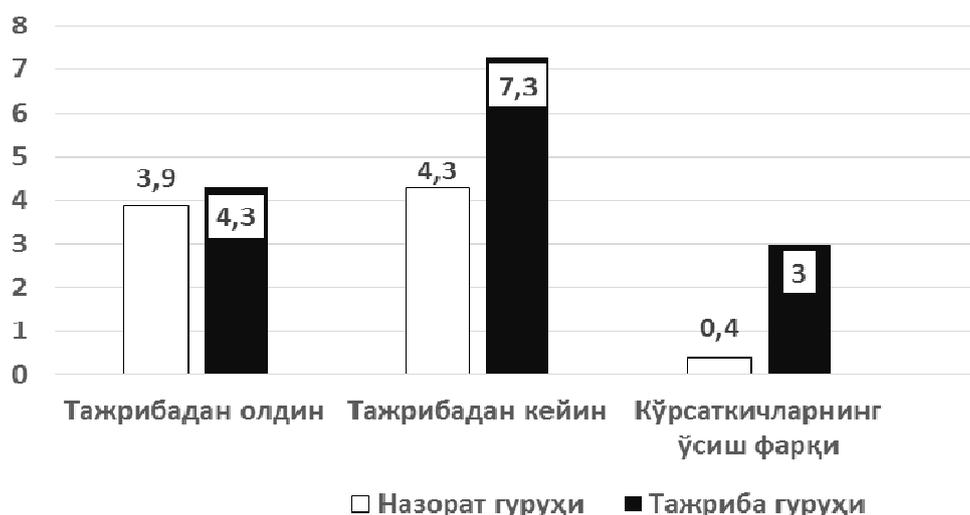
- вақти (сек)	НГ	5,5±0,7	6,1±0,9	+0,6	1,82	>0,05
	ТГ	6,2±0,9	10,2±1,8	+4,0	6,89	<0,001
Диаметри 1 м айлана чизик ичида “юк билан ” гавдани орқага эгиб танани ўнг томонга айлантириш: - сони (марта)	НГ	2,9±0,4	3,3±0,7	+0,4	1,71	>0,05
	ТГ	3,3±0,6	5,8±1,2	+2,5	6,05	<0,001
- вақти (сек)	НГ	5,1±0,6	5,9±1,3	+0,8	1,94	>0,05
	ТГ	5,6±0,7	9,5±1,9	+2,9	6,67	<0,001

ТГ эса мазкур кўрсаткичлар 2,8; 3,1; 2,5; 2,1 сек гача прогрессив томонга ўзгарди (3- ва 4-расмлар).



3-расм. Жипслаштирилган оёқлар учуда туриб, кўзлар юмилган ҳолатда белбоғни ушлаш тақлиди билан мувозанат сақлаш имкониятининг динамикаси

Диаметри 1м айлана чизик ичида “юк билан” гавдани олдинга эгиб танани чап томонга айлантириш сони ва мувозанат сақлаш вақти ТГда мувофиқ равишда тажрибадан олдин 5,9±0,9 марта ва 8,1±1,1сек. ни ташкил этган бўлса, тажрибадан кейин ушбу кўрсаткичлар 8,4±1,3 марта ва 11,4±1,4сек билан ифодаланди.



4-расм. Бир оёқда тик туриб, иккинчи оёқни кўтариб буккан ҳолатда гавдани орқага эгиб, белбоғни ушлаш тақлиди билан мувозанат сақлаш имкониятининг ўзгариш динамикаси

Демак, танани айлантеришлар сони 2,5 мартагача, мувозанат сақлаш вақти 3,3сек гача прогрессив томонга ўзгарди. Кўрсаткичларнинг ишончилилик коэффициентини $P < 0,001$ ни ташкил этди. Шу тестни ўнг томонга айланиб бажарганда танани айлантериш сони тажрибадан олдин $5,3 \pm 0,6$ марта, мувозанат сақлаш вақти $7,2 \pm 0,8$ сек га тенг бўлди. Тажрибадан кейин эса мазкур кўрсаткичлар мувофиқ тартибда $8,1 \pm 1,2$ марта ва $11,1 \pm 1,4$ сек ни ташкил этди. Бошқача қилиб айтганда, ўн ойлик тажриба давомида экспериментал мазмундаги машқларни мунтазам бажариб борган ТГда “юк билан” танани чап ва ўнг томонларга айлантеришлар давомида танани айлантериш сони ҳам, мувозанат сақлаш вақти ҳам ортгани ва “ўнақайлик-чапақайлик” ўртасидаги асимметриклик бартараф этилгани маълум бўлди.

Бошни ва танани чап ҳамда ўнг томонларга айлантериш тестлари бўйича ҳам мувозанат сақлаш вақти НГда деярли узаймади ёки мувофиқ равишда 0,5; 0,6; 0,5; 0,4 сек га яхшиланди, холос. ТГ эса мазкур кўрсаткичлар 2,8; 3,1; 2,5; 2,1сек гача прогрессив томонга ўзгарди.

Диаметри 1м айлана чизик ичида “юк билан” гавдани орқага эгиб чап ва ўнг томонларга танани айлантериш тестларининг натижалари ҳам юқорида қайд этилган фикрни тасдиқлаб берди. Шу билан бир қаторда тажриба давомида анъанавий мазмундаги машғулотларда шуғулланиб борган НГда мувозанат сақлаш функциясининг бундай самарали шаклланганлиги кузатилмади.

Демак, ушбу натижаларнинг қиёсий таҳлилига асосланган ҳолда шундай тўхтамга келиш мумкин: статик ва айланма-динамик кучланиш ҳаракатлари давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш бўйича ишлаб чиқилган экспериментал машқларни қўллаш методикаси юксак самарадорлик қийматига эга экан (4-жадвал).

Статик ва айланма динамик кучланиш ҳаракатлари давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантирувчи машқлар таркиби ва уларни қўллаш методикаси

Т/р	Машқлар номи ва мазмуни	Такрорлар сони ёки давом этиш меъёри	Технологик кўрсатмалар
1	2	3	4
1.	Машғулотга тайёрлаш машқлари: чалқанча, орқа билан, ўтирган ва тик турган ҳолатларда “стретчинг” машқларини бажариш	8-10 дақ	Чуқур нафас олиш – нафас чиқариш ритмига урғу бериш. Букилиш-ёзилиш ва бурилишлар максимал амплитудада бажарилади
2.	Югуриш, вертикал сакраш, оёқдан-оёққа сакраш, акробатик машқлар ва умумий жисмоний машқлар	10-15 дақ	Машқлар шиддати аста-секин оширилади. УЖМлар катта амплитудада бажарилади
3.	Чалқанча ётган ҳолатда оёқ-ларни кўтариб “велосипед”, “қайчи” ва силкитиш (релак-сация) машқлари бажарилади	3-5 дақ	Чуқур нафас олиш ва кескин нафас чиқариш
4.	Гавдани 90° олдинга эгиб, ўнг ва чап томонларга танани ўз ўқи атрофида айлантириш	Чап томонга 10 марта ва ўнг томонга 10 марта	Айланиш ўртача тезликда бажарилади
5.	Гавдани орқага максимал эгиб, ўнг ва чап томонларга танани айлантириш	Чап томонга 10 марта ва ўнг томонга 10 марта	Айланиш ўртача тезликда бажарилади
6.	Чап оёқда тик туриб, ўнг оёқни кўтарган ҳолатда турли ҳаракатларни (букиш-ёзиш, олдинга-орқага ва ён томонларга ҳаракатлантириш ва ҳ.к.) бажариш вақтида мувозанат сақлаш	2 марта 30 сек дан	Машқлар секин тезликда бажарилади

4-жадвал давоми

7.	Ўнг оёқда тик туриб, чап оёқни кўтарган ҳолатда турли ҳаракатларни (букиш-ёзиш, олдинга-орқага ва ён томонларга ҳаракатлантириш ва ҳ.к.) бажариш вақтида мувозанат сақлаш	2 марта 30 сек дан	Машқлар секин тезликда бажарилади
8.	Чап оёқда “қалдирғоч” ҳолатида туриб мувозанат сақлаш	3x15-20 секдан	Бош-гавда-ўнг оёқ горизонтал ҳолатда сақланиши шарт
9.	Шу машқ ўнг оёқда туриб бажарилади	3x15-20 секдан	Бош-гавда-чап оёқ горизонтал ҳолатда сақланиши шарт
10.	Ўтирган ҳолатда бошни ўнг ва чап томонларга айлантириш	20-25 мартадан	Бош катта амплитудада ва максимал тезликка айлантирилади
11.	Шу машқлар тик турган ҳолатда бажарилади	20-25 мартадан	Бош катта амплитудада ва максимал тезликка айлантирилади
12.	Тик турган ҳолатда манекенни кўкракка қўйиб ушлаган ҳолатда орқага эгилиб, ўнг ва чап томонларга танани айлантириш	20-25 мартадан	Айланиш ўртача тезликда бажарилади
13.	Енгил атлетикачилар босқонини ўнг ва чап томонларга айлантириш	15-20 мартадан	Айланиш ўртача тезликда бажарилади
14.	Жуфтликда қўл ушлашиб ўнг ва чап томонларга айланиш	15-20 мартадан	Айланиш ўртача тезликда бажарилади
15.	Ўз вазнидаги шерикнинг белбоғини ушлаб-кўтариб орқага эгилган ҳолатда ўнг ва чап томонларга айланиш	10-15 мартадан	Айланиш ўртача тезликда бажарилади
16.	Ўз вазнига тенг шерикнинг белбоғини ушлаб-кўтариб ўнг ва чап томонларга ўтказиш	10-15 мартадан	Ўтказиш ўртача тезликда бажарилади

17.	Икки жамоага бўлиниб 4,5,12,14- ва 15-машқлар бўйича мусобақа ўтказиш	Мувозанат йўқотилгунча,	Қайси жамоа курашчилари мувозанатни узоқ сақлай олса, шу жамоа ғолиб деб баҳоланади
18.	1- ва 3-машқларни такрорланади		

Таъкидлаш лозимки, ишлаб чиқилган методика бўйича 1-11 ва 14-машқлар машғулотнинг тайёргарлик ва якуний қисмларида, 12, 15, 16-машқлар машғулот давомида ва якуний қисмида, 13 ва 17-машқлар – фақат машғулот якунида, 1-машқ эса ҳар куни эрталаб, машғулотнинг бошида ва якунида қўлланилиши мақсадга мувофиқдир.

