

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР
ИНСТИТУТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖА БЕРУВЧИ
PhD.33/01.02.2022.Ped.146.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР
ИНСТИТУТИ**

РАХМАНОВ ЭЛДОР ТОЛИБЖОНОВИЧ

**МАЛАКАЛИ ЮНОН-РИМ КУРАШЧИЛАРИНИНГ КОМБИНАЦИОН
ҲУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

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

Чирчиқ – 2022

**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**

Рахманов Элдор Толибжонович

Малакали юнон-рим курашчиларининг комбинацион ҳужум ҳаракатларини
такомиллаштириш 5

Рахманов Элдор Толибжонович

Совершенствование комбинационных атакующих движений
квалифицированных борцов греко-римского стиля 31

Rakhmanov Eldor Tolibjonovich

Improvement of combined attacking movements of experienced Greco-Roman
wrestlers 59

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ
List of published works 63

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР
ИНСТИТУТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖА БЕРУВЧИ
PhD.33/01.02.2022.Ped.146.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР
ИНСТИТУТИ**

РАХМАНОВ ЭЛДОР ТОЛИБЖОНОВИЧ

**МАЛАКАЛИ ЮНОН-РИМ КУРАШЧИЛАРИНИНГ КОМБИНАЦИОН
ХУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

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 В2021.4.PhD/Ped1470 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

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

Илмий раҳбар:

Керимов Фикрат Азизович
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

Саламов Раҳматилла
педагогика фанлари доктори, профессор
Азизов Носиржон Нематиллаевич
педагогика фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот:

Урганч давлат университети

Диссертация ҳимояси Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти ҳузуридаги PhD.33/01.02.2022.Ped.146.01 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, 717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Б” бино, 2 қават, кичик мажлислар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин 210412 рақам билан рўйхатга олинган. Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17, 717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76

Диссертация автореферати 2022 йил “___” _____ куни тарқатилган.
(2022 йил “___” _____ даги _____ рақамли реестр баённомаси)

Р.М. Маткаримов
Илмий даража берувчи илмий
кенгаш раиси, п.ф.д. (DSc), профессор

Ж.М. Иштаев
Илмий даража берувчи илмий
кенгаш илмий котиби, п.ф.б.ф.д.(PhD), доцент

Р.М. Маткаримов
Илмий даража берувчи илмий
кенгаш қошидаги Илмий семинар
раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Жаҳонда юнон-рим кураши оммавийлашган ва томошабоблиги билан ажралиб турадиган спорт турларидан бири сифатида алоҳида аҳамият касб этмоқда. Юнон-рим кураши бўйича халқаро мусобақа қоидаларига киритилаётган ўзгартиришлар сабаб ушбу кураш турига хос техник-тактик ҳаракатлар ва жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси борган сари такомиллашиб бормоқда. Спорт натижалари ўртасида рақобатнинг шиддат билан ўсиб бориши машғулотлар жараёнини ташкил қилишда юклама ҳажми ва жадаллиги кўрсаткичларининг аниқ меъёрларини белгилаш ва бошқариш, техник-тактик ҳаракатларни комбинациялашда янги услубиятларни ишлаб чиқиш талабини кўймоқда.

Дунёда малакали юнон-рим курашчиларини мусобақаларга тайёрлаш учун турли босқич ва гуруҳларда машғулот юкламаларини режалаштириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, техник усулларга ўргатиш услубларини ишлаб чиқиш, иқтидорли спортчиларни саралаш ва уларни тор ихтисосликка йўналтириш бўйича қатор илмий изланишлар олиб борилмоқда. Юнон-рим курашчиларининг умумий ва махсус ҳаракат тайёргарлигини баҳолаш ва жисмоний сифатларини ривожланганлик даражасини техник-тактик ҳаракатларга таъсирини ўрганиш бўйича янги услубиятлар ишлаб чиқилмоқда. Ушбу спорт турида асосий мусобақаларга тайёрлашда техник-тактик ҳаракатларни амалга оширишда замонавий технологияларни яратиш, комбинация ҳаракатларини амалга ошириш услубиятларини модернизациялаш ва уларни такомиллаштиришнинг янада самарали йўллари излаб топиш соҳада муҳим аҳамият касб этмоқда.

Республикамизда спорт турлари ичида юнон-рим курашчилар билан шуғулланувчилар сонининг ортиб бориши машғулотларни бошқариш тизимини тубдан янгиланиши ва техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштиришни талаб этмоқда. “Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш”¹ вазифаси белгилаб берилган. Бу борада машғулот юкламалари, восита ва усулларини оптимал нисбатлари бўйича илмий тадқиқот ишларини олиб бориш ҳамда машғулот жараёнини илмий асосда ташкил этиш, юнон-рим кураши бўйича илмий-методик ишланмалар яратилган бўлиб, шу билан бирга, ҳали ўрганилиши зарур бўлган масалалар долзарб аҳамият касб этмоқда.

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сонли “Ўзбекистон республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони 1-бет

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”, 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”, 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармонлари, 2020 йил 3 ноябрдаги ПҚ-4877-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”, 2021 йил 5 ноябрдаги ПҚ-5281-сон “2024 йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги олимпия ва XVII паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги қарорларида кўзда тутилган вазифаларни самарали амалга ошириш учун мазкур тадқиқот иши муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг I. “Ахборотлашган жамият ва демократик давлат ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари” билан боғлиқ устувор йўналишлари доирасига мос равишда амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Юнон-рим кураши спорт турини ривожлантиришнинг илмий, назарий ва услубий асослари техник-тактик тайёргарлик компонентларига боғлиқ ҳолда Н.М.Галковский, Ю.А. Шахмурадов, Г.С.Туманян, В.Ф.Бойко, Г.В.Данько, Ф.А. Керимов, Н.А. Тастанов² каби хориждаги ва мамлакатимиздаги олимлар ва мутахассисларнинг фундаментал тадқиқотларида ёритилган.

Малакали спортчиларни нуфузли мусобақаларга тайёрлаш муаммолари жисмоний тарбия ва спорт назарияси соҳасидаги етакчи олимлар В.Н. Платонов, Л.П. Матвеев, М.А.Годик, В.П.Филин, Ю.В.Верхошанский, Ю.Ф.Курамшин, Л.П.Волков, Т.С. Усманходжаев, Р.Д. Халмухамедов, В.Н. Шиннинг³ илмий ишларида ёритилган. Кураш турлари бўйича

² Галковский Н.М, Шахмурадов Ю.А.// Спортивная борьба: Ежегодник.-М.: Физкультура и спорт, 1981.- С.3-8; Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. -М.: Советский спорт, 1997.-384 с.; Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 223 с.; Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Ўқув қўлланма. – Т.: ЗАР ҚАЛАМ, 2004. – 280 б.; Tastanov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiati. O‘quv qo‘llanma. – Т.: ITA-PRESS, 2014. – 258 б.

³ Платонов В.Н. Структура многолетнего процесса занятий спортом // Теория спорта.-Киев: Вища школа, 1987. – С. 295-310.; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.; Годик М.А., Берамидзе А.М., Киселева А.М. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. Учебное пособие. - М., Сов.спорт, 1991, - 103 с.; Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс. // Современная система спортивной подготовки. М.: САМ, 1995, С. 351-389.; Верхошанский Ю.В. - Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки /Ю.В.Верхошанский// Теория и практика физ. культ. -1998.-Т/р7.-С.41-54.; Курамшин Ю.Ф. – Взаимодействие

машғулотларни режалаштириш, ташкил қилиш, янги ва замонавий технологиялардан фойдаланган ҳолда курашчиларнинг спорт маҳоратини ошириш каби масалаларга қаратилган тадқиқотларда Н.А.Керимов, Ф.А.Керимов, А.К.Атаев, Г.С.Туманян каби олимлар назарий ва амалий аҳамиятга эга натижаларга эришганлар. Лекин, юнон-рим кураши бўйича машғулотларни ташкил қилишда, унинг барча компонентлари билан бир қаторда, шундай бир ҳолат борки, курашчи беллашув вақтида қулай фурсат туғилиши билан техник-тактик тайёргарлигини ишга солиб, рақиб устидан устунликка эришишга интилади. Бундай тайёргарлик яхши ўзлаштирилмаганлиги сабабли спортчиларимиз нуфузли мусобақаларда ғалабага эриша олмаяптилар. Шу боис, айнан техник-тактик тайёргарликни такомиллаштириш муаммоси бугунги кунда долзарб ҳамда катта назарий ва амалий аҳамият касб этади, деб ҳисоблаймиз.

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган илмий тадқиқот муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институтининг илмий-тадқиқот ишлари режасига мувофиқ “Малакали юнон-рим курашчиларининг комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш” мавзуси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади малакали юнон-рим курашчиларининг комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш бўйича тайёргарлик дастурини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

малакали юнон-рим курашчиларининг комбинацион ҳужум ҳаракатларини таҳлил қилиш асосида техник-тактик имкониятлари такомиллаштириш бўйича тайёргарлик дастури ишлаб чиқиш;

малакали юнон-рим курашчиларининг комбинацион ҳужум ҳаракатларини ривожлантиришга қаратилган машғулот услубияти ишлаб чиқиш;

малакали юнон-рим курашчиларининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини нисбий кўрсаткичлари асосида такомиллаштириш;

мусобақа жараёнида юқори бўлган техник усулларни такомиллаштириш учун яқинлаштирувчи машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида спорт такомиллашуви босқичида юнон-рим курашчиларининг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштиришга йўналтирилган ўқув машғулотлари жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предметини юнон-рим курашчиларининг ўқув машғулоти ва мусобақа жараёнидаги умумий ва махсус ҳамда техник-тактик тайёргарлиги ташкил қилади.

(перенос) навыков/ Ю.Ф.Курамшин Н.Е.Латышева//Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие.-СПб.:СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-С.65-67.; Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Учебное пособие. Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.; Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н. – Ёш яккакурашчилар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли босқичларида саралашнинг меъёрлари. Ўқув-услубий кўлланма. Тошкент: Лидер Пресс, 2013. - 158 б.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, педагогик кузатишлар, сўровнома, педагогик назорат тестлари, педагогик тажриба, математик статистик таҳлил усуллардан фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

малакали юнон-рим курашчиларининг ҳужум қилишдаги комбинацион ҳаракатларини такомиллаштириш учун белдан ошириб ташлаш ва елкалардан ошириб ташлаш усулларини ўргатишда йиқитиш усулларининг биринчи фазада рақиб мувозанатини бузиш, иккинчи фазада рақибни ҳужум ҳаракатидан ҳимояга ўтказиш ҳисобига техник-тактик имкониятлари кенгайтирилган;

малакали юнон-рим курашчиларининг техник-тактик имкониятларидан келиб чиқиб, комбинацион ҳужум ҳаракатларини алдамчи ҳаракатлар билан (бажариши керак бўлган усулга ёндош усулни кўрсатиш) моҳирона ниқоблай олиш орқали рақибни иллюзияга тушириш ҳисобига стратегик машғулоти услубияти такомиллаштирилган;

малакали юнон-рим курашчиларининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш учун оғирлаштирилган жисм билан эластик қайтувчи мосламага елкадан ошириш ҳаракатларини ассиметрик равишда ташлаш усулларига ривожлантирувчи машқ сифатида киритиш ҳисобига машғулоти олиб боришнинг вазифаси ва режимини ўзгартириш имконияти такомиллаштирилган;

малакали юнон-рим курашчиларининг мусобақа жараёнида асосан самарадорлиги юқори бўлган белдан ва елкалардан ошириб ташлаш техник усулларни такомиллаштириш учун мутлоқ кўрсаткичлари асосида изометрик тартибда чекланмаган вақтда максимал эркин мушак ҳаракатининг катталиги бўйича бажариладиган яқинлаштирувчи машқлар мажмуасини машғулоти киритиш ҳисобига комбинацион ҳаракатлардаги натижадорлик имкониятлари оширилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

малакали юнон-рим курашчиларининг ўқув-машғулотида қўлланилган техник-тактик тайёргарлик имконияти белдан ошириб ташлаш ва елкалардан ошириб ташлаш усулларини ўргатиш услубияти такомиллаштирилган;

комбинацион ҳужум ҳаракатларини ривожлантиришга қаратилган машғулоти услубияти ишлаб чиқилган;

малакали юнон-рим курашчиларининг машғулоти олиб боришнинг вазифаси ва режимини ўзгартириш имконияти такомиллаштирилган;

мусобақа жараёнида юқори бўлган техник усулларни такомиллаштириш учун яқинлаштирувчи машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги билиш назарияси методологияси [билишнинг диалектик усули] ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубияти

соҳасидаги республикамиз, чет эл олимлари, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган амалиётчи тренерларнинг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги, тадқиқот вазифаларига мос, ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот усулларининг қўлланилганлиги, таҳлил ва тадқиқот вазифаларининг сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги, тажриба-синов ишларининг репрезентативлиги ҳамда олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил усуллари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти малакали юнон-рим курашчилари томонидан қўлланиладиган усулларнинг техник-тактик ҳаракатларни ўргатиш услубияти умумий ва махсус тайёргарлигини мақсадли такомиллаштириш билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шундан иборатки, малакали юнон-рим курашчилари томонидан қўлланиладиган асосий усуллар ва мусобақа фаолиятида қўлланиладиган техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш учун умумий ва махсус тайёргарлигида ривожлантирувчи ва яқинлаштирувчи машқларни ишлаб чиқиш ҳамда тавсияларни машғулот жараёнига жорий этиш билан ифодаланади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Малакали юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш юзасидан олинган илмий натижалар асосида:

малакали юнон-рим курашчиларининг ҳужум қилишдаги комбинацион ҳаракатларини такомиллаштириш учун белдан ошириб ташлаш ва елкалардан ошириб ташлаш усулларини ўргатишда йиқитиш усулларининг биринчи фазада рақиб мувозанатини бузиш, иккинчи фазада рақибни ҳужум ҳаракатидан ҳимояга ўтказиш ҳисобига техник-тактик имкониятларини такомиллаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар “Республика олимпия заҳиралари коллежи” ва “Чирчиқ олимпия заҳиралари коллежи” ўқув-машғулотлари дастурига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси спортни ривожлантириш вазирлигининг 2022 йил 10 мартдаги 03-13/156 - сон маълумотномаси). Натижада ҳужумда муваффақиятли бажарилган техник усуллар 18% га яхшиланган;

малакали юнон-рим курашчиларининг техник-тактик имкониятларидан келиб чиқиб, комбинацион ҳужум ҳаракатларини алдамчи ҳаракатлар билан (бажариши керак бўлган усулга ёндош усулни кўрсатиш) моҳирона ниқоблай олиш орқали рақибни иллюзияга тушириш ҳисобига стратегик машғулот услубияти “Республика олимпия заҳиралари коллежи” ва “Чирчиқ олимпия заҳиралари коллежи” ўқув-машғулотлари дастурига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси спортни ривожлантириш вазирлигининг 2022 йил 10 мартдаги 03-13/156 - сон маълумотномаси). Натижада тажриба гуруҳи курашчилари томонидан мураккаб ҳужум ҳаракатларини ўргатиш имконияти 16-18% га ўсган;

малакали юнон-рим курашчиларининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш учун оғирлаштирилган жисм билан эластик қайтувчи

