

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.12. 2019.Ped 28.01. РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**ГОФУРОВ АЗИЗБЕК УМАРЖОНОВИЧ**

**ЁШ КУРАШЧИЛАРНИНГ БАЗАВИЙ ХАТТИ-ҲАРАКАТЛАРИНИ  
КООРДИНАЦИЯ МАШҚЛАРИДАН ФОЙДАЛАНГАН ҲОЛДА  
ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ**

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

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Чирчиқ-2022**

УДК: 796:001.89:8

**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**

**Гофуров Азизбек Умаржонович**

Ёш курашчиларнинг базавий ҳатти-ҳаракатларини координация  
машқларидан фойдаланган ҳолда такомиллаштиришнинг методологик  
асослари.....3

**Гофуров Азизбек Умаржонович**

Методологические основы совершенствования базовых движений юных  
курашистов путем использования координационных  
упражнений.....27

**Gafurov Azizbek Umarjanovich**

Methodological basis for improving the basic behavior of young belt wrestlers  
using coordination exercises.....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.03/30.12. 2019.Ped 28.01. РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**ҒОФУРОВ АЗИЗБЕК УМАРЖОНОВИЧ**

**ЁШ КУРАШЧИЛАРНИНГ БАЗАВИЙ ХАТТИ-ҲАРАКАТЛАРИНИ  
КООРДИНАЦИЯ МАШҚЛАРИДАН ФОЙДАЛАНГАН ҲОЛДА  
ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ**

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

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Чирчиқ-2022**

**Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2017.3.PhD/Ped290 рақам билан рўйхатга олинган.**

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетига бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме) Илмий кенгаш веб саҳифасининг [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) ва «Ziyonet» Ахборот-таълим порталида ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)) жойлаштирилган.

**Илмий раҳбар:**

**Керимов Фикрат Азизович**  
педагогика фанлари доктори, профессор

**Расмий оппонентлар:**

**Усмонхўжаев Талат Саидович**  
педагогика фанлари доктори, профессор

**Бакиев Зафар Абдушукурович**  
педагогика фанлари номзоди, доцент

**Етакчи ташкилот:**

**Наманган давлат университети**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил “\_\_\_” \_\_\_ соат \_\_\_ 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](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия ва спорт университети

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг Ахборот ресурс марказида танишиш мумкин 210109 рақами 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 2022 йил “\_\_\_” \_\_\_\_\_ кунни тарқатилган.  
(2022 йил “\_\_\_” \_\_\_\_\_ даги \_\_\_\_\_ рақамли реестр баённомаси)

**М.Р. Болтабаев**

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш раиси, и.ф.д., профессор

**М.Х. Миржамолов**

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш илмий котиби, педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент

**Ш.И.Алламуратов**

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, б.ф.д., доцент

## **КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)**

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати.** Дунёда замонавий спортнинг ривожланиши ва спортда эришилган ютуқларнинг динамикаси шундай даражага етдики, мавжуд натижаларни яхшилаш учун янги технология яратиш кўпроқ куч, илм, вақт ва бошқа ресурсларни сарфлашни талаб қилмоқда. Шу сабабли кўп йиллик тайёргарлик жараёнини оптималлаштириш спорт ихтисослигининг илк босқичлариданоқ амалга оширилиши лозим. Спорт мусобақаларининг энг олий чўққиси саналган Олимпия ўйинлари, шунингдек, жаҳон ва Осиё чемпионатлари ҳамда бошқа нуфузли халқаро мусобақаларнинг муросасиз ўтиши ёшларда спортга қизиқишининг ошишига сабаб бўлмоқда. Дунёнинг барча мамлакатлари аҳоли орасида жисмоний тарбия ва спортга катта аҳамият қаратишни давлат сиёсати даражасига олиб чиқиш, аҳолини соғломлаштириш ва спорт турларига жалб қилиш бўйича бир қатор чора-тадбирлар олиб бормоқда.

Жаҳон миқёсида кураш бўйича рақобатнинг кескин даражада ошиб бораётгани ҳозирги кунда спортчиларни тайёрлашнинг оптимал жиҳатларини қайта кўриб чиқиш ва такомиллаштириш муаммоларини илмий жиҳатдан ўрганишни талаб қилмоқда. Бир қатор олимлар томонидан кураш турлари билан шуғулланувчи спортчиларнинг техник-тактик ҳаракатларни бажаришда координацион қобилиятларини ривожлантириш бўйича илмий-амалий изланишлар олиб борилмоқда. Бироқ курашчиларда куч қобилияти ва реакция тезкорлигини такомиллаштиришга қаратилган курашчиларда махсус координацион машқларни қўллаган ҳолда техник-тактик усулларни бажариш самарадорлигини ошириш бўйича етарлича илмий изланишлар олиб борилмаган.

Республикада жисмоний тарбия ва спорт соҳасида олиб борилаётган мақсадли тизимнинг шаклланиши, ёшларга берилаётган эътибор, оммавий спорт турларини ривожлантиришга қаратилган бир қанча қарор ва фармонлар ишлаб чиқилиб ушбу соҳани тартибга солишда меъёрий асос ҳисобланмоқда. “Кураш миллий спорт турини аҳоли, айниқса, вояга етмаганлар ва ёшлар ўртасида янада ривожлантириш ҳамда оммалаштириш, ўсиб келаётган авлодда миллий ифтихор ва ватанпарварлик туйғусини мустаҳкамлаш, шунингдек, жамиятда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш”<sup>1</sup> вазифаси белгилаб берилган. кураш бўйича республика ва жаҳон миқёсида ўтказилаётган мусобақаларда кўп миллат вакиллари орасида қизиқишнинг ва рақобатнинг ортиб бораётганлиги ушбу спорт турининг ривожланишини ҳисобга олган ҳолда курашчиларимизни турли миқёсдаги мусобақаларга тизимли равишда тайёрлаб бориш, техник-тактик ҳаракатларнинг бажариш самарадорлигини оширишда замонавий технологиялардан фойдаланиш, айниқса кураш билан шуғулланувчи болаларнинг координацион қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган

---

<sup>1</sup>Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш миллий спортини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-3306-сонли қарори; 2017 йил 2 октябрь.

машқларнинг модулли тизимини ишлаб чиқишни талаб қилмоқда. Шундан келиб чиқиб, кураш спорт турига оид қобилиятларни аниқловчи тестлари мажмуасини ишлаб чиқиш ва амалиётга жорий қилиш зарурияти юзага келмоқда. Шу мақсадда бугунги илмий тадқиқотларда ёш курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштиришда махсус спорт ускуналаридан фойдаланиб координацион қобилиятларини ривожлантириш ўзига хос аҳамият касб этмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони, 2020 йил 4 ноябрдаги ПҚ-4881-сон “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги, 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ-3306-сон “Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги, 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарорларига мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг республика фан ва технологияларини ривожлантиришининг устувор йўналишларига боғлиқлиги.** Диссертация тадқиқоти республика ва фан технологияларини ривожлантиришнинг I. “Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари” билан боғлиқ устувор йўналишлар доирасига мос равишда амалга оширилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Спорт назарияси ва услубияти соҳасидаги кўпчилик мутахассислар - А.А.Рузиев, Т.С.Усмонходжаев, Ф.Керимов, Н.Юсупов, А.М.Ачилов, М.А.Қурбонова, А.А.Пулатов ва бошқалар томонидан ўқув қўлланма ва дарсликларда болалар-ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти соҳасида ёш спортчиларни тайёрлаш тизими ёритилган, жумладан болалар организмнинг ёшига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда юкламаларни режалаштириш ва машғулот услубияти ишлаб чиқилган. Кураш бўйича педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори илмий даражасини олиш учун Ж.М.Иштаев, Ш.С.Мирзанов, З.С.Артиқов, М.Қирғизбоев ва А.У.Хамиджановлар томонидан бажарилган диссертация тадқиқотларида курашчиларнинг портлаш қобилияти, статокинетик ва статодинамик мувозанат, саралаш муаммолари ҳар томонлама ўрганилган.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup>Рузиев А.А, Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. –М., 1999. - 50 с.; Usmanxodjaev T.S., Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatoev, Sh.A.Pulatoev “Milliyvaharakatlio’yinlar” Darslik. - Toshkent, 2015, 300 b.; Усмонходжаев Т.С. вабошқ. 500 машқ ва ҳаракатлиўйинлар 2- қисм. Тошкент.1999. Б. 4-15;. Керимов Ф, Юсупов Н. Кураш учун ҳаракатли ўйинлар.-Тошкент, 2003, 69 б.;

Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги ва хорижда мавзуга доир олиб борилган бир қатор тадқиқотларда В.И.Филимонов, В.П.Филин, В.Г.Никитушкин, А.Г.Ширяев, Л.В.Волков; В.Е.Котешев, Д.А.Тишлер, А.Д.Мовшович, Г.Д.Тишлер, Т.Бомпа, Л.П.Фатеева, Л.В.Волков, Н.В.Луткова, Л.Н.Мишина, О.П.Бауэр, J. Hoffman J. Samuel, David Grácio Pedro, Paulo Martins, Э.С.Озолин, Л.В.Билеева, А.В.Канатов ва бошқалар томонидан ёш спортчиларнинг психологик, техник-тактик, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларнинг алоҳида аҳамиятга эга эканлиги таъкидлаб ўтилган<sup>3</sup>.

Шундан келиб чиққан ҳолда шуни айтиш мумкинки, техник ва тактик тайёргарлик курашда муваффақиятли фаолият асоси бўлиб хизмат қилади, юқори даражада ривожланган координацион қобилиятлар эса кураш асосларини муваффақиятли ўзлаштиришга замин яратади. Яккакурашчилар ва бошқа соҳадаги спортчиларнинг техник ва тактик тайёргарлиги жараёнида координацион қобилиятларнинг аҳамияти кўпчилик олимлар томонидан тан олинган бўлишига қарамасдан, ёш курашчиларнинг координацион қобилиятларини техник-тактик маҳоратни ўзлаштиришнинг устувор йўналиши сифатида такомиллаштириш бўйича манбалар етарли эмас.

**Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасаси илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети илмий-тадқиқот ишлари режасининг № V/I.34 “Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятининг назарий-услубий асосларини такомиллаштириш асосида терма жамоаларда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини, жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида касбий-педагогик кўникма ҳамда малакаларни ривожлантириш” мавзуси доирасида бажарилган.

---

<sup>3</sup>Филимонов В.И. Физическая подготовка начинающего боксера. - М., 1990, 159 с.; Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994, С. 57-90.; Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина.-М., 1994, 319 с.; Ширяев А.Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена (на примере бокса): Автореф. дис. ... док. пед. наук. / А.Г.Ширяев. – Санкт-Петербург., 1992, 46 с.; Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. - К.: Вежа, 1998, С. 190.; Котешев В.Е. Методология управления адаптацией спортсменов к специальным двигательным действиям в боксе. Автореф. дисс.... доктор. пед. наук. / В.Е.Котешев-Краснодар, 1998, 45 с.; Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. - М.. 2002, 254 с.; Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ. / Т.Бомпа-М.: ООО “Издательство Астрель”: ООО “Издательство АСТ”, 2003.-ХП, 259 с.; Фель В.А. Игровой метод развития специальных качеств фехтовальщиков в группах начальной спортивной подготовки. Автореф. дис. ... канд. пед. наук.-Минск. 1989, 23с.; Фатеева Л.П. 301 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития. 1998, С. 4-5.; Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература. 2002, 290 с.; Луткова Н.В., Мишина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие / – СПб.: СПбГАФК, 2003. – 83 с.; Бауэр О.П. Организация и методика соревновательной деятельности юных дзюдоистов: Дисс. ... канд. пед. наук:13.00.04 /Л.П. Шумилин. - Красноярск. 2003, 144 с.; Озолин, Э.С. Пути привлечения к тренировкам и сохранения в спортивных секциях //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, № 3, С. 23-25.; Канатов. А.В. Формирование спортивной мотивации у юных баскетболистов на этапе углубленной специализации: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: – Тюмень, 2005, 26 с.

**Тадқиқотнинг мақсади** ёш курашчиларнинг базавий хатти-ҳаракатларини координация машқларидан фойдаланган ҳолда такомиллаштириш бўйича таклифлар ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

ёш курашчиларни беллашув жараёнидаги ҳужум ҳаракатларига ўргатиш учун янги “Курашчиларнинг кўчма тренажёр” мобил қурилмасини ишлаб чиқиш;

Тайёргарлик босқичида ёш курашчиларни асосий усуллар - кифтлаш, илиш ва тўсиб ташлаш ҳаракатларининг ҳар бир фазасини аниқ амплитуда бўйича ўргатиш учун яратилган курашчиларнинг кўчма тренажёрдан фойдаланиш самарадорлигини тажрибада асослаш;

ёш курашчиларнинг беллашув вақтида техник тайёргарлигининг миқдорий ва сифат кўрсаткичларини яхшилаш учун табақалаштирилган координацион машқлар модулини ишлаб чиқиш;

ёш курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, мувозанат сақлаш қобилиятларини ривожлантириш учун “Кўп функцияли стойка” тренажёрини ишлаб чиқиш ва унинг самарадорлигини тажрибада асослаш.

**Тадқиқотнинг объекти** сифатида Фарғона вилояти Кўқон шаҳридаги 1-сонли болалар-ўсмирлар спорт мактаби, Фарғона вилояти Бешариқ тумани болалар-ўсмирлар спорт мактаби, Кўқон шаҳар 2-сонли болалар-ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчи ёш курашчилар ўқув машғулотлари жараёни олинган.