ХУЛОСАЛАР

Мавзу йўналиши бўйича тўпланган манбаларни ўрганиш, олиб борилган кузатув, ўтказилган сўровнома, жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба натижаларини қиёсий таҳлилига асосан қуйидагича хулосалар чиқариш мумкин:

1. Ўрганилган манбаларда мутахассис олимлар томонидан қайд этилган фикр-мулоҳазалардан маълум бўлдики, замонавий кураш турларида, айниқса, белбоғли кураш амалиётида қўлланиладиган ўзига хос техник-тактик усуллар самарадорлигини таъминловчи устувор жисмоний сифатлар, шу жумладан статик ва динамик кучланиш ҳаракатлари давомида мувозанат сақлаш ҳамда ушбу кинематик жараёнларни бошқарувчи марказ – вести-буляр анализаторнинг функционал имкониятлари тадқиқот предмети сифатида деярли ўрганилмаган экан.

2. Педагогик кузатув натижаларидан аниқландики, белбоғли курашда кичик ва ўрта вазндаги аксарият курашчилар (68,9%) асосан “Ўнг тизза ёрдамида”, “Ўнг томонга қайтарма”, “Чап ёнбошдан ошириб” ва “Чапга тўсиб” ташлаш усулларини қўллашга устунлик беришар экан. Шу вазнлардаги қолган курашчиларда (31,1%) у ёки бу усуллар устунлиги кузатилмади. Лекин оғир вазнларда “Ўнг ва чап ёнбошдан ошириб” ва “Кўкракдан ошириб” ташлаш усулларига урғу берилиши қайд этилди. Шу билан бир қаторда мусобақа олишувларини кузатиш шуни кўрсатдики, аксарият курашчиларда (87,5%) рақибни кўтариб статик кучланиш ҳолатида уни буриш ёки айлантириш (динамик кучланиш) вақтида мувозанатни йўқотиш ҳолатлари қайд этилди.

3. Сўровнома саволларига берилган жавоблардан маълум бўлдики, белбоғли курашда қўлланиладиган техник-тактик усуллар ва улар ижросини таъминловчи жисмоний компонентлар респондент-курашчилар (n=30) томонидан катта диапазонли рейтинг баллари билан баҳоланади. Жумладан,

50% дан ортиқ респондентлар “Ўнг тизза ёрдамида кўтариб ташлаш” (66,6% респондент), “Ўнг томонга қайтарма” (63,3%), “Кўкракдан ошириб ташлаш” (56,6%) ва “Чап ёнбошдан ошириб ташлаш” (53,35) усулларини максимал рейтинг баллга (5 балл) лойиқ деб баҳолашди. Жисмоний компонентлар ичида “Портловчи куч” (56,6%), “Тезкорлик” (36,6%) сифатлари 5 баллик рейтингга лойиқ деб топилди энг кўп овозлар сонига эга бўлди. Афсуски, белбоғли курашда устувор аҳамиятга эга сифатлар “Динамик куч” – 4 балл (43,3%), “Эгилувчанлик” – 4 балл (30%), “Статик куч” – 3 балл (26,6%) олиб, иккинчи ва учинчи даражаларга туширилган. Респондентларнинг техник-тактик усуллар ва жисмоний компонентларнинг рейтинг-функционал қийматларига бундай тарқоқ тартибда ёндашишлари белбоғли курашда кўп йиллик тайёргарлик жараёнини ташкил қилишга мўлжалланган ягона, илмий асосланган тизимли ёндашув мавжуд эмаслигидан дарак беради.

Белбоғли курашда техник-тактик усуллар таркибига мансуб статик ва динамик мувозанат сақлаш функцияси устувор тарзда жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари, уларнинг функционал қиймати билан белгиланади.

4. Жорий тадқиқотлар шуни кўрсатдики, юқори малакали курашчиларда жисмоний тайёргарлик даражасини ифодаловчи кўрсаткичлар модель мезонлар доирасида қайд этилган бўлса-да, уларнинг функционал қиймати қўлланилган тестларнинг шиддатига қараб турлича пульсометрик реакция билан қайд этилди. Жумладан:

– 30м га югуриш тезлиги $4,6 \pm 0,5$ сек ни ташкил этди. Пульсометрик реакция $70,5 \pm 3,2$ зарба/дақ дан $109,9 \pm 4,8$ зарба/дақ гача кўтарилди. Демак, 4,6 сек га тенг югуриш тезлигининг пульсометрик қиймати 39,4 зарба/дақ билан ифодаланган. Дастлабки кўрсаткич 3 дақ давомида ҳам тикланмади. 3x10м га югуриш тести бўйича олинган натижа ва унинг пульсометрик кўрсаткичлари ҳам аввалги кўрсаткичлардан кескин фарқ қилмади;

– курашчиларга хос махсус тезкорлик-куч ёки динамик куч сифатлари даражасини ифодаловчи бир қатор моделлаштирилган тестлар (“рақибни” кўтариб 10 м олдинга, 10 м орқага югуриш, рақибни ўнг томонга тизза ёрдамида 5 марта кўтариб ташлаш)ни бажариш тезлиги нисбатан қисқа вақт ичида намойиш этилган бўлса-да, юракнинг ритмик реакцияси ўта кескин бўлди ва бу ҳолат унинг тезкор тикланишига имкон бермади. Эҳтимол қилиш мумкинки, агар мувофиқ равишда $4,7 \pm 0,3$ сек, $4,2 \pm 0,2$ сек ва $14,9 \pm 1,2$ сек давомида бажарилган тестлар кетма-кет такрорланадиган бўлса, унда юракнинг пульсометрик реакцияси ҳам икки баробар юқори бўлади, тикланиш шиддати эса анча сушлашиб кетади.

5. Белбоғли курашда эгилувчанлик сифатининг юксак даражада шаклланган бўлиши деярли барча олишув усулларини самарали ижро этишга имкон яратади. Лекин тадқиқотда иштирок этган юқори малакали курашчиларда эгилувчанлик захираси етарли эмаслиги аниқланди. Жумладан, уларда “кўприк” ҳолатида қўл ва оёқлар жойлашган оралиғи кенглиги дастлаб (2015 йил сентябрь) $23,4 \pm 1,92$ см ни ташкил этган бўлса, орадан бир йил ўтгач (2016 йил сентябрь), эгилувчанликнинг ўсиш суръати 1,2 см га тенг бўлди,

холос. Ўтирган ҳолатда гавда-бошни тизза томон букиш кўрсаткичи ҳам ўхшаш натижалар билан қайд этилди.

6. Статик ва динамик кучланиш ҳолатларида (тик турган, ўнг ва чап томонларга белбоғни ушлаш тақлиди билан айланиш ҳолатларида) мувозанат сақлаш муддатлари 3,5-7,4 сек оралиғида қайд этилди. Ушбу кўрсаткичлар тадқиқотда иштирок этган юқори малакали курашчиларда мувозанат сақлаш функциясини бошқарувчи марказий вестибуляр анализаторининг функционал имконияти ниҳоятда суст ривожланганлигидан дарак беради. Демак, ишонч билан таъкидлаш мумкинки, мазкур курашчилар бундай имконият билан ўз рақибини кўтарган вақтда ёки уни кўтариб ўзига қулай, айниқса ноқулай томонларга айланиш давомида мувозанатни йўқотиб, қўлланаётган усулни салбий натижа билан яқунлайди.

7. Ўн ой давомида ўтказилган педагогик тажриба натижалари шуни кўрсатдики, ушбу муддат давомида анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттириб, биз томонимиздан ишлаб чиқилган экспериментал машқлар мажмуасини бажариб борган ТГда мувозанат сақлаш кўрсаткичлари тик турган ҳолатларда ҳам, чап ва ўнг томонларга “юксиз” ҳамда “юк билан”(60 кг ли манекен) айланиш ҳолатларида (динамик кучланиш) ҳам турли йўналишли динамик ўзгаришлар билан қайд этилди. Аммо ушбу кўрсаткичлар ТГ ва бошқа бажармаган НГ да тажрибадан олдин $5,2 \pm 0,7$ сек билан қайд этилган бўлса, тажриба якунига келиб $7,1 \pm 1,2$ сек гача ортганлиги кузатилди $p < 0,001$. Демак, экспериментал мазмундаги машқлар билан шуғулланиб борган ТГда мувозанат сақлаш муддатининг 10 ойлик ўсиш суръати 1,9 сек ни ташкил этган.

8. Статик ва айланма динамик кучланиш ҳаракатлари давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш бўйича ишлаб чиқилган машқлар мажмуаларини қўллаш методикасини муаллиф (диссертант) машғулотларига жорий этиш натижасида сўнгги 2 йил давомида 9 нафар республиканинг ғолиб ва совриндорлари, шу жумладан, 4 нафар спорт устаси, 5 нафар спорт усталигига номзод тайёрланди ва тегишли далолатномалар имзоланиб, расмийлаштирилди.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.01.2018. Ped.28.01. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**
**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

АРТИКОВ ЗОХИДЖОН СОБИРОВИЧ

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ
ТЕЛА В БЕЛБОГЛИ КУРАШ ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ СТАТИЧЕСКИХ И
ДИНАМИЧЕСКИХ УСИЛИЙ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки**

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик – 2019

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за B2018.3.PhD/Ped673

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.uzdjtsu.uz и информационно-образовательном портале “Ziyonet” по адресу www.ziyonet.uz.