мосламага елкадан ошириш ҳаракатларини ассиметрик равишда ташлаш усулларига ривожлантирувчи машқ сифатида киритиш ҳисобига машғулот олиб боришнинг вазифаси ва режимини ўзгартириш имкониятини такомиллаштириш бўйича таклифлар “Республика олимпия заҳиралари коллежи” ва “Чирчиқ олимпия заҳиралари коллежи” ўқув-машғулотлари дастурига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси спортни ривожлантириш вазирлигининг 2022 йил 10 мартдаги 03-13/156 - сон маълумотномаси). Малакали юнон-рим курашчиларининг ўқув-машғулот жараёнидаги умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбий кўрсаткичлари 21 % га ўзгарган;

малакали юнон-рим курашчиларининг мусобақа жараёнида асосан самарадорлиги юқори бўлган белдан ва елкалардан ошириб ташлаш техник усулларни такомиллаштириш учун мутлоқ кўрсаткичлари асосида изометрик тартибда чекланмаган вақтда максимал эркин мушак ҳаракатининг катталиги бўйича бажариладиган яқинлаштирувчи машқлар мажмуасини машғулотга киритиш ҳисобига комбинацион ҳаракатлардаги натижадорлик имкониятлари бўйича тавсиялар “Республика олимпия заҳиралари коллежи” ва “Чирчиқ олимпия заҳиралари коллежи” ўқув-машғулотлари дастурига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Спортни ривожлантириш вазирлигининг 2022 йил 10 мартдаги 03-13/156 - сон маълумотномаси). Натижада асосий мусобақаларда ҳужум техник-тактик ҳаракатларни бажаришда курашчиларнинг кўрсаткичлари дастлабки натижаларга нисбатан 18-20%га ўсишига эришилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 2 та халқаро, 3 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда, муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 10 та илмий-услубий иш, жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссияси томонидан докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия қилинган илмий нашрларда 3 та мақола (2 та республикада нашр қилинадиган ва 1 та хорижий илмий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш ва тўртта бобдан иборат бўлиб, 136 саҳифали матн, 20 та расм, 16 та жадвал, 1 та чизма хотима, амалий тавсиялар ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатларидан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг **кириш** қисмида танланган мавзунинг долзарблиги ва унинг зарурияти, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишлари билан боғлиқлиги, диссертацияда кўтарилган муаммонинг ўрганилганлик ҳолати, диссертация мавзусини диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, диссертациянинг мақсади, вазифалари, объекти ва предмети, услублари, илмий янгилиги, натижаларининг

ишончилиги, илмий ва амалий аҳамияти, жорий этилиши, апробацияси ва уларни эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида батафсил маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **“Юнон-рим курашчиларининг комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш муаммоси юзасидан адабиётлар таҳлили”** деб номланган биринчи бобида мавзу бўйича ўрганилаётган муаммолар юзасидан илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили баён этилган. Спортчиларнинг кўп йиллик машғулот жараёнини бошқариш аниқ бир спорт турида спортчининг юқори спорт натижаларига эришиши учун ёрдам берувчи тайёргарликнинг турли жиҳатларини такомиллаштириш мақсади сифатида белгиланади. Машғулот жараёнини самарали бошқаришнинг кенг тарқалган турларидан бири мақсадли-дастурий ёндашув ҳисобланади. Муаллифларнинг фикрича, спортда борган сари ўсиб бораётган рақобат, ҳаддан ташқари кўпайиб бораётган машғулот ва мусобақа юкламаларини бажариш кераклиги бошқариш муаммоларини қийинлаштиради.

Ишнинг мазкур бобида ушбу муаммоларнинг ечими, юнон-рим курашчиларни техник-тактик ҳаракатларга ўргатишнинг умумий тавсифи ва уни такомиллаштиришнинг йўналишлари таҳлил қилинган.

Диссертациянинг **“Тадқиқот услублари ва ташкил қилиниши”** деб номланган иккинчи бобида тадқиқотнинг олдига қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун, илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, педагогик кузатишлар, сўровнома, педагогик назорат тестлари, тадқиқотни амалга ошириш учун педагогик тажрибалар, маълумотларнинг статистик таҳлили, педагогик тадқиқотни ташкил қилиш каби педагогик тадқиқот усулларидан фойдаланилганлиги ёритилган.

2018 йилнинг октябрь ойидан 2021 йилнинг декабрь ойигача олиб борилган тадқиқотлар давомида, малакали юнон-рим курашчиларнинг машғулот ва мусобақаларда қўлланиладиган асосий техник-тактик усулларини аниқлаш асосида малакали юнон-рим курашчиларида комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш услублари ўрганилди ва ушбу ҳаракатларни такомиллаштириш динамикаси назорат қилинди.

Педагогик кузатишларда 60 дан ортиқ курашчи таҳлил қилинди.

Асосий педагогик тадқиқотда 48 нафар 18-19 ёшли малакали курашчилар қатнашди. Ушбу педагогик тадқиқотда назорат гуруҳида 24 нафар ва шунингдек тажриба гуруҳида ҳам 24 нафар курашчи иштирок этди.

Тажриба гуруҳи машғулотларининг асосий қисмидаги усулларга нисбатан педагогик тажриба услуби қўлланилди ва мазкур берилган услубларга эътибор берилди:

- усулларни бажариш тартиби;
- усулларни икки ва ундан ортиқ комбинациялар даражасида бажариш;
- усулларни тезликда бажариш машқлари (10, 20, 30 сония);
- комбинацион усулларни 25-50-75 ва 100% ли қаршилиқлар билан бажариш;
- усулларни пассив зонасида бажариш тартиблари.

Тадқиқот гуруҳида елкалардан ошириб ташлаш усулининг бажарилиш тактикасини ривожлантиришга йўналтирилган воситалар қўлланилди.

Тайёргарлик қисмидаги (курашчининг махсус машқлари билан биргаликда) машқлар:

1. Жойидан туриб юқорига вертикал йўналишда 5 марта сакраб икки оёк билан дебсиниб, ҳар сакраганда ҳавода навбатма-навбат ўнг ва чап томонларга 360° айланиб, ерга қўниш.

2. Қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни максимал тезликда сакраб букиш-ёзиш (3 марта 30 сониядан, оралиқ танаффус 30 сония).

3. Максимал тезликда 10 марта олдинга 10 марта орқага акробатик машқ бажариш.

4. Гидамга бошни тираб ўз ўқи атрофида айланиб максимал тезликда югуриш.

5. Ўнг ва чап томонларга елкалардан ошириб ташлаш усулининг имитацион ҳаракатларини бажариш.

6. Ҳаракатли ўйинлар (рақибнинг оёғи учини босиш, рақиб оёғининг тиззасига қўлни теккизиш, хўроз жанги ва бошқалар).

Асосий қисмдаги машқлар:

1. Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш – елкалардан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш.

2. Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида қўлидан тортиб партерга ўтказиш – елкалардан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш (сони).

3. Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш – елкалардан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш (сони).

4. Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида қўл ва белини ушлаб, белдан ошириб ташлаш – елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш (сони).

5. Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида қўлидан тортиб партерга ўтказиш – елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш (сони).

6. Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш – елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш (сони).

7. Ташлаш усулларини бажаришдан олдинги ҳаракатларни такомиллаштириш (ушлашлар ва уларни алмаштириш, ташлашга қулай шароит келтирувчи усулларнинг ярмигача ҳаракатларни амалга ошириш) (сони).

8. Ташлаш усулларини 25%, 50%, 75%, 100% қаршилик билан бажариш.

9. Ҳаракатли ва спорт ўйинларини қўллаш.

Юқоридаги ҳаракат воситалари 1-жадвалдаги режа асосида амалга оширилди.

Ҳар бир ҳаракат воситасини бажариб бўлгандан сўнг, 60-120 сония давомида мушакларни бўшаштирувчи-таранглаштирувчи, нафас олиш функциясини тикловчи (чуқур нафас олиш ва чуқур-кескин нафас чиқариш) машқлар бажарилди.

Тадқиқотни илк бор ўтказишда назорат ва тадқиқот гуруҳлар таркибидаги шуғулланувчилар тайёргарлиги бир ҳилдаги бўлганликлари сабабли барча текширилувчиларда қайд этилган натижалар умумий равишда (n-48) статистик ҳисобланди, сўнгра икки гуруҳ натижалари алоҳида математик-статистик таҳлил асосида ҳисоблаб чиқилди. Педагогик тадқиқот тугаганидан сўнг ушбу икки гуруҳ таркибидаги курашчилар натижалари яна қайта алоҳида математик-статистика услубида таҳлил қилинди.

1-жадвал

Елкалардан ошириб ташлаш усулини бажариш тактикасига йўналтирилган воситаларни қўллаш режаси

№	Вазифалар	январ	феврал	март	апрел
1.	Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш – елкалардан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш (сони)	+	+		
2.	Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида қўлидан тортиб партерга ўтказиш – елкалардан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш (сони)	+	+		
3.	Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш – елкалардан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш (сони)	+	+		
4.	Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш – елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш (сони)			+	+
5.	Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида қўлидан тортиб партерга ўтказиш – елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш (сони)			+	+
6.	Максимал тезликда ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш – елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш (сони)			+	+
7.	Ташлаш усулини бажаришдан олдинги ҳаракатларни такомиллаштириш (ушлашлар ва уларни алмаштириш, ташлашларга қўлай шароит келтирувчи усулларнинг ярмигача ҳаракатларни амалга ошириш) (сони)	+	+	+	+
8.	Ташлаш усулларини 25%, 50%, 75%, 100% қаршилиқ билан бажариш (сони)	+	+	+	+
9.	Ҳаракатли ва спорт ўйинларини қўллаш	+	+	+	+

Диссертация тадқиқотлари уч босқичда ўтказилди:

1. Биринчи – аналитик ва методик босқичи (2018-2019 йиллар) – маҳаллий ва чет эл адабиётларида мазкур мавзу доирасидаги илмий муаммоларнинг ҳолатини тушуниш, мавзунинг ривожланиш даражасини ўрганиш, илмий аппарат ва тадқиқот дастурларини белгилаш, ишчи фаразни яратиш масалаларига бағишланди.

2. Иккинчи – лойиҳалаштириш ва амалга ошириш босқичи (2019-2020 йиллар) – Олимпия заҳиралари коллежи машғулот жараёнининг технологик моделини ишлаб чиқиш ва амалда татбиқ этиш, таълим мазмунинг педагогик моделлаштириш учун мезон ва кўрсаткичлар тизимини белгилаш, экспериментал ишларни олиб бориш, бу жараёнда гипотизани такомиллаштириш амалга оширилди.

3. Учинчи – назорат ва текшириш босқичи (2020-2021 йиллар) олинган тадқиқот натижаларининг диаграммаси ишлаб чиқилган ва тадқиқот натижаларининг формуласини шакллантириш ва таълим мазмунини педагогик моделлаштириш учун ишлаб чиқилган мезон ва тизим кўрсаткичларига мос равишда баҳоланди.

Диссертациянинг “**Юнон-рим курашчиларининг мусобақа фаолиятини назорат қилиш**” деб номланган учинчи бобида юнон-рим кураши тренерлари ўртасида ўтказилган анкета сўровномаси натижалари баён қилинган. Шунингдек, юнон-рим курашчиларининг техник-тактик маҳоратини оширишнинг методологик асослари ҳамда машғулот жараёнларининг ташкилий ва педагогик асосларини такомиллаштириш масалалари бўйича маълумотлар келтирилган.

Юнон-рим курашида комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш йўллари топиш юзасидан мамлакатимизда фаолият юритаётган мураббийларнинг фикрлари сўралди. Анкета сўровномаларида мамлакатимизнинг турли кураш жамоаларида фаолият юритаётган 80 нафар малакали мураббийлар иштирок этди. Берилган саволларга қуйидагича жавоблар олинди.

2-жадвал

Мамлакатимизнинг турли кураш жамоаларида фаолият юритаётган 80 нафар малакали мураббийларнинг анкета сўровномаларида билдириб ўтган фикрлари ва мулоҳазалари

№	Саволлар	Тренерларнинг саволларга жавоблари		
1	Комбинацион ҳаракатлар юнон-рим курашчиларига керакми ёки йўқми?	“ха” 73,3%		унчалик аҳамиятга эга эмас 26,7%
2	Комбинация ҳаракатлар бўйича кўпроқ “иккиталик” комбинацияларга ўргатиш мақсадга мувофиқми ёки “учталики”?	иккиталик 33,3%		учталики 46,7% учтадан ортиқ 20%
3	Комбинацион ҳаракатларга қайси босқичдан бошлаб ўргатган самаралироқ?	бошланғич базавий тайёргарлик босқичи 13,4%	мутахассисликка чуқурлаштириш босқичи 53,3%	спорт такомиллашуви босқичи 33,3%

2-жадвал давоми

4	Комбинацион ҳаракатлар вақтида рақиб ҳаракатларини сезиш қай даражада зарур?	юқори 66,7%		ўрта 33,3%		
5	Комбинацион ҳаракатларни амалга ошириш жараёнида қайси жисмоний сифат кўпроқ аҳамиятга эга?	тезкорлик 13,3 %	куч 33,4%	чакқонлик 13,3 %	чидамлик 40 %	
6	Мусобақа жараёнида ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларида қайси техник усулларни самарали деб ҳисоблайсиз?	елкалардан ошириб ташлаш 28%	белдаш ошириб ташлаш 27%	кўкракдан ошириб ташлаш 23%	эгилиб ташлаш 12%	қўлини бўйинга ўраб ташлаш 10%
7	Беллашув тактикасини тузиш жараёнида ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларида қайси техник усулларга асосланиш мақсадга мувофиқ деб биласиз?	елкалардан ошириб ташлаш 29%	белдаш ошириб ташлаш 27%	кўкракдан ошириб ташлаш 25%	эгилиб ташлаш 10%	қўлини бўйинга ўраб ташлаш 9%

“Мусобақа жараёнида ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларида қайси техник усуллар самарали деб ҳисоблайсиз?”

“Елкалардан ошириб ташлаш” – (28 %), “Белдаш ошириб ташлаш” – (27%), “Кўкракдан ошириб ташлаш” – (23%), “Эгилиб ташлаш” – (12 %), “Қўлини бўйинга ўраб ташлаш” – (10 %).

Саволга берилган жавоблардан кўриниб турибдики, мусобақа жараёнида ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини амалга оширишда мураббийларнинг фикрича, асосан 3 та техник усуллардан яъни “Елкалардан ошириб ташлаш”, “Белдаш ошириб ташлаш” ва “Кўкракдан ошириб ташлаш” усулларида фойдаланиш самали ҳисобланади. Бу эса курашчидан юқори даражадаги махсус чидамликни талаб қилади. “Мусобақа жараёнида ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларида қайси техник усуллар самарали деб ҳисоблайсиз?” деган саволга мураббийлар фикрларининг фоиз кўринишидаги таҳлил кўрсаткичларини кўришимиз мумкин (1-расм).



1-расм. Мусобақа жараёнида ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларида қайси техник усуллар самарали деб ҳисоблайсиз?