**Тадқиқотнинг предмети** ёш курашчиларнинг махсус координация қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган машқлар мажмуаси, техник ва тактик тайёргарлик модули ва назорат тестларидан фойдаланиш ташкил этади.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Тадқиқотда илмий-услубий адабиётлар материалларининг таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик кузатиш, педагогик тестлаш, инструментал услуб, педагогик тажриба ва математик статистика усулларидан фойдаланилган.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** қуйидагилардан иборат:

ёш курашчиларни беллашув жараёнидаги ҳужум ҳаракатларига ўргатиш учун ишлаб чиқилган “Курашчиларнинг кўчма тренажёри” орқали доимо бир хил қаршилиқни сақлаб туриш ҳамда усулни яқуний фазасигача олиб бормаслик ҳисобига машғулотларда жароҳатланишни олдини олиш имконияти такомиллаштирилган;

тайёргарлик босқичида ёш курашчиларни асосий усулларга ўргатишда кифтлаш, илиш ва тўсиб ташлаш ҳаракатлари траекториясининг ҳар бир фазаларини аниқ амплитуда бўйича бажариш орқали базавий хатти-ҳаракатларни шакллантириш ҳисобига ҳужум ҳаракатларининг дастлабки техник элементларига ўргатиш имконияти кенгайтирилган;

ёш курашчиларнинг беллашув вақтида техник тайёргарликнинг миқдорий ва сифат кўрсаткичларини яхшилаш учун табақалаштирилган анаэроб тиклантирувчи режимда тезлик ва реакция тезкорлиги қобилиятини,

аэроб ривожлантирувчи ҳамда аралаш режимда координация қобилиятларини такомиллаштиришга қаратилган мажмуавий тайёргарлик модулини ишлаб чиқиш ҳисобига ҳужум қилиш вазиятини назорат қилиш имконияти кенгайтирилган;

ёш курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик, мувозанат сақлаш қобилиятларини ривожлантириш учун ишлаб чиқилган “Кўп функцияли стойка” тренажери орқали тўсиб ташлаш усулидаги тезкор-куч машқларини тўлдирма тўпда махсус усулларга боғлиқ ҳолда машғулотларга киритиш ҳисобига махсус жисмоний тайёргарлик имконияти такомиллаштирилган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагилардан иборат:

ёш курашчиларни беллашув жараёнидаги ҳужум ҳаракатларига ўргатишда доимо бир хил қаршилиқни сақлаб туриш ҳамда усулни яқуний фазасигача олиб бормаслик ҳисобига жароҳатларни камайтиришга ёрдам берувчи янги “Курашчиларнинг кўчма тренажери” ишлаб чиқилган ;

тайёргарлик босқичида асосий усулларга ўргатиш учун кифтлаш, илиш ва тўсиб ташлаш ҳаракатлари траекториясининг ҳар бир фазаларини аниқ амплитуда бўйича бажариш орқали базавий хатти-ҳаракатларни шакллантириш ҳисобига ёш курашчиларни ҳужум ҳаракатларининг дастлабки техник элементларига ўргатиш самарадорлиги оширилган;

тайёргарликнинг дастлабки босқичларида беллашув вақтида техник тайёргарликнинг миқдорий ва сифат кўрсаткичларини яхшилаш учун табақалаштирилган анаэроб тиклантирувчи режимда тезлик ва реакция, аэроб ривожлантирувчи ҳамда аралаш режимда координацион ҳаракатлар модули ишлаб чиқилган;

ёш курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик, мувозанат сақлаш қобилиятларини ривожлантириш учун “Кўп функцияли стойка” тренажери ишлаб чиқилган ва тажрибада асосланган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги.** Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги илмий назариялар, спорт амалиётида мавжуд қоидаларнинг назарий жиҳатдан асосланганлиги, тадқиқотнинг илмий ташкил этилганлиги билан тасдиқланиб, қўлланилган тадқиқот услублари комплекси тадқиқот олдига қўйилган вазифаларга мос келади, катта далилий материалларнинг юқори даражадаги ишончлилиги, тўғри ишлаб чиқилганлиги, таҳлил қилинганлиги ва талқин этилганлиги, олинган натижаларнинг тўғрилиги ва ишончлилиги тадқиқот ва педагогик услубларнинг тўғри қўлланилганлиги, тажриба-синов ишларининг ҳамда олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил услублари ёрдамида ишлаб чиқилганлиги билан таъминланган.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.** Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти шундан иборатки, ўтказилган педагогик тажрибалар ҳамда қўлга киритилган натижаларга асосланиб ёш курашчилар ўқув-машғулот жараёнининг замонавий воситалари ишлаб чиқилган ва улардан фойдаланишнинг илмий жиҳатлари очиб берилган, илмий изланишлар жараёнида ёш курашчиларнинг базавий ҳаракатларини

координация машқлари ёрдамида ривожлантириш, шунингдек, уларнинг техник ҳаракатлари самарадорлигини оширишнинг бир-бири билан узвий равишда боғлиқлиги амалий жиҳатдан исботланган. Мазкур олинган маълумотлар спорт курашлари назарияси ва услубияти соҳасидаги назарий билимларни бойитиш имкониятини беради.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шундан иборатки, ёш курашчиларнинг базавий ҳаракатлари самарадорлигини ошириш учун замонавий қурилмадан, шунингдек, курашчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш мақсадида ишлаб чиқилган спорт қурилмасидан кенг фойдаланиш ушбу замонавий спорт ускуналари орқали спортчиларни тайёрлашнинг бошланғич тайёргарлик босқичидан бошлаб базавий ҳатти-ҳаракатларини тўғри шакллантиришга, юкламаларни оқилона тақсимлашга ва шу туфайли тайёргарликнинг кейинги босқичларида ўқув машғулоти ва мусобақа фаолиятида натижадорликнинг ўсишига ва табақалаштирилган баҳолаш шкаласини синаш методикаси, техник ва тактик тайёргарлик параметрларини баҳолаш дастурини, махсус координация машқлари воситасида ёш курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги методикасини ўқув-машғулоти жараянига татбиқ қилишга имкон беради.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Ёш курашчиларнинг базавий ҳатти-ҳаракатларини координация машқларидан фойдаланган ҳолда такомиллаштиришнинг методологик асослари бўйича олинган тадқиқот натижалари асосида:

ёш курашчиларда беллашув жараянидаги ҳужум ҳаракатларини яқуний фазасигача олиб бормаслик ҳисобига машғулотларда жароҳатланишни олдини олиш бўйича таклифлар “Кураш турларини ўқитиш методикаси” (кураш) номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2021 йил 18 августдаги 356-сон буйруғига асосан 356/7-129 рақамли гувоҳнома). Натижада курашчиларда техник-тактик тайёргарликнинг 6 та кўрсаткичи бўйича нисбий ўсишнинг ўртача арифметик қиймати 11 % га яхшиланган;

ёш курашчиларни тайёргарлик босқичида асосий усулларга ўргатишда ҳаракат траекториясини ҳар бир фазаларини аниқ амплитуда бўйича бажариш орқали базавий ҳатти-ҳаракатларни шакллантиришга қаратилган таклифлар Қўқон шаҳар 1-сонли болалар-ўсмирлар спорт мактаби, Фарғона вилоятининг Бешариқ туманидаги болалар-ўсмирлар спорт мактабининг ўқув-машғулоти жараянига жорий этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 23 декабрдаги 03-07-08-3675-сонли маълумотномаси). Натижада БЎСМларида шуғулланувчи 10-12 ёшли курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари 14-16 %га такомиллаштирилган;

ёш курашчиларни беллашув вақтида техник ҳаракатларини такомиллаштиришда, табақалаштирилган анаэроб тиклантирувчи режимда тезлик ва реакция тезкорлиги қобилятини, аэроб ривожлантирувчи ҳамда аралаш режимда координация қобилятларини такомиллаштиришга

қаратилган мажмуавий тайёргарлик модулини қўллаш бўйича таклифлар Кўкон шаҳар 2-сонли болалар-ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчи ёш курашчилар ўқув машғулоти жараёнига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 23 декабрдаги 03-07-08-3675-сонли маълумотномаси). Бунинг натижасида ёш курашчиларнинг координация ҳаракатлари 9,7% га яхшиланган;

ёш курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик, мувозанат сақлаш қобилиятларини ривожлантириш учун ишлаб чиқилган “Кўп функцияли стойка” тренажёри орқали тўсиб ташлаш усулини такомиллаштиришда тезкор-куч машқларини қўллаш бўйича таклифлар “Кураш турларини ўқитиш методикаси” (кураш) номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2021 йил 18 августдаги 356-сон буйруғига асосан 356/7-129 рақамли гувоҳнома). Натижада ёш курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик, мувозанат сақлаш қобилиятларини ривожлантириш имконияти 16-18 % га яхшиланган.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Мазкур тадқиқот натижалари 2 та халқаро ва 4 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Тадқиқот мавзуси бўйича жами 12 та илмий-услубий иш, шу жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 9 та мақола, улардан 3 таси хорижий нашрларда чоп этилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация иши кириш, 4 та бобдан иборат бўлиб, 133 саҳифа матн, 3 та расм, 10 та жадвал, 9 та диаграмма, хулосалар, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг **кириш** қисмида мавзунинг долзарблиги ва унинг зарурати, тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига боғлиқлиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, диссертациянинг мақсади, вазифалари, объекти ва предмети, тадқиқот усуллари, тадқиқотнинг илмий янгилиги, амалий натижаси, тадқиқот натижаларининг ишончлилиги, илмий ва амалий аҳамияти ва уларнинг жорий қилиниши, апробацияси ва эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида маълумотлар келтирилган.

Диссертациянинг **“Ёш курашчиларнинг базавий ҳаракатларини такомиллаштиришнинг назарий асослари”** деб номланган биринчи бобида ёш курашчиларни техник ва тактик ҳаракатларга ўргатишнинг умумий тавсифи, спорт курашлари техникасини ўргатишда машғулоти

жараёнининг тузилиши ва моҳияти, кураш спорт турларида мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш масалалари ҳозирги кунда мавжуд илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш орқали ёритилган. Бир қатор олимлар [Ж.А.Акрамов, 2007; В.Н.Шин, С.С.Тажибаев, 2012] спортчининг жисмоний тайёргарлиги спорт машғулотининг муҳим таркибий қисмларидан бири эканлигини, бошқа олимлар [Т.С.Усмонходжаев, Ф.К.Турдиев, Ж.А.Акрамов, 2006; Р.С.Саламов, Р.М.Маткаримов, 2011] умумий жисмоний тайёргарликда турли воситалар (акробатика, енгил атлетика, сузиш ва ҳ.к.) ва махсус тренажёрларда бажариладиган машқлардан фойдаланиш самарали эканлигини таъкидлашган. Баъзи мутахассисларнинг [Ф.А.Керимов, 2004; Н.А.Тастанов, 2017; З.А.Бакиев, 2011] фикрига кўра, спортчининг координацион қобилиятини ривожлантириш самарасини ошириш билан бир қаторда, келгуси машғулотларда маълум даражада ўсишига ёрдам берувчи воситалар қўлланилиши мақсадга мувофиқдир. Олиб борилган таҳлиллар натижаларига кўра, ҳозирги вақтда спорт курашлари амалиётида қўлланилаётган методикалар ёш спортчиларни техник-тактик жиҳатдан тайёрлаш учун етарли эмаслиги аниқланди, бу танланган мавзунинг долзарблигини белгилаб беради.

Диссертациянинг **“Тадқиқотнинг усуллари ва унинг ташкил қилиниши”** деб номланган иккинчи бобида мазкур тадқиқот иши олдига қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили, анкета-сўровномаси, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, тадқиқотни амалга ошириш бўйича педагогик тажрибалар, тадқиқотнинг ташкил қилиниши, олинган материалларни қайта ишлаш бўйича математик статистика усулларида фойдаланилганлик ҳамда биз томонимиз ишлаб чиқилган, курашчиларнинг ўқув-машғулотларини режалаштиришда қўллаш учун “МРК А 63 В 69-00” “Курашчилар учун кўчма тренажёр” ва курашчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини аниқловчи “Кўп функцияли стойка” спорт ускуналарининг тузилиши ва функциясини ўрганиб чиқиш ва ёш белбоғи курашчиларнинг техник-тактик ҳатти-ҳаракатлари самарадорлигини ошириш учун махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш борасидаги маълумотлар ёритиб берилган.

Тадқиқот 2017-2020 йилларда урта босқичда ташкил этилди.

Биринчи босқичда (2017 йил) махсус илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш асосида спортчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишнинг назарий ва амалий хусусиятлари ўрганилди, тадқиқотнинг йўналиши белгиланди. Тадқиқотнинг мавзуси шакллантирилди. Амалга ошириладиган тажрибаларга мос равишда усуллар танланди, ишчи фараз шакллантирилди. Тадқиқотнинг мақсад ва вазифалари белгиланди, дастлабки материаллар тўпланди.

Иккинчи босқичда (2018-2019 ўқув йили) биз томонимиздан ишлаб чиқилган ёш курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш

технологиясини тажриба-синовларда қўллаш орқали курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги ва умумий жисмоний тайёргарлиги даражалари аниқланди.

Тажриба ўтказиш учун махсус ишлаб чиқилган “МРК А 63 В 69-00” ва “Кўп функцияли стойка” спорт ускуналари ва ишлаб чиқилган махсус машқлар мажмуасининг қўлланилиш самарадорлигини аниқлаш бўйича ёш курашчилар билан ўтказилган педагогик тажрибалар кенг ёритилган.

Учинчи босқичда (2019-2020 ўқув йили) тажриба ва назорат гуруҳларига бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 10-12 ёшли курашчилар жалб қилинди. курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш самарадорлигига йўналтирилган махсус ишлаб чиқилган “МРК А 63 В 69-00” спорт ускунасида, кураш гиламида бажариладиган машқлар таъсири педагогик тажрибаларда аниқланди.

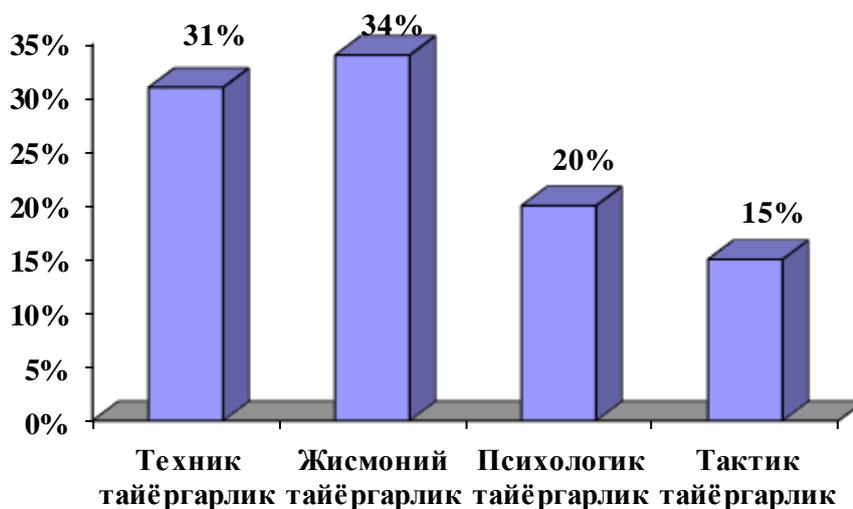
Координацион қобилиятларни ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини оширишга йўналтирилган тайёргарлик босқичи машғулоти юктамалари оптималлаштирилди. Бу мақсадда ишлаб чиқилган технологиянинг самарадорлиги тажриба-синовларда ўз аксини топди.

Биз томонимиздан Фарғона вилояти Қўқон шаҳридаги 1-сонли болалар-ўсмирлар спорт мактабида, Фарғона вилоятининг Бешариқ туманидаги болалар-ўсмирлар спорт мактабида, Қўқон шаҳар 2-сонли болалар-ўсмирлар спорт мактабида ёш курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштиришда махсус координацион машқларнинг қўлланилиши синовдан ўтказилган тадқиқотларнинг самарадорлиги асосланди. Тадқиқотлар натижасида олинган маълумотлар математик-статистика усуллари ёрдамида таҳлил қилинди, диссертация иши шакллантирилди ва расмийлаштирилди.

Диссертациянинг **“Ёш курашчиларнинг техник ҳаракатларини координацион машқлар ёрдамида ривожлантиришнинг методологик асослари”** деб номланган учинчи бобида тренерлар ўртасида ўтказилган сўровнома натижалари, ёш курашчиларнинг техник усуллари бажариши, техник-тактик маҳоратини оширишнинг методологик хусусиятлари, ёш курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш хусусиятлари юзасидан маълумотлар келтирилган. Бизнинг сўровномамизда қатнашган кураш турлари бўйича мураббийлар, спортчилар ва мутахассислар курашчиларнинг тиззадан кўтариб ташлаш усулини бажаришдаги техникасини назорат қилиш масаласида турли хил фикрларни билдирдилар. Анкета сўровномасида кураш бўйича 40 нафар тренер ва мутахассислар иштирок этди. Сўровнома натижалари 1- расмда акс эттирилган.

Анкета сўровномасида иштирок этган тренерларнинг 31% тиззадан кўтариб ташлаш усулини бажаришда техник тайёргарлик ҳамма турлари ичида энг муҳими, деб ҳисоблайдилар, 34% респондент жисмоний

тайёргарликни 20% - психологик тайёргарлик ва тактик тайёргарликни 15% респондент таъкидлаган.