Научный руководитель:	Ярашев Комилжон Дехконович кандидат педагогическим наук, профессор
Официальные оппоненты:	Керимов Фикрат Азизович доктор педагогических наук, профессор Хайдаров Бахтиёр Тожиевич кандидат педагогическим наук, профессор
Ведущая организация:	Ферганский государственный университет

Защита диссертации состоится “16” февраля 2019 г. В 11⁰⁰ часов на заседании Научного совета DSc.27.06.2017. Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс:.(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. e-mail:www.uzdjtsu.uz, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, 2-й этаж, актовый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за №210220) по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс:.(0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан “30” января 2019 года
(реестр протокола рассылки №14 от “30” января 2019 года)

Р.Д.Халмухамедов
Председатель научного совета по присуждению
ученых степеней, д.пед.н., профессор

С.С.Тажибаев
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.ф.пед.н., доцент

С.Т.Усмонходжаев
Председатель научного семинара при
научном совете по присуждению ученых степеней,
д.пед.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация к диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Так же, как у других народов и народностей в течении веков были сформированы национальные виды борьбы мирового уровня, в Узбекистане широкую популярность получили такие виды национальной борьбы кураш как “Бухарский” и “Ферганский” стили. В частности, развивающаяся на всех материках земного шара поясная борьба кураш считается одним из видов спорта, приобретающих широкую популярность. Осуществляются широко-масштабные научные исследования по созданию системы подготовки спортсменов, занимающихся поясной борьбой в соответствии с современными требованиями. На сегодняшний день во многих странах мира существуют близкие или похожие на поясную борьбу виды спорта, и потому для дальнейшего развития этого вида спорта важное значение приобретает научно обоснованная система подготовки борцов-курашистов.

В результате наблюдения международных соревнований по спортивным видам дзюдо, вольная борьба, греко-римская борьба, а также самбо можно удостовериться, что было проведено множество научно-исследовательских работ по определению тактико-технических и физических качеств спортсмена. К сожалению, вопросы организации системы подготовки спортсменов поясной борьбы или других задач в этой области освещены недостаточно. По причине недостаточной всесторонней научно-методической изученности, во время проведения приема подъема и броска противника с захватом за пояс и поворотом в сторону (или вращением), борец теряет равновесие и в результате контратаки противника сдается. Уместно отметить, что вследствие недостаточной функциональной сформированности у таких спортсменов центрального вестибулярного анализатора, ограничиваются способности сохранения равновесия тела и уступается превосходство в борьбе. Данная ситуация ограничивает круг физических и, особенно, тактико-технических возможностей.

Известно, что на сегодняшний день в республике уделяется большое внимание развитию массового спорта. Свидельством развития поясной борьбы кураш является тот факт, что на Азиатских играх, проведенных в закрытых помещениях столицы Туркменистана городе Ашхабаде в 2017 году, было разыграно пятьдесят семь медалей по спортивному виду поясной борьбы кураш. “Начала давать предварительные результаты внедренная новая система по совершенствованию работы селекционного отбора одаренных спортсменов”¹. Особенно достойны внимания организация и проведение в различных регионах страны на всевозможных национальных праздниках и свадьбах состязаний по национальной борьбе кураш среди участников с семи до семидесяти лет, которые борются за честь палвана (богатыря). Однако, наряду с этим необходимо отметить, что “спортивная жизнь” наших ведущих

¹ Выступление Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на совещании, посвященном вопросам развития физической культуры и спорта. Газета «Народное слово» от 21 сентября 2018 года (с.1-2)

курашистов, достигших высоких результатов на Азиатских и мировых состязаниях, не выдерживает долгих испытаний. Некоторым приходится прощаться со спортом раньше времени. Можно предположить, что основные причины подобной ситуации - это однообразная подготовка спортсменов, одностороннее (право или левостороннее) формирование физических, тактико-технических способностей и приемов. Подобное положение оказывает негативное влияние на сохранение равновесия под воздействием вестибулосоматических нагрузок, сопровождающихся применением приемов с поворотами налево и направо или вращательными движениями (разворотами), связанных со статическим и динамическим напряжением.

В определенной степени исследования данной диссертации служат исполнению задач определенных в Указе Президента Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёева за УП №3306 от 2 октября 2017 года “О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта Кураш”, а также Указе Президента Республики Узбекистан УП №5368 от 5 марта 2018 г. «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» и других нормативно-правовых документах в данной сфере».

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Настоящее исследование выполнено по приоритетному направлению Республиканского комитета по развитию науки и технологий: I. “Нравственно-моральное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики”.

Степень изученности проблемы. К настоящему времени изучены взаимосвязь и особенности развития общих и специальных физических качеств, компонентов технико-тактических действий, характерных для различных видов спорта, в том числе и для спортивной борьбы, раскрыты их научно-теоретические и методические основы, структурные различия построения спортивной тренировки [В.П.Филин, Л.П.Матвеев, Л.П.Волков, Ю.В.Верхошанский, Г.С.Туманян, Ю.Ф.Курамшин, В.Н.Платонов, М.А.Годик, Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, В.Ф.Бойко, Г.В.Данько]².

Научно обосновано приоритетное значение физических качеств в различных видах борьбы, раскрыты видовые особенности и различия технико-тактических приемов, их локальные и глобальные проблемы [В.Ф.Бойко, Г.Ф.Данько, Б.А.Подливаев, В.М.Игуменов, А.А.Карелин,

² Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс. // Современная система спортивной подготовки. М.: САМ, 1995, с.351-389; Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 316с.; Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294с.; Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331с.; Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр “Академия”, 2006. – 592с.; Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред.проф.Ю.Ф.Курамшина. 3-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2007. – 464с.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808с.; Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006. – 272с.; Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие. – М.: Академия, 2008. – 478с.

Д.Г.Миндиашвили, В.В.Нелюбин, Ф.А.Керимов, Н.А.Тастанов,]³. Вместе с тем теория и методика подготовки высококвалифицированных спортсменов в белбогли кураш, особенности развития физических качеств и совершенствования технико-тактического мастерства изучены крайне недостаточно [Ф.А.Керимов, Н.М.Юсупов, Ж.М.Нуршин., ва б., Ш.А.Мирзакулов, Ш.А.Абдуллаев, N.A.Tastanov,; А.Р.Таймуратов]⁴.

Особенно следует выделить тот факт, что приоритетные физические качества, их составные компоненты, обеспечивающие эффективность проявления технико-тактических приемов, устойчивость сохранения статического и динамического равновесия тела при выполнении приемов с вращениями, как предмет научного исследования, вообще не изучены, что свидетельствует об актуальности избранной темы диссертации.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательскими работами высшего образовательного учреждения. Тема настоящей диссертации выполнена на основе взаимосвязи с планами НИР Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, рассчитанного на 2016-2019 годы по направлению «Методика повышения скоростно-силовых качеств высококвалифицированных белбогли курашистов»

Цель исследования является разработка методики совершенствования функции сохранения равновесия тела при статических и динамических усилиях белбогли курашистов с последующим составлением рекомендаций для внедрения в практику.

Задачи исследования:

определение рейтинга технических приемов и зических качеств в белбогли курашистов, установление приоритетности использования приемов в разные стороны и развития устойчивости сохранения равновесия при вращательных движениях;

оценка физических качеств и функцию сохранения равновесия тела статической и динамической направленности посредством адекватных тестов и определены их пульсометрической стоимости;

³ Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 223с.; Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физ.воспитания пед.учебных заведений. М.: Просвещение, 1993. – 240с.; Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. //Новосибирск, 2002. – 480с.; Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.А. Учебник тренера по борьбе. Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213с.; Нелюбин В.В. Развитие теории и практики классификацией тактико-технических действий в спортивной борьбе: Дисс. ... док.пед.наук. – СПб, 1999. – 457с.; Керимов Ф.А., Юсунов Н.М. Подвижные игры для кураша. Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. – 72с.; Tastanov N.A. Kurash turlar nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. N.A.Tastanov. – T., “Sano-Standart”, 2017. – 480 b.

⁴ Керимов Ф.А., Юсунов Н.М. Подвижные игры для кураша. Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. – 72с.; Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. / Дарслик, Т., 1993. – Б. 14-17; Мирзакулов Ш.А. Ёш белбогли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. / Халқаро илмий-амалий анжуман “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари”, II қисм. Тошкент, 2015, - Б. 83-84. Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. / Ўқув-услубий кўлланма. Т., 2012, б. 32-35. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. N.A.Tastanov. – T., “Sano-Standart”, 2017. – 480 b.; Таймуратов А.Р. Курашчиларга хос куч турлари ва уларни ривожлантирувчи машқлар таснифи. Ж.: “Фан-спортга”, Т., 2016, № 2, б. 29-32.

разработка комплекса упражнений для совершенствования функции сохранения равновесия тела у белбогли курашистов при воздействии статических и динамических усилий с вращательными движениями и определение его эффективности в ходе эксперимента;

разработка методики использования составленного комплекса упражнений и подготовки рекомендаций по внедрению данной методики в практику тренировки белбогли курашистов.

Объекта исследования учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных белбогли курашистов.

Предмет исследования изучение функциональной возможности сохранения равновесия тела в ходе статических и вращательно-динамических усилий у высококвалифицированных белбогли курашистов.

Методы исследования: анализ литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, статохронометрия, вестибулохронометрия, пульсометрия, тесты для оценки физической подготовленности, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Научная новизна исследования:

определено рейтинговое место физических качеств, обеспечивающих успешное выполнение сложнокоординированных техничских приемов, производимых в соревнованиях у высококвалифицированных белбогли курашистов;

разработан комплекс инновационных упражнений, направленных на повышение устойчивости сохранения равновесия по ходу двигательных усилий статического и динамического характера в период предсоревновательной подготовки белбогли курашистов;

определено преимущественное асимметрическое различие между вращательными движениями головы и тела в правую и левую сторону при режиме статико-динамических усилий в период соревновательного цикла у курашистов;

усовершенствована методика симметризации право- и левосторонних двигательных функций (способов приемов) в ходе учебно-тренировочного процесса белбогли курашистов посредством комплекса специализированных упражнений.