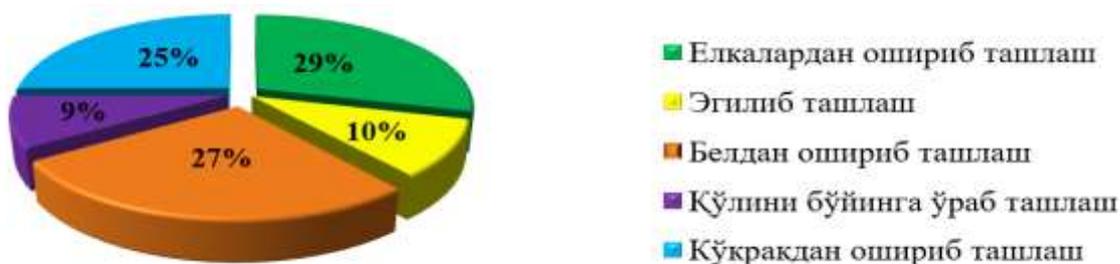
Юнон-рим кураши бўйича етакчи мураббийларимизнинг анкета саволларига берган жавобларидан хулоса қилиш мумкинки, юнон-рим курашида мусобақа жараёнида ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари курашчининг ғалабага эришишида муҳим аҳамиятга эга. Ушбу ҳаракатлар

орқали курашчи рақибинига бир неча техник-тактик усулларни занжирсимон тарзда бажариш имкониятига эгадир.

“Беллашув тактикасини тузиш жараёнида ҳужум, қарши ҳужум ва химоя ҳаракатларида қайси техник усулларга асосланиш мақсадга мувофиқ деб биласиз?”

“Елкалардан ошириб ташлаш” – (29%), “Белдаш ошириб ташлаш” – (27%), “Кўкракдан ошириб ташлаш” – (25%), “Эгилиб ташлаш” – (10%), “Кўлини бўйинга ўраб ташлаш” – (9%).

Саволга берилган жавоблардан кўриниб турибдики, комбинацион ҳаракатларни беллашув тактикасини тузишни амалга ошириш жараёнида бир неча айрим техник усулларни маҳорат даражаси катта аҳамият касб эташи таъкидланди. “Беллашув тактикасини тузиш жараёнида ҳужум, қарши ҳужум ва химоя ҳаракатларида қайси техник усулларга асосланиш мақсадга мувофиқ деб биласиз?” деган саволга мураббийлар фикрларининг фоиз кўринишидаги таҳлил кўрсаткичларини кўришимиз мумкин (2-расм).



2-расм. Беллашув тактикасини тузиш жараёнида ҳужум, қарши ҳужум ва химоя ҳаракатларида қайси техник усулларга асосланиш мақсадга мувофиқ деб биласиз?

Юнон-рим кураши бўйича етакчи мураббийларимизнинг анкета саволларига берган жавобларидан хулоса қилиш мумкинки, юнон-рим курашида беллашув тактикасини тузишда ҳужум, қарши ҳужум ва химоя ҳаракатлари курашчининг ғалабага эришишида муҳим аҳамиятга эга. Ушбу ҳаракатлар орқали курашчи рақибинига бир неча техник-тактик усулларни занжирсимон тарзда бажариш имкониятига эгадир.

Комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш орқали беллашувларда янада юқори натижаларга эришиш мумкин.

Комбинацион ҳаракатларни такомиллаштиришнинг ўзига хос томони, асосий методик тренировкалар давомийлиги умумий чидамлиликни ривожлантиришга қаратилгандир.

Тренировка жараёнида куйидагилар чидамлиликнинг ривожланишига ёрдам беради: 1) юклама ҳажми; 2) ҳаракат темпи; 3) иш давомийлиги ва характери; 4) тренировка дарслар оралиғи; 5) тренировкалар даврларининг тенг бўлиниши; 6) бошланғич даража.

Назорат гуруҳи белгиланган дастур асосида машғулотларга қатнашган бўлса, тажриба гуруҳининг машғулотларида эса комбинацион ҳаракатларни такомиллаштиришга йўналтирилган воситалар қўлланилди.

3-жадвал

**Назорат ва тажриба гуруҳидаги курашчиларнинг тадқиқот бошида
техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичлари**

№	Назорат синов усуллари	НГ n=24	ТГ n=24
		Тадқиқотдан олдин \bar{X}	
1	Ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш-елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш (сони)	17,26	17,75
2	Ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш-елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш (сони)	18,94	18,24
3	Ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш-елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш (сони)	19,12	19,77
4	Ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва белини ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш-белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш (сони)	20,87	21,58
5	Ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш-белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш (сони)	19,48	18,82
6	Ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш-елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш (сони)	20,98	20,35

4-жадвал

**Назорат ва тажриба гуруҳларидаги синалувчиларнинг педагогик
тажриба бошида техник назорат синовлар кўрсаткичлари статистик
характеристикаларини қиёсий солиштириш**

№	Назорат гуруҳи (n=24)			Тажриба гуруҳи (n=24)			Фарқи		t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %	Абсолют	Нисбий		
1	17,26	2,17	12,57	17,75	2,29	12,90	0,49	2,84	0,54	>0,05
2	18,94	2,04	10,77	18,24	1,98	10,86	0,72	3,70	0,85	>0,05
3	19,12	1,87	9,78	19,77	1,94	9,81	0,65	3,40	0,84	>0,05
4	20,87	2,42	11,60	21,58	2,58	11,96	0,71	3,40	0,70	>0,05
5	19,48	2,06	10,57	18,82	2,05	10,89	0,66	3,39	0,79	>0,05
6	20,98	2,44	11,63	20,35	2,42	11,89	0,63	3,00	0,64	>0,05

Қулайлик учун назорат синов тестлари қуйидаги тартибда белгиланган: 1 – ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш – елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон–рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқига кўра абсолют – 0.49, нисбий – 2.84, t – 0.54, P>0.05 кўрсаткичларни қайд этди. 2 – ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш – елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий

фарқиға кўра абсолют – 0.72, нисбий – 3.70, t – 0.85, $P > 0.05$ кўрсаткичларни қайд этди. 3 – ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йикитиш – елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқиға кўра абсолют – 0.65, нисбий – 3.40, t – 0.84, $P > 0.05$ кўрсаткичларни қайд этди. 4 – ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва белини ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш – белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқиға кўра абсолют – 0.71, нисбий – 3.40, t – 0.70, $P > 0.05$ кўрсаткичларни қайд этди. 5 – ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш – белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқиға кўра абсолют – 0.66, нисбий – 3.39, t – 0.79, $P > 0.05$ кўрсаткичларни қайд этди. 6 – ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йикитиш – елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқиға кўра абсолют – 0.63, нисбий – 3.00, t – 0.64, $P > 0.05$ кўрсаткичларни қайд этди.

5-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳлари педагогик тажриба бошида юнон-рим курашчиларининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари статистик характеристикаларини қиёсий солиштириш

№	Назорат гуруҳи n=24			Тажриба гуруҳи n=24			Фарқи		t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %	Абсолют	Нисбий		
1	4,96	0,57	11,49	5,13	0,61	11,89	0,17	3,43	0,71	>0,05
2	17,27	2,31	13,38	17,79	2,47	13,88	0,52	3,01	0,53	>0,05
3	13,51	1,44	10,66	12,95	1,42	10,97	0,56	4,15	0,96	>0,05
4	180,26	16,94	9,40	173,26	16,98	9,80	7,01	3,88	1,01	>0,05
5	15,04	2,05	13,63	15,66	2,18	13,92	0,62	4,12	0,73	>0,05
6	11,94	1,26	10,55	12,32	1,33	10,80	0,38	3,18	0,74	>0,05
7	15,74	1,48	9,40	15,18	1,49	9,82	0,56	3,56	0,92	>0,05
8	16,76	1,94	11,58	15,94	1,89	11,86	0,82	4,89	1,05	>0,05
9	51,36	6,93	13,49	49,74	6,89	13,85	1,62	3,15	0,57	>0,05
10	11,58	1,45	12,52	12,02	1,55	12,90	0,44	3,80	0,75	>0,05

Қулайлик учун назорат синов тестлари қуйидаги тартибда белгиланган: 1 – 30 метрга югуриш вақти (сония), 2 – турникда тортилиш сони (марта), 3 – оғирлиги бир бўлган курашчи билан ўтириб туришлар сони (марта), 4 – турган жойидан узунликка сакраш (см), 5 – оғирлиги бир бўлган курашчининг белидан ушлаб партер ҳолатидан юқорига кўтаришлар сони (марта), 6 – тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига 5 марта тушиш вақти (сония), 7 – кўприк ҳолатида бош атрофида ўнг томонга 5 марта айлана югуришлар вақти (сония), 8 – кўприк ҳолатида бош атрофида чап томонга 5 марта айлана югуришлар вақти (сония), 9 – кўприк ҳолатида 60 сония ичида бўйин

мушакларини ривожлантирувчи такрорлаш ҳаракатлари сони (марта), 10 – кўприк ҳолатидан 5 марта хатлаб сакрашлар сони (марта).

Тажриба гуруҳида олиб борилган тадқиқотда ўқув-машғулот жараёнига жорий этилган юнон-рим курашчиларнинг комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштиришга қаратилган техник усуллар ва тактик ҳаракатлар жамланмасидан таркиб топган технология, машғулот жараёнининг асосий қисмида бериб борилди.

Юнон-рим курашчиларида ўқув-машғулот жараёнларининг тайёргарлик қисмларига махсус сифат кўрсаткичларини такомиллаштиришга қаратилган махсус машқлардан фойдаланилди. Ўз навбатида тайёрлов қисмидаги махсус машқлар, асосий қисмда бериб бориладиган техник усуллар ёки тактик ҳаракатлардан таркиб топган юклама ҳажмини инобатга олган ҳолда тақсимланиб борилди.

Ўқув-машғулотларнинг якуний қисмда, асосий қисм учун тизимлаштирилган юклама ҳажмидан келиб чиққан ҳолда эгилувчанлик сифатини ривожлантиришга қаратилган ва мушакларни бўшаштирувчи машқлари тақсимланиб борилди. Курашчиларга машғулот якунидаги ютуқ ва камчиликлар ҳақида батафсил маълумотлар берилди ва муҳокамалар олиб борилди. Бу курашчиларда ҳам амалий, ҳам назарий билимларини бойитишга таъсир қилди.

Машғулотнинг тайёргарлик қисмида – максимал тезликда 20 марта олдинга, 20 марта орқага умбалоқ ошиш; гиламга бошни тираб ўз ўқи атрофида айланиб максимал тезликда югуриш; жойдан туриб юқорига вертикал йўналишда 10 марта сакраб, икки оёқ билан депсиниб, ҳар сакраганда ҳавода навбатма-навбат ўнг ва чап томонларга 360° айланиб, ерга қўниш; қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни максимал тезликда сакраб букиш-ёзиш (3 марта 30 секунддан, танаффус – 30 секунд).

Асосий қисмга қўшимча қилиб қўлланилган усуллар:

1. Ҳар бир курашчига 4 нафар рақиблар танлаб олинади (вазн тоифасига яқин бўлиши керак) ва ҳар бир бажараётган машқ тури ўзгариши билан курашчи рақибини ҳам ўзгартириб туради (5 дақиқадан, 5 маротаба такрорлаш, такрорланиш оралиғидаги танаффус – 30 сония, юклама катта шиддатда бажарилади 150-165 юрак уриш сони).

2. Техник усулларни бажаришда рақиблар бирин-кетин курашчининг бажараётган усулига йиқилиб бериши керак (5 дақиқадан, 5 маротаба такрорлаш, такрорланиш оралиғидаги танаффус – 30 сония, юклама катта шиддатда бажарилади 155-170 юрак уриш сони).

3. Курашчи маникенини ҳар хил томонга ташлаш.

4. Спорт гимнастикаси тасмасининг бир учини гимнастика нарвонига маҳкамлаб, иккинчи учи курашчининг елкаларидан ўтказилади ва рақибни билан техник усулларни бажаришда давом этади.

6-жадвал

Юнон-рим курашчиларнинг белдан ошириб ташлаш усулига асосланган комбинацион хужум ҳаракатларини
ривожлантиришга қаратилган дастур

Дастлабки ҳолатлар	1-хужум ҳаракати	Рақибнинг химоя ҳаракати	2-хужум ҳаракати	Рақибнинг химоя ҳаракати	3-хужум ҳаракати	Рақибнинг химоя ҳаракати	Комбинация хужум ҳаракатини яқунловчи усул
Белдан ошириб ташлаш усулларини бажариш учун комбинацион ҳаракатлар жамланмаси							
Тик турган ҳолатда, ўнг оёқ олдинда, ўрта масофада	Қўлни тортиб партерга ўтказиш усулининг 1-фазаси	Ортга чекиниш	Зарб билан йиқитиш усулининг 1-фазаси	Бир оёқни ортга узатиб, шу оёқга тираллиш	Кўкракдан ошириб ташлаш усулининг 2-фазаси	Икки қўл билан рақибнинг икки елкасини пастга босиш	Белдан ошириб ташлаш усули
Техник усулнинг ўртача нисбати	25 %	50 %	25 %	50 %	25 %	25 %	100 %
Машқлар шиддати	Ўрта	Ўрта	Юқори	Ўрта	Юқори	Ўрта	Юқори
Тик турган ҳолатда, ўнг оёқ олдинда, ўрта масофада	Зарб билан йиқитиш усулининг 1-фазаси	Бир оёқни ортга узатиб, шу оёқга тираллиб, гавдани тик ушлашга ҳаракат	Қўл остидан шўнғиб ўтиб партер ҳолатига ўтказиш усулининг 1,2-фазалари	Бир оёқда мувозанатни сақлаш	Кўкракдан ошириб ташлаш усулининг 2-фазаси	Икки қўл билан рақибнинг икки елкасини пастга босиш	Белдан ошириб ташлаш усули
Техник усулнинг ўртача нисбати	25 %	50 %	25 %	50 %	25 %	25 %	100 %
Машқлар шиддати	Юқори	Ўрта	Ўрта	Ўрта	Юқори	Ўрта	Юқори
Тик турган ҳолатда, ўнг оёқ олдинда, ўрта масофада	Зарб билан йиқитиш усулининг 1-фазаси	Бир оёқни ортга узатиб, шу оёқга тираллиб, гавдани тик ушлашга ҳаракат	Қайриб йиқитиш усулининг 1,2-фазалари	Икки қўл билан рақибни ўзига тортиш ва ўзи билан йиқитиш, бир оёқда мувозанатни сақлаш ҳолатида	Кўкракдан ошириб ташлаш усулининг 2-фазаси	Икки қўл билан рақибнинг икки елкасини пастга босиш	Белдан ошириб ташлаш усули
Техник усулнинг ўртача нисбати	25 %	50 %	25 %	50 %	25 %	25 %	100 %
Машқлар шиддати	Юқори	Ўрта	Ўрта	Ўрта	Юқори	Ўрта	Юқори

**Юнон-рим курашчиларнинг елкалардан ошириб ташлаш усулига асосланган комбинацион хужум
харакатларини ривожлантиришга қаратилган дастур**

Дастлабки ҳолатлар	1-хужум ҳаракати	Рақибнинг химоя ҳаракати	2-хужум ҳаракати	Рақибнинг химоя ҳаракати	3-хужум ҳаракати	Рақибнинг химоя ҳаракати	Комбинация хужум ҳаракатини яқунловчи усул
Елкалардан ошириб ташлаш усулларини бажариш учун комбинацион ҳаракатлар жамланмаси							
Тик турган ҳолатда, ўнг оёқ олинда, ўрға масофада	Қўлини тортиб партерга ўтказиши усулининг 1-фазаси	Ўзидан узоқлаштириши ҳаракати	Қўлини бўйинга ўраб партер ҳолатига тушуриши усулининг 1,2,3-фазаси	Бўш қўл билан рақибни пастга босиб, уиланган қўлни ўзига тортиши	Зарб билан йиқитиши усулининг 1-фазаси	Бир оёқни ортга узатиб, шу оёқга тиралиб, гавдани тик уилатишга ҳаракат	Елкалардан ошириб ташлаш усули
Техник усулнинг ўрғача нисбати	25 %	25 %	75 %	50 %	50 %	25 %	100 %
Машқлар шиддати	Ўрта	Ўрта	Ўрта	Ўрта	Юқори	Ўрта	Юқори
Тик турган ҳолатда, ўнг оёқ олинда, ўрға масофада	Зарб билан йиқитиши усулининг 1,2-фазаси	Бир оёқни ортга узатиб, шу оёқга тиралиб, гавдани тик уилатишга ҳаракат	Қайриб йиқитиши усулининг 1,2-фазалари	Бир оёқда мувозанатни сақлаш ҳолатида	Зарб билан йиқитиши усулининг 1,2-фазаси	Рақибга қарши тиралиб гавдани тик уилатишга ҳаракат	Елкалардан ошириб ташлаш усули
Техник усулнинг ўрғача нисбати	50 %	50 %	50 %	50 %	50%	25 %	100 %
Машқлар шиддати	Ўрта	Ўрта	Ўрта	Ўрта	Юқори	Ўрта	Юқори
Тик турган ҳолатда, ўнг оёқ олинда, ўрға масофада	Қўлини тортиб партерга ўтказиши усулининг 1-фазаси	Ортга чекиниши	Зарб билан йиқитиши усулининг 1-фазаси	Бир оёқни ортга узатиб, шу оёқга тиралиб, гавдани тик уилатишга ҳаракат	Қайриб йиқитиши усулининг 1,2-фазалари	Бир оёқда мувозанатни сақлаш ҳолати	Елкалардан ошириб ташлаш усули
Техник усулнинг ўрғача нисбати	25 %	25 %	25 %	50 %	50 %	25 %	100 %
Машқлар шиддати	Ўрта	Ўрта	Ўрта	Ўрта	Юқори	Ўрта	Юқори

Мазкур жаadwalларда юнон-рим курашчиларнинг беллашув тактикаларини тузиш ва хужум ҳаракатларини такомиллаштиришларида самаралий техник усуллар ва улардан фойдаланишнинг ўрғача нисбати тақсимланиб чиқилган. Умумий комбинацияни тулқилгича бажарилиши учун унинг қисмлари яъни бир-бирига мос келадиган техник ҳаракат фазаларининг шиддати келтирилган.