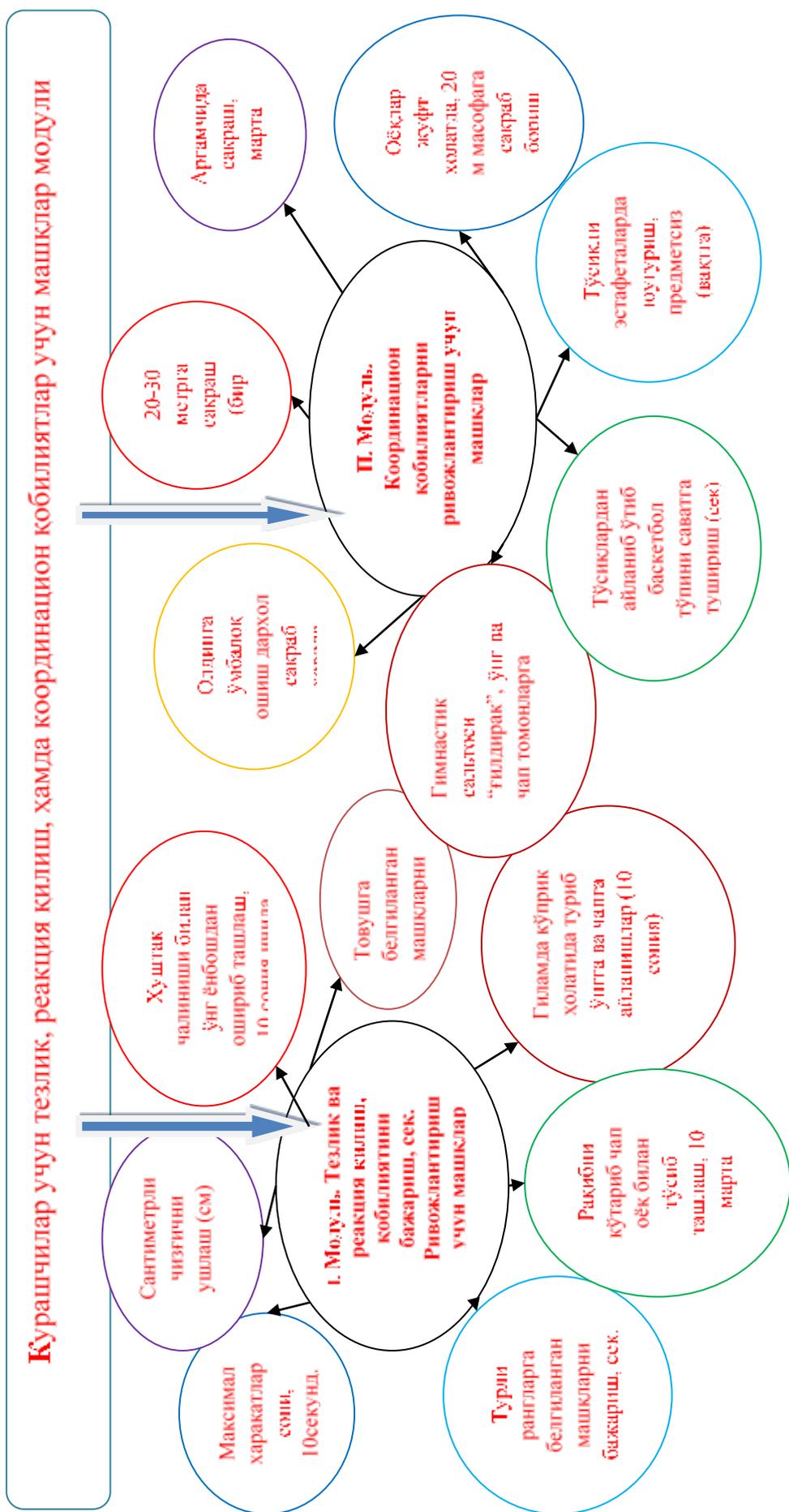


**1-расм. кураш бўйича тренерлар ва мутахассислар ўртасида ўтказилган анкета сўровномаси натижалари**

Буларнинг аҳамиятли даражасига кўра, тактик тайёргарлик 4-ўринда, психологик тайёргарликдан кейинги ўринда туради, деб ҳисоблайдилар. Мазкур муаммо юзасидан фикрларнинг бундай фарқ қилиши, бизнинг фикримизча, тренер-мутахассисларнинг малакаси, иш тажрибаси даражасининг ҳар хиллиги, машғулотларга турлича услубий ёндашиши билан боғлиқ эканлигидан далолат беради.

Шунингдек, тиззадан кўтариб ташлаш усулини бажариш техникаси, курашчининг етакчи ҳаракат сифатларининг аҳамиятига оид масала бўйича ҳам фикрларнинг ҳар хиллиги қайд қилинди. 40 нафар сўралган тренерлар ва мутахассисларнинг 50 фоизи курашчиларнинг куч сифатларини етакчи, деб ҳисоблайди. Бу ерда мусобақа қоидаларининг таъсири кўзга ташланади. Қоидалар курашдаги беллашувнинг кўп ҳаракатли ва қисқа вақт ичида кечишига ёрдам беради. Бошқа жисмоний сифатлар борасида қуйидаги натижалар олинди: респондентларнинг 25% и тезкорлик сифатларини олдинга ўринга қўйишади, 20% курашчиларнинг чидамкорлигини устун, деб билишади ва 5% тренерлар чاقқонликни етакчи жисмоний сифат, деб ҳисоблайди.

Шуни айтиш жоизки, курашда қўлланиладиган восита ва усуллар, техник элементларни такомиллаштириш йўллари илмий адабиётларда етарлича ёритилмаган. курашни ривожлантириш бўйича махсус машқларни бажариш тўғрисида аниқ маълумотлар жуда кам. Юқоридаги фикр ва мулоҳазаларни инобатга олиб, ёш курашчиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлиги самарадорлигини ошириш мақсадида модулли дастур ишлаб чиқилди, ушбу модулли дастур қуйида ифодаланган (2-расмга қаранг).



2-расм. Курашчилар учун тезлик, реакция қилиш, ҳамда координацион қобилиятларни ривожлантириш учун машқлар модули

Ушбу модул % 2 қисмдан ташкил топган: Тезлик ва реакция қилиш қобилиятлари ҳамда координацион қобилиятлар.

Модулнинг биринчи қисми “Тезлик ва реакция қилиш қобилиятлари учун машқлар модули” Ёш курашчиларнинг индивидуал хусусиятларидан келиб чиқиб, қуйидаги уч турдаги машқлар (воситалар) танлаб олинди. “Максимал ҳаракатлар сони, 10 секунд. Теппинг-тест”, “Сантиметрли чизғични ушлаш (см)”, “Товушга белгиланган машқларни бажариш, сек”, “Турли рангларга белгиланган машқларни бажариш, сек”, “Хуштак чалиниши билан Ўнг ёнбошдан ошириб ташлаш, 10 сония ичида (марта)”, “Рақибни кўтариб чап оёқ билан тўсиб ташлаш, 10 сония ичида (марта)”, “Тиламда кўприк ҳолатида туриб ўнгга ва чапга айланишлар (10 сония ичида)”. Ушбу машқлар нафақат реакция тезлигини, балки ёш курашчиларнинг асаб тизимининг ҳаракатчанлигини ҳам назорат қилишга қаратилган. Биринчи модулдаги машқларни дастур бўйича 1-3 дақиқагача ва машқларни такрорлаш сони 1-2 маротабагача аэроб тиклантирувчи шиддат зонасида бажариш тавсия этилади.

Модулнинг иккинчи қисми - “Координацион қобилиятларни ривожлантириш учун машқлар модули”да ҳам етти та махсус машқлар танлаб олинган. Булар “20-30 метрга сакраш (бир оёқда)”, “Тўсиқлардан айланиб ўтиб баскетбол тўпини саватга тушириш (сек)”, “Тўсиқли эстафеталардан югуриш, предметсиз(вақтга), “Оёқлар жуфт ҳолатда 20 м масофага сакраб бориш”, “Олдинга умбалоқ ошиш, дарҳол сакраб ҳавода қарсак чалиш”, “Гимнастика сальтоси(“ғилдирак”) ўнг ва чап томонларга”, “Арғамчида сакраш, марта” каби машқлардир, координацион ҳаракатларнинг аниқлиги учун мўлжалланган. Иккинчи модулдаги машқларни 1-3 дақиқагача ва машқларнинг такрорлаш сони 3-5 маротабагача аэроб тиклантирувчи ҳамда анаэроб ривожлантирувчи шиддат зоналарида бажариш тавсия этилади.

**Курашчилар учун умумий, махсус ва мувозанат сақлаш қобилиятини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар (воситалар) модули.**

Ушбу дастурнинг мазмун моҳияти шундан иборатки, ёш курашчиларнинг машғулоти ва юкламаларни оптималлаштириш мақсадида махсус координацион қобилиятларни ривожлантиришда қўлланиладиган табақалаштирилган машқлар (воситалар) тизимлаштирилган. Мазкур дастур учта модулни ўз ичига олган. (3-расмга қаранг). Булар қуйидагилар:

- Умумий жисмоний тайёргарлик учун машқлар модули
- Мувозанат сақлашни такомиллаштириш учун машқлар модули
- Махсус жисмоний тайёргарликни ривожлантириш учун машқлар модули.

**Курашчилар учун умумий, махсус жисмоний тайёргарлик ва мувозанат сақлаш қобилиятини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар (воситалар) модули**



**3-расм. Курашчилар учун умумий, махсус жисмоний тайёргарлик ва мувозанат сақлаш қобилиятини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар (воситалар) модули**

Модулнинг биринчи қисми - “Умумий жисмоний тайёргарлик учун машқлар модули”нинг моҳияти шундан иборатки, ушбу курашга хос бўлган 7 та махсус машқлар ажратиб олинган: “Жойидан узунликка сакраш, орқа ўгирган ҳолатда чап томонга айланиб”, “Жойидан узунликка сакраш, орқа ўгирган ҳолатда ўнг томонга айланиб”, “Кўрсатилган турли баландликларга сакраш”, “Теннис коптогини белгиланган масофадан нишонга аниқ уриш”, “Юриш, югуриш ва сакраш машқларини қатъий белгиланган вақтда бажариш”, “Моқисимон югуриш, 4x10 метр”, “Турган жойдан баландликка сакраб 360 градусга айланиш”. Юқоридаги қайд этилган машқлар ёш курашчиларнинг умумий координацион қобилиятини ривожлантиришга қаратилган. Биринчи модулдаги машқлар дастур бўйича 2-3 дақиқагача ва машқларнинг такрорлаш сони 3-5 маротабагача, аэроб тиклантирувчи шиддат зоналарида машқларни бажариш тавсия этилади.

Модулнинг иккинчи қисми - “Мувозанат сақлаш қобилиятини такомиллаштириш учун машқлар модули” эса еттита машғулотларни ўз ичига қамраб олган. “Кўзни юмган ҳолда 10-20 метрга юриш”, “Турли баландликларда мувозанат сақлаб туриш, бир оёқда”, “Гимнастика ходасида турли машқлар”, “Турган жойида 20 марта айланиб тўғри чизик бўйлаб ҳаракатланиш (метр)”, “Барани креслосида ўтириб горизонтал мувозанатни сақлаш, 20 секунд”, “Барани креслосида ўтириб вертикал мувозанатни сақлаш, 20 секунд”, “Барани креслосида ўтириб сагиттал мувозанатни сақлаш, 20 секунд”. Ушбу воситалар ёш курашчиларнинг координацион қобилиятини ривожлантиришда мувозанат сақлаш учун махсус машқлар хисобланади. Модулнинг учинчи қисми - “Махсус жисмоний тайёргарлик учун машқлар модули”. Ушбу бўлимда курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини оширишда координацион қобилиятларни ривожлантириш учун еттита восита берилган. “Манекенни фазода (ярим гимнастика кўприги ҳолатида) бир оёқда туриб ушлаб туриш”, “Гидамда кўприк ҳолатида туриб, ўнгга ва чапга айланишлар (10 сония ичида)”, “Рақибни ушлаш ва гиламдан узиш ҳолатига ўтиш (20 сонияда)”, “Шеригини тиззасига қўл текказиш (вақтга)”, “Шеригини белдан ошириб ташлаш (вақтга)”, “Шеригини гиламдан ташқарига олиб чиқиш, қаршилиқ билан”, “Диаметри 1,5 метр бўлган айлана ичидан рақибни туртиб чиқариш “Хўрозлар жанги” каби машқларни ўз ичига олган. Учинчи модулдаги машқлар дастур бўйича 3-5 дақиқагача ва машқларнинг такрорлаш сони 1-5 маротабагача бажарилади, аэроб тиклантирувчи шиддат зонасида машқларни бажариш тавсия этилади.

Курашчиларнинг юқорида баён этилган модулли дастур асосида шуғулланиш тартиби қуйидагича: машғулот жараёнининг ҳар бир микроциклида биттадан модуль машқлари бажарилди.

Курашда бажариладиган машқлар мажмуини ифодаловчи педагогик кузатишнинг аниқ маълумотлари ҳанузгача ишлаб чиқилмаган, фақатгина услубий тарзда умумий ҳолатлари қисман баён этилган.

Кураш машғулотларида қайси омиллар энг қимматли ва қайсилари асосийлари эканлиги ҳақида ҳам етарли маълумотлар йўқ. курашда ғолиб

чиқиш учун қайси жисмоний қобилиятлар муҳимлиги кўрсатилмаган, жумладан, қайси мушаклар гуруҳи ҳаракатлари қайси усулни бажарганда қанчалик аҳамиятли эканлиги ҳам етарли далилларга асосланиб кўрсатилмаган.

10-12 ёшли курашчилар машғулотларда дастурда белгиланган координацион қобилиятларни ривожлантириш машқлари ёрдамида ҳамда муаллиф томонидан яратилган курашчиларнинг кўчма мобил тренажёрида машғулотлар олиб бордилар. Тадқиқот якунида олинган натижалар машқларни спортчиларнинг координацион қобилиятларига ижобий таъсир этганлигини кўришимиз мумкин. Ёш курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантиришда умумривожлантирувчи, гимнастика, мувозанат сақлаш, реакцияни ривожлантирувчи машқлардан фойдаланиб юқори натижаларга эришилди. Курашчиларнинг кўчма мобил тренажёри 4-расмда акс эттирилган.



#### **4-расм. Курашчиларнинг кўчма мобил тренажёри**

Ҳозирги кунда ёш курашчиларнинг техник тайёргарлигини баҳолаш асосан мусобақа фаолияти натижаларига кўра амалга оширилади. Бунда кўпинча ёш полвонларнинг тайёргарлигини баҳолашда унинг мусобақада эгаллаган ўрни ҳисобга олинади. Шу мақсадда илмий раҳбирим билан бирга янги “Курашчиларнинг кўчма мобил тренажёри”ни ишлаб чиқдик. Унинг мазмуни қуйидагича:

Курашчилар учун мобил тренажёр

Ихтиро спорт анжомлари соҳасига, хусусан, курашчиларни тайёрлаш учун мўлжалланган мосламаларга тегишли.

Курашчиларни тайёрлаш учун таниқли қурилма (2208467-сонли ихтиро учун РФ патенти), горизонтал таянчга ўрнатилган, ҳаракатланувчи тана қисмларига эга манекен ва рақиб қаршилигини тақлид қилиш воситаларига эга, манекеннинг орқа томони юқори қисмидан бириктирилган. Ускуна корпусда жойлашган ползунга эга ва ползун билан туташуш учун пружинали қисилган плитанадан иборат.