Достоверность результатов исследования. Методы и тесты, использованные в ходе исследования, были подтверждены испытаниями на стандартность соблюдения методических правил и условий дидактики их применения, процедурой “тест-ретест” а также значениями статических методов (n, \bar{X}, δ, t, p), чем было достигнуто достоверность, информативность и объективность результатов.

Научно-практическое значение результатов исследования.

Результаты педагогического наблюдения, анкетирования, текущих и экспериментальных исследований, позволили раскрыть научно-практическую значимость материалов исследований рейтинга технико-тактических

приемов, и их физических компонентов (статические и динамические усилия, сохранение равновесия тела при вращательных движениях).

Разработана методика симметризации асимметрично проявляемых технико-тактических приемов с использованием предлагаемых инновационно-моделированных упражнений. На основе моделированных тестов установлен порядок определения уровня развития физических качеств и функциональной стоимости их компонентов, имеющих приоритетное значение в белбогли кураш.

Внедрение результатов исследования. На основании внедрения результатов экспериментальных исследований по разработке методики совершенствования функции сохранения равновесия тела в ходе статических и динамических усилий в поясной борьбе были достигнуты:

- методика развития физических качеств, обеспечивающая использование технических приёмов сложной координации в учебно-тренировочном процессе студентов, обучающихся по специализации “Белбогли кураш” кафедры “Теории и методики национальных видов спорта и игр” Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (Справка за № 01-07-10-2762 от 12 ноября 2018 года Министерства физической культуры и спорта). В результате было выявлено развитие физических качеств, обеспечивающих использование технических приёмов сложной координации высококвалифицированными курашистами белбогли курашистов до 17,4 – 21,5 %;

- внедрён комплекс инновационных упражнений в учебно-тренировочный процесс студентов, обучающихся по специализации “Белбогли кураш” кафедры “Теории и методики национальных видов спорта и игр” Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, направленных на повышение устойчивости равновесия статических и динамических напряжённых действий в период подготовки перед соревнованиями высококвалифицированными курашистами поясной борьбы (Справка за № 01-07-10-2762 от 12 ноября 2018 года Министерства физической культуры и спорта). В результате внедрения достигнута определенная симметризация асимметричных движений при бросках соперника с поворотом или вращением вправо и влево с помощью вестибулосоматических упражнений на 85-89%;

- разработанная методика экспериментальных упражнений для совершенствования функции сохранения равновесия тела при статических и динамических усилиях вестибулосоматической направленности была внедрена в учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных белбогли курашистов национальной сборной команды Узбекистана (Справка за № 01-07-10-2762 от 12 ноября 2018 года Министерства физической культуры и спорта). В результате достигнуто повышение эффекта совершенствования функции сохранения равновесия тела в состоянии статических действий при вестибулосоматической подготовке на 70-75 %;

- использован комплекс специализированных упражнений, рассчитан-

ных на симметризацию вправо- и левосторонних двигательных функций (приемов) у белбогли курашистов высокой квалификации (Справка за № 01-07-10-2762 от 12 ноября 2018 года Минстерства физической культуры и спорта). В результате достигнуто повышение эффективности совершенствования функции сохранения равновесия тела курашистов при статических и вращательно-динамических усилиях на 15-17 %; был расширен диапазон использования технико-тактических приёмов бросков с поворотом или вращением вправо и влево на 27-29 %; объём использования технико-тактических приёмов в процессе соревнования расширен на 25-30 %.

Апробация результатов исследования. Результаты исследований обсуждены на 2 международных и 5 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано около 10 работ, в том числе 4 статей в научных журналах (3 в республиканских и 1 в зарубежных журналах), утвержденных ВАК Республики Узбекистан.

Структура и объем диссертации. Диссертация включает “Введение”, 4 главы и подготовлена в объеме 134 страниц. В ней использованы 8 рисунков и 22 таблицы, представлены “Выводы”, практические рекомендации, список литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В введении диссертации даны актуальность темы и необходимость ее изучения, связь ее с приоритетными направлениями развития технологии в республике, показано состояние изученности проблемы, связь с планами НИР образовательного учреждения. Выделены цели, задачи, объект и предмет исследования, представлены методы, раскрыты научная новизна, достоверность результатов, научно-практическая значимость работы, степень реализации результатов в практику, апробированность и опубликованность материалов исследования, структура и объем диссертации.

В первой главе под названием **“Роль и особенности физической подготовки в видах спортивной борьбы”** показаны суть взаимосвязи общей и специальной физической подготовки, перенос качеств, приоритетные физические качества в видах борьбы и необходимость их пропорционального развития, роль физических качеств и их компонентов в выполнении технико-тактических приемов, место и значение устойчивости сохранения статического и динамического равновесия к воздействию вращательных нагрузок. Раскрыта суть представлений и взглядов ученых относительно роли и функциональной значимости физических компонентов технико-тактических приемов в зависимости от вида борьбы [А.А.Карелин, 2002; Ф.А.Керимов, 2001; В.Ф.Бойко, Г.В.Данько, 2004; Ю.В.Верхошанский, 2007; А.Е.Фетисов, 2015; Веслав Блах, 2007; М.Н.Шепетюк, 2012; И.Ф.Андрюшишин и др., 2015]. Проанализированы различия физических

качеств и составных компонентов при их реализации в Белбогли кураш и в других видах спортивной борьбы. В практике Белбогли кураш и для белбогли курашистов показана, какова приоритетная значимость функции сохранения статического и динамического равновесия тела при вращениях с отягощением (манекеном) и без в реализации технико-тактических приемов, а также отмечено, что эти проблемы почти не изучены как предмет научного исследования.

Во второй главе под названием **“Методы и организация исследования”** раскрываются выраженные свойства технико-тактических приемов и их физических компонентов, применяемых в белбогли кураш, то что данный вид борьбы в корне отличаются от таковых, характерных для других видов борьбы, тем, что в белбогли кураш все приемы должны выполняться только с захватом двумя руками за пояс. Это усиливает приоритетность и значимость факторов устойчивого сохранения статического и динамического равновесия при воздействии вращательных движений с грузом (с поднятым соперника) и без.

Представлена программа анкетирования респондентов-тренеров и педагогического наблюдения за ходом учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных белбогли курашистов. Приведены сроки, условия организации педагогического эксперимента, характеристика объекта исследования и педагогического эксперимента, названия и содержание разработанных комплексов смоделированных упражнений, статистические методы обработки и анализа результатов исследования, достоверность и объективность результатов тестирования. В этой главе также раскрыты сущность наименований, дозировка и условия применения инновационных упражнений, разработанных диссертантов на занятиях ЭГ, по эффективному совершенствованию функции сохранения равновесия в ходе воздействия статических и динамических усилий.

Дано обоснование относительно достоверности, информативности и объективности на основе применения процедуры “тест-ретест”, статистических методов обработки результатов исследования.

В третьей главе под названием **“Функциональная стоимость и рейтинговое место физических компонентов, соответствующих приемам высококвалифицированных белбогли курашистов”** приведены анализ и обсуждение результатов педагогического наблюдения и анкетирования респондентов из числа тренеров по белбогли кураш. Отмечено, что на тренировках по данному виду спорта не придается серьезное значение отработке и рейтинговой оценке основных физических качеств и их компонентов (физические качества, сохранение статического и динамического равновесия тела при выполнении вращательных движений), обеспечивающих эффективность выполнения технических приемов.

Выявлено, что курашисты легкой и средней весовой категории в 68,9% случаев применяют на соревнованиях приемы “Ўнг тизза ёрдамида ташлаш”, “Ўнг томонга кайтарма”, “Чапга тўсиб ташлаш”, а остальные (31,1%) не

придают значения на приоритетность тех или иных приемов. Установлено, что 87,5% курашистов на соревнованиях при попытке выполнения бросков соперника через себя в момент поворота или вращения теряли равновесие и, они либо проигрывали ситуацию, либо прием был реализован не результативно.

Таблица 1

Результаты тестирования основных физических качеств у белбогли курашистов, их пульсовая стоимость и показатели восстановления ЧСС

Физические качества и соответствующие тесты	n	Результат	ЧСС (уд/мин)		
			до тестирования	после тестирования	через 3 мин после теста
Быстрота Бег 30м, (сек)	67	4,6±0,5	70,5±3,2	109,9±4,8	79,7±3,5
Ловкость Челночный бег 3x10м, (сек)	67	6,9±0,8	69,2±2,4	116,5±5,3	72,5±2,6
Взрывная сила Вертикальные прыжки за 10сек, (раз)	67	12,7±0,8	71,3±1,9	108,7±3,4	86,3±2,1
Силовые способности Подтягивание на перекладине максимальное количество раз	67	18,2±2,7	75,3±3,06	111,9±5,2	88,9±3,14
Специальные скоростно-силовые качества Бег вперёд на 10 м с поднятием партнера своего веса (сек.)	53	4,7±0,3	71,2±2,03	145,4±6,3	86,9±2,2
Бег назад на 10 м с поднятием партнера своего веса (сек.)	53	4,2±0,2	72,5±2,02	146,7±6,6	88,3±2,04
Специальные скоростно-силовые качества Время 5-кратного броска соперника своего веса через бедро, (сек.)	53	14,9±1,2	72,3±3,04	143,4±6,3	88,2±3,1

Известно, что у спортсменов пропорционально развитые физические качества, могут оказать положительное влияние на совершенство таких их компонентов, как статическое и динамическое усилия, сохранение стати-

ческого и динамического равновесия тела, даже при выполнении вращательных действий [Л.П.Матвеев, 2005; В.Н.Платонов, 2013, 2015; Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов,2014]. Проведенные исследования показали, что у высококвалифицированных курашистов, хотя и обнаружены относительно высокие показатели проявления ведущих физических качеств, но их тестовая пульсовая стоимость была довольно высокой и она не восстанавливалась даже через 3 минуты после выполнения кратковременных тестовых нагрузок (табл.1).