Диссертациясининг “Юнон-рим курашчиларининг комбинацион хужум ҳаракатлар даражаларини такомиллашганлиги таҳлили ва унинг муҳокамаси” деб номланган тўртинчи бобида юнон-рим курашчиларининг жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракатларини такомиллаштириш ва уни ошириш услубияти асосланган, шунингдек диссертация ишининг ушбу бобида юнон-рим курашчиларининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари методикаси таҳлил этилган.

8-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳларининг тадқиқотдан кейин жисмоний тайёргарлик даражасининг қиёсий таҳлили

№	УЖТ ва МЖТ тестлари	назорат гуруҳи (n=24)			тажриба гуруҳи (n=24)		
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%
1	30 метрга югуриш (сония)	4,54	0,51	11,23	4,17	0,46	11,03
2	Турникда тортилиш (марта)	19,33	2,53	13,09	21,93	2,89	13,18
3	Оғирлиги бир бўлган курашчи билан ўтириб туришлар (сони)	14,75	1,52	10,31	16,06	1,63	10,15
4	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	192,49	17,68	9,18	209,66	19,14	9,13
5	Оғирлиги бир бўлган курашчининг белидан ушлаб партер ҳолатидан юқорига кўтаришлар (сони)	16,87	2,23	13,22	19,32	2,56	13,25
6	Тик турган ҳолатдан кўприк ҳолатига тушиш 5 марта (сония)	10,82	1,11	10,26	10,21	1,04	10,19
7	Кўприк ҳолатида бош атрофида айлана югуришлар 5 марта ўнг томонга (сония)	14,64	1,35	9,22	13,3	1,22	9,17
8	Кўприк ҳолатида бош атрофида айлана югуришлар 5 марта чап томонга (сония)	14,72	1,63	11,07	13,02	1,45	11,14
9	Кўприк ҳолатида бўйин мушакларини ривожлантирувчи такрорлаш ҳаракати (60 сония ичида)	57,35	7,54	13,15	65,87	8,74	13,27
10	Кўприк ҳолатидан хатлаб сакрашлар 5 марта (сония)	12,73	1,57	12,33	14,54	1,77	12,17

Илмий изланиш якунига келиб тадқиқотга жалб этилган юнон-рим курашчиларининг комбинацион ҳаракат малакаларини эгаллашлари давомийлик даража кўрсаткичларини таъминловчи махсус машқларни ривожланганлик даражаларини аниқлаш мақсадида қайта синов тестидан фойдаланилди.

9-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳлари юнон-рим курашчиларининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари статистик характеристикаларини қиёсий солиштириш

№	Назорат гуруҳи (n=24)			Тажриба гуруҳи (n=24)			Фарқи		t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %	Абсолют	Нисбий		
1	4,54	0,51	11,23	4,17	0,46	11,03	0,37	8,15	1,87	>0,05

9-жадвал давоми

2	19,33	2,53	13,09	21,93	2,89	13,18	2,6	13,45	2,34	<0,05
3	14,75	1,52	10,31	16,06	1,63	10,15	1,31	8,88	2,04	>0,05
4	192,49	17,68	9,18	209,66	19,14	9,13	17,17	8,92	2,28	<0,05
5	16,87	2,23	13,22	19,32	2,56	13,25	2,45	14,52	2,50	<0,05
6	10,82	1,11	10,26	10,21	1,04	10,19	0,61	5,64	1,39	>0,05
7	14,64	1,35	9,22	13,3	1,22	9,17	1,34	9,15	2,55	<0,05
8	14,72	1,63	11,07	13,02	1,45	11,14	1,7	11,55	2,70	<0,05
9	57,35	7,54	13,15	65,87	8,74	13,27	8,52	14,86	2,56	<0,05
10	12,73	1,57	12,33	14,54	1,77	12,17	1,81	14,22	2,65	<0,05

Илмий изланиш якунига келиб тадқиқотга жалб этилган юнон-рим курашчиларнинг комбинация ҳаракат малакаларини эгаллашлари давомийлик даража кўрсаткичларини таямловчи махсус машқларни ривожланганлик даражаларини аниқлаш мақсадида қайта синов тестидан фойдаланилди.

Назорат ва тажриба гуруҳ курашчиларидан тадқиқот якунида олинган умумий ва махсус жисмоний сифат кўрсаткичлари қай даражада ривожланганлигини аниқлашга ёрдам берувчи синов машқлардан таркиб топган синов тестининг қиёсий таҳлили шуни кўрсатадики, илмий тадқиқот якунига келиб ҳамма кўрсаткичларнинг ўртача қийматларида фарқ борлиги кузатилди.

10-жадвал

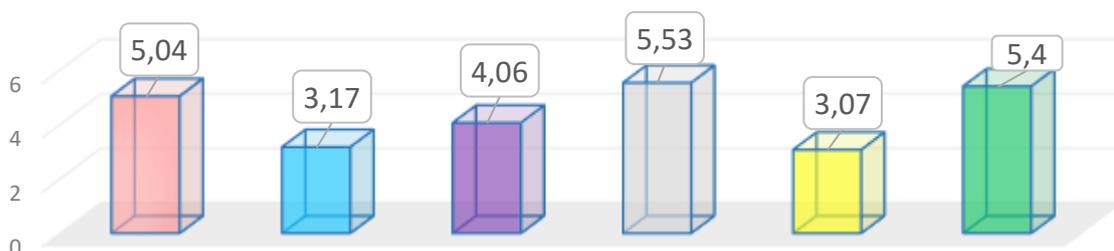
Тажриба гуруҳ синалувчиларнинг техник усуллар бўйича назорат синовлар кўрсаткичлари статистик характеристикаларини педагогик тадқиқот давомида ўзгариш динамикаси (n=24)

№	Тадқиқот бошида			Тадқиқот охирида			Ўсиши		t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %	Абсолют	Нисбий		
1	17,75	2,29	12,90	22,79	2,76	12,11	5,04	28,39	4,83	<0,001
2	18,24	1,98	10,86	21,41	2,19	10,23	3,17	17,38	3,75	<0,01
3	19,77	1,94	9,81	23,83	2,16	9,06	4,06	20,54	4,84	<0,001
4	21,58	2,58	11,96	27,11	3,03	11,18	5,53	25,63	4,83	<0,001
5	18,82	2,05	10,89	21,89	2,25	10,28	3,07	16,31	3,46	<0,01
6	20,35	2,42	11,89	25,75	2,88	11,18	5,4	26,54	4,84	<0,001

Тадқиқот якунига келиб тажриба гуруҳ синалувчиларнинг техник усуллар бўйича назорат синовлар кўрсаткичлари статистик характеристикаларини педагогик тадқиқот давомида ўзгариш динамикаси қуйидагича ифодаланди: 1 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқига кўра абсолют- 5.04, нисбий – 28.39, t – 4.83, P<0.001 кўрсаткичларни қайд этди. 2 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий

фарқиға кўра абсолют- 3.17, нисбий – 17.38, $t = 3.75$, $P < 0.01$ кўрсаткичларни қайд этди. 3 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқиға кўра абсолют- 4.06, нисбий – 20.54, $t = 4.84$, $P < 0.001$ кўрсаткичларни қайд этди. 4 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва белини ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш - белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқиға кўра абсолют- 5,53, нисбий – 25.63, $t = 4.83$, $P < 0.001$ кўрсаткичларни қайд этди. 5 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш - белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқиға кўра абсолют - 3,07, нисбий – 16.31, $t = 3.46$, $P < 0.01$ кўрсаткичларни қайд этди. 6 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқиға кўра абсолют- 5.4, нисбий – 26.54, $t = 4.84$, $P < 0.001$ кўрсаткичларни қайд этди.

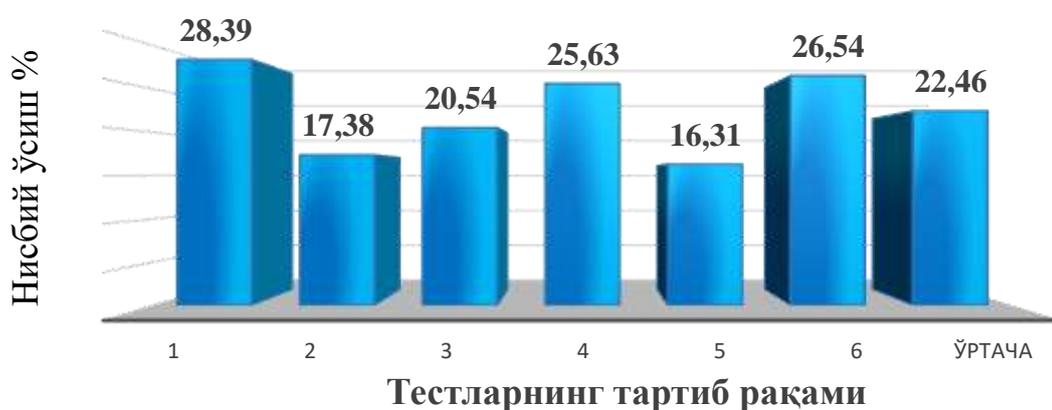
Тажриба гуруҳи



3-расм. Тажриба гуруҳи синалувчиларининг техник усуллар бўйича назорат синовлар кўрсаткичлари статистик характеристикаларини педагогик тадқиқот давомида абсолют ўсиши (фоизларда)

Тадқиқот якунига келиб тажриба гуруҳ синалувчиларнинг техник усуллар бўйича назорат синовлар кўрсаткичлари статистик характеристикаларини педагогик тадқиқот давомида ўзгариш динамикаси қуйидагича ифодаланди: 1 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқиға кўра абсолют- 5.04% кўрсаткичларни қайд этди. 2 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқиға кўра абсолют- 3.17% кўрсаткичларни қайд этди. 3 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқиға кўра абсолют-

4.06% кўрсаткичларни қайд этди. 4 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва белини ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш - белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқига кўра абсолют- 5.53% кўрсаткичларни қайд этди. 5 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш - белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқига кўра абсолют- 3.07% кўрсаткичларни қайд этди. 6 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқига кўра абсолют- 5.4% кўрсаткичларни қайд этди.



4-расм. Тажриба гуруҳи синалувчиларининг техник усуллар бўйича назорат синовлар кўрсаткичлари статистик характеристикаларини педагогик тадқиқот давомида нисбий ўсиши (фоизларда)

Тадқиқот якунига келиб тажриба гуруҳ синалувчиларнинг техник усуллар бўйича назорат синовлар кўрсаткичлари статистик характеристикаларини педагогик тадқиқот давомида ўзгариш динамикаси қуйидагича ифодаланди: 1 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларининг орасида ўртача нисбий фарқи 28.39 % га; 2 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларининг орасида ўртача нисбий фарқи 17.38 % га; 3 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларининг орасида ўртача нисбий фарқи 20.54 % га; 4 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва белини ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш - белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларининг орасида ўртача нисбий фарқи 25.63 % га; 5 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш

- белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларининг орасида ўртача нисбий фарқи 16.31 % га; 6 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларининг орасида ўртача нисбий фарқи 26.54 % га яхшиланганлиги аниқланди. Тадқиқот охирида тажриба гуруҳи ўртача нисбий ўсиш фарқ 22.46 % га яхшиланганлиги аниқланди.

11-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳларидаги синалувчиларнинг педагогик тадқиқот охирида техник усуллар бўйича назорат синовлар кўрсаткичлари статистик характеристикаларини қиёсий солиштириш

№	Назорат гуруҳи (n=24)			Тажриба гуруҳи (n=24)			Фарқи		t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %	Абсолют	Нисбий		
1	19,19	2,34	12,19	22,79	2,76	12,11	3,6	18,76	3,45	<0,01
2	18,46	1,94	10,51	21,41	2,19	10,23	2,95	15,98	3,49	<0,01
3	21,29	1,94	9,11	23,83	2,16	9,06	2,54	11,93	3,03	<0,01
4	23,03	2,56	11,12	27,11	3,03	11,18	4,08	17,72	3,56	<0,01
5	20,32	2,09	10,29	21,89	2,25	10,28	1,57	7,73	1,77	>0,05
6	23,09	2,58	11,17	25,75	2,88	11,18	2,66	11,52	2,38	<0,05

Тадқиқот якунига келиб назорат ва тажриба гуруҳ синалувчиларнинг техник усуллар бўйича назорат синовлар кўрсаткичлари статистик характеристикаларини педагогик тадқиқот давомида ўзгариш динамикаси кўйидагича ифодаланди: 1 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва белини ушлаб белдан ошириб ташлаш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқига кўра абсолют- 3.6, нисбий – 18.76, t – 3.45, P<0.01 кўрсаткичларни қайд этди. 2 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқига кўра абсолют- 2.95, нисбий – 15.98, t – 3.49, P<0.01 кўрсаткичларни қайд этди. 3 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкалардан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқига кўра абсолют- 2.54, нисбий – 11.93, t – 3.03, P<0.01 кўрсаткичларни қайд этди. 4 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўл ва белини ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш - белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқига кўра абсолют- 4.08, нисбий – 17.72, t – 3.56, P<0.01 кўрсаткичларни қайд этди. 5 - ўз вазнига тенг шерикни 60 сония давомида “қўлидан тортиб партерга ўтказиш - белдан ошириб ташлаш” комбинациясини бажариш сони (марта)

юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқига кўра абсолют- 1.57, нисбий – 7.73, $t = 1.77$, $P > 0.05$ кўрсаткичларни қайд этди. 6 - ўз вазига тенг шерикни 60 сония давомида қўл ва бўйинни олд-тепадан ушлаб қайириб йиқитиш - елкадан ошириб ташлаш комбинациясини бажариш сони (марта) юнон-рим курашчиларидан олинган кўрсаткичларнинг умумий фарқига кўра абсолют – 2.66, нисбий – 11.52, $t = 2.38$, $P < 0.05$ кўрсаткичларни қайд этди. Тадқиқот охирида назорат ва тажриба гуруҳлари орасида ўртача нисбий фарқ 13.94 % га яхшиланганлиги аниқланди.