Аналогнинг камчиликлари – кўп материал тилаб қилиши ва қурилманинг мураккаблигидир.

Курашчининг тик туришда кучини машқ қилдириш учун таниш қурилма (ПМ № 96330 учун РФ патенти), қурилма платформада ўрнатилган Г-шаклидаги устунни ўз ичига олади. Платформада манекен жойлашган бўлиб, у қаршилиқ яратиш учун иккита мослама билан уланган, уларнинг ҳар бири электр мотордан иборат бўлиб, унинг валига ғалтак ўрнатилган, эгилувчан тяга ва электр моторнинг иккинчи учи ток манбасига уланган.

Юқорида кўрсатилган натижалар қўлга киритилганидан сўнг тренернинг муҳим вазифаларидан бири мусобақа фаолиятини моделлаштириб, маълум даражада муайян спортчилар билан бўлажак мусобақа натижаларини башорат қилган ҳолда ўқув-машғулот жараёнига ўзгартиришлар киритишидан иборат.

Диссертациянинг **“Ёш курашчиларнинг базавий ҳаракатларини координатсион машқларни қўллаш орқали такомиллаштиришни тажрибада асослаш** деб номланган тўртинчи бобида 10-12 ёшли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва координатсион қобилиятларини ошириш, ёш курашчиларнинг координатсион қобилиятини баҳолаш ва ёш курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш бўйича тажриба натижалари баён этилган.

Курашчиларда координатсион қобилиятларни ривожлантириш жуда муҳим саналади, чунки бу кўрсаткич асосий жисмоний сифатлардан бири ҳисобланади. Яхши координатсион қобилиятга эга бўлган спортчининг техник-тактик маҳорат даражаси ҳам бошқа спортчилардан кўра юқори бўлади.

Ёш курашчиларда мусобақа беллашувларини олиб боришларида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича тафовутлар мавжудлигини қайд этиш мумкин. Бу тафовутларни ҳисобга олиш ҳамда ўқув-машғулот жараёнида улардан фойдаланиш зарурлигини жуда кўп мутахассислар таъкидлаб ўтганлар.

Жисмоний тайёргарликни ривожлантирувчи тестларнинг ахборотга бойлиги уларнинг муайян спортчилар фаолиятидаги ўзига хос хусусиятлар ва шароитларга нечоғлик яқинлиги билан ўлчаниши кўпчилиқка аён бўлсада, ҳозиргача маълум бўлган тестлар спортчиларнинг мусобақа беллашувларини олиб боришдаги алоҳида ҳаракат хусусиятларини ҳисобга олмаган ҳолда яратилган.

Олинган натижалар асосида аниқландики, ёш курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш муайян даражада ҳаракатлар тезлигини белгилайди, шунингдек, бу жараён чидамлилик ҳамда чаққонликни талаб қилувчи беллашувларда ва мусобақаларда ҳам катта аҳамиятга эга. курашчининг жисмоний тайёргарлик машқлари қуйидагилардан иборат: турган жойда ва шериксиз ҳаракат қилиб тақлидий машқлар бажариш; турникда тортилиш, полда қўлларни букиб ёзиш, шерик билан бирга ўтириб-туришлар, ўзидан оғирроқ вазнга эга бўлган спортчи

билан ишлаш, арконга тирмашиб чиқиш, елкасида рақиб ўтирган ҳолда қўлларни букиб-ёзиш, кураш резиналари билан машқлар бажариш ва шу кабилар.

Умумривожлантирувчи машқлар, техник-тактик машқлар, жисмоний сифатларни ривожлантириш машқлари, ҳаракатли ўйинларни бажариш: бир бирига қарама-қарши туриб қўлларни итариш; белбоғдан фойдаланиб, ҳар хил ҳолатдан турлича тортиб олиш; оёқ ёрдамисиз ва оёқ билан ташланмасдан доира ичидан туртиб чиқариш ва бошқаларни ўз ичига олади. Шундай қилиб, ёш курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ва координацион қобилиятларини комплекс тарзда ривожлантириш орқали ҳар томонлама оптимал спорт формасига эга спортчиларни тарбиялаш мумкинлиги тўғрисидаги фикрни илгари сурдик.

Қуйидаги 1- ва 2-жадвалларда ҳамда 5-расмда назорат ва тажриба гуруҳлари синалувчиларининг жисмоний тайёргарлик ва координацион қобилиятлари кўрсаткичлари статистик қийматларининг педагогик тадқиқот давомида ўзгариш динамикаси келтирилган.

### 1-жадвал

#### Назорат гуруҳи синалувчиларининг координацион қобилият кўрсаткичлари статистик тавсифлашнинг педагогик тадқиқот давомида ўзгариш динамикаси

Тест	Тажриба бошида		Тажриба охирида		Ўзгариш (ўсиш)		t	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	мутлоқ %	нисбий %		
Рақибни кўтариб, чап оёқ билан тўсиб ташлаш, 10 сония ичида (марта);	5,73	1,33	5,86	0,91	0,13	2,22	0,31	>0,05
Рақибни кўтариб, ўнг оёқ билан тўсиб ташлаш, 10 сония ичида (марта);	5,53	1,06	6,06	1,16	0,53	8,8	1,79	>0,05
Ўнг ёнбошдан ошириб ташлаш, 10 сония ичида (марта);	4,46	0,83	5,66	0,89	1,2	21,2	3,81	<0,01
Чап ёнбошдан ошириб ташлаш, 10 сония ичида (марта);	4,8	0,67	5,86	0,83	1,06	18,2	3,84	<0,01
Гидамда кўприк ҳолатида туриб ўнгга ва чапга айланишлар (10 сония ичида)	5,67	1,07	6,42	1,16	0,75	13,24	1,74	>0,05
Рақибни ушлаш ва гиламдан узиш ҳолатига ўтиш (20 сонияда)	5,92	1,16	6,75	1,29	0,83	14,08	1,76	>0,05

**Тажриба гуруҳи синалувчиларининг ва координацион қобилиятлари кўрсаткичлари статистик тавсифларининг педагогик тадқиқот давомида ўзгариш динамикаси**

Тест	Тажриба бошида		Тажриба охирида		Ўзгариш (ўсиш)		t	P
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	мутлоқ %	нисбий %		
Рақибни кўтариб, чап оёқ билан тўсиб ташлаш, 10 сония ичида (марта)	4,8	1,08	6,26	1,03	1,46	23,5	3,78	<0,01
Рақибни кўтариб, ўнг оёқ билан тўсиб ташлаш, 10 сония ичида (марта)	4,66	1,11	6,2	1,08	1,53	24,8	3,85	<0,01
Ўнг ёнбошдан ошириб ташлаш, 10 сония ичида (марта)	4,33	1,04	5,86	0,74	1,5	26,2	4,64	<0,001
Чап ёнбошдан ошириб ташлаш, 10 сония ичида (марта)	4,66	0,97	6,13	0,74	1,46	24,01	4,66	<0,001
Гиламда кўприк ҳолатида туриб ўнгга ва чапга айланишлар (10 сония ичида)	5,25	0,75	6,33	0,89	1,08	20,63	3,43	<0,01
Рақибни ушлаш ва гиламдан узиш ҳолатига ўтиш (20 сонияда)	5,58	0,90	6,42	0,67	0,83	14,93	2,67	<0,05

Назорат гуруҳи синалувчиларининг ўрганилган жисмоний тайёргарлик координацион қобилиятлари кўрсаткичлари статистик тавсифларининг педагогик тадқиқот давомида тажриба бошидагига нисбатан энг катта ижобий ўзгариши 3-тестда (21,2 %) ва энг кам ўсиши 1-тестда (2,22 %) кузатилди ҳамда ўрганилган олтига тестлар бўйича ўртача нисбий ўсиш 12, 9 % ни ташкил этиши аниқланди.

Тажриба гуруҳи синалувчиларининг тажриба давомида ўрганилган жисмоний тайёргарлик ва координацион қобилиятлари кўрсаткичлари

статистик тавсифларининг педагогик тадқиқот давомида тажриба бошидагига нисбатан энг катта ижобий ўзгариши 3-тестда (26,2 %) ва энг кам ўсиши 6-тестда (14,93 %) кузатилди ҳамда ўрганилган олтита тестлар бўйича ўртача нисбий ўсиш 22,64 % ни ташкил этди.



**5-расм. Назорат ва тажриба гуруҳлари синалувчиларининг жисмоний тайёргарлик ва координацион қобилиятлари кўрсаткичлари статистик тавсифларининг педагогик тадқиқот давомида ўзгариш динамикаси.**

*Изоҳ:* 5-расмда, шартли равишда тестлар қуйидагича белгиланган: 1. Рақибни кўтариб, чап оёқ билан тўсиб ташлаш, 10 сония ичида (марта); 2. Рақибни кўтариб, ўнг оёқ билан тўсиб ташлаш, 10 сония ичида (марта); 3. Ўнг ёнбошдан ошириб ташлаш. 10 сония ичида (марта); 4. Чап ёнбошдан ошириб ташлаш, 10 сония ичида (марта); 5. Гиламда кўприк ҳолатида туриб ўнгга ва чапга айланишлар (10 сония ичида); 6. Рақибни ушлаш ва гиламдан узиш ҳолатига ўтиш (20 сонияда)

Биз олиб борган изланишларда иштирок этган ёш курашчиларларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда координацион қобилиятларини ошириш учун умумий жисмоний ва махсус жисмоний тайёргарлик машқлари машғулот жараёнига киритилди.

Шуни таъкидлаш жоизки, тадқиқотдан кейин ўтказилган барча меъёрий талаблар бўйича кўрсаткичлар бўйича натижалар яхшиланганини кузатиш мумкин. Синалувчиларнинг координацион қобилиятлари тадқиқотдан кейин ўртача 22,66% га ошди.

Ёш курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда жисмоний сифатларни тарбиялашга оид адабиётлар таҳлили ва курашчилар билан олиб бориладиган ўқув-машғулот жараёни таҳлили шуни кўрсатдики, машғулотларда амалиёт билан боғлиқ ҳаракат малакалари ва улар билан боғлиқ бўлган координацион қобилиятларга ва жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқларнинг самарадорлиги мажмуали тарзда ўрганилмаган.

Тажриба гуруҳида айнан шу кўрсаткичлар бўйича статистик ишончсиз ўзгаришлар кузатилмаганлигини ва барча ёшлар бўйича ўзгаришлар турли аҳамиятлилик даражасида статистик ишончли бўлганини таъкидлаш лозим. Шу билан бирга, бу гуруҳда ўтказилган тест натижаларининг тажриба давомида ўзгариши 4 та тест бўйича юқори ( $P < 0,001$ ); 5 та тест бўйича яхши ( $P < 0,01$ ) ва 9 та тест бўйича қониқарли ( $P < 0,05$ ) ишончилилик билан ўзгарганлигини аниқладик. Тажриба гуруҳидаги 9 та қониқарли ишончилилик билан ўзгаришнинг 7 таси 10 ёшли курашчилар гуруҳига тўғри келишини ва уларда ҳали тажриба ва кўникмалар етарли даражада эмаслигини инобатга олинса, бу жуда яхши кўрсаткич ҳисобланади.

Ўтказилган педагогик тажриба ишлаб чиқилган услубиятнинг ва ёш курашчиларнинг базавий ҳаракатларини такомиллаштиришда координация машқларидан фойдаланишнинг самарали эканлигини тасдиқлайди.

## ХУЛОСАЛАР

Илмий-методик адабиётлар ҳамда ўтказилган тадқиқот ва улардан олинган натижаларга асосланиб куйидаги хулосалар шакллантирилди:

1. Адабиётлар таҳлили, мутахассисларнинг амалий тажрибаларини ўрганиш шуни кўрсатадики, масаланинг ҳолати, мавжуд муаммоларни аниқлаш, шунингдек, бошланғич тайёргарлик босқичида ёш курашчиларда техник-тактик ҳатти-ҳаракатларни шакллантириш муаммоларини ҳал этиш йўллари белгилаб олинди. кураш бўйича шуғулланувчи спортчиларнинг координацион қобилиятларини такомиллаштириш ҳамда техник-тактик ҳатти-ҳаракатларининг самарадорлигини оширишга йўналтирилган аниқ тавсиялар келтирилган ишлар деярли мавжуд эмаслиги аниқланди.

2. Ёш курашчиларда техник-тактик ҳаракатларни уларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда шакллантиришнинг истиқболлари бўйича бир қатор олимлар ўзларининг таклиф ва тавсияларини берган, аммо махсус координацион қобилиятларни баҳоловчи педагогик тестлар мажмуини шакллантириш, 10-12 ёшдаги курашчиларда бу қобилиятларни диагностика қилиш, шунингдек, техник тайёргарликни баҳоловчи кўрсаткичлар динамикаси билан ёш курашчиларнинг координацион қобилиятлари ўртасидаги ўзаро боғлиқликни тадқиқ қилиш масалалари етарлича ёритилмаганлиги ўз исботини топди.

3. Ёш курашчиларда беллашув жараёнидаги ҳужум ҳаракатларини ўргатиш учун ишлаб чиқилган “Курашчиларнинг кўчма тренажери” тадқиқотлар жараёнида фойдаланилиб, доимо бир хил қаршилиқни сақлаб туриш ҳамда усулни якуний фазасигача олиб бормаслик ҳисобида машғулотларда жароҳатланишни олдини олишда ушбу тренажёрнинг бошқа мосламалардан афзаллиги, мувозанат сақлаган ҳолда машқлар бажаришнинг қулайлиги тадқиқотлар жараёнида аниқланди.

4. Координацион қобилиятларни ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини оширишга мўлжалланган “МРК А 63 В 69-00” “Курашчилар кўчма тренажери» спорт ускунаси орқали ёш курашчиларни тайёргарлик босқичида асосий усулларга ўргатиш учун кифтлаш, илиш ва тўсиб ташлаш ҳаракатлари траекториясини ҳар бир фазаларини аниқ амплитуда бўйича базавий хатти-ҳаракатларини шакллантириш ҳисобига ҳужум ҳаракатларининг дастлабки техник элементларга ўргатиш даражаси 12% га яхшиланди.

5. Ёш курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик хатти-ҳаракатлари самарадорлигини оширишга йўналтирилган ҳамда беллашув вақтида техник фаолиятнинг миқдорий ва сифат кўрсаткичларини яхшилаш учун табақалаштирилган аэроб тиклантирувчи режимда реакция тезкорлигини , аэроб ривожлантирувчи ҳамда аралаш режимда координацион ҳаракатларини такомиллаштиришга қаратилган мажмуавий тайёрлаш модули ишлаб чиқилди, натижада ҳужум қилиш вазиятини назорат қилиш сифати 13%га яхшиланди;

6. Ёш курашчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш учун “Кўп функцияли стойка” махсус спорт ускунаси ишлаб чиқилиб, тажрибалар давомида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражаси оширилди ҳамда Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги ҳузуридаги Интеллектуал мулк агентлиги қошидаги Интеллектуал мулк консултантив маркази давлат унитар корхонасининг 2020 йил 24 июлдаги № 002330-рақамли гувоҳномаси олинди.

7. Ёш курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик, мувозанат сақлаш қобилиятларини ривожлантириш учун ишлаб чиқилган “Кўп функцияли стойка” тренажери нафақат умумий жисмоний тайёргарликни оширади, балки техник усуллар тўсиб ташлаш, тиззадан ошириб ташлаш, тўлдирма тўп билан тезкор кучга йўналтирилган машқларни махсус усулларга боғлиқ ҳолда машғулотларга киритиш махсус жисмоний тайёргарлик имконияти ни яхшилашига ҳам ижобий таъсир кўрсатиши аниқланди.