Так, например, если результат бега на 30 м составил $4,6 \pm 0,5$ сек, то частота сердечных сокращений (ЧСС) до тестирования была равна $70,5 \pm 3,2$ уд/мин. А сразу после теста она возрасла до $109,9 \pm 4,8$ уд/мин.

Через 3 мин после выполнения теста ЧСС восстанавливалась только лишь до $79,7 \pm 3,5$ уд/мин. Такая же динамика показателей была отмечена при тестировании бега на 3x10м и максимального количества вертикальных прыжков за 10 сек.

При тестировании скоростно-силовых качеств, характерных для кураша, результаты тестовых упражнений оказались относительно высокими. Они сопровождалась значительной пульсовой стоимостью и явлением “недо восстановления” ЧСС через 3 мин после завершения теста. В частности, результат теста “Бег на 10м вперед с подниманием партнера своего веса” составил в среднем $4,7 \pm 0,3$ сек. При этом до начала тестирования ЧСС оказалась на уровне $71,2 \pm 2,03$ уд/мин, а сразу после тестирования она возросла до $145,4 \pm 6,3$ уд/мин. Начальный уровень ЧСС не восстанавливался даже через 3 мин после завершения теста и, она оставалось на уровне $86,9 \pm 2,2$ уд/мин. Аналогичная динамика уровня и изменения изучаемых показателей наблюдалась и по остальным тестовым упражнениям.

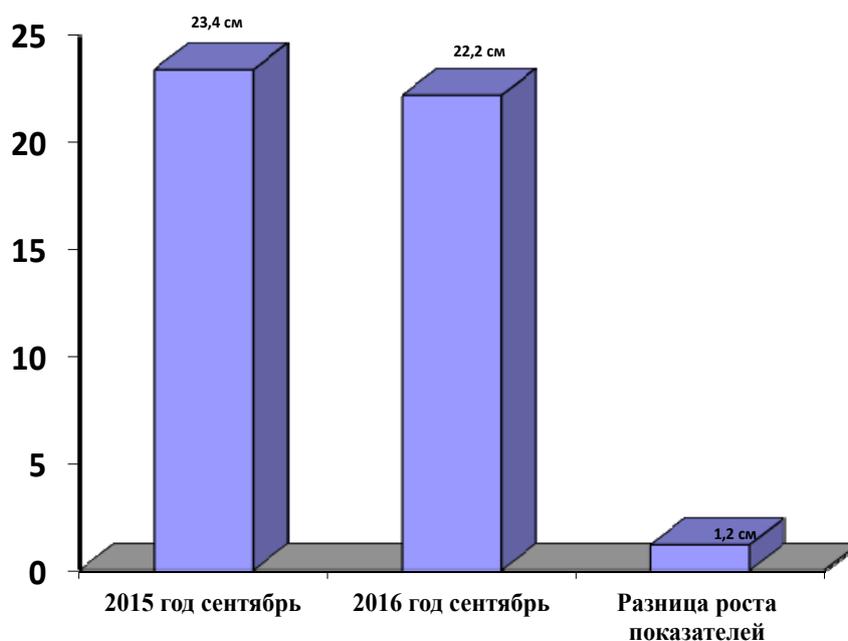


Рис.1. Динамика показателей гибкости в период годового цикла по данным теста измерения «Мост» (см)

Согласно взглядам некоторых специалистов-авторов в видах борьбы, особенно в практике Белбогли кураш, разносторонняя гибкость имеет решающее значение [В.Ф.Бойко, Г.В.Данько, 2004; Ш.А.Мирзакулов, 2015; N.A.Tastanov, 2014; А.Р.Таймуратов, 2017]. К сожалению, в наших исследованиях уровень развития гибкости у белбогли курашистов оказался относительно низким и даже после продолжительных тренировочных занятий, проведенных по традиционной программе, она имела тенденцию незначительного роста ее среднестатистических значений.

В частности, гибкость у обследованных курашистов по тесту “Мост” для оценки суммарной подвижности в суставах, где измеряется расстояние между кистями и стопами (см) была незначительной и исходный уровень ее величин по данному тесту составил (2015 года) $23,4 \pm 2,92$ см, а через год (2016 года) систематических занятий эта величина возросла всего лишь на 1,2 см. При тестировании гибкости в положении “сидя сгибание туловища и головы до колени ног” расстояние между головой и коленями составило $4,4 \pm 0,5$ см, а через год эта величина улучшилась до $3,5 \pm 0,4$ см (рис.1-2).

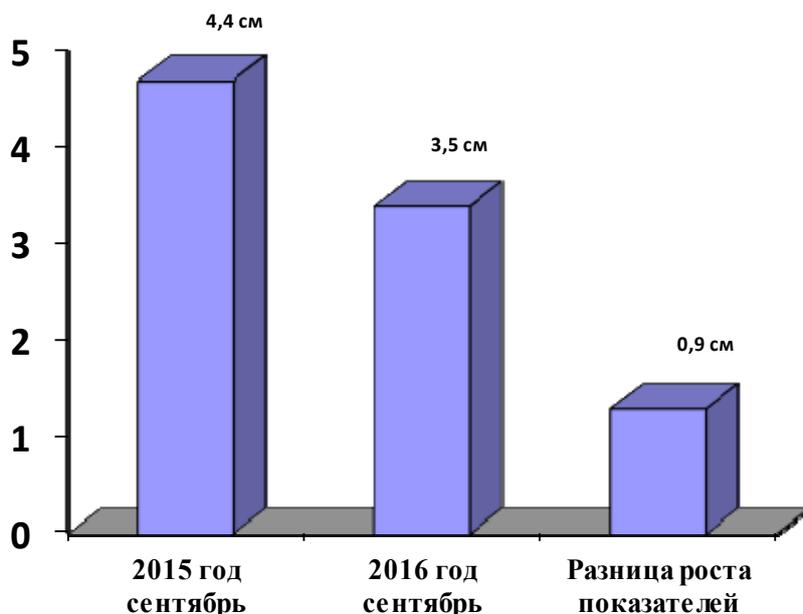


Рис. 2. Динамика показателей в период годичного цикла по данным теста сидя с доставанием головы наклоном вперед к коленям

Особо следует подчеркнуть тот факт, что уровень сохранения статического и динамического равновесия тела при выполнении вращательных действий, имеющий приоритетное значение при занятиях белбогли кураш, в наших исследованиях оказался крайне низким (табл.2). Так, например, показатели этой двигательной функции, обнаруженные посредством использования модифицированных и моделированных в соответствии со спецификой белбогли кураш, при изучении их в статическом положении с имитацией хвата двумя руками за пояс в первом случае составила $3,8 \pm 0,2$ сек, а при сохранении равновесия с наклоном туловища назад – была равна $3,5 \pm 0,3$ сек.

Показатели длительности сохранения равновесия при различных положениях тела у высококвалифицированных белбогли курашистов и их пульсовой стоимости

Физические качества и соответствующие тесты	n	Результат	ЧСС (уд/мин)		
			до тестирования	после тестирования	через 3 мин после теста
Стояние на пальцах с закрытыми глазами с имитацией хвата за пояс (сек)	67	3,8±0,2	70,5±2,7	87,7±3,2	79,1±2,9
Стояние на одной ноге, другая согнута с переди с закрытыми глазами (сек)	67	3,5±0,3	71,2±2,3	89,6±3,1	80,2±2,5
Стоя вращение головы влево с закрытыми глазами (сек)	67	7,4±0,9	69,4±2,3	97,7±3,4	75,3±2,0
Стоя вращение головы вправо с закрытыми глазами (сек)	67	5,3±0,6	69,9±2,3	99,6±3,9	78,0±2,7
Вращение тела влево, стоя в кругу диаметром 60см: - кол-во	58	3,2±0,2	68,9±3,2	115,8±5,2	78,1±3,4
- время (сек)		5,1±0,3			
Вращение тела вправо, стоя в кругу диаметром 60см: - кол-во	58	2,9±0,4	70,3±3,3	117,6±4,8	76,6±3,5
- время (сек)		3,9±0,2			

Среднее статистическое значение длительности сохранения тела при вращении головы влево составила 7,4±0,9сек, а при выполнении этого же теста вправо она оказалась равна 5,3±0,6сек. Видно, что величина сохранения равновесия тела при вращении головы вправо (неудобная сторона для правосторонних людей) была сравнительно кратковременной. Несмотря на это, пульсовая стоимость выполнения этих незначительных по времени тестовых нагрузок относительно высока, и она (ЧСС) не имела тенденцию к восстановлению даже через 3 мин после завершения тестов.

Обращает на себя внимание тот факт, что по мере усложнения структуры тестовых упражнений пульсовая стоимость их результатов все больше увеличивается. При этом последовательно уменьшается длительность сохранения равновесия тела, а величины пульсовой стоимости возрастают, причем исходный уровень ЧСС остается не довосстановленным даже через 3 мин после завершения тестовых нагрузок. Так, длительность сохранения равновесия тела при вращении тела влево, стоя в кругу диаметром 60 см была равна $5,1 \pm 0,3$ сек, а количество вращения за это время составила $3,2 \pm 0,2$ раза, а при вращении вправо (в неудобную сторону).

При этом пульсовая стоимость этого теста возросла от $68,9 \pm 3,2$ уд/мин до $115,8 \pm 5,2$ уд/мин, а восстановление ЧСС оставалось на уровне $78,1 \pm 3,4$ уд/мин по сравнению с исходным уровнем.