Ўтказилган илмий тадқиқотда тажриба гуруҳидаги курашчилар бошқаларга нисбатан қуйидаги техник тузилмани бажардилар:

“ушлаб олиш → техник ҳаракатга тайёргарлик → рақиб ҳимояси → техник ҳаракат → рақиб ҳимояси → якуний усул”. Ушбу ҳолда усулга киришиш старт тезлигининг кўрсаткичи “ушлаб олиш → техник ҳаракатлар → рақиб ҳимояси → техник ҳаракатлар → рақиб ҳимояси → якуний усул” техник тузилмаси хронограммасини ифодалайди ва уларда бу кўрсаткич назорат гуруҳига нисбатан юқоридир.

Тажриба гуруҳидаги юқори малакали юнон-рим курашчилари мусобақа беллашувининг иккинчи, тўртинчи ва олтинчи дақиқаларида энг юқори даражада техник фаолликни кўрсатдилар ($P < 0.05$).

12-жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳларининг мусобақа фаолиятида эришган натижалари динамикаси

Т/ р	Мусобақа давридаги кўрсаткичлар номи	НГ (n=24)		ТГ (n=24)	
		Тажриба-дан олдин	Тажриба-дан кейин	Тажриба-дан олдин	Тажриба-дан кейин
1	Мусобақада бир техник усулни бажариш билан баллар бўйича ғалаба қозонилган беллашувлар сони	9	11	8	10
2	Мусобақада оддий ҳужум ҳаракатлари ёрдамида ғалаба қозонилган беллашувлар сони	5	6	4	13
3	Мусобақада комбинацион ҳужум ҳаракатлари ёрдамида ғалаба қозонилган беллашувлар сони	2	2	1	6
4	Ғалабалар сони	16	19	13	30

Тажриба гуруҳидаги малакали юнон-рим курашчилари бутун беллашув вақти давомида юксак даражада фаолликни намоиш қилдилар, бошқа гуруҳ курашчиларига нисбатан техник ҳаракатлар амалга ошириш учун кўпроқ уринишларни бажардилар. Тажриба охирида тажриба гуруҳидаги малакали юнон-рим курашчиларда беллашувни олиб боришда катта фаоллик кузатилди.

Тажриба гуруҳи малакали юнон-рим курашчиларида назорат гуруҳи малакали юнон-рим курашчиларига нисбатан ўқув-машғулот жараёнида шиддатли юкламалар кўп қўлланилди. Уларнинг мусобақадаги ғалабалари сони 14 та фарқланиши аниқланди. Уларнинг машғулотлари мазмунида умумий ҳамда махсус тезлик-куч юкламаларини бажариш ўрин олди.

Тажриба гуруҳидаги курашчилар назорат гуруҳи курашчиларига нисбатан машғулот жараёнида кўпроқ 3 талик, 5 талик даражали комбинацион мураккаб усулларни қўлладилар. Бу курашчилар ҳар томонлама усуллар билан ҳужум қилишни афзал кўрадилар.

Тадқиқот охирига келиб тажриба гуруҳи курашчиларида амалга оширилган ишлар уларнинг биринчи босқичда техник тайёргарликлари такомиллашишига ёрдам берган бўлса, иккинчи босқичда тактик тайёргарликларини такомиллаштирди. Назорат гуруҳи курашчиларининг техник-тактик тайёргарлик даражалари ўсиши тажриба гуруҳи натижаларига қараганда ўсиш суръати паст даражада эканлигини кўрсатди.

ХОТИМА

Мазкур олиб борилган илмий тадқиқот ишида юнон-рим кураши техник-тактик тайёргарлик йўналиши бўйича тўпланган манбаларни ўрганиш, етук мураббийларнинг машғулотларини кузатиш жараёнлари, ўтказилган сўровнома, жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба натижаларининг қиёсий таҳлилига асосан қуйидаги хулосаларни эътироф этиш мумкин:

1. Спорт соҳасидаги етук мутахассислар фикрига кўра, мавжуд тизимнинг асосий илмий ва назарий қоидаларини малакали юнон-рим курашчиларининг алоҳида вазн тоифалари бўйича амалиётда қўллаб бўлмаслиги курашчилар тайёрлаш муаммосини ишлаб чиқишда муҳим камчиликлардан ҳисобланиши ва мазкур номувофиқлик юқори малакали юнон-рим курашчиларини шуғуллантирувчи мураббийлар иш фаолияти самарадорлигини сезиларли тарзда пасайтиради ҳамда юқори даражадаги жароҳатланишга олиб келиши тўғрисида такидлашади. Малакали юнон-рим курашчиларни машғулот жараёнида уларни тайёргарлигини жадаллаштиришга, уларнинг ёш хусусиятлари, малакалари ва қобилиятлари етарлича ҳисобга олинмаслиги натижаларнинг пасайишига олиб келиши тадқиқот жараёнида кузатилди.

2. Юнон-рим кураши бўйича ўрганилган адабиётлар таҳлилига кўра малакали юнон-рим курашчиларни тайёрлашда жисмоний ва техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириш услубларидан фойдаланиш самарадорлиги ва шу қаторда техник усулларни бажариш малакасини эгаллашга қаратилган машғулот дастурларини такомиллаштириш бўйича олиб борилган илмий тадқиқотларда турли хил таклифлар берилган бўлиб, лекин бу изланишларда айнан тактик тайёргарликни ёритиб беришга чуқур ёндашилмаганлиги кузатилди. Айнан оддий ва мураккаб ҳужум ҳаракат малакаларини такомиллаштиришга қаратилган дастурлар тўғрисида фикрлар етарлича ёритилмаганлиги ўз исботини топди.

3. Олиб борилган илмий тадқиқот малакали юнон-рим курашчиларининг мураккаб ҳаракатлар малакасини оширишга қаратилган, махсус тактик ҳаракатлар тузилишини ўрганиш асосида техник усулларни мақсадли такомиллаштириш дастури ишлаб чиқилди ҳамда у орқали техник усулларни шакллантириш шарт-шароитлари асослаб берилди. Ишлаб чиқилган дастур курашчилар томонидан беллашув тактикасини тўғри олиб боришида уларни индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда мослаштирилиши,

педагогик тадқиқот якунига келиб курашчиларнинг техник-тактик тайёргарликларининг нисбий ўсиш даражаларига эришилди.

4. Малакали юнон-рим курашчиларининг комбинацион ҳужум ҳаракатларини ривожлантиришга қаратилган дастурни татбиқ этиш беллашув тактикасини тузишда катта аҳамият касб этди. Мазкур дастур беллашув жараёнидаги ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини тизимлаштириш имконини берибгина қолмай, ноқулай вазиятлардан чиқиб кетиш ҳаракатларини такомиллаштиришга хизмат қилди. Комбинацион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштиришга қаратилган дастурни машғулот жараёнларига татбиқ қилиш натижасида мураккаб ҳужум ҳаракатларини ўргатиш имконияти 16-18% га ўсди.

5. Тадқиқот якунида мусобақа беллашув жараёнларидаги ғалабалар сони назорат гуруҳида 16 тадан 19 тага ошган бўлса улардан техник усуллар билан 9 тадан 11 тага, оддий ҳужум ҳаракатлари билан 5 тадан 6 тага, мураккаб ҳужум ҳаракатлари эса такроран 2 маротабани ташкил этди. Тажриба гуруҳида бўлса, 13 тадан 30 тага ошганлиги кузатилди, яъни техник усуллар билан 8 тадан 10 тага, оддий ҳужум ҳаракатлари билан 4 тадан 13 тага, мураккаб ҳужум ҳаракатлари эса 1 тадан 6 тага ошганлиги кузатилди. Биз томонимиздан ишлаб чиқилган мураккаб ҳужум ҳаркат малакаларини эгаллашга қаратилган дастур тик туриб бажариладиган техник усулларга асосланганлиги, мусобақада эришилган натижалар таҳлили асосида самарали эканлиги аниқланди.

6. Малакали юнон-рим курашчиларининг мусобақа жараёнида комбинацион ҳужум ҳаракатларини бажариш имкониятлари ўқув-машғулот жараёнларига жорий этилган шох усулларига яқинлаштирувчи машқлар мажмуасини қўллаш орқали такомиллаштиришга эришилди. Муҳим ҳужум ҳаракатларини бажаришда рақибнинг қарши ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини инобатга олган ҳолда ташлаш усули билан якунлашга қаратилган тизимлаштирилган оддий ва мураккаб ҳужум ҳаракатлари малакаси мусобақа беллашув жараёнларидаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллашининг 18-20%га ошганлиги кузатилди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Юнон-рим курашчилари беллашув жараёнларида комбинацион ҳужум ҳаракатларини бажаришларидаги оқилона ҳаракатлари уларнинг техник усулларни тежамкорлик билан бажариш имкониятларини яратади. Ўқув-машғулот жараёнларидаги техник-тактик ҳужум ҳаракатларини такомиллаштиришга қаратилган тайёргарликнинг ҳар бир босқичида ўсиш ўлчамини аниқлаш ва мусобақаларда қайд қилинган ҳаракатларни босқичма-босқич ўргатиш тизимидан фойдаланиш лозим. Юнон-рим кураши бўйича чоп этилган илмий-услубий адабиётларни ҳар томонлама таҳлил қилиш ва олинган маълумотларга асосланган ҳолда, мураббийлар ва мутахассислар томонидан комбинацион ҳужум ҳаракатлари ишлаб чиқилиши лозимдир.

2. Мусобақа ва ўқув-машғулот жараёнларида қўлланиладиган усуллар химоя-қарши ҳужум ҳаракатлари ўрнига тик туриб ташлаш усулларидан фойдаланиш ва уларни кетма-кетликда яъни ҳужум-ҳимоя-қарши ҳужум, ҳужум-ҳимояга ўзгартиришни тавсия қиламиз. Юнон-рим курашчиларида техник-тактик ҳаракатларни ўргатишда беллашув жараёнларидаги ҳужум ҳаракатларининг самарадорлик даражаларини баҳолашнинг асосий мезони ҳисобланишини унутмаслик лозим. Юнон-рим курашчилари билан олиб бориладиган ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришда ҳаракатни бажаришдаги курашчининг техник-тактик маҳоратининг ҳар бир мезонларини ҳисобга олиш зарур.

3. Юнон-рим кураш турида 400 ортиқ усуллар мавжуд бўлиб, улар инсоннинг кундалик ҳаракатларидан тубдан фарқ қилади. Юнон-рим курашидаги махсус ҳаракатларни қисқа тушунарли қилиб ўргатилиши, ушбу спорт курашини оммавийлаштириш жараёнида яъни педагогик фаолиятни олиб боришда муҳим аҳамият касб этади.

4. Мазкур спорт туридаги барча ҳаракатлар ва техник усуллар бўйича махсус таснифланишни тўғри амалга ошириш машғулот олиб бориш самарадорлигини оширибгина қолмай, мусобақа жараёнларидаги беллашувларда қўлланиладиган комбинацион ҳужум ҳаракатларининг такомиллашишига хизмат қилади.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ PhD.33/01.02.2022.Ped.146.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАУЧНО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**НАУЧНО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

РАХМАНОВ ЭЛДОР ТОЛИБЖОНОВИЧ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМБИНАЦИОННЫХ АТАКУЮЩИХ
ДВИЖЕНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-
РИМСКОГО СТИЛЯ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

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

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за №В2021.4.PhD/Ped1470

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх (узбекском, русском, английском (резюме)) языках, размещен на web-сайте Научного совета по адресу (www.uzdjtsu.uz) и информационно-образовательном портале "ZiyoNet" по адресу (www.ziyo.net).

Научный руководитель: **Керимов Фикрат Азизович**
доктор педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты: **Саламов Рахматилла**
доктор педагогических наук, профессор

Азизов Носиржон Нематиллаевич
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация: **Ургенчский государственный университет**

Защита диссертации состоится "___" "_____" 2022 г. в ___ часов на заседании Научного совета PhD.33/01.02.2022.Ped.146.01 при Научно исследовательском институте физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, «Б» корпус, 2-этаж, малый конференц-зал.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером _____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19.

Автореферат диссертации разослан "___" _____ 2022 года
(реестр протокола рассылки №__ от "___" _____ 2022 года).

Р.М. Маткаримов

Председатель научного совета по присуждению
ученых степеней, д.п.н. (DSc), профессор

Ж.М. Иштаев

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

Р.М. Маткаримов

Председатель научного семинара при научном совете
по присуждению ученых степеней, д.п.н. (DSc), профессор

Введение (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Греко-римская борьба является одним из популярных видов борьбы в мире и имеет особое значение отличающийся своей зрелищностью. В связи с тем, что вносятся изменения в правила международных соревнований по греко-римской борьбе ведутся работы по совершенствованию технико-тактических действий, а также поиск новых методов развития физических качеств. Повышение интенсивности соревновательной деятельности требует разработки новых методов организации тренировочного процесса с рациональным распределением интенсивности и объема тренировочных нагрузок, определения норм, управления и комбинирования технико-тактическими действиями.

При подготовке к соревнованиям квалифицированных спортсменов в греко-римской борьбе, специалисты всего мира проводят ряд научных исследований по планированию тренировочных нагрузок на различных этапах и тренировочных группах, развитию физических качеств, разработке технических методов подготовки, отбору талантливых спортсменов и их ориентацию к специализации. Разрабатываются новые методики оценки общей и специальной подготовки, тщательно изучают влияние уровня развития физических качеств на технико-тактические движения спортсменов в греко-римской борьбе. Важную роль в данной области играют создание современных технологий выполнения технико-тактических действий при подготовке к основным соревнованиям по этому виду спорта, модернизация приемов и комбинационных движений, а также поиск наиболее эффективных путей их совершенствования.

Прирост количества борцов греко-римского стиля в стране требует коренной перестройки системы управления тренировочным процессом, разработки предложений и рекомендаций по совершенствованию технико-тактических действий. “В целях определения приоритетных направлений, направленных на повышение квалификации и знаний населения в области физической культуры и спорта для формирования в стране всесторонне развитой и физически здоровой личности, обладающей высокой культурой, а также внедрения инновационных форм и методов в процесс отбора (селекции) талантливых спортсменов” были поставлены задачи¹. Несмотря на то, что имеются научно обоснованные методические разработки по оптимизации средств и тренировочных нагрузок, а также методов организации тренировочного процесса, есть необходимость в проведении дополнительных исследований по актуальным вопросам.

Данная исследовательская работа в определенной степени послужит для эффективной реализации задач, предусмотренных в Указах Президента Республики Узбекистан № УП-5368 от 5 марта 2018 года «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в

¹ Указ Президента Республики Узбекистан, «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» № УП-5924. г. Ташкент. 24 января 2020 г. С. 1.