8. Ёш курашчиларнинг бошланғич тайёргарлик босқичида амалга оширилган илмий-тадқиқот ишлари натижаларига кўра, 10, 11 ва 12 ёшли назорат гуруҳи курашчиларида жисмоний тайёргарлик бўйича барча тест натижалари тажриба охирида бошидагига нисбатан жами 2 та тест бўйича ўзгаришлар қониқарли статистик ишончли ( $P < 0,05$ ) бўлади, қолганлари ишончсиз эканлиги аниқланди. Тажриба гуруҳида айнан шу кўрсаткичлар бўйича статистик ишончсиз ўзгаришлар кузатилмаганлиги ва барча ёшлар бўйича ўзгаришлар турли аҳамиятлилик даражасида статистик ишончли бўлганлигини таъкидлаш лозим. Шу билан бирга, бу гуруҳда ўтказилган тест натижаларининг тажриба давомида ўзгариши 2 та тест бўйича юқори ( $P < 0,001$ ); 3 та тест бўйича яхши ( $P < 0,01$ ) ва 1 та тест бўйича қониқарли ( $P < 0,05$ ) ишончилилик билан ўзгарганлиги аниқланди.

## АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Ёш курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини аниқлашда биз томонимиздан тавсия этилган махсус машқлар модулли мажмуасини ўқув-машғулот жараёнига жорий қилиниши спортчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги бўйича аниқ маълумотларни олиш имконини беради.

2. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги, координацион қобилиятлари билан биргаликда базавий усулларни бажаришдаги ҳатти- ҳаракатларини яхшилашда “МРК А 63 В 69-00” спорт қурилмаси ҳамда “Кўп функцияли стойка” спорт ускуналаридан ўқув-машғулот жараёнида фойдаланиш яхши натижа беради.

3. Курашчиларнинг ўқув-машғулотларини оқилона режалаштиришда “МРК А 63 В 69-00” “Курашчилар учун кўчма тренажер» спорт ускунасида бажариладиган махсус машқлардан фойдаланиш спортчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва базавий техник ҳаракатларини такомиллаштиришда ижобий натижа беради.

4. Курашчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини оширувчи “Кўп функцияли стойка” махсус спорт ускунаси спортчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини оширган ҳолда уларнинг дастлабки мусобақалардаги иштирокларида базавий усулларни яхшироқ ўзлаштиришларига ёрдам беради.

5. Курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишга мўлжалланган “МРК А 63 В 69-00” спорт қурилмаси ҳамда спортчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини аниқловчи “Кўп функцияли стойка” махсус ускуналаридан нафақат кураш спорт турларида, балки енгил атлетика ва спорт ўйинлари ихтисосликларида ҳам кенг фойдаланиш мумкин.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019.Ped28.01. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

---

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ГОФУРОВ АЗИЗБЕК УМАРЖОНОВИЧ**

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ ЮНЫХ КУРАШИСТОВ ПУТЕМ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

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

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD)  
ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

**Чирчик-2022**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером B2017.3.PhD/Ped290.**

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта

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

**Научный руководитель:**

**Керимов Фикрат Азизович**  
доктор педагогических наук., профессор

**Официальные оппоненты:**

**Усманходжаев Талат Саидович**  
доктор педагогических наук., профессор  
**Бакиев Зафар Абдушукурович**  
кандидат педагогических наук, доцент

**Ведущая организация:**

**Наманганский государственный университет**

Защита диссертации состоится « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 году в \_\_\_\_ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта (Адрес: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортивная, 19. Тел.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz), корпус Б, зал Ученого совета Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Б корпус 2-й этаж актовый зал).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована № \_\_\_\_). (Адрес: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортивная, 19).

Автореферат диссертации разослан « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.  
(Протокол рассылки № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 года)

**М.Р.Болтабаев**

Председатель научного совета по присуждению  
учёных степеней, д.э.н., профессор

**М.Х.Миржамолов**

Ученый секретарь научного совета  
по присуждению учёных степеней,  
д.ф.п.н., (PhD), доцент

**Ш.И.Алламуратов**

Председатель научного  
семинара при научном совете по  
присуждению учёных степеней,

д.б.н., доцент

## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** В мире развитие современного спорта и динамика спортивных достижений достигли такого уровня, что дальнейшее улучшение имеющихся результатов требует создания новых технологий, все больше труда, энергии, науки, времени и других ресурсов. Поэтому оптимизацию процесса многолетней подготовки следует проводить с самых ранних этапов спортивной специализации. Высокая конкуренция на самых престижных соревнованиях - Олимпийских играх, а также на чемпионатах мира и Азии и других крупнейших международных соревнованиях способствуют повышению интереса у молодежи к спорту. Во всех странах мира проводятся ряд мер по развитию спорта среди населения, укреплению здоровья и привлечению молодежи к систематическим занятиям спортом и развитие спорта становится неотъемлемой частью государственной политики многих стран.

В настоящее время рост мировой конкуренции на международной спортивной арене требует разработки оптимальных аспектов подготовки квалифицированных спортсменов и проведения научных исследований по проблемам совершенствования подготовки спортсменов по борьбе на поясах. Ряд ученых-специалистов проводили научные исследования по развитию координационных способностей борцов, необходимых для повышения эффективности выполнения технико-тактических действий спортсменов, занимающихся видами спортивной борьбы. Однако недостаточно проводились научные исследования по совершенствованию эффективности выполнения технико-тактических действий курашистов с использованием специальных координационных упражнений, направленных на совершенствование силовых способностей и быстроты реакции борцов.

В Республике государством приняты ряд постановлений и указов, направленные на формирование адресной системы в области физической культуры и спорта, привлечение молодежи к занятиям спортом, развитие массового спорта, которые являются нормативной базой для управления в данной сфере. В нормативных документах указано, что основной задачей является “ развитие и популяризация национального вида борьбы кураш среди населения, особенно среди подростков и молодежи, воспитание чувства гордости и патриотизма у подрастающего поколения, а также пропаганда здорового образа жизни в обществе”.<sup>1</sup> Учитывая растущий интерес к борьбе на поясах и конкуренцию на мировой арене среди спортсменов разных национальностей, бурное развитие кураша, на сегодняшний день остро стоит вопрос подготовки наших курашистов к соревнованиям разного уровня, использования инновационных технологий в технико-тактической подготовке спортсменов, а также разработки модульной технологии подготовки курашистов с использованием средств, направленных

---

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш миллий спортини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-3306-сонли қарори; 2017 йил 2 октябрь.

на совершенствование координационных способностей борцов. Исходя из этого, возникла необходимость разработки и внедрения в практику комплексов тестовых упражнений, оценивающих способности к занятиям борьбой на поясах. В связи с этим, в настоящее время особую актуальность приобретает проблема развития координационных способностей спортсменов с использованием специальных спортивных устройств при совершенствовании технико-тактических действий юных курашистов.

Настоящая диссертационная работа в определенной мере будет способствовать реализации задач, поставленных в указе Президента Республики Узбекистан №УП-5368 от 5 марта 2018 года «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта», постановлении №ПП-4881 от 4 ноября 2020 года «О мерах по развитию национального вида спорта кураш и дальнейшему повышению его международного престижа», постановлении №ПП-3306 от 2 октября 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта «кураш», постановлении №ПП-3031 от 3 июня 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта» и других нормативно-правовых документах в данной сфере.

**Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики.** Диссертационное исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий республики: I. «Формирование и реализация системы инновационных идей в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информационного общества и демократического государства».

**Степень изученности проблемы.** В области теории и методики юношеского спорта в учебниках и учебных пособиях ученых-специалистов А.А.Рузиева, Т.С.Усмонходжаева, Ф.Керимова, Н.Юсупова, А.М.Ачилова, М.А.Курбановой, А.А.Пулатова и других обоснована система подготовки юных спортсменов, в частности разработаны методические аспекты планирования тренировочных нагрузок с учетом особенностей детского организма.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup>Рузиев А.А, Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. –М., 1999. - 50 с.; Филимонов В.И. Физическая подготовка начинающего боксера. - М., 1990, 159 с.; Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами //Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994, С. 57-90.; Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина.-М., 1994, 319 с.; Ширяев А.Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена (на примера бокса): Автореф. дис. ...док.пед. наук./ А.Г.Ширяев. – Санкт-Петербург., 1992, 46 с.; Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. - К.: Вежа, 1998, С. 190.; Котешев В.Е. Методология управления адаптацией спортсменов к специальным двигательным действиям в боксе. Автореф. дисс.... доктор.пед.наук./ В.Е. Котешев.-Краснодар, 1998, 45 с.; Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. - М.. 2002, 254 с.; Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ. / Т.Бомпа-М.: ООО “Издательство Астрель”: ООО “Издательство АСТ”, 2003.-XII, 259 с.; Р.Д.Халмухамедов “Бокс”. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2008. 308 б.; Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д, Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ғ.Қ. “Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари” Ўқув-услубий қўлланма. 2012, 228 б.;

В диссертационных исследованиях на соискание ученой степени доктора философии по педагогическим наукам (PhD), выполненных Ж.М.Иштаевым, Ш.С.Мирзановым, З.С.Артиковым, М.Киргизбаевым ва А.У.Хамиджановым, всесторонне изучены проблемы отбора, развития взрывных способностей курашистов, совершенствования статокинетической и статодинамической устойчивости спортсменов в борьбе на поясах.<sup>3</sup>

В научных исследованиях ведущих ученых из стран Содружества Независимых Государств и дальнего зарубежья В.И.Филимонова, В.П.Филина, В.Г.Никитушкина, А.Г.Ширяева, Л.В.Волкова, В.Е.Котешева, Д.А.Тышлера, А.Д.Мовшовича, Г.Д.Тышлера, Т.Бомпа, Л.П.Фатеевой, Н.В.Лутковой, Л.Н. Мишина, О.П. Бауэр, J.Hoffman, J.Samuel, David Gracio Pedro, Paulo Martins, Н.С.Озолина Л.В. Былеевой, А.В.Канатова и других отмечается особое значение подвижных игр в психологической, технико-тактической, общей и специальной подготовке юных спортсменов.

Исходя из этого, следует отметить, что технико-тактическая подготовка в борьбе на поясах служит основой успешной деятельности спортсменов, а развитие координационных способностей на высоком уровне создает фундамент для успешного освоения базовых движений кураша. Несмотря на то, что многие авторы признают важное значение координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки единоборцев и спортсменов из других видов спорта, недостаточно научных данных по совершенствованию координационных способностей юных курашистов как приоритетного направления освоения технико-тактических действий.

**Связь диссертационного исследования с планом научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где была выполнена диссертация.** Диссертационное исследование выполнено в соответствии с планом НИР Узбекского государственного университета физической культуры и спорта в рамках темы V/I 34. “ Развитие системы подготовки высококвалифицированных спортсменов в сборных командах и профессионально-педагогических навыков специалистов по спорту на основе совершенствования теоретико-методических основ физической культуры и спортивной деятельности”.

**Цель исследования** разработать предложения и рекомендации по совершенствованию базовых движений курашистов с использованием координационных упражнений.

**Задачи исследования:**

разработать новое мобильное устройство “Передвижной тренажер для курашистов” для обучения юных спортсменов выполнению атакующих действий в процессе схватки;

---

<sup>3</sup>Рузиев А.А, Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. –М., 1999. - 50 с.; Usmanxodjaev T.S., Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov “Milliyvaharakatlioyinlar” Darslik. - Toshkent, 2015, 300 b.; Усмонходжаев Т.С. вабошқ. 500 машқ ва ҳаракатлиўйинлар 2- қисм. Тошкент.1999. Б. 4-15;. Керимов Ф, Юсупов Н. Кураш учун ҳаракатли ўйинлар.-Тошкент, 2003, 69 б.;

экспериментально обосновать эффективность использования передвижного тренажера для борцов, созданного с целью обучения юных курашистов выполнению основных приемов борьбы на поясах – захвата, зацепа и бросков с колен, учитывая траекторию и амплитуду движения в каждой его фазе;

разработать модуль дифференцированных координационных упражнений для улучшения количественных и качественных показателей технической подготовленности юных курашистов во время схватки;

разработать тренажерное устройство «Многофункциональная стойка» для развития физической подготовленности и способности к равновесию у юных курашистов.

**Объект исследования** учебно-тренировочный процесс юных курашистов, занимающихся в ДЮСШ №1 г. Коканда Ферганской области, ДЮСШ Бешарыкского района Ферганской области, ДЮСШ №2 г. Коканда.

**Предмет исследования** комплекс упражнений для развития специальных координационных способностей юных курашистов, применение модуля технико-тактической подготовки и контрольных тестов.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, инструментальные методы, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

усовершенствована возможность профилактики травматизма на тренировках за счет сохранения постоянной величины сопротивления и не доведения приема до завершающей фазы на передвижном тренажере для борцов, разработанного для обучения юных курашистов атакующим действиям в процессе схватки;

расширены возможности обучения начальным элементам техники атакующих действий за счет формирования базовых движений путем точного выполнения движения по траектории и амплитуде в каждой его фазе при обучении юных курашистов основным приемам борьбы на поясах – захвату, зацепу и броску с колен на подготовительном этапе;

расширены возможности контроля за атакой за счет разработки модуля дифференцированной подготовки, направленной на совершенствование скоростных способностей и способности к реакции в аэробном восстановительном режиме и координационных способностей в аэробном развивающем и смешанном режиме для улучшения количественных и качественных показателей технической подготовленности юных курашистов во время схватки;

расширены возможности совершенствования специальной физической подготовленности за счет внедрения в тренировочный процесс упражнений с набивными мячами скоростно-силовой направленности для обучения приему бросок с колен с использованием «Многофункциональной стойки»,

разработанной для развития функции равновесия и физической подготовленности юных курашистов.

**Практические результаты исследования** заключаются в следующем:  
разработан новый “Предвижной тренажер для курашистов”, способствующий профилактики травматизма за счет сохранения постоянного сопротивления и не доведения выполнения приема до завершающей фазы при обучении юных курашистов атакующим действиям в процессе схватки;

повышена эффективность обучения начальным элементам техники атакующих действий курашистов за счет формирования навыков выполнения базовых приемов борьбы – захвата, зацепа и броска с колен с точной траекторией и амплитудой в каждой фазе движения;

разработан модуль дифференцированных координационных упражнений, развивающих скоростные способности и способность к реакции в аэробном восстановительном режиме и координационных движений в аэробном развивающем и смешанном режиме для улучшения количественных и качественных показателей технической подготовленности на начальном этапе подготовки курашистов;

разработан спортивный тренажер “Многофункциональная стойка” для развития физической подготовленности и способности к равновесию у юных курашистов.

**Достоверность результатов исследования** подтверждается теоретическим обоснованием существующих в спортивной практике научных теорий и положений, научной организацией исследования, а также комплексом использованных методов исследования, соответствующих поставленным задачам, высокой надежностью большого фактического материала, корректной их обработкой, анализом и интерпретацией данных, надежностью полученных результатов и грамотным применением педагогических методов исследования, статистической обработкой результатов экспериментальных работ.