При выполнении этого теста с вращением тела вправо изучаемые показатели выражались в следующих величинах: $2,9 \pm 0,4$ – количество вращений, $3,9 \pm 0,2$ сек – длительность сохранения равновесия тела, $70,3 \pm 3,3$ уд/мин – пульсовая стоимость (ЧСС) до выполнения теста, $117,6 \pm 4,8$ уд/мин – после выполнения теста к $76,6 \pm 3,6$ уд/мин – через 3 мин после завершения теста. Видно, что несмотря на не продолжительные тестовые нагрузки их пульсовая стоимость была довольно высокой и она не восстановилась даже через 3 мин после выполнения тестов.

В четвертой главе под названием **“Эффективность упражнений, совершенствующих функцию равновесия тела при статических и динамических усилиях и методика их использования”** представлены материалы анализа и обсуждения результатов педагогического эксперимента. К эксперименту привлекались две группы высококвалифицированных белбогги курашистов, одна из которых участвовала в качестве контрольной группы (КГ), а другая – экспериментальной (ЭГ). КГ в течение 10 месяцев тренировалась по традиционной программе. А в занятиях ЭГ были использованы экспериментальные комплексы специализированных упражнений, разработанные нами для совершенствования функции равновесия тела при воздействии статодинамических усилий с вращательными действиями.

Результаты эксперимента позволили выявить, что у курашистов КГ, которые занимались по традиционной методике, показатели функции сохранения статического и динамического равновесия тела как в обычных условиях, так и при вращениях почти не изменялись или возросли крайне незначительно, а в ЭГ величины этой функции характеризовались ярковыраженным возрастанием к концу эксперимента (табл.3). Так, длительность сохранения равновесия тела в тесте “Сохранение равновесия тела при высоком стоянии на пальцах с имитацией хвата за пояс” в КГ до эксперимента составила $4,7 \pm 0,6$ сек, а после – она возросла всего лишь на 0,5 сек (табл.3). При этом в ЭГ, которая в ходе занятий систематически выполняла разработанные нами упражнения, длительность сохранения равновесия тела до эксперимента была равна к $5,2 \pm 0,7$ сек, а после – она возросла до $7,1 \pm 1,2$ сек, т.е. разница роста величины данной функции составила 1,9 сек.

Таблица 3

**Динамика совершенствования функции равновесия тела у курашистов
КГ и ЭГ в ходе 10-месячного эксперимента (n=12)**

Тесты	Группы	$\bar{x} \pm \sigma$		Разница роста показателей	t	p
		до эксперимента	после эксперимента			
Сохранение равновесия тела стоя на пальцах с имитацией хвата пояса (сек)	КГ	4,7±0,6	5,2±0,8	+0,5	1,73	>0,05
	ЭГ	5,2±0,7	7,1±1,2	+1,9	4,72	<0,001
Сохранение равновесия тела стоя на одной ноге, другая согнута, (сек)	КГ	3,9±0,4	4,3±0,6	+0,4	1,92	>0,05
	ЭГ	4,3±0,6	7,3±1,4	+3,0	6,82	<0,001
Сохранение равновесия тела при вращении головы влево с закрытыми глазами (сек)	КГ	8,1±0,8	8,6±1,1	+0,5	1,27	>0,05
	ЭГ	8,8±0,9	11,6±1,2	+2,8	5,28	<0,001
Сохранение равновесия тела при вращении головы вправо с закрытыми глазами (сек)	КГ	5,9±0,7	6,5±0,8	+0,6	1,95	>0,05
	ЭГ	6,5±0,8	8,6±1,1	+3,1	4,28	<0,001
Сохранение равновесия тела при вращении тела влево, стоя в кругу диаметром 60 см: - число (кол-во)	КГ	4,6±0,6	5,1±0,8	+0,5	1,73	>0,05
	ЭГ	4,9±0,6	7,4±1,3	+2,5	6,05	<0,001
- время (сек)	КГ	5,5±0,7	6,1±0,9	+0,6	1,82	>0,05
	ЭГ	6,1±0,8	9,1±1,6	+3,0	5,81	<0,001
Сохранение равновесия тела при вращении тела вправо, стоя в кругу диаметром 60 см: - число (кол-во)	КГ	3,9±0,5	4,3±0,6	+0,4	1,77	>0,05
	ЭГ	4,2±0,6	6,3±1,2	+2,1	5,42	<0,001
- время (сек)	КГ	5,3±0,7	5,9±0,8	+0,6	1,95	>0,05
	ЭГ	5,7±0,9	8,3±1,4	+2,6	5,41	<0,001
Сохранение равновесия тела в наклоне туловища вперед с вращением тела влево: - число (кол-во)	КГ	5,3±0,7	5,9±0,8	+0,6	1,82	>0,05
	ЭГ	5,9±0,9	8,4±1,3	+2,5	5,67	<0,001

Продолжение таблицы 3

- время (сек)	КГ	7,5±0,8	8,2±0,8	+0,7	1,78	>0,05
	ЭГ	8,1±1,1	11,4±1,4	+3,3	7,09	<0,001
Сохранение равновесия тела в наклоне туловища вперед с вращением тела вправо: - число (кол-во)	КГ	4,8±0,6	5,2±0,8	+0,4	1,38	>0,05
	ЭГ	5,3±0,6	8,1±1,2	+2,9	6,94	<0,001
- время (сек)	КГ	7,9±0,9	8,8±1,3	+0,6	1,97	>0,05
	ЭГ	7,2±0,8	11,1±1,4	+3,9	8,38	<0,001
Сохранение равновесия тела в наклоне туловища назад с вращением тела влево: - число (кол-во)	КГ	3,5±0,6	3,9±0,7	+0,3	1,50	>0,05
	ЭГ	4,0±0,6	6,5±1,2	+2,6	6,45	<0,001
- время (сек)	КГ	5,5±0,7	6,1±0,9	+0,6	1,82	>0,05
	ЭГ	6,2±0,9	10,2±1,8	+4,0	6,89	<0,001
Сохранение равновесия тела в наклоне туловища назад с вращением тела вправо: - число (кол-во)	КГ	2,9±0,4	3,3±0,7	+0,4	1,71	>0,05
	ЭГ	3,3±0,6	5,8±1,2	+2,5	6,05	<0,001
- время (сек)	КГ	5,1±0,6	5,9±1,3	+0,8	1,94	>0,05
	ЭГ	5,6±0,7	9,5±1,9	+2,9	6,67	<0,001

Аналогичная разнонаправленная динамика изменений показателей функции равновесия тела в контрольной и экспериментальной группах была установлена и по тестам “Сохранение равновесия стоя на одной ноге, другая согнута спереди и наклоня туловище назад”, “Сохранение равновесия тела при вращении головы влево и вправо” и “Сохранение равновесия тела при вращении тела влево и вправо, стоя в кругу диаметром 60см”.

Известно, что в белбогли кураш часто бывают случаи, когда курашист при проведении приема бросок через себя с поворотом (или вращением) вправо или влево теряет равновесие, в результате которого проигрывает ситуацию. Поэтому прочно развитая функция сохранения равновесия тела в таких случаях имеет решающее значение. Учитывая это обстоятельство, мы предприняли использование моделированных тестов по изучению длительности сохранения равновесия тела при вращениях влево и вправо с поднятым манекеном, стоя в внутри круга диаметром 1 м.

Исследования показали, что длительность сохранения равновесия тела при вращениях тела влево с поднятым отягощением (манекена) у курашистов КГ до эксперимента в среднем составила 7,5±0,8сек, а число вращений за это время было равно 5,3±0,7 разу. К концу эксперимента эти величины

составили соответственно $8,2 \pm 0,8$ сек и $5,9 \pm 0,8$ раз. Видно, что 10-месячные традиционные занятия не привели к значительному росту данных функции сохранения равновесия тела. А показатели, полученные у курашистов ЭГ, которые на занятиях систематически выполняли разработанные нами экспериментальные упражнения, характеризовались прогрессивной динамикой роста величин функции сохранения равновесия тела.

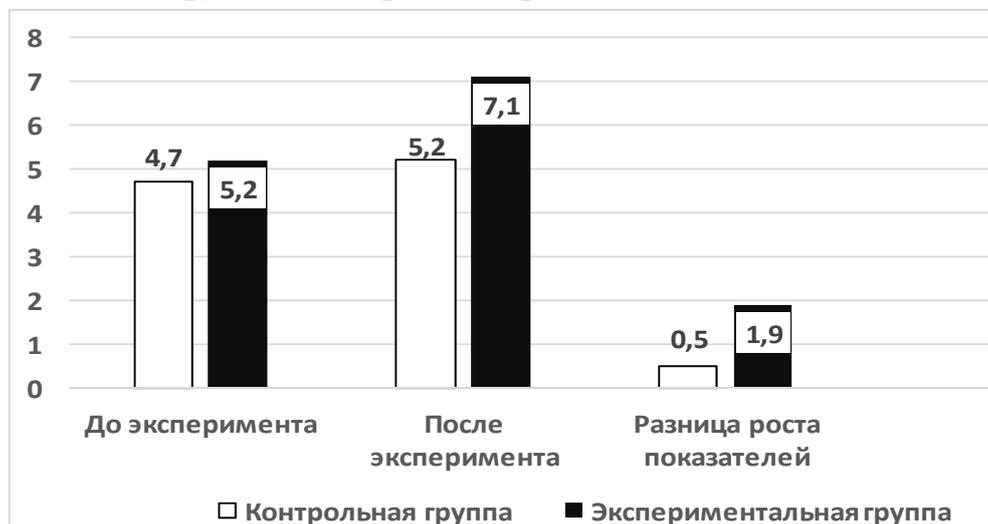


Рис.3. Динамика показателей теста по сохранению равновесия в положении ноги вместе, удержанием в одном месте стоп с закрытыми глазами, и имитацией захвата за пояс.

В частности, у них длительность сохранения равновесия тела по данным вышеназванного теста до эксперимента составила $8,1 \pm 1,1$ сек, число вращений – $5,9 \pm 0,9$ раза. К завершению эксперимента эти величины возросли и длительность сохранения равновесия составила $11,4 \pm 1,4$ сек, а число вращений достигло $8,4 \pm 1,3$ раза (рис.3,4).