сфере физической культуры и спорта», № УП-5924 от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан», постановление № УП-6099 от 30 октября 2020 года «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта», № ПП-4877 от 3 ноября 2020 года «О мерах по совершенствованию системы подготовки кадров и повышению научного потенциала в области физической культуры и спорта», № ПП-5281 от 5 ноября 2021 года «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским играм и XVII Паралимпийским играм 2024 года в город Париже (Франция)».

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий в Республике. Данная исследовательская работа выполнена согласно приоритетным направлениям развития науки и технологий республики I. «Пути формирования и реализации системы инновационных идей в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. Научно-теоретические и методические основы развития греко-римской борьбы связаны с компонентами технико-тактической подготовки, которые освещены в работах отечественных и зарубежных ученых как: Н.М.Галковский, Ю.А. Шахмурадов, Г.С.Туманян, В.Ф.Бойко, Г.В.Данько, Ф.А. Керимов, Н.А. Тастанов².

Проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации к престижным соревнованиям освещены в научных трудах ведущих ученых в области физического воспитания и теории спорта В.Н. Платонов, Л.П. Матвеев, М.А.Годик, В.П.Филин, Ю.В.Верхошанский, Ю.Ф.Курамшин, Л.П.Волков, Т.С. Усманходжаев, Р.Д. Халмухамедов, В.Н. Шин³. В исследовательских работах по вопросам планирования и организации тренировок по борьбе, совершенствования спортивного мастерства борцов с использованием инновационных и современных технологий, проведенные

² Галковский Н.М, Шахмурадов Ю.А.// Спортивная борьба: Ежегодник.-М.: Физкультура и спорт, 1981.- С.3-8; Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. -М.: Советский спорт, 1997.-384 с.; Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 223 с.; Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Ўқув қўлланма. – Т.: ЗАР ҚАЛАМ, 2004. – 280 б.; Tastanov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. – Т.: ITA-PRESS, 2014. – 258 б.

³ Платонов В.Н. Структура многолетнего процесса занятий спортом // Теория спорта.-Киев: Вища школа, 1987. – С. 295-310.; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.; Годик М.А., Берамидзе А.М., Киселева А.М. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. Учебное пособие. - М., Сов.спорт, 1991, - 103 с.; Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс. // Современная система спортивной подготовки. М.: САМ, 1995, С. 351-389.; Верхошанский Ю.В. - Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки /Ю.В.Верхошанский// Теория и практика физ. культ. -1998.-Т/р7.-С.41-54.; Курамшин Ю.Ф. – Взаимодействие (перенос) навыков/ Ю.Ф.Курамшин Н.Е.Латышева//Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие.-СПб.:СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-С.65-67.; Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Учебное пособие. Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.; Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н. – Ёш яккакурашчилар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли босқичларида саралашнинг меъёрлари. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент: Лидер Пресс, 2013. - 158 б.

такими учеными как: Керимов Н.А., Керимов Ф.А., Атаев А.К., Туманян Г.С., где были получены результаты, имеющие практическое значение. Однако, в организации тренировок по греко-римской борьбе наряду со всеми ее составляющими существует ситуация, когда борец, при появлении возможности, старается получить преимущество над противником, используя свою технико-тактическую подготовленность. По причине отсутствия такой подготовки, наши борцы не способны побеждать на престижных соревнованиях. В связи с чем, мы считаем, что проблема совершенствования технико-тактической подготовки на сегодняшний день является актуальной и имеет большое теоретическое и практическое значение.

Соответствие диссертационного исследования исследовательским планам вуза, в котором выполнена диссертация. Исследование диссертации проводилось в соответствии с концепцией и перспективным планом научно-исследовательской работы Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, в рамках темы “Методика совершенствования комбинационных атакующих движений квалифицированных борцов греко-римского стиля”.

Цель исследования разработать тренировочную программу по совершенствованию комбинационных атакующих движений квалифицированных борцов греко-римского стиля.

Задачи исследования:

разработка программы по совершенствованию технико-тактических возможностей квалифицированных борцов греко-римского стиля на основе анализа комбинационных атакующих движений;

разработка тренировочной методики, направленной на развитие комбинационных атакующих движений квалифицированных борцов греко-римского стиля;

совершенствование общей и специальной физической подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля на основе относительных показателей;

разработка комплекса подводящих упражнений для совершенствования комбинационных приемов в соревновательном поединке.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс направленный на совершенствование технико-тактических движений борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования.

Предметом исследования является общая и специальная, а также комбинационная подготовка борцов греко-римского стиля в тренировочном и соревновательном процессе.

Методы исследования. В исследовании использовались анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности с подбором тестовых упражнений, педагогический эксперимент и анализ математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

расширены технико-тактические возможности квалифицированных борцов греко-римского стиля при совершенствовании комбинационных атакующих действий в обучении приемам «бросок через бедро» и «бросок через плечо» в первой фазе выводя противника из равновесия, во второй фазе за счет перевода противника из атакующего движения в оборонительное;

усовершенствована методика стратегической подготовки на основе технико-тактических возможностей квалифицированных борцов греко-римского стиля с совмещением атакующих и обманных действий (показ обманного приема вместо запланированного) за счёт введения соперника в иллюзию обманного приема;

усовершенствована возможность изменения задач и режима проведения тренировок квалифицированных борцов греко-римского стиля за счет выполнения асимметричных бросковых движений через плечо с применением эластичного эспандера с отягощением в качестве развивающего упражнения для повышения общей и специальной физической подготовки;

расширены возможности результативности в соревновательной деятельности комбинационных действий квалифицированных борцов греко-римского стиля за счет введения комплекса подводящих упражнений выполняющиеся по величине максимального свободного мышечного движения в изометрическом порядке на основе абсолютных показателей для совершенствования технических приемов броска через бедро и плечо.

Практические результаты исследования заключаются в следующих:

усовершенствована методика обучения технико-тактическим приемам бросков через бедро и плечо применяемые в подготовке квалифицированных борцов греко-римского стиля;

разработана методика подготовки, направленная на развитие сложно-атакующих движений;

усовершенствована возможность изменения задач и режима тренировки квалифицированных борцов греко-римского стиля;

разработан комплекс подводящих упражнений для совершенствования высокоэффективных технических приемов.

Достоверность результатов исследования.

Достоверность результатов исследования основана на методологии теории познания [диалектический метод познания] и мнениях отечественных, зарубежных ученых и заслуженных тренеров-практиков в области теории и методики физического воспитания и спорта Узбекистана; адекватностью методов педагогического эксперимента поставленным задачам и установленной цели исследования, обоснованностью эффективности экспериментальной работы методами математической и статистической обработки данных, внедрением экспериментально обоснованных результатов

исследовательской работы в практическую деятельность физкультурных и спортивных учреждений.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования заключается в научной обоснованности методик, применяемых квалифицированными борцами греко-римского стиля на основе программы по совершенствованию общей и специальной подготовки, методов обучения технико-тактическим приемам.

Практическая значимость результатов исследования заключается в разработке развивающих и подводящих упражнений в общей и специальной подготовке и внедрение их в тренировочный процесс, а также рекомендаций по совершенствованию основных технических приемов, применяемых технико-тактических действий в соревновательной деятельности квалифицированными борцами греко-римского стиля.

Внедрение результатов исследования. На основании полученных научных результатов по совершенствованию технико-тактической подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля:

предложения и рекомендации по совершенствованию технико-тактических возможностей квалифицированных борцов греко-римского стиля, а также комбинационных атакующих действий в обучении приемам «бросок через бедро» и «бросок через плечо» в первой фазе выводя противника из равновесия, во второй фазе за счет перевода из атакующего движения в оборонительное, которые включены в программу подготовки «Республиканского колледжа олимпийского резерва» и «Чирчикского колледжа олимпийского резерва» (справка № 03-13/156 Министерства развития спорта Республики Узбекистан от 10 марта 2022 г.) В результате, успешно выполненные технические приемы в атаке, улучшились на 18%;

в программу подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля Республиканского колледжа олимпийского резерва и Чирчикского колледжа олимпийского резерва исходя из технико-тактических возможностей спортсменов была внедрена методика стратегической подготовки с совмещением атакующих и обманных действий (показ обманного приема вместо запланированного) за счёт введения соперника в иллюзию обманного приема (справка № 03-13/156 Министерства развития спорта Республики Узбекистан от 10 марта 2022 года). В результате возможности обучения сложным атакующим приемам борцов экспериментальной группы увеличились на 16-18%;

предложения по совершенствованию возможности изменения задач и режима проведения тренировок квалифицированных борцов греко-римского стиля за счет выполнения асимметричных бросковых движений через плечо с применением эластичного эспандера с отягощением в качестве развивающего упражнения для повышения общей и специальной физической подготовки были включены в программу подготовки Республиканского колледжа олимпийского резерва и Чирчикского колледжа олимпийского резерва (справка № 03-13/156 Министерства развития спорта Республики Узбекистан

от 10 марта 2022 года). Относительные показатели общей и специальной подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля в тренировочном процессе изменились на 21%;

рекомендации по введению комплекса подводящих упражнений выполняющиеся по величине максимального свободного мышечного движения в изометрическом порядке на основе абсолютных показателей и совершенствования технических приемов броска через бедро и плечо для результативности в соревновательной деятельности комбинационных действий квалифицированных борцов греко-римского стиля включены в учебную программу Республиканского колледжа олимпийского резерва и Чирчикского колледжа олимпийского резерва (справка № 03-13/156 Министерства развития спорта Республики Узбекистан от 10 марта 2022 года). В итоге в процессе основных соревнований результативность борцов в выполнении атакующих технико-тактических приемов повысилась на 18-20% по сравнению с исходными результатами.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждались на 2-х международных и 3-х республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Всего по теме диссертации выполнено 10 научно-методических работ, в том числе 3 статьи (2 республиканских статей и 1 зарубежная статья) в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций.

Структура и объем диссертации. Диссертации изложена на 136 страницах компьютерного текста. Включает в себя введение, четыре главы с выводами, вывод по результатам исследования, практические рекомендации, список использованной литературы, 16 таблиц, 20 рисунков и 1-го чертежа.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во вводной части диссертации раскрываются актуальность и востребованность выбранной темы, а также приводится связь исследования с приоритетами развития науки и техники в республике, уровень изученности проблемы в диссертации, выбранное направление диссертации соответствует планам научно-исследовательской работы вуза, в котором выполнена работа, определены цель, задачи, объект и предмет, методы, научная новизна, достоверность и значимость результатов исследования о внедрении результатов исследования, публикациях, объеме и структуре диссертации. **В первой главе диссертации** озаглавленной «Анализ литературы по проблеме совершенствования комбинационных атакующих действий борцов греко-римского стиля» приводится анализ научно-методической литературы по изучаемым проблемам темы. Управление многолетним

тренировочным процессом спортсменов определяется как цель совершенствования различных аспектов подготовки, помогающих спортсмену достичь высоких спортивных результатов в конкретном виде спорта. Одним из наиболее распространенных видов эффективного управления тренировочным процессом является программно-целевой подход. По мнению авторов, растущая конкуренция в спорте, увеличение количества тренировок и необходимости выполнения соревновательных нагрузок усложняют задачи управления в целом.

В данной главе анализируется решение этих задач, общая характеристика подготовки борцов греко-римского стиля технико-тактическим движениям и направления ее совершенствования.

Во второй главе диссертации озаглавленной «**Методы и организация исследования**», где для решения поставленных задач использовались педагогические методы исследования, такие как анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, организация педагогического исследования, контрольные испытания, педагогические эксперименты для проведения исследования, статистическая обработка данных.

В ходе исследования, проведенного с октября 2018 г. по декабрь 2021 г., на основе выявления основных технико-тактических приемов, применяемых квалифицированными борцами греко-римского стиля на тренировках и соревнованиях изучались методы совершенствования комбинационных атакующих движений у квалифицированных борцов греко-римского стиля и отслеживалась динамика совершенствования.

В педагогических наблюдениях анализу подверглись более 60 борцов. Для дальнейшего педагогического эксперимента были отобраны 48 борцов в возрасте 18-19 лет, которые поровну были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 24 спортсмена в каждой.

В экспериментальной группе в основной части тренировочного процесса применялся метод обучения и обращалось особое внимание на следующее:

- порядок выполнения приемов;
- реализация методов на уровне двух и более комбинаций;
- выполнение упражнений на скорость (10, 20, 30 секунд);
- выполнение комбинационных приемов с сопротивлением в 25%, 50%, 75% и 100%;
- порядок выполнения приемов в пассивной зоне.

Экспериментальная группа использовала средства, направленные на разработку тактики выполнения приёма броска через плечо.

Упражнения в подготовительной части (в сочетании со специальными упражнениями борца):

1. Прыжки с места, подпрыгнув 5 раз вверх в вертикальном направлении, оттолкнувшись обеими ногами в каждом прыжке в воздухе повернуться на 360° вправо и влево соответственно и приземлиться на землю.

2. Отжимания от пола в горизонтальном положении, с проталкиванием вверх руками с максимальной скоростью (3 раза по 30 секунд, интервал отдыха 30 секунд).

3. Выполнение акробатических упражнений по 10 раз вперед-назад на максимальной скорости.

4. Забегания на скорости, опираясь головой на ковер и вращаясь вокруг своей оси.

5. Выполнение имитационных движений приема броска через плечо в правую и левую стороны.

6. Подвижные игры (пятнажки, касание колена соперника руками, петушинные бои и т.п.).

Упражнения в основной части:

1. Броски приемом захвата рук и талии партнера равного собственному весу через бедро и комбинировать с бросками мельницей в течение 60 секунд в максимальном темпе (количество раз).

2. Перевод партнера равного собственному весу в положение партер и комбинировать с бросками через плечо в течение 60 секунд в максимальном темпе (количество раз).

3. Броски приемом скручивание с захватом рук и туловища партнера равного собственному весу и комбинировать с бросками мельницей в течение 60 секунд в максимальном темпе (количество раз).

4. Броски приемом захвата рук и талии партнера равного собственному весу через бедро и комбинировать с бросками через плечо в течение 60 секунд в максимальном темпе.

5. Перевод соперника равного собственному весу в положение партер с комбинацией броска через плечо в течение 60 секунд в максимальном темпе (количество раз).

6. Броски приемом скручивание с захватом рук и туловища партнера равного собственному весу и комбинировать с бросками через плечо в течение 60 секунд в максимальном темпе (количество раз).

7. Совершенствование действий перед выполнением бросковых приемов (захваты и их замена, выполнять движения до половины приемов облегчающих бросок).

8. Выполнение бросковых приемов с сопротивлением в 25%, 50%, 75%, 100%.

9. Применение подвижных и спортивных игр.

Вышеуказанные средства были реализованы по плану, приведенному в таблице 1.

В течение 60-120 секунд после выполнения каждого движения, выполнялись упражнения на расслабление и напряжение мышц, на восстановление функции дыхания (глубокий вдох и глубокий резкий выдох).

Первоначальные результаты в исследовании, зафиксированные у всех испытуемых (n=48), в целом были статистически достоверными, так как подготовка участников контрольной и экспериментальной групп была одинаковой, затем результаты двух групп рассчитывались на основе

математической статистики по отдельности. По завершении педагогического исследования результаты борцов этих двух групп вновь были проанализированы математико-статистическим методом поотдельности.