**Научное и практическое значение результатов исследования.** Научное значение результатов исследования заключается в том, что основываясь на проведенных педагогических экспериментах и полученных результатах, были разработаны современные средства учебно-тренировочного процесса юных борцов, раскрыты научные аспекты их использования. В процессе проведенных научных исследований была доказана на практике органическая взаимосвязь между совершенствованием базовых движений юных борцов с помощью координационных упражнений и повышением эффективности их технических действий. Полученные данные дают возможность обогатить теоретические знания в области теории и методики спортивной борьбы.

Практическое значение результатов исследования состоит в том, что для повышения эффективности базовых движений юных борцов было использовано современное устройство, а также широко использовался тренажер с целью развития общей физической подготовленности борцов.

Использование этих современных спортивных тренажеров помогает правильному формированию базовых движений, начиная с этапа начальной подготовки спортсменов, правильному распределению нагрузок, способствует повышению эффективности учебно-тренировочных занятий и результативности соревновательной деятельности на следующих этапах подготовки. Результаты проведенных исследований позволяют внедрить в учебно-тренировочный процесс методику развития технико-тактической подготовки юных курашистов путем использования специальных координационных упражнений, дифференцированную шкалу оценки уровня развития координационных способностей юных курашистов, программу определения параметров технической и тактической подготовки спортсменов.

**Внедрение результатов исследований.** На основании результатов исследования по определению методических основ совершенствования базовых движений юных курашистов путем использования координационных упражнений:

предложения по профилактике травматизма на тренировках за счет не доведения выполнения атакующих действий до завершающей фазы в процессе схватки юных курашистов изложены в содержании учебного пособия «Кураш турларини ўқитиш методикаси (кураш)» (свидетельство №356/7-129 согласно приказу №356 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 18 августа 2021 г.). В результате среднее арифметическое значение относительного прироста результатов по 6 показателям технико-тактической подготовленности курашистов улучшилось на 11%;

предложения по формированию базовых движений курашистов путем выполнения основных приемов борьбы с точной амплитудой и траекторией движения в каждой его фазе на подготовительном этапе внедрены в процесс учебно-тренировочных занятий ДЮСШ №1 г.Коканда и ДЮСШ Бешарыкского района Ферганской области (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-07-08-3675 от 22 декабря 2020 г.). В результате эффективность технико-тактических действий юных курашистов 10-12 лет, занимающихся в ДЮСШ, повысилась на 14-16%;

предложения по применению модуля комплексной подготовки, направленной на совершенствование скоростных способностей и способности к реакции в аэробном восстановительном режиме и координационных способностей в аэробном развивающем и смешанном режиме внедрены в процесс учебно-тренировочных занятий ДЮСШ №2 г.Коканда Ферганской области (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-07-08-3675 от 22 декабря 2020 г.). В результате координационные способности юных курашистов улучшились на 9,7%;

предложения по применению скоростно-силовых упражнений при совершенствовании техники броска с колен путем использования «Многофункциональной стойки», способствующей развитию физической подготовленности и способности к равновесию, включены в содержание учебного пособия «Кураш турларини ўқитиш методикаси ( кураш)» (свидетельство №356/7-129 согласно приказу №356 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 18 августа 2021 г.). В результате возможности развития физической подготовленности и способности к равновесию у юных курашистов улучшились на 16-18%.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования обсуждены на 2 международных и 4 республиканских научно-практических конференциях.

**Публикация результатов исследования.** По теме диссертации опубликовано 12 научно-методических работ, в том числе 9 статей в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, 3 из них в зарубежных изданиях.

**Структура и объем диссертации.** Диссертационная работа состоит из введения, 4 глав, компьютерного текста на 133 страницах, 2 рисунков, 10 таблиц, 10 диаграмм, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

**Во введении** диссертации обоснована актуальность и востребованность темы диссертации, связь темы исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий республики, степень изученности проблемы, определены цель и задачи, а также объект и предмет исследования, представлены сведения о научной новизне, достоверности результатов исследования, теоретической и практической значимости работы, внедрении результатов исследования в практику, о публикациях, структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации - **«Теоретические основы совершенствования базовых движений юных борцов»** - на основе анализа доступной научно-методической литературы дана общая характеристика методов обучения технико-тактическим действиям борцов, изложены структура и сущность тренировочного процесса при обучении технике спортивной борьбы и проанализирована соревновательная деятельность борцов в видах спортивной борьбы. Ряд ученых [Ж.А. Акрамов, 2007; В.Н.Шин, С.С. Таджибаев, 2012] считают, что физическая подготовка спортсмена является одной из важных составляющих спортивной подготовки, а также другие ученые [Т.С.Усмонходжаев, Ф.К. Турдиев, Ж.А. Акрамов, 2006; Р.С. Саламов, Р.М.Маткаримов, 2011] отмечают, что использование различных средств (акробатика, легкая атлетика, плавание и

др.) и упражнений, выполняемых на специальных тренажерах, эффективно влияют на общую физическую подготовку борцов. Некоторые специалисты [Керимов Ф.А., 2004; Н.А. Тастанов, 2017; З.А. Бакиева, 2011] считают, что помимо повышения эффективности развития координационных способностей спортсмена, целесообразно использовать средства, позволяющие в будущем определенному росту результатов. В результате анализа установлено, что применяемые в настоящее время в практике спортивной борьбы методы недостаточны для повышения технико-тактической подготовки юных спортсменов, что свидетельствует об актуальности выбранной нами темы исследования.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Методы и организация исследования»**, изложены методы научных исследований: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и этапы организации исследования. В ходе исследования были использованы математические и статистические методы обработки данных, а также дано описание конструкции спортивного инвентаря «МРК А 63 В 69-00» «Передвижной тренажер для борцов» и «Многофункциональная стойка», используемых для определения общей физической подготовленности курашистов.

Исследования проводились в три этапа в период 2017-2020 гг.

На первом этапе (2017 г.) на основе анализа специальной научно-методической литературы изучены теоретические и практические особенности развития координационных способностей спортсменов и повышения эффективности технико-тактических действий, определено направление исследования. Сформулирована тема научной работы. Осуществлен подбор методов исследования в соответствии с задачами, была сформулирована рабочая гипотеза. Определены цель и задачи исследования, подбирались предварительные материалы.

На втором этапе (2018-2019 уч.г.) проводилась работа по определению уровня технико-тактической подготовки и общей физической подготовки курашистов путем экспериментального применения разработанной нами технологии развития координационных способностей и совершенствования технико-тактических действий юных борцов на поясах.

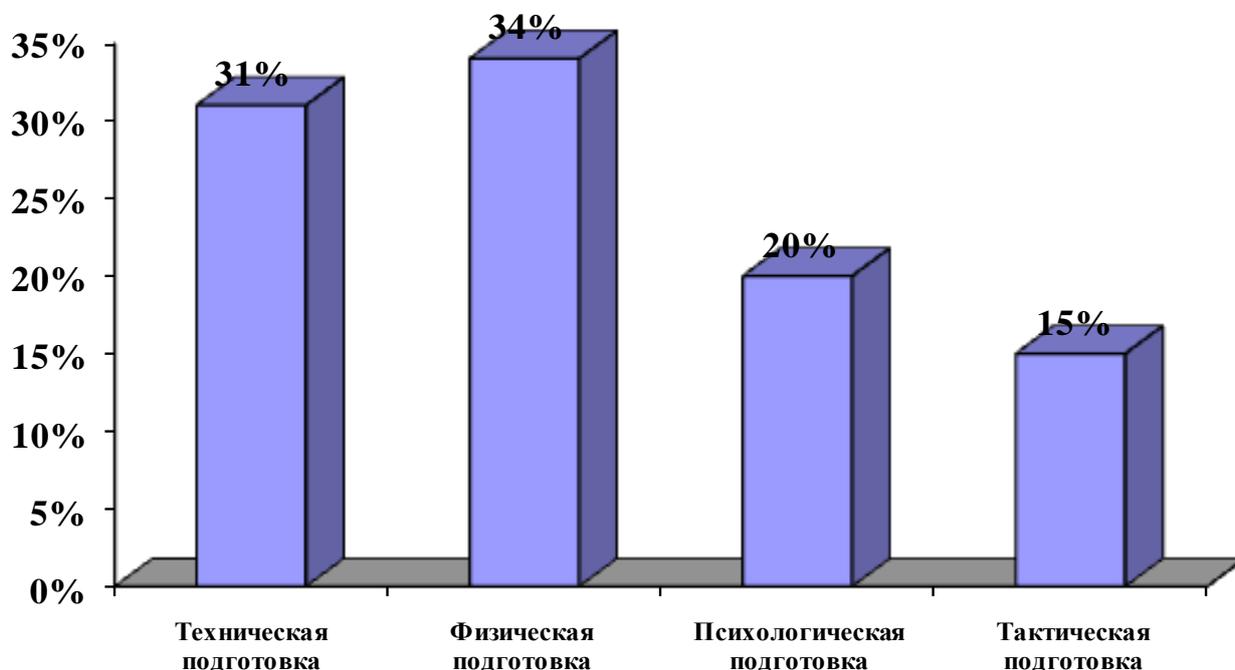
Широко освещены педагогические эксперименты с юными курашистами по определению эффективности использования специально разработанного спортивного инвентаря «МРК А 63 В 69-00», «Многофункциональная стойка» и применения комплекса специальных упражнений.

На третьем этапе (2019-2020 уч.г.) проводился эксперимент, в котором участвовали борцы 10-12 лет, прошедшие начальный подготовительный этап, которые были распределены на экспериментальную и контрольную группы. В педагогическом эксперименте определялась эффективность специально разработанного спортивного инвентаря «МРК А 63 В 69-00»,

способствующего развитию координационных способностей курашистов и совершенствованию их технико-тактических действий, выполняемых на борцовском ковре. Оптимизированы тренировочные нагрузки подготовительного этапа, направленные на развитие координационных способностей и повышение эффективности технико-тактических действий. Экспериментальным путем была доказана эффективность разработанной технологии развития координационных способностей юных курашистов.

Апробировано применение специальных координационных упражнений при совершенствовании технико-тактических действий юных курашистов ДЮСШ №1 г. Коканда, ДЮСШ Бешарыкского района Ферганской области, ДЮСШ №2 г. Коканда. Данные, полученные в ходе эксперимента, подвергались анализу методом математической статистики.

В третьей главе диссертации - **«Методические основы развития техники движений юных курашистов путем использования координационных упражнений»** - представлены материалы, касающиеся анализа результатов анкетирования, проведенного среди тренеров, спортсменов и специалистов по борьбе на поясах, методологических особенностей повышения эффективности выполнения технико-тактических действий и технических приемов кураша. Результаты анкетного опроса по обучению выполнению приема борьбы бросок с колен показали, что во мнениях тренеров по данному вопросу имеются разногласия. В анкетировании принимали участие 40 тренеров и специалистов по борьбе на поясах. Результаты анкетного опроса представлены в рисунке 1.



**Рис.1. Результаты анкетного опроса, проведенного среди тренеров и специалистов по борьбе на поясах**

По результатам анкетного опроса, 31 % опрошенных тренеров считают, что техническая подготовка является одной из важных при выполнении приема бросок с колена, 34% респондента отметили важность физической подготовки, 20% - психологической, 15% - тактической.

По-мнению респондентов, тактическая подготовка по степени важности стоит на четвертом месте, после психологической подготовки. Расхождение во мнениях респондентов по данному вопросу, очевидно, связано с квалификацией, стажем работы и разным методическим подходом к тренировочному процессу.

Также были отмечены разные мнения по поводу важности ведущих двигательных качеств при выполнении техники броска с колен. 50% из 40 опрошенных респондентов считает, что силовые качества курашистов являются приоритетными. Здесь очевидно влияние правил соревнований. Правила соревнований основываются на скоротечности и динамичности поединка в борьбе на поясах. По важности других физических качеств выявлено следующее: 25% тренеров и специалистов ставят на второе место скоростные качества, 20% - выносливость, 5% - ловкость.

Необходимо отметить, что в научной литературе недостаточно освещены вопросы о средствах и методах борьбы на поясах, путях совершенствования выполнения элементов техники борьбы. Мало данных о применении специальных упражнений для развития координационных способностей спортсменов.

Учитывая вышеизложенное, нами была разработана модульная программа с целью повышения эффективности технико-тактической и физической подготовленности юных курашистов, которая представлена в рисунке 2.

Модуль состоит из 2 частей: упражнения для скорости реагирования и координационные упражнения.

Для первой части модуля –“Упражнения для быстроты реакции” подбирались следующие упражнения (средства), исходя из индивидуальных особенностей курашистов: “Количество максимальных движений за 10 сек.Теппинг-тест”, “Линейка (см)”, “Упражнение на реагирование на звуковой сигнал, сек”, “Упражнение на реагирование на световой сигнал, сек”, “Боковые броски по свистку в течение 10 сек. (кол. раз.)”, “Броски через левое колено с отрывом соперника от ковра в течение 10 сек. (кол. раз.)”, “Забегания на борцовском мосту влево и вправо, 10 сек.”. Данные упражнения оценивают не только скорость реагирования, но и подвижность нервных процессов курашистов.

Упражнения первого модуля рекомендуется выполнять в аэробном восстановительном режиме по 1-3 мин., количество повторений – 1-2 раза.



Вторая часть модуля – “Координационные упражнения” включает в себя 7 специальных упражнений, направленных на точность координации движений: “Прыжки на 20-30 м (на одной ноге)”, “Бросок баскетбольного мяча в корзину с обеганием барьеров, сек.”, “Эстафетный бег через препятствия (без предметов, на время)” “Прыжки на расстояние 20 м на двух ногах”, “Прыжок вверх с хлопком после кувырка вперед”, “Гимнастический сальто (“колесо”) на правую и левую стороны” “Прыжки на прыгалке”. Упражнения второго модуля выполняются в аэробном восстановительном и аэробном развивающем режимах по 1-3 мин., количество повторений – 3-5 раз.