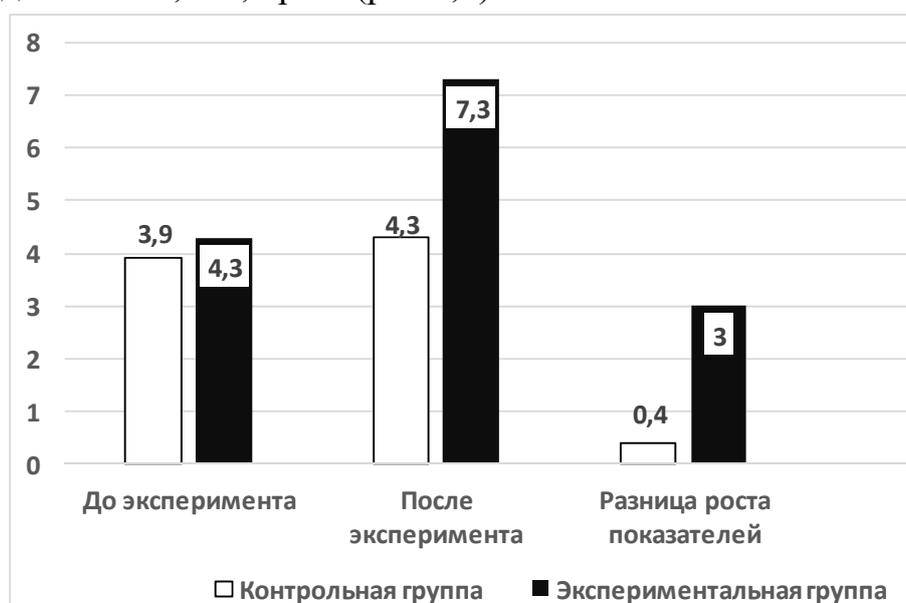


Рис.4. Динамика показателей теста в положении стоя на одной ноге прогнувшись, поднимая колено другой ноги, имитируя захват за пояс.

Разница роста величин данной функции возросли соответственно до 3,3 сек и 2,5 раза. Следовательно, есть основание считать, что разработанные

экспериментальные комплексы упражнений являются эффективными для развития функции сохранения равновесия тела у курашистов. Такое заключение подтверждается и по данным других разновидностей тестов, посредством которых определялись уровень и степень развития функции сохранения равновесия тела.

Исходя из вышеназванного, можно рекомендовать к внедрению в практику тренировки белбогли курашистов разработанную методику использования экспериментальных упражнений в целях совершенствования функции сохранения статического и динамического равновесия тела в различных условиях двигательного режима (табл.4).

Таблица 4

Состав экспериментальных упражнений для развития функции сохранения равновесия тела в статических и динамических режимах двигательной деятельности и методика их использования

№	Название и содержание упражнений	Дозировка	Технологические указания
1	2	3	4
1.	Упражнения для подготовки к занятию: выполнение растягивающих упражнений “стретчинга”	8-10 мин	Глубокий вдох и выдох. Максимальная амплитуда выполнения.
2.	Бег, вертикальные прыжки, прыжки с ноги на ногу, акробатические упражнения, ОРУ.	15-20мин	Постепенное повышение интенсивности
3.	Лежа на спине упражнения: “велосипед”, “ножницы”, релаксация мышц.	3-5 мин	Ритмическое дыхание
4.	В положении наклона вперед на 90° вращение тела вправо и влево.	По 10 раз	Интенсивность вращения средняя
5.	В положении наклона назад вращение тела вправо и влево.	По 10 раз	Интенсивность вращения средняя
6.	Балансирование на правой ноге с имитированием другой ноге разные движения	2 раза по 30 сек	Интенсивность низкая
7.	То же, на другой ноге	2 раза по 30 сек	Интенсивность низкая
8.	Равновесие в положении “ласточка” на левой ноге	3 раза по 15-20 сек	Голова-туловище фиксируется горизонтально

Продолжение таблицы 4

9.	То же, на правой ноге	3 раза по 15-20 сек	Голова-туловище фиксируется горизонтально
10.	Вращение головы вправо и влево в положении сидя	По 20-25 в каждую сторону	Амплитуда максимальная высокая скорость
11.	То же, стоя	По 20-25 в каждую сторону	Амплитуда максимальная, высокая скорость
12.	В прогибе назад с манекеном на груди вращение тела вправо и влево	По 20-25 в каждую сторону	Средняя скорость
13.	Вращение с молотом (л.атл.) вправо и влево	По 20-25 в каждую сторону	Средняя скорость
14.	В паре, взявшись за вытянутые руки, вращение вправо и влево	По 20-25 в каждую сторону	Средняя скорость
1 5.	В прогибе назад, подняв партнера на грудь, вращение вправо и влево	По 20-25 в каждую сторону	Средняя скорость
1 6.	Подняв партнера на плечо, резкие повороты вправо и влево	По 10-15 в каждую сторону	Средняя скорость
1 7.	По упражнениям 4, 5, 12, 14 и 15 проводятся личные и командные соревнования Повторение упражнений 1 и 3.	Какая команда больше и лучше	Победитель определяется по количеству вращений и длительности сохранения равновесия тела

Следует отметить, что упражнения 1-11 и 14 должны быть использованы в подготовительной и заключительной части занятия, 12,15,16 – в процессе и в конце занятия, 13 и 17 – только по завершению занятия, а упражнение 1 должно быть использовано ежедневно утром, до и после окончания каждого занятия.

ВЫВОДЫ

На основании изучения литературных источников в рамках избранной темы, анализа результатов педагогического наблюдения, анкетирования, текущих и экспериментальных исследований можно сформировать следующие выводы:

1. Исходя из анализа источников, представленных специалистами-

учеными, стало известно, что в современных видах борьбы приоритетные физические качества, в том числе вопросы функции сохранения равновесия при статических и динамических усилиях, регулируемая вестибулярным анализатором и обеспечивающие эффективность технико-тактических действий в этих видах борьбы, и особенно в практике белбогли кураш, почти не изучались как предмет исследования.

2. Педагогические наблюдения за тренировочным процессом по белбогли кураш показали, что курашисты легкой и средней весовых категорий в 68,9% используют приемы “Ўнг тизза ёрдамида”, “Ўнг томонга қайтарма”, “Чап ёнбошдан ошириб” и “Чапга тўсиб”, а остальные курашисты этих весовых категорий не делают акцент на эти или иные приемы (31,1%). Однако, курашисты тяжелой весовой категории преимущественно пользуются такими приемами, как “Ўнг ва чап ёнбошдан ошириб”, “Кўкракдан ошириб”. В то же время в ходе соревнований 87,5% курашистов не независимо от весовых категорий при выполнении бросков с поворотом или вращением тела теряли равновесие и проигрывали ситуацию.

3. По данным анкетирования респондентов из числа тренеров по белбогли кураш установлено, что рейтинг приемов “Ўнг тизза ёрдамида кўтариб ташлаш” в 66,6% случаях, “Ўнг томонга қайтарма” в 63,3% случаях, “Кўкракдан ошириб ташлаш” в 56,6%; случаях “Чап ёнбошдан ошириб ташлаш” в 53,3% случаях респонденты оценили на 5 баллов (максимальный балл). Среди физических качеств 5 баллами были оценены “Взрывная сила” (56,6%), “Быстрота” (36,6%). К сожалению, такие ведущие качества для курашистов, как “Динамическая сила” – 13 респондентами (43,3%) оценена на 4 балла, “Гибкость” – 9 респондентами (30%) – на 4 балла, “Статическая сила” – 8 респондентами (26,6%) – на 3 балла. В каждом случае остальные респонденты этим качествам дали еще более низкие баллы. Такие разнозначные рейтинговые оценки ведущих физических качеств или их компонентов, имеющих решающее значение в обеспечении эффективности выполнения соответствующих приемов, свидетельствуют об отсутствии единого научно обоснованного программного подхода к организации процесса многолетней спортивной тренировки в данном виде спорта.

Статические и динамические равновесия тела, имеющие важное значение в реализации технико-тактических приемов белбогли кураш во многом определяются уровнем развития ведущих физических качеств, особенно их функциональной стоимостью.

4. Результаты текущих исследований показали, что, хотя фактические величины уровня физических качеств соответствовали установленным модельным критериям, но их функциональная стоимость была различной в зависимости от скоростных свойств использованных тестов. Так, например:

- скорость бега на 30м составила $4,6 \pm 0,5$ сек, а пульсометрическая реакция на такой результат возросла от $70,5 \pm 3,2$ уд/мин до $109,9 \pm 4,8$ уд/мин. Значит пульсометрическая стоимость этого теста составила 39,4 уд/мин. Такой уровень реакции сердечной деятельности не восстанавливался даже

через 3 мин после выполнения данного теста. Аналогичная картина была обнаружена и по данным теста – бега на 3x10м;

- по результатам тестов, отражающих качества взрывной силы и гибкости также на прослеживались данные, заслуживающие должного внимания; такие моделированные тесты как бег на 10 м вперед и назад с соперником на плечах, 5-кратный последовательный бросок соперника вправо с помощью колени, характерные курашистам, хотя были выполнены относительно быстро по времени, но пульсометрическая реакция на эту нагрузку не дала возможность быстрому восстановлению ритма сердца. Следует полагать, что если эти тесты, которые производились соответственно в течении $4,7\pm 0,3$ сек., $4,2\pm 0,2$ сек. и $14,9\pm 1,2$ сек., будут выполнены несколько раз, то реакция ритма сердца была бы гораздо значительнее, а ее восстановление протекало бы на много медленнее.

5. Установлено, что такое ведущее качество для Белбогли кураш как гибкость у обследованных курашистов оказалась недостаточно развитой, о чем свидетельствуют данные тестирования этого качества. Так, по данным теста, по которому определялась степень ширины расположения кистей и стоп курашистов в положении “Моста” в начале (2015г.) составила $23,4\pm 1,92$ см, а через год систематических занятий по традиционной программе (2016г.) эта величина гибкости возросла только лишь на 1,2см. Результаты уровня развития гибкости были также незначительны и по данным максимального наклона туловища и головы к коленям в положении сидя.