Таблица 1

План применения средств направленных на выполнение тактики приёма броска через плечо

№	Задачи	январь	февраль	март	апрель
1.	Броски приемом захвата рук и талии партнера равного собственному весу через бедро и комбинировать с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз)	+	+		
2.	Перевод партнера равного собственному весу в положение партер приемом захват руки и комбинировать с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз)	+	+		
3.	Сбивание партнера равного собственному весу комбинированным приемом скручивание с захватом рук и туловища с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз)	+	+		
4.	Бросок партнера, равного собственному весу, комбинированными бросками приемом захвата рук и талии с приемом бросок через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз)			+	+
5.	Перевод партнера равного собственному весу в положение партер приемом захват руки и комбинировать с бросками через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз)			+	+
6.	Сбивание партнера равного собственному весу комбинированным приемом скручивание с захватом рук и туловища с бросками через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз)			+	+
7.	Совершенствование действий перед выполнением бросковых приемов (захваты и их замена, выполнять движения до половины приемов облегчающих бросок) (кол-во раз)	+	+	+	+
8.	Выполнять комбинированные приёмы с сопротивлением 25%,50%,75% и 100%	+	+	+	+
9.	Применение подвижных и спортивных игр	+	+	+	+

Диссертационное исследование проводилось в три этапа.

1. Первый этап - аналитико-методологический этап (2018-2019 гг.) - посвящен изучению уровня состояния научных проблем в данной области в отечественной и зарубежной литературы, изучению уровня исследованности

темы, определению научного аппарата и программ исследований, созданию рабочей гипотезы.

2. Второй этап - этап проектирования и реализации (2019-2020 гг.) - разработка и внедрение технологической модели тренировочного процесса Колледжей олимпийского резерва установление системы критериев и показателей для педагогического моделирования содержания образования, проведения экспериментальной работы, в процессе совершенствования гипотезы.

3. На третьем этапе была разработана и оценена диаграмма результатов исследования, полученных в контрольно-проверочном тесте (2020-2021 гг.), в соответствии с критериями и системными показателями, разработанными для формулирования результатов исследования и педагогического моделирования содержания образования.

В третьей главе диссертации, озаглавленной «Контроль соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля», описаны результаты анкетного опроса тренеров по греко-римской борьбе. Также имеется информация о методической базе совершенствования технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля, а также совершенствование организационно-педагогической основы тренировочного процесса.

Опрос мнения тренеров, работающих в нашей стране, по поиску путей совершенствования комбинационных атакующих движений в греко-римской борьбе, где приняли участие 80 квалифицированных тренеров, работающих в различных борцовских командах страны. На вопросы ответили следующим образом.

Таблица 2

Анкетный опрос мнения 80 квалифицированных тренеров, работающих в различных борцовских командах страны

№	Вопросы	Ответы на вопросы тренеров		
1	Нужны ли борцам греко-римского стиля комбинированные приемы: да или нет?	“да” 73,3%		не имеет важного значения 26,7%
2	Целесообразно ли обучать “двойным” или больше “тройным” комбинациям в комбинационных действиях?	“двойным” 33,3%	“тройным” 46,7%	больше трёх 20%
3	С какого этапа эффективнее обучать комбинационным действиям?	На начально-подготовительном этапе 13,4%	На этапе углубления специализации 53,3%	На этапе совершенствования в спортивного мастерства 33,3%
4	Насколько важно чувствовать движения соперника при комбинационных действиях?	высоко 66,7%		средне 33,3%

продолжение таблицы 2

5	Какое физическое качество важнее в процессе выполнения комбинационных действий?	скорость 13,3 %	сила 33,4%	ловкость 13,3 %	выносливость 40 %	
6	Какие технические приемы вы считаете эффективными в атаке, контратаке и защите во время соревнований?	бросок через плечо 28%	бросок через бедро 27%	бросок прогибом 23%	бросок наклоном 12%	бросок вертушкой 10%
7	На какие технические приемы, по вашему мнению, уместно опираться в процессе разработки тактики соревнований в атаке, контратаке и обороне?	бросок через плечо 29%	бросок через бедро 27%	бросок прогибом 25%	бросок наклоном 10%	бросок вертушкой 9%

“Какие технические приемы вы считаете эффективными в атаке, контратаке и защите во время соревнований?”

“Бросок через плечо” – (28 %), “Бросок через бедро” – (27%), “Бросок прогибом” – (23%), “Бросок нагибом” – (12 %), “Бросок обхватом руками за шею” – (10 %).

Из ответов на данный вопрос видно, что в наступательных, контратакующих и оборонительных действиях во время соревнований, по мнению тренеров, эффективно использование 3-х технических приемов: «бросок через плечо», «бросок через бедро» и «бросок прогибом». А это требует от борца высокого уровня специальной выносливости. На вопрос: «Какие приемы вы считаете наиболее эффективными в атаке, контратаке и защите во время соревнований?» Мы можем увидеть мнения тренеров в процентном соотношении (Рисунок 1).



Рис.1. Какие приемы вы считаете наиболее эффективными в атаке, контратаке и защите во время соревнований?

В анкете, из ответов наших ведущих тренеров по греко-римской борьбе можно сделать вывод, что в греко-римской борьбе для победы борца важны

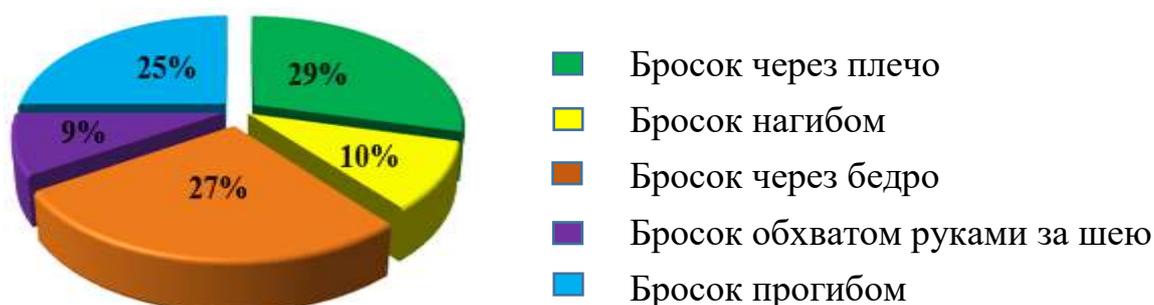
атакующие, контратакующие и защитные действия во время соревнований. С помощью этих действий борец может по цепочке применить ряд технических и тактических приемов к своему противнику.

“На какие технические приемы, по вашему мнению, целесообразно опираться в процессе разработки тактики соревнований в атаке, контратаке и защите?”

“Бросок через плечо” – (29%), “Бросок через бедро” – (27%), “Бросок прогибом” – (25%), “Бросок наклоном” – (10%), “Бросок вертушкой” – (9%).

Из ответов на данный вопрос видно, что большое значение в реализации построения соревновательной тактики посредством комбинационных действий имеет значительный мастерский уровень владения несколькими отдельными приемами. “На какие технические приемы, по вашему мнению, уместно опираться в процессе разработки тактики соревнований в атаке, контратаке и обороне?” на вопрос мы можем увидеть показатели анализа в виде процента мнений тренеров (рисунок 2).

Рис.2. На какие технические приемы, по вашему мнению, уместно опираться в процессе разработки тактики соревнований в атаке, контратаке и обороне?



В анкете, из ответов наших ведущих тренеров по греко-римской борьбе можно сделать вывод, что в греко-римской борьбе важное значение в развитии соревновательной тактики в победе борца имеют атакующие, контратакующие и защитные действия. Благодаря этим действиям борец способен выполнить несколько технико-тактических приемов в цепочке к противнику.

Более высоких результатов в соревнованиях можно добиться за счет совершенствования комбинационных атакующих действий.

Специфическим аспектом совершенствования комбинационных движений является то, что продолжительность базовой методической подготовки направлена на развитие общей выносливости.

В процессе тренировки развитию выносливости способствует: 1) объём нагрузки; 2) темпы движения; 3) продолжительность и характер работы; 4) интервал тренировочных занятий; 5) равное распределение периодов обучения; 6) подготовительный уровень.

В то время как контрольная группа выполняла упражнения по установленной программе, экспериментальная группа использовала средства, направленные на совершенствование комбинационных действий.

Таблица 3

Показатели технико-тактической подготовки борцов контрольной и экспериментальной групп в начале исследования

№	Методы контрольных испытаний	КГ (n=24)	ЭГ (n=24)
		В начале исследования \bar{X}	
1	Броски приемом захвата рук и талии партнера равного собственному весу через бедро и комбинировать с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз)	17,26	17,75
2	Перевод партнера равного собственному весу в положение партер приемом захват руки и комбинировать с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз)	18,94	18,24
3	Сбивание партнера равного собственному весу комбинированным приемом скручивание с захватом рук и туловища с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз)	19,12	19,77
4	Бросок партнера, равного собственному весу, комбинированными бросками приемом захвата рук и талии с приемом бросок через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз)	20,87	21,58
5	Перевод партнера равного собственному весу в положение партер приемом захват руки и комбинировать с бросками через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз)	19,48	18,82
6	Сбивание партнера равного собственному весу комбинированным приемом скручивание с захватом рук и туловища с бросками через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз)	20,98	20,35

Таблица 4

Сравнительный анализ статистических характеристик тестовых показателей технического контроля испытуемых в контрольной и экспериментальной группах в начале педагогического эксперимента

№	Контрольная группа (n=24)			Экспериментальная группа (n=24)			Разница		t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %	Абсолют.	Относит.		
1	17,26	2,17	12,57	17,75	2,29	12,90	0,49	2,84	0,54	>0,05
2	18,94	2,04	10,77	18,24	1,98	10,86	0,72	3,70	0,85	>0,05
3	19,12	1,87	9,78	19,77	1,94	9,81	0,65	3,40	0,84	>0,05
4	20,87	2,42	11,60	21,58	2,58	11,96	0,71	3,40	0,70	>0,05
5	19,48	2,06	10,57	18,82	2,05	10,89	0,66	3,39	0,79	>0,05
6	20,98	2,44	11,63	20,35	2,42	11,89	0,63	3,00	0,64	>0,05

Для удобства контрольные тесты расположены в следующем порядке: 1 -бросок партнера равного собственному весу приемом захвата рук и талии с комбинацией бросков мельницей, в максимальном темпе в течение 60 секунд

абсолютная разница составила – 0.49, а разница относительных показателей, полученных у борцов греко-римского стиля, составила – 2.84, где $t = 0.54$ при значении $P > 0.05$; 2 - перевод партнера равного собственному весу в положение партер приемом захват руки и комбинировать с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз), разница абсолютных показателей составила – 0.72, а разница относительных показателей составила – 3.70, где $t = 0.85$ при значении $P > 0.05$; 3 - сбивание партнера равного собственному весу комбинированным приемом скручивание с захватом рук и туловища с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз), разница абсолютных полученных показателей у борцов греко-римского стиля составила – 0.65, а разница относительных показателей составила – 3.40, где $t = 0.84$ при значении $P > 0.05$; 4 - бросок партнера, равного собственному весу, комбинированными бросками приемом захвата рук и талии с приемом бросок через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз), разница абсолютных показателей составила – 0.71, а разница относительных показателей составила – 3.40, где $t = 0.70$ при значении $P > 0.05$; 5 - перевод партнера равного собственному весу в положение партер приемом захват руки и комбинировать с бросками через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз), разница абсолютных показателей составила - 0,66, а разница относительных показателей составила – 3.39, где $t = 0.79$ при значении $P > 0.05$; 6 - сбивание партнера равного собственному весу комбинированным приемом скручивание с захватом рук и туловища с бросками через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз), разница абсолютных показателей составила – 0.63, а разница относительных показателей составила – 3.00, где $t = 0.64$ при значении $P > 0.05$.

Таблица 5

Сравнительный анализ показателей общей и специальной физической подготовки испытуемых в контрольной и экспериментальной группах в начале педагогического эксперимента

№	Контрольная группа (n=24)			Экспериментальная группа (n=24)			Разница		t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %	Абсолют.	Относит.		
1	4,96	0,57	11,49	5,13	0,61	11,89	0,17	3,43	0,71	>0,05
2	17,27	2,31	13,38	17,79	2,47	13,88	0,52	3,01	0,53	>0,05
3	13,51	1,44	10,66	12,95	1,42	10,97	0,56	4,15	0,96	>0,05
4	180,26	16,94	9,40	173,26	16,98	9,80	7,01	3,88	1,01	>0,05
5	15,04	2,05	13,63	15,66	2,18	13,92	0,62	4,12	0,73	>0,05
6	11,94	1,26	10,55	12,32	1,33	10,80	0,38	3,18	0,74	>0,05
7	15,74	1,48	9,40	15,18	1,49	9,82	0,56	3,56	0,92	>0,05
8	16,76	1,94	11,58	15,94	1,89	11,86	0,82	4,89	1,05	>0,05
9	51,36	6,93	13,49	49,74	6,89	13,85	1,62	3,15	0,57	>0,05
10	11,58	1,45	12,52	12,02	1,55	12,90	0,44	3,80	0,75	>0,05

Для удобства контрольные тестовые испытания расположены в следующем порядке: 1 – время бега на 30м (в секундах), 2 – подтягивание на

перекладине (кол-во раз), 3– приседания с партнером равного собственному весу (кол-во раз), 4 – прыжки в длину с места (в см), 5 – подъём борца равный собственному весу из положения партер захватом за пояс (кол-во раз), 6 – 5 падений из положения стоя в положение мост (в секундах), 7 – 5 забеганий влево вокруг головы (в секундах), 8 – 5 забеганий вправо вокруг головы (в секундах), 9 – количество повторяющихся движений в положении мост, развивающих мышцы шеи за 60 секунд (кол-во раз), 10 – 10 переворотов на мосту (в секундах).

В исследованиях, проведенных в экспериментальной группе, технология, состоящая из комплекса технических приемов и тактических действий, направленных на совершенствование вводимых в тренировочный процесс комбинационных атакующих действий борцов греко-римского стиля, применялись в основной части тренировочного процесса.

Борцы применяли специальные упражнения в подготовительной части тренировочного процесса для улучшения показателей специальных качеств. В свою очередь, специальные упражнения в подготовительной части распределялись с учетом объема нагрузки, состоящей из технических приемов или тактических действий, предусмотренных в основной части.

В заключительной части тренировочного процесса применялись упражнения, направленные на улучшение качества гибкости и миорелаксации, которые распределялись исходя из структурированного объема нагрузки в основной части. В конце тренировки борцам была дана подробная информация о достижениях и недостатках и проведены обсуждения. Это повлияло на обогащение как практических, так и теоретических знаний борцов.

В подготовительной части тренировки - с максимальной скоростью выполнялись кувырки 20 раз вперед и 20 раз назад; бег с максимальной скоростью, забегание вокруг головы; вертикальные прыжки с места 10 раз, отталкивание обеими ногами, поворот в полете на 360° вправо и влево попеременно во время каждого прыжка; отжимание от пола с отталкиванием руками в горизонтальном положении, сгибая руки в максимальном темпе (3 раза по 30 секунд, интервал отдыха – 30 секунд).

Дополнительно примененные приёмы к основной части:

1. Для каждого борца подбираются 4 соперника (близкие к весовой категории) и при смене вида упражнения, также меняется соперник борца (5 минут, 5 повторений, интервал отдыха между повторениями - 30 секунд, нагрузка выполняется с высокой интенсивностью ЧСС 150-165 уд/мин).

2. При выполнении технических приемов соперники должны падать один за другим при приеме, выполняемый борцом (5 минут, 5 повторений, интервал отдыха между повторениями - 30 секунд, нагрузка выполняется с высокой интенсивностью ЧСС 155-170 уд/мин).

3. Броски борцовского манекена в разные стороны.