**Модуль упражнений для развития общей и специальной физической подготовленности и способности к равновесию у курашистов.**

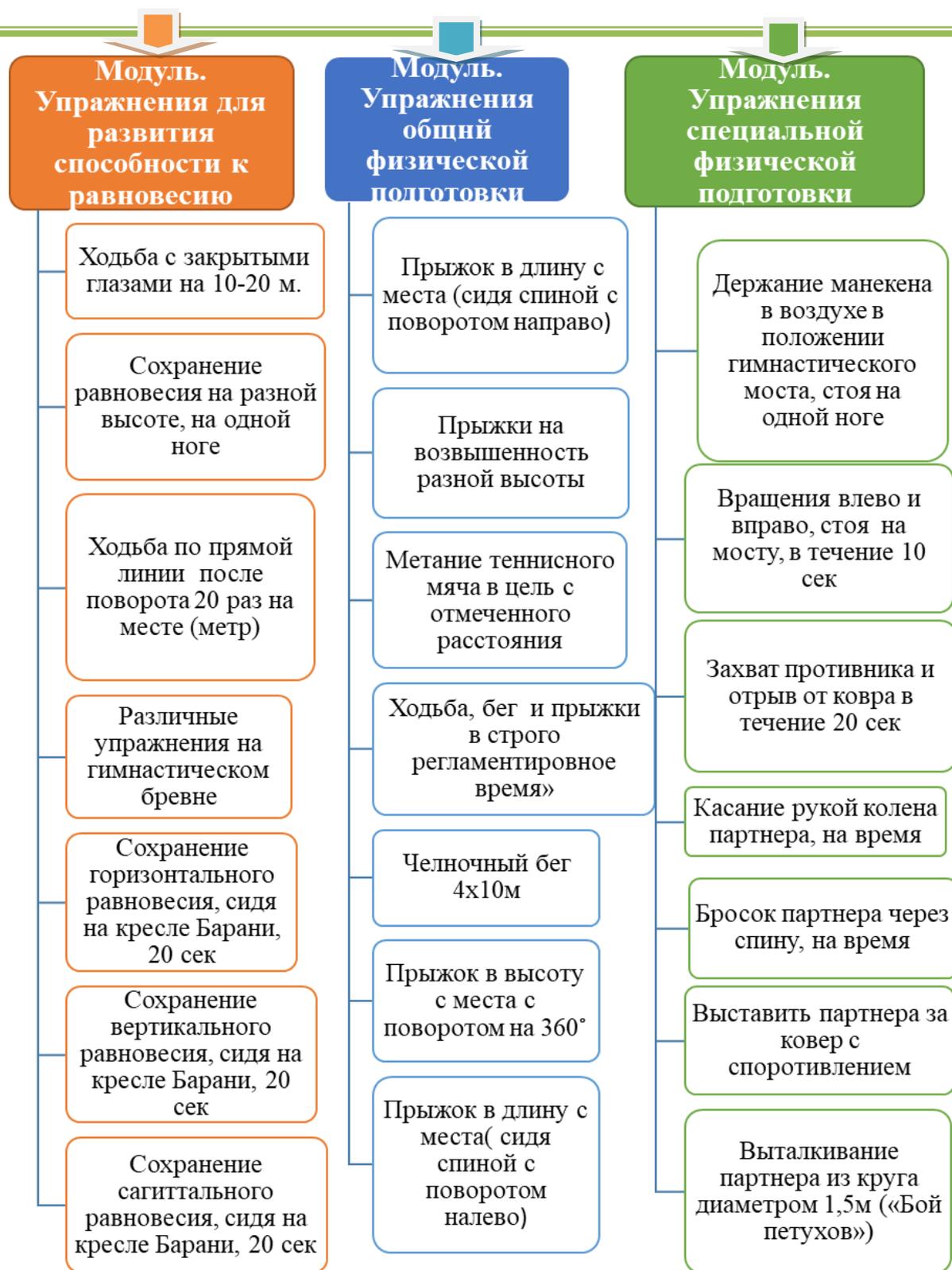
Сущность данной программы состоит в том, что систематизированы и дифференцированы упражнения (средства), применяемые для развития специальных координационных способностей с целью оптимизации тренировочных нагрузок юных курашистов. Данная программа включает в себя 3 модуля (см. рис.3):

- Модуль упражнений для развития общей физической подготовленности
- Модуль упражнений для совершенствования способности к равновесию.
- Модуль упражнений для развития специальной физической подготовленности.

Первая часть модуля – «Модуль упражнений для общей физической подготовки» включает 7 специальных упражнений для борьбы на поясах: «Прыжок в длину с места сидя спиной с поворотом налево», «Прыжок в длину с места сидя спиной с поворотом направо», «Прыжки на возвышенность разной высоты», «Метание теннисного мяча в цель с отмеченного расстояния», «Ходьба, бег и прыжки в строго регламентированное время», «Челночный бег 4x10м», «Прыжок в высоту с места с поворотом на 360°». Вышеуказанные упражнения направлены на развитие координационных способностей юных курашистов. Упражнения первого модуля по программе выполняются до 2-3 мин., количество повторений – до 3-5 раз, рекомендуется выполнять упражнение в аэробном восстановительном режиме.

Вторая часть модуля – «Модуль упражнений для совершенствования способности к равновесию» тоже включает семь специфических для кураша упражнений: «Ходьба с закрытыми глазами на 10-20 м.», «Сохранение равновесия на разной высоте, на одной ноге», «Различные упражнения на гимнастическом бревне», «Ходьба по прямой линии после поворота 20 раз на месте (м)», «Сохранение горизонтального равновесия, сидя на кресле Барани, 20 сек.», «Сохранение вертикального равновесия, сидя на кресле Барани, 20 сек.», «Сохранение сагиттального равновесия, сидя на кресле Барани, 20 сек.». данные средства являются специальным упражнением на равновесие для развития координационных способностей юных курашистов.

**Модуль упражнений для развития общей и специальной физической подготовленности и способности к равновесию у курашистов**



**Рис. 3. Модуль упражнений (средств) для развития общей и специальной физической подготовленности и способности к равновесию у курашистов**

Третья часть модуля – «Модуль упражнений для развития специальной физической подготовки» включает 7 упражнений для улучшения координационных способностей курашистов: «Держание манекена в воздухе в положении гимнастического моста, стоя на одной ноге», «Вращения влево и вправо, стоя на гимнастическом мосту, в течение 10 сек.», «Захват противника и отрыв от ковра в течение 20 сек.», «Касание рукой колена партнера, на время», «Бросок партнера через спину, на время», «Выставить партнера за ковер с сопротивлением», «Выталкивание партнера из круга диаметром 1,5м («Бой петухов»)». Упражнения данного модуля выполняются до 3-5 мин., количество повторений – 1-5 раз, рекомендуется выполнять упражнение в аэробном восстановительном режиме.

Курашисты на основе вышеуказанной модульной программы занимались в следующем порядке: в каждом тренировочном микроцикле выполнялись по одному модулю.

Конкретные данные педагогических наблюдений, характеризующие применение комплекса упражнений, до настоящего времени еще не разработаны, существуют лишь общие положения. Кроме того, нет достаточного фактического материала о том, какие факторы в борьбе на поясах являются самыми важными и ценными, а какие – основными. Нет научного доказательства того, какие физические качества, в частности, какие группы мышц имеют важное значение при выполнении конкретного приема борьбы и что определяет успешность соревновательной деятельности.

Юные курашисты 10-12 лет на тренировках использовали созданный автором «Передвижной мобильный тренажер для борцов», с помощью которого отрабатывали приемы и развивали координационные способности. В конце эксперимента можно было наблюдать какое положительное влияние оказало использование тренажера на развитие координационных способностей юных курашистов. Курашисты добились высоких результатов благодаря применению общеразвивающих, гимнастических упражнений, упражнений на быстроту реакции и равновесие. «Передвижной мобильный тренажер для курашистов» представлен в рисунке 4.



**Рис.4. Передвижной мобильный тренажер для курашистов**

В настоящее время техническая подготовленность курашистов оценивается в основном по результатам соревновательной деятельности. При этом при оценке уровня подготовленности юных курашистов учитывается место, которое занял молодой атлет на соревновании. С этой целью мы разработали новый «Передвижной мобильный тренажер для курашистов». Изобретение относится к области спортивного инвентаря, а в частности к устройствам для тренировки борцов.

Известно устройство для тренировки борцов (патент РФ №2208467 на изобретение), содержащий манекен с подвижно соединенными частями туловища, закрепленный на горизонтальной опоре и средство для имитации сопротивления противника, присоединенное к верхней части туловища манекена со стороны спины. Средство содержит размещенный в корпусе ползун и подпружиненную прижимную пластину для контактирование с ползунком. Недостатком аналога является большая материалоемкость и сложность конструкции. Известно устройство для силовой тренировки борца в стойке (патент РФ на ПМ 96330), устройство содержит Г-образную стойку, закрепленную на платформе. На платформе расположен манекен, соединенный с двумя устройствами для создание сопротивления, каждое из которых состоит из электродвигателя, на валу которого установлен шкив, соединенный с гибкой тягой, другой конец электродвигателя к выходу регулируемого источника тока.

После достижения побед важной задачей тренера является внесение корректив в учебно-тренировочный процесс с прогнозом будущих результатов каждого конкретного спортсмен на соревнованиях, повышение технико-тактической подготовки на основе моделирования соревновательной деятельности курашистов.

Четвертая глава диссертации- **“Экспериментальное обоснование совершенствования базовых движений юных курашистов путем использования координационных упражнений”** – изложены результаты эксперимента по повышению физической подготовленности и координационных способностей курашистов, оценка координационных способностей и определение физической подготовленности юных спортсменов.

Развитие координационных способностей курашистов имеет важное значение, так как они являются основным физическим качеством спортсменов. Спортсмен с хорошим уровнем развития координационных способностей обладает преимуществом перед другими спортсменами.

Необходимо отметить, что у юных курашистов наблюдаются различия в показателях физической подготовленности. Учёт этих различии и использование их в построении учебно-тренировочного процесса указывается многими авторами. Всем известно, что информативность тестов, оценивающих физическую подготовленность спортсменов, определяется тем, насколько они близки к специфике и условиям соревновательной деятельности конкретного спортсмена, но известные до сегодняшнего дня тесты созданы без учета особенности стиля ведения борьбы спортсменом.

По полученным результатам выявлено, что развития физической подготовленности курашистов в известной мере определяет быстроту

движения, а также это имеет большое значение в соревновательных поединках, где требуется от спортсмена проявлять выносливость и ловкость. Упражнения по физической подготовке состоят из следующего: выполнение имитационных упражнений на месте и без участия партнера; подтягивания на перекладине; отжимания от пола; приседания с партнером; работа со спортсменом вес которого превышает собственный вес; лазание по канату; отжимание с партнером на плечах, упражнения с борцовскими резинами и др.

Общеразвивающие и технико-тактические упражнения, упражнения для развития физических качеств, подвижные игры: стоя друг против друга, толкание руками, захваты из различных положений, используя пояс выталкивание из круга без участия ног. Таким образом, после проведенных работ у нас появилась мысль о том, что можно воспитать курашистов, имеющих оптимальную спортивную форму путем комплексного развития физической подготовленности и координационных способностей юных курашистов.

На таблицах 1 и 2, также в рисунке 5 представлена динамика изменений статистических характеристик показателей физической подготовленности и координационных способностей испытуемых контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента.

**Таблица 1**

**Динамика изменений статистических характеристик показателей физической подготовленности и координационных способностей испытуемых контрольной группы в ходе педагогического эксперимента**

Тест	В начале эксперимента		В конце эксперимента		Прирост (%)		t	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	абсол. %	относит. %		
Отрыв соперника от ковра и бросок через левое колено, в течение 10 сек. (кол. раз)	5,73	1,33	5,86	0,91	0,13	2,22	0,31	>0,05
Отрыв соперника от ковра и бросок через правое колено, в течение 10 сек. (кол. раз.)	5,53	1,06	6,06	1,16	0,53	8,8	1,79	>0,05
Бросок с правой стороны, в течение 10 сек. (кол. раз.)	4,46	0,83	5,66	0,89	1,2	21,2	3,81	<0,01
Бросок с левой стороны, в течение 10 сек. (кол. раз.)	4,8	0,67	5,86	0,83	1,06	18,2	3,84	<0,01
Забегания на мосту, в течение 10 сек.	5,67	1,07	6,42	1,16	0,75	13,24	1,74	>0,05
Захват соперника отрыв от ковра (20 сек.)	5,92	1,16	6,75	1,29	0,83	14,08	1,76	>0,05

Таблица 2

**Динамика изменений статистических характеристик показателей физической подготовленности и координационных способностей испытуемых экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента**

Тест	В начале эксперимента		В конце эксперимента		Прирост (%)		t	p
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	абсол. %	относит. %		
Отрыв соперника от ковра и бросок через левое колено, в течение 10 сек. (кол. раз)	4,8	1,08	6,26	1,03	1,46	23,5	3,78	<0,01
Отрыв соперника от ковра и бросок через правое колено, в течение 10 сек. (кол. раз.)	4,66	1,11	6,2	1,08	1,53	24,8	3,85	<0,01
Бросок с правой стороны, в течение 10 сек. (кол. раз.)	4,33	1,04	5,86	0,74	1,5	26,2	4,64	<0,001
Бросок с левой стороны, в течение 10 сек. (кол. раз.)	4,66	0,97	6,13	0,74	1,46	24,01	4,66	<0,001
Забегания на мосту, в течение 10 сек.	5,25	0,75	6,33	0,89	1,08	20,63	3,43	<0,01
Захват соперника отрыв от ковра (20 сек.)	5,58	0,90	6,42	0,67	0,83	14,93	2,67	<0,05

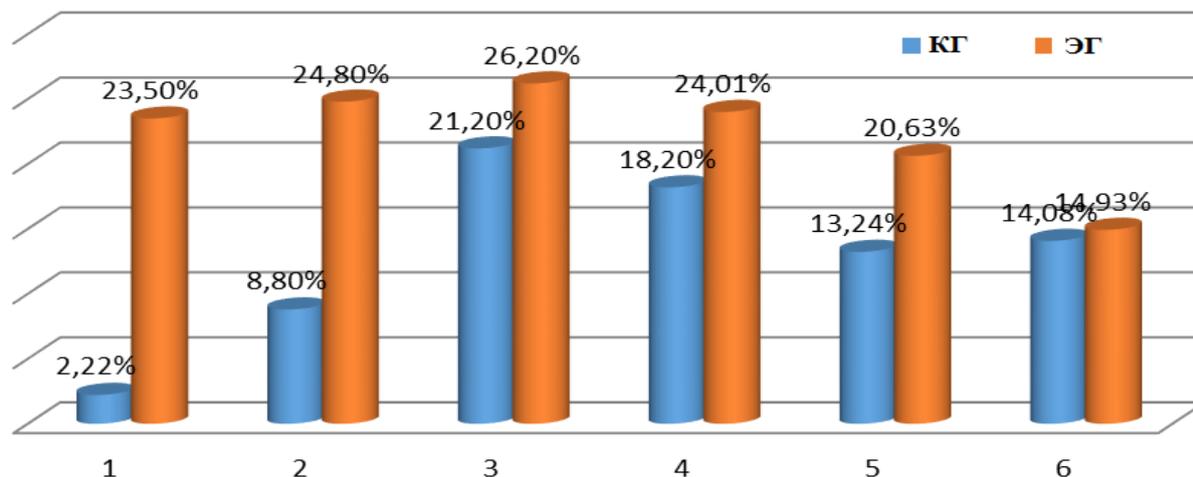
В статистических характеристиках показателей физической подготовленности и координационных способностей испытуемых контрольной группы в ходе педагогического эксперимента по сравнению с его началом высокий рост результатов выявлен в 3-ем тесте (21,2%) и низкий показатель обнаружен в 1-ом тесте (2,22%), по 6 изученным тестам средний относительный прирост составил 12,9%.

В статистических характеристиках показателей физической подготовленности и координационных способностей испытуемых экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента по сравнению с его началом высокий рост результатов выявлен в 3-ем тесте (26,2%) и низкий показатель обнаружен в 6-ом тесте (14,93%), по 6 изученным тестам средний относительный прирост составил 22,64%.

При развитии физической подготовленности юных курашистов, принимавших участие в исследовании, нами были введены в тренировочный процесс упражнения общей и специальной физической подготовленности для повышения координационных способностей курашистов.

Необходимо отметить, что после эксперимента обнаружили улучшение показателей. После эксперимента координационные способности испытуемых

повысились в среднем на 22,66%.



**Рис. 5.** Динамика изменений статистических характеристик показателей физической подготовленности и координационных способностей испытуемых контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента

*Примечание:* в рисунке 5 тесты условно отмечены следующим образом: 1. Отрыв соперника от ковра и бросок через левое колено, в течение 10 сек. (кол. раз). 2. Отрыв соперника от ковра и бросок через правое колено, в течение 10 сек. (кол. раз.) 3. Бросок с правой стороны, в течение 10 сек. (кол. раз.) 4. Бросок с левой стороны, в течение 10 сек. (кол. раз.). 5. Забегания на мосту, в течение 10 сек. 6. Захват соперника отрыв от ковра (20 сек.)