6. Устойчивость сохранения статического и динамического равновесия тела при различных режимах двигательных действий (стоя, при вращении вправо и влево с имитацией хвата за пояс), которая имеет важное значение в реализации приемов белбогли кураш, оказалась крайне низкой и составила по времени 3,5-7,4 сек. Такой уровень проявления функции равновесия тела у обследованных курашистов свидетельствует о недостаточном развитии функционального состояния вестибулярного анализатора. Следует полагать, что слабое развитие функции вестибулярного аппарата, оказывая негативное влияние на устойчивость статического и динамического равновесия тела может снизить эффективность проведения бросков с поворотом или вращением.

7. Результаты 10-месячного педагогического эксперимента позволили выявить тот факт, что у белбогли курашистов КГ и ЭГ обнаружены чрезвычайно разные показатели устойчивости сохранения статического и динамического равновесия тела с вращением как “без груза” (без манекена), так и “с грузом” (с манекеном-60кг). Причем, такой уровень показателей этой функции характеризовался незначительным их ростом даже к концу эксперимента. Так, в этой группе длительность сохранения статического равновесия до эксперимента резко не отличалась от значения, зарегистрированного в КГ, и составила $5,2\pm 0,7$ сек. Но эта величина к концу эксперимента возросла до $7,1\pm 1,2$ сек. ($p<0,001$). Следовательно, у курашистов ЭГ, занимающихся экспериментальными упражнениями, величина 10-месячного

прироста продолжительности сохранения равновесия тела возросла на 1,9 сек.

7. В результате внедрения методики использования комплексов упражнений по совершенствованию функции сохранения равновесия при статических и динамических усилиях, разработанной автором (диссертантом) и реализованной в практику тренировочных занятий, за последние 2 года были подготовлены 9 чемпионов и призеров Республиканских соревнований, в том числе мастеров спорта – 4, кандидатов в мастера спорта – 5, на что были составлены и утверждены соответствующие акты внедрения.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSC.27.06.2017.Ped.28.01 in UZBEK STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

**UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORT**

ARTIKOV ZOKHIDJON SOBIROVICH

**FORMING METHODS OF BALANCING FUNCTIONS DURING STATIC
AND DYNAMIC STRENGTH IN BELBOG'LI KURASH**

13.00.04 - Theory and methodic of physical education and Sport training

Dissertation ABSTRACTOF the doctor of philosophy (PhD) on pedagogical sciences

Chirchik-2019

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number № B2018.3. PhD/Ped673.

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical education and sport.

The thesis abstract in three languages [Uzbek, Russian and English (summary)] is located on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor: **Yarashev Komiljon Dehkonovich**
candidate of pedagogical sciences, professor

Official opponents: **Kerimov Fikrat Azizovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Khaydarov Bahtiyor Tojiyevich
candidate of pedagogical sciences, professor

Leading organization: **Fergana state university**

The defense of the dissertation will be held on «16» February 2019 year at 11⁰⁰ oc'lock at at the meeting of Council DSc.27.06.2017. Ped.28.01 under Uzbek State University of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street,19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel.: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz).

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State University of Physical education and sport under №210220, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel.:(0-370) -717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76).

Abstract of the dissertation sent out on «30»January 2019 y.
[Registry record №14 on «30»January 2019 y.]

R.D.Khalmukhamedov
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

S.S.Tajibaev,
Scientific Secretary of the Scientific Council for
awarding of academic degrees
doctor of philosophy, docent

T.S. Usmonkhodjaev
Chairman of the academic seminar under the
Scientific Council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the research work: creating methods of forming of the keeping balance functions during the static and dynamic tension on belbog'li kurash and working out the recommendations in order to use in practice.

The object of the research work: academic-training process of the highly skilled in belbog'li kurash.

The subject of the research work: teaching possibilities of the keeping balance that are effected to the moving rotation on the belbog'li kurash static – dynamic tension

Scientific novelty of the research work:

The role of physical qualities, which ensures the implementation of complex coordination techniques that was used during the competition activity of highly skilled in belbog'li kurash have been accurated;

A series of innovative exercises that are aimed to increasing the keeping balance during the static and dynamic strength movements of highly skilled belts wrestlers at the period of pre-competition preparatory stage have been developed

The differences of asymmetric superiority between moving the head and the body to the right and to the left sides at the condition of static -dynamic tensions of belt -wrestlers during the competition activities have been determined

Complex exercises that are specialized on symmetry of moving functions (methods) of right and left handed highly skilled belt wrestlers and their using methods during the trainings have been developed

Implementation of the research results: based on the scientific results that were taken the forming methods of keeping balance during the static and dynamic volatility of the belbog'li kurash:

Developing methods of the physical qualities that are implimentational proved methods of complex coordination. The abilities of keeping static and dynamic balance in the right and left sides of the students who are specialized on belbog'li kurash of the department of the theory and methodology of national types of sport and games of the Uzbek State University of Physical Education and Sport under raising the opponents have been determined by the special innovative exercises (The reference of the Ministry of Physical Education and Sport №.01-07-10-2762). As a result, the experimental exercise complex, which is recommended for introduction into practice of belbog'li kurash, has been developed by 17.2-21.5%.

Innovational complex exercise that are devoted to the keeping balance stability during the pre-competition preparations of the static and dynamic volatility movements of the highly skilled in belbog'li kurash have been introduced introduced in students who are specialized on belt-wrestling of the department of the theory and methodology of national types of sport and games at the Uzbek State University of Physical Education and Sport (The reference of the Ministry of Physical Education and Sport №.01-07-10-2762). As a result, asymmetrical movements between the right and left turns or the rotation of the opponent on

belbog'li kurash have been symmetricized to 85-89 % by rotational vestibulosomatic exercises.

Developed methodological exercises have been used at the national team of the Uzbekistan Federation of belbog'li kurash, and they have been involved the training sessions on static tension test (one swinging and swallowing position) by vestibulosomatic exercises (The reference of the Ministry of Physical Education and Sport №.01-07-10-2762). As a result, the belt wrestling have been improved to 70-75% by vestibulosomatic trends on static tension management function.

Complex exercise that are specialized on the symmetry of the right and left hand movement fonctions of the highly skilled in belbog'li kurash have been increased (The reference of the Ministry of Physical Education and Sport №.01-07-10-2762). As a result, due to static circular-dynamic stresses, the function of the keeping balance has been accelerated to 15-17%, the methods of raising the opponent to the right and to the left have been developed by 27-29%, and the scope of the technique-tactics has been expanded by 25-30%.

The structure and volume of the dissertation: Consists of the introduction of the dissertation paper, 4 chapters, 134 pages, 8 pictures, 22 tables, conclusion, practical recommendations, a list of literature and appendixes.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF THE PUBLISHED SCIENTIFIC WORKS

I бўлим (I часть; chapter I)

1. Артиқов З.С. Static-Kinetic Stability of Keeping Body Equilibrium of “Kurashists” at Stand position and with Rotating Loads. //Eastern European Scientific Journal. Ausgabe 4-2018. 12-15. (13.00.00№1)

2. Артиқов З.С. Юқори малакали белбоғли курашчиларда статик ва динамик ҳаракатлар таъсирида мувозанат сақлаш имконияти. //Фан-спортга. Тошкент, 2018. -№3.- С. 60-63 бет. [13.00.00 №16].

3. Артиқов З.С.Белбоғли кураш билан шуғилланувчи спортчи-талабаларда вестибулосоматик турғунликни ошириш афзаллиги. // ЎзМУ хабарлари. Тошкент, 2018. -№1/4/1-С. 47-48 бет [13.00.00 № 15].

4. Артиқов З.С. Яккакураш спорт турларида кўллари тезкор букувчи ва ёзувчи мушаклар кучининг ўзига хос хусусияти. //Фан-спортга. Тошкент, 2015. -№2.- С. 12-16 бет. [13.00.00 №16].

5. Артиқов З.С. Белбоғли кураш билан шуғулланувчи спортчи-талабаларда вестибулосоматик турғунликни ошириш афзаллиги. //Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари. Республика илмий-амалий анжумани тўплами. Чирчиқ,2018.191-192бет.

6. Артиқов З.С. Равновесия тела у «борьбе на поясах» в позе стоя и при воздействии вращательных нагрузок. //Международный научно-практический конгресс “Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта”. Россия-2018. С. 42-45.

7. Артиқов З.С. СтатокINETическая устойчивость сохранения равновесия тела “курашистов” в позе стоя и при воздействии вращательных нагрузок. // “Российская наука в современном мире” Международная научно-практическая конференция. Москва-2018. С. 7-10.

8. Артиқов З.С. Белбоғли курашда рақибни кўтариб ташлаш усулларида мувозанат сақлаш қобилятининг устувор аҳамияти. //Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари. Республика илмий-амалий анжумани тўплами. Чирчиқ,2018.190-191бет.

II бўлим (II часть; chapter II)

9. Артиқов З.С. Improving Lesson of Belt Wrestling at Children and Youth Sports Schools. //Eastern European Scientific Journal. Ausgabe 3-2018. 11-14.(13.00.00№1)

10. Артиқов З.С. Қирғизбоев М.М. Малакали белбоғли курашчиларни тайёрлашда эгилувчанлик сифатининг ўрни. //Фан-спортга. Тошкент, 2016. - № 1.- С. 21-24 бет. [13.00.00 № 16].

Автореферат “Фан-спортга” илмий назарий журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги текширилди.

Бичими: 84x60 1/16. «Times New Roman» гарнитура рақамли босма усулида босилди.
Шартли босма табағи: 3,5. Адади 100. Буюртма №10.

«Тошкент кимё-технология институти» босмахонасида чоп этилди.
100011, Тошкент, Навоий кўчаси, 32-уй.