Вместе с этим, изменения результатов теста в ходе эксперимента в экспериментальной группе показали высокий прирост по 4 тестам ( $P < 0,001$ ), по 5 тестам выявлен хороший уровень значимости ( $P < 0,01$ ) и по 9 тестам выявлен удовлетворительный уровень достоверности результатов ( $P < 0,05$ ).

Выявленный удовлетворительный уровень значимости по 9 показателям в экспериментальной группе показывает, что 7 из них приходится на группу курашистов в возрасте 10 лет. Учитывая малый соревновательный опыт и недостаточную сформированность необходимых навыков в этом возрасте, эти показатели можно считать вполне приемлемыми.

Результаты проведенного педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанной методики совершенствования базовых движений юных курашистов путем использования координационных упражнений.

## **ВЫВОДЫ**

На основании проведенного анализа научно-методической литературы и результатов исследования нами сформулированы следующие выводы:

1. Анализ литературных источников и практического опыта ведущих специалистов по борьбе на поясах позволил выявить существующие проблемы, а также определить пути решения данной проблемы путем экспериментального обоснования использования координационных упражнений при повышении эффективности технико-тактических действий курашистов.

Установлено, что в теории и методике борьбы недостаточно конкретных рекомендаций, направленных на совершенствование координационных

способностей спортсменов, занимающихся борьбой на поясах.

2. Ведущими учеными и специалистами изучены перспективы формирования технико-тактических действий юных курашистов с учетом их индивидуальных особенностей и даны предложения и рекомендации по данной проблеме. Однако недостаточно изучена проблема формирования комплексов педагогических тестов, оценивающих специальные способности, диагностики развития координационных способностей юных курашистов 10-12 лет, а также практически не исследована взаимосвязь между динамикой показателей технической подготовленности и координационными способностями юных курашистов.

3. В ходе исследования был использован “Передвижной мобильный тренажер для курашистов”, разработанный для обучения спортсменов атакующим действиям в ходе поединка, и доказано преимущество данного тренажера перед другими устройствами, которое заключается в том, что он позволяет предотвратить получение травм за счет сохранения постоянного сопротивления и не доведения атаки до ее завершающей фазы, а также способствует развитию равновесия у курашистов.

4. Применение спортивного устройства “МРК А 63 В 69-00”, “Передвижного мобильного тренажера для курашистов” с целью развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических действий курашистов позволило формированию базовых движений, успешному выполнению основных приемов борьбы – захвата, зацепа и бросков через колено с точной траекторией и амплитудой в каждой фазе движения на подготовительном этапе курашистов, что позволило улучшить обучение базовым техническим элементам атакующих действий на 12% .

5. Разработан модуль комплексной подготовки, направленный на совершенствование быстроты реакции в аэробном восстановительном режиме и координационных способностей в аэробном развивающем и смешанном режиме для улучшения количественных и качественных показателей технической подготовленности и повышение эффективности технико-тактических действий и координационных способностей юных курашистов, что позволило улучшить на 13% контроль за атакующими действиями борцов.

6. Разработано специальное спортивное устройство “Многофункциональная стойка” для развития общей физической подготовленности юных курашистов, которое позволило повысить уровень общей и специальной физической подготовленности спортсменов в ходе эксперимента, а также данное устройство было запатентовано Государственным унитарным предприятием “Консультативный центр интеллектуальной собственности” при Агентстве интеллектуальной собственности при Министерстве юстиции Республики Узбекистан (удостоверение №002254 от 24 июня 2020 г.).

7. Установлено, что “Многофункциональная стойка”, разработанная для развития физической подготовленности и координационных способностей

юных курашистов, не только повышает уровень общей физической подготовленности, но и включение в тренировочный процесс специальных упражнений, направленных на совершенствование технических приемов – захвата, зацепа и бросков через колено, оказывает положительное влияние на улучшение специальной физической подготовленности.

8. По результатам научных исследований выявлено, что в контрольной группе курашистов 10,11,12 лет результаты по всем тестам, оценивающим физическую подготовленность борцов, в конце эксперимента по сравнению с его началом выявлены статистически достоверные изменения лишь по 2 тестам ( $P < 0,05$ ), а в остальных тестах изменения оказались статистически недостоверными. В экспериментальной группе по всем этим показателям выявлены положительные изменения по всем возрастам в с разным уровнем значимости. Вместе с этим, изменения результатов теста в данной группе в ходе эксперимента выявили по 2 тестам высокий уровень значимости ( $P < 0,001$ ), по 3 тестам – хороший уровень ( $P < 0,01$ ) и 1 тесту - удовлетворительный уровень значимости ( $P < 0,05$ ).

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Внедрение в учебно-тренировочный процесс комплекса модулей специальных упражнений, рекомендованных нами для определения общей и специальной физической подготовленности юных курашистов, позволяет получить точные данные об уровне их развития.

2. Использование в ходе учебно-тренировочного процесса спортивных устройств «МРК А 63 В 69-00», «Многофункциональной стойки» оказывает положительное влияние на улучшение показателей общей и специальной физической подготовленности, координационных способностей и одновременно повышает эффективность выполнения базовых движений борьбы на поясах.

3. Применение специальных упражнений, выполняемых на спортивных устройствах «МРК А 63 В 69-00», «Передвижной мобильный тренажер для курашистов», при рациональном планировании учебно-тренировочных занятий с юными курашистами дают положительные результаты в совершенствовании координационных способностей спортсменов.

4. «Многофункциональная стойка» позволяет более успешному овладению базовых приемов борьбы, повышая при этом общую и специальную физическую подготовленность юных курашистов.

5. Спортивное устройство «МРК А 63 В 69-00» для развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических действий курашистов, а также «Многофункциональная стойка», предназначенная для определения общей физической подготовленности могут быть использованы не только в борьбе на поясах, но и в легкой атлетике и в видах спортивных игр.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES  
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 in UZBEK STATE UNIVERSITY  
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

---

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

**GAFUROV AZIZBEK UMARJONOVICH**

**METHODOLOGICAL BASIS FOR IMPROVING THE BASIC  
MOVEMENTS OF YOUNG WRESTLERS THROUGH THE USE OF  
COORDINATION EXERCISES**

**13.00.04 - Theory and methods of physical education and sport training**

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD)  
ON PEDAGOGICAL SCIENCES**

**Chirchik-2022**

**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 B2017.3. PhD/Ped290.**

The dissertation has been prepared at the Uzbekistan state University of Physical Education and Sport.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (summary)) on the website ([www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz)), as well as the information and educational portal at ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)).

<b>Scientific supervisor:</b>	<b>Kerimov Fikrat Azizovich</b> doctor of pedagogical sciences, professor
<b>Official opponents:</b>	<b>Usmonkhojaev Talat Saidovich</b> doctor of pedagogical sciences, professor <b>Bakiev Zafar Abdushukurovich</b> Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
<b>Leading organization:</b>	<b>Namangan State University</b>

The dissertation will be defended on “\_\_”\_\_\_\_\_2022 year at \_\_\_\_\_ o'clock at the meeting of Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 under Uzbek state university of physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street 19. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, web-site: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Uzbek State University of physical education and sport, building “B”, the 2<sup>nd</sup> floor, small conference hall.

The dissertation has been registered at the Information-resource centre of the Uzbek state university of physical education and sport (registered on 211354). (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street 19. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76).

Abstract of the dissertation sent out on “\_\_”\_\_\_\_\_, 2022 y.  
(Register Protocol № \_\_\_\_ “\_\_” \_\_\_\_\_ 2022y.)

**M.R.Boltabaev**  
Chairman of the scientific council  
awarding scientific degrees,  
doctor of economic sciences, professor

**M.X. Mirjamalov**  
Scientific secretary of the scientific council for  
awarding of academic degrees  
doctor of philosophy, docent

**Sh.I.Allamuratov**  
Chairman of the scientific seminar under the  
scientific council that gives the scientific degrees,  
doctor of biological sciences, docent

## INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

**The aim of the research** is to develop proposals and recommendations for improving the basic forms of behavior of young belt wrestlers with the help of coordination exercises.

**The object of research** is the training of young belt wrestlers at the Children and Youth Sports School No. 1 in Kokand, Fergana region, Children and Youth Sports School No. 5 in Besharik district of Fergana region, Children and Youth Sports School No. 2 in Kokand.

**The subject of research** was a set of exercises aimed at developing the special coordination skills of young belt wrestlers, a module of technical and tactical training and the use of control tests.

### **The scientific novelty of the research is:**

Improved ability to prevent injuries in training by maintaining the same resistance to the offensive movements of young belt wrestlers during the competition, through the "Portable Wrestling Trainer" and not to take the method to the final phase;

in the preparatory stage, the possibility of training young belt wrestlers in the basic techniques of attacking movements has been expanded by forming basic behaviors by performing each phase of the trajectory of clutching, hanging and blocking movements with a clear amplitude;

to expand the ability of young belt wrestlers to control the attack situation by developing a comprehensive training module aimed at improving speed and reaction in a stratified anaerobic recovery mode, aerobic development and coordination in a mixed mode to improve the quantitative and qualitative indicators of technical training during the competition;

the possibility of special physical training has been improved due to the inclusion of speed-strength exercises in the method of obstruction in the ball with the help of a special device "Multifunctional Stand", designed to develop the physical training, balance skills of young belt wrestlers.

### **The implementation of the research results.**

Based on the results of research on the methodological basis for improving the basic behavior of young belt wrestlers using coordination exercises:

Suggestions for the prevention of injuries in training due to the fact that young belt wrestlers do not carry out offensive actions during the competition are included in the textbook "Methods of teaching wrestling" (belt wrestling) Order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan mainly Certificate No. 356 / 7-129). As a result, the arithmetic mean value of relative growth in 6 indicators of technical and tactical training in wrestlers improved by 11%;

Suggestions for the formation of basic behaviors in the training of young belt wrestlers in the basic methods of training by performing the basic trajectory of each phase of the movement trajectory at a certain amplitude (Reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated

December 23, 2020 No. 03-07-08-3675). As a result, the technical and tactical movements of 10-12-year-old wrestlers in the BOSMs have improved by 14-16%;

Recommendations for the use of a comprehensive training module to improve the technical movements of young belt wrestlers during the competition, speed and reaction in a stratified anaerobic recovery mode, aerobic development and coordination in a mixed mode. (Reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated December 23, 2020 No. 03-07-08-3675). As a result, the coordination efforts of young wrestlers improved by 9.7%;

Suggestions for the use of rapid-strength exercises in improving the method of blocking using the simulator "Multifunctional Stand", designed to develop the physical training, balance skills of young belt wrestlers are included in the textbook "Methods of teaching wrestling" (belt wrestling) and Certificate No. 356 / 7-129 in accordance with Order No. 356 of 18 August 2021 of the Ministry of Secondary Special Education). As a result, the ability of young belt wrestlers to develop physical fitness and balance skills has improved by 16-18%.

**The structure and the volume of the dissertation.** The dissertation consists of an introduction, 4 chapters, 133 pages of text, 3 figures, 10 tables, 9 diagrams, conclusions, practical recommendations, list of references and appendices.

**ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED WORKS**

**I бўлим (I часть; I part)**

1. Gofurov A. Bulding and improvement of Technical Taking Currency of Founders. // Eastern European Scientific journal. Ausgabe 2017-№ 3. P. 80-84. [13.00.00№1]

2. Gofurov A. Methodological Bases of improving Bsic Movements of junior Wrestiers (Kurashist) Using Coordination Esercjses // Eastern European Scientific journal. Ausgabe 2018-№ 1.-P. 229-230. [13.00.00 №1]

3. Гофуров А. Совершенствование организационно- педагогических основ занятий борьбы на поясах в детских и юношеских спортивных школах // Pedagogy & Psychology Theory and practice International scientific journal №3(17), 2018, С.41-42 [13.00.00 №4]

4. Гофуров А. Курашчиларнинг техник ва тактик тайёргарлигини такомиллаштириш // Фан-спортга Илмий-назарий журнал Тошкент, 4/2016 йил Б73-76 [13.00.00 №16]

5. Гофуров А. Ёш курашчиларнинг мураббийлари касбий компетентлигининг методологик аҳамияти // ЎзМУ хабарлари. 2017 йил № 1/448-49 б. [13.00.00 №15]

6. Гофуров А. Ёш курашчилар техник-тактик маҳоратини оширишнинг методологик хусусиятлари // ЎзМУ хабарлари. 2017 йил №1/56.64-66 [13.00.00 №15]

7. Гофуров А. БЎСМ бошланғич тайёргарлик гуруҳларида шуғулланувчи курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик динамикаси. // Муғаллим хем узликсиз билимлендериу. Илмий-методик журнал №5 2019 йил Б.118-121 [13.00.00 №20]

8. Гофуров А. 10-12 ёшли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва координацион кўрсаткичларини ошириш услубиёти. // НамДУ илмий ахборотномаси. 2020 йил № 5Б.120-124[13.00.00 №5]

9. Гофуров А. Методика оценки координационных способностей юных борцов греко-римского стиля. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти муаммолари ва истиқболлари” мавзусида халқаро конференция материаллари. Тошкент, 2020 йил 6 май Б. 538-541.

10. Гофуров А.У.– Современные методы совершенствования технико-тактических действий борцов” Ташкентский международный инновационный форум 2 том.Тошкент, 2015 йил Б.115-120 .

Гафуров А. УзГИФК Специфические особенности соревновательной деятельности единоборцев. Жисмоний тарбия ва спорт: фан, таълим, инновациялар Республика илмий –амалий анжумани тўплами 2017йил 12- апрел.С-356-357.

11. Гафуров А. УзГИФК Контрол тренировочных нагрузок как эффективной средства управления тренировочным процессом борцов.

Жисмоний тарбия ва спорт: фан, таълим, инновациялар Республика илмий – амалий анжумани тўплами 2017йил 12- апрел. С-220-221.

### **II бўлим (II часть; II part)**

12. Гофуров А.У. Kurash turlarini o'qitish metodikasi( belbog'li kurash) O'quv qo'llanma. Farg'ona. 2021yil. 155b.

13. Гофуров А.У. yosh kurashchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv –uslubiy qo'llanma. Toshkent-2016yil. 152b.

14. Гофуров А.У Мобильный тренажер для борцов Гувоҳнома №002254 (25.06.2020 йил)

15. Гофуров А.У Многофункциональная стойка для развития общей физической подготовки. Гувоҳнома №002330 (24.07.2020 йил).

16. Гофуров А.У., Султонов У.И. – “Илмий тадқиқотларнинг турли босқичларида ахборот эҳтиёжлари”. Таълим ва технология. Илмий-услубий мақолалар тўплами. Тошкент, 2015 йил (1 қисм) Б.302-304.

17. Гофуров А.У., Махкамов А.Ю. – “Педагогик тажрибанинг давомийлигини белгилаш. Таълим ва технология” Илмий-услубий мақолалар тўплами. Тошкент, 2015 йил (1 қисм) Б.297-298.

18. Гофуров А.У., Керимов Ф.А. Иерархическая система управления многолетним процессом спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов Ташкентский международный инновационный форум 2 том. Тошкент, 2015 йил Б. 156-160.

Автореферат «Фан-спортга» журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилиб,  
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

**Босмахона лицензияси:**



**9338**

Бичими: 84x60 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. «Times New Roman» гарнитураси.  
Рақамли босма усулда босилди.  
Шартли босма табоғи: 3,5. Адади 100. Буюртма № 19/22.

Гувоҳнома № 851684.  
«Тірографф» МЧЖ босмахонасида чоп этилган.  
Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Беруний кўчаси, 83-уй.