4. Прикрепление одного конца гимнастического пояса к гимнастической лестнице, другой конец перекидывается через плечи борца и спортсмен продолжает выполнять технические приемы с соперником.

Таблица 6
Программа, направленная на развитие комбинационных атакующих движений, борцов греко-римского стиля
основанная на приёме бросок через бедро

Исходные положения	1- атакующее движение	Оборонительные действия соперника	2-атакующее движение	Оборонительные действия соперника	3-атакующее движение	Оборонительные действия соперника	Приём завершающий действия комбинационной атаки
Набор комбинационные движения для выполнения техники приёма броска через бедро							
Стоя, правая нога впереди, на средней дистанции	<i>1-фаза перевод захват руки</i>	<i>Отход назад</i>	<i>1-фаза рывок соперника за шею на себя</i>	<i>Опора на вытянутую назад ногу</i>	<i>2-фаза броска прогибом</i>	<i>Прижатие плеч противника вниз обеими руками</i>	Приём бросок через бедро
Среднее соотношение технического приёма	25 %	50 %	25 %	50 %	25 %	25 %	100 %
Интенсивность упражнений	Средняя	Средняя	Высокая	Средняя	Высокая	Средняя	Высокая
Стоя, правая нога впереди, на средней дистанции	<i>1-фаза приёма рывок за шею на себя</i>	<i>Опора на вытянутую назад ногу, движение на удержание тела стоя</i>	<i>1,2 фаза приёма перевода в партнер нырк под руку</i>	<i>Удержание равновесия на одной ноге</i>	<i>2-фаза броска прогибом</i>	<i>Прижатие плеч противника вниз обеими руками</i>	Приём бросок через бедро
Среднее соотношение технического приёма	25 %	50 %	25 %	50 %	25 %	25 %	100 %
Интенсивность упражнений	Высокая	Средняя	Средняя	Средняя	Высокая	Средняя	Высокая
Стоя, правая нога впереди, на средней дистанции	<i>1-фаза приёма рывок за шею на себя</i>	<i>Опора на вытянутую назад ногу, движение на удержание тела стоя</i>	<i>1-2 фазы заваливания прогибом</i>	<i>Подтягивание соперника обемли руками и заваливание, сохраняя равновесие на одной ноге</i>	<i>2-фаза броска через грудь</i>	<i>Прижатие двух плеч противника вниз обеими руками</i>	Приём бросок через бедро
Среднее соотношение технического приёма	25 %	50 %	25 %	50 %	25 %	25 %	100 %
Интенсивность упражнений	Высокая	Средняя	Средняя	Средняя	Высокая	Средняя	Высокая

Таблица 7

Программа, направленная на развитие комбинационных атакующих движений борцов греко-римского стиля на основе «приёма бросок через плечо»

Исходные положения	1- атакующее движение	Оборонительные действия соперника	2- атакующее движение	Оборонительные действия соперника	3- атакующее движение	Оборонительные действия соперника	Приём завершающий действия комбинационной атаки
Комбинационные движения для выполнения техники приёма бросок через плечо							
Стоя, правая нога впереди, на средней дистанции	1-фаза перевода к партнеру приёмом захват руки	Отталкивающее от себя движение	1,2,3-фазы приёма обхвата руки вокруг шеи и перевода ее в партнерное положение	Присжать противника к коври свободной рукой, потянуть к себе захваченную руку	1-фаза рывок соперника рывком	Опора на вытянутую назад ногу, движение на удержание тела стоя	Приём бросок через плечо
	Среднее соотношение технического приёма	25 %	75 %	50 %	50 %	25 %	100 %
Интенсивность упражнений	Средняя	Средняя	Средняя	Средняя	Высокая	Средняя	Высокая
Стоя, правая нога впереди, на средней дистанции	1,2-фаза приёма заваливания ударом	Опора на вытянутую назад ногу, движение на удержание тела стоя	1-2 фазы заваливания прогибом	равновесие на одной ноге	1,2-фаза приёма рывок за шею	Ровное удержание тела оперевшись на соперника	Приём бросок через плечо
	Среднее соотношение технического приёма	50 %	50 %	50 %	50 %	100 %	100 %
Интенсивность упражнений	Средняя	Средняя	Средняя	Средняя	Высокая	Средняя	Высокая
Стоя, правая нога впереди, на средней дистанции	1-фаза перевод в партнер захват руки	Отход назад	1-фаза заваливания соперника рывком	Опора на вытянутую назад ногу, движение на удержание тела стоя	1-2 фазы заваливания прогибом	Удержание равновесия на одной ноге	Приём бросок через плечо
	Среднее соотношение технического приёма	25 %	25 %	50 %	50 %	25 %	100 %
Интенсивность упражнений	Средняя	Средняя	Средняя	Средняя	Высокая	Средняя	Высокая

В этих таблицах показаны эффективные технические приемы и среднее соотношение их использования в развитии тактики греко-римской борьбы и совершенствовании атакующих движений. Для завершения общей комбинации задается интенсивность ее частей, т. е. фаз соответствующего технического действия.

В четвертой главе своей диссертации озаглавленной «Анализ и обсуждение вопросов совершенствования уровней комбинационных атакующих действий борцов греко-римского стиля» на основе методики улучшения физической подготовки и движений борцов греко-римского стиля, анализируются показатели общей и специальной физической подготовки спортсменов.

Таблица 8

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в начале исследования

№	Тесты ОФП и СФП	Контрольная группа (n=24)			Экспериментальная группа (n=24)		
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%
1	Бег на 30 метров (в секундах)	4,54	0,51	11,23	4,17	0,46	11,03
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	19,33	2,53	13,09	21,93	2,89	13,18
3	Приседание с партнером равный собственному весу (кол-во раз)	14,75	1,52	10,31	16,06	1,63	10,15
4	Прыжки в длину с места (в см)	192,49	17,68	9,18	209,66	19,14	9,13
5	Подъемы вверх с положения партер, держась за талию борца равного собственному весу (кол-во раз)	16,87	2,23	13,22	19,32	2,56	13,25
6	Падение из положения стоя в положение мост 5 раз (сек)	10,82	1,11	10,26	10,21	1,04	10,19
7	Забегание вокруг головы 5 раз вправо (сек)	14,64	1,35	9,22	13,3	1,22	9,17
8	Забегание вокруг головы 5 раз влево (сек)	14,72	1,63	11,07	13,02	1,45	11,14
9	Повторное движение, развивающее мышцы шеи в положении мост (в течение 60 сек)	57,35	7,54	13,15	65,87	8,74	13,27
10	Перевороты на мосту 5 раз (сек)	12,73	1,57	12,33	14,54	1,77	12,17

В конце педагогического исследования было проведено повторное тестирование для определения уровня освоения определенных упражнений, обеспечивающих непрерывный уровень владения комбинационными двигательными навыками у борцов греко-римского стиля, участвовавших в исследовании.

Таблица 9

Сравнительный анализ статистических характеристик, показателей общей и специальной физической подготовленности борцов греко-римского стиля контрольной и экспериментальной групп

№	Контрольная группа (n=24)			Экспериментальная группа (n=24)			Разница		t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %	Абсол.	Относ.		
1	4,54	0,51	11,23	4,17	0,46	11,03	0,37	8,15	1,87	>0,05
2	19,33	2,53	13,09	21,93	2,89	13,18	2,6	13,45	2,34	<0,05
3	14,75	1,52	10,31	16,06	1,63	10,15	1,31	8,88	2,04	>0,05
4	192,49	17,68	9,18	209,66	19,14	9,13	17,17	8,92	2,28	<0,05
5	16,87	2,23	13,22	19,32	2,56	13,25	2,45	14,52	2,50	<0,05

предложение таблицы 9

6	10,82	1,11	10,26	10,21	1,04	10,19	0,61	5,64	1,39	>0,05
7	14,64	1,35	9,22	13,3	1,22	9,17	1,34	9,15	2,55	<0,05
8	14,72	1,63	11,07	13,02	1,45	11,14	1,7	11,55	2,70	<0,05
9	57,35	7,54	13,15	65,87	8,74	13,27	8,52	14,86	2,56	<0,05
10	12,73	1,57	12,33	14,54	1,77	12,17	1,81	14,22	2,65	<0,05

В конце педагогического исследования был применен повторный тест в целях определения уровня овладения специальными упражнениями, обеспечивающие продолжительность показателей комбинационных действий борцов греко-римского стиля, принимавших участие в исследовании.

При сравнительном анализе теста, состоящего из контрольных упражнений, позволяющих определить уровень развития показателей общей и специальной физической подготовленности, борцов контрольной и экспериментальной групп в конце исследования была выявлена разница в средних значениях всех показателей.

Таблица 10

Динамика изменения показателей статистических характеристик контрольного теста по техническим приемам испытуемых контрольной группы в процессе педагогического исследования (n=24)

№	В начале эксперимента			В конце эксперимента			Прирост		t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %	Абсолют.	Относит.		
1	17,75	2,29	12,90	22,79	2,76	12,11	5,04	28,39	4,83	<0,001
2	18,24	1,98	10,86	21,41	2,19	10,23	3,17	17,38	3,75	<0,01
3	19,77	1,94	9,81	23,83	2,16	9,06	4,06	20,54	4,84	<0,001
4	21,58	2,58	11,96	27,11	3,03	11,18	5,53	25,63	4,83	<0,001
5	18,82	2,05	10,89	21,89	2,25	10,28	3,07	16,31	3,46	<0,01
6	20,35	2,42	11,89	25,75	2,88	11,18	5,4	26,54	4,84	<0,001

В конце исследования динамика изменения статистических характеристик показателей контрольного теста экспериментальной группы техническими приемами в процессе педагогического исследования выражалась следующим образом: 1 - броски приемом захвата рук и талии партнера равного собственному весу через бедро и комбинировать с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз), разница абсолютных показателей, полученных у борцов греко-римского стиля, составила – 5.04, а разница относительных показателей – 28.39, где t – 4.83, при значении P <0.001; 2 - перевод партнера равного собственному весу в положение партер приемом захват руки и комбинировать с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз), разница абсолютных показателей, составила – 3.17, а разница относительных

показателей – 17.38, где $t = 3.75$, при значении $P < 0.01$; 3 - перевод партнера равного собственному весу в положение партер приемом захват руки и комбинировать с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз), разница абсолютных показателей, полученных у борцов греко-римского стиля, составила – 4.06, а разница относительных показателей – 20.54, где $t = 4.84$, при значении $P < 0.001$; 4 - бросок партнера, равного собственному весу, комбинированными бросками приемом захвата рук и талии с приемом бросок через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз), разница абсолютных показателей, полученных у борцов греко-римского стиля, составила – 5.53, а разница относительных показателей – 25.63, где $t = 4.83$, при значении $P < 0.001$; 5 - перевод партнера равного собственному весу в положение партер приемом захват руки и комбинировать с бросками через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз), разница абсолютных показателей, составила – 3.07, а разница относительных показателей – 16.31, где $t = 3.46$, при значении $P < 0.01$; 6 - сбивание партнера равного собственному весу комбинированным приемом скручивание с захватом рук и туловища с бросками через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз), разница абсолютных показателей составила – 5.4, а разница относительных показателей – 26.54, где $t = 4.84$, при значении $P < 0.001$.

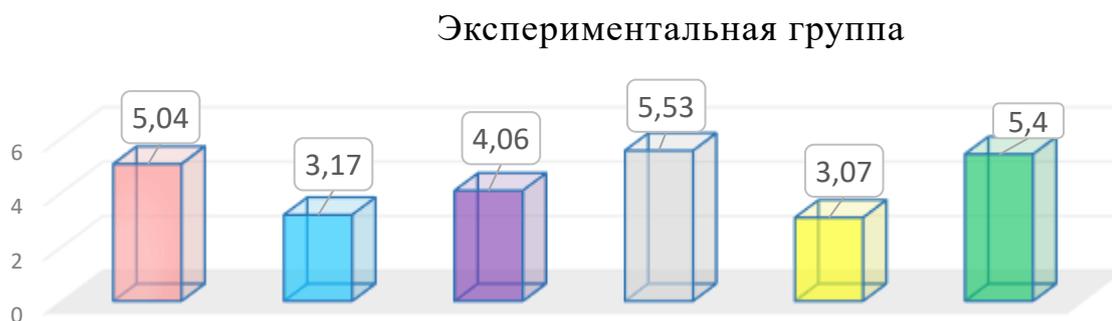


Рис.3. Абсолютный прирост показателей (в процентах) статистических характеристик по техническим приемам в контрольных тестах борцов греко-римского стиля экспериментальной группы в процессе педагогического исследования

В конце педагогического исследования динамика изменения статистических показателей технических приемов в контрольных тестах испытуемых экспериментальной группы выражалась следующим образом:

1 - броски приемом захвата рук и талии партнера равного собственному весу через бедро и комбинировать с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз), прирост абсолютных показателей, полученных у борцов греко-римского стиля, составил – 5.04%; 2 - перевод партнера равного собственному весу в положение партер приемом захват руки и комбинировать с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз), прирост абсолютных показателей составил – 3.17%; 3 - сбивание партнера равного собственному весу комбинированным приемом

скручивание с захватом рук и туловища с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз) прирост абсолютных показателей составил – 4.06%; 4 - бросок партнера, равного собственному весу, комбинированными бросками приемом захвата рук и талии с приемом бросок через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз) прирост абсолютных показателей составил 5.53%; 5 - перевод партнера равного собственному весу в положение партер приемом захват руки и комбинировать с бросками через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз) прирост абсолютных показателей, полученных от греко-римской борцы, составил – 3.07%; 6 - сбивание партнера равного собственному весу комбинированным приемом скручивание с захватом рук и туловища с бросками через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз) прирост абсолютных показателей составил – 5.4%.



Рис.4. Абсолютный прирост (в процентах) при педагогическом изучении показателей статистических характеристик контрольного теста по техническим приемам испытуемых экспериментальной группы.

В конце исследования динамика изменения статистических характеристик показателей контрольного теста испытуемых экспериментальной группы техническим приемам в ходе педагогического исследования выражалась следующим образом:

1 - броски приемом захвата рук и талии партнера равного собственному весу через бедро и комбинировать с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз) относительный прирост составил 28.39%; 2 - перевод партнера равного собственному весу в положение партер приемом захват руки и комбинировать с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз) относительный прирост составил – 17.38%; 3 - сбивание партнера равного собственному весу комбинированным приемом скручивание с захватом рук и туловища с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз) относительный прирост составил 20.54%; 4 - бросок партнера, равного собственному весу, комбинированными бросками приемом захвата рук и талии с приемом бросок через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз)

относительный прирост составил 25.63%; 5 - перевод партнера равного собственному весу в положение партер приемом захват руки и комбинировать с бросками через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз) относительный прирост составил 16.31%; 6 - сбивание партнера равного собственному весу комбинированным приемом скручивание с захватом рук и туловища с бросками через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз) относительный прирост составил 26.54%; В конце педагогического исследования было выявлено, что относительный прирост экспериментальной группы в среднем составил 22.46%.

Таблица 11

Сравнительный анализ статистических характеристик контрольных показателей технических приемов испытуемых в контрольной и экспериментальной группах в конце педагогического исследования

№	Контрольная группа (n=24)			Экспериментальная группа(n=24)			Разница		t	P
	\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %	Абсол.	Относ.		
1	19,19	2,34	12,19	22,79	2,76	12,11	3,6	18,76	3,45	<0,01
2	18,46	1,94	10,51	21,41	2,19	10,23	2,95	15,98	3,49	<0,01
3	21,29	1,94	9,11	23,83	2,16	9,06	2,54	11,93	3,03	<0,01
4	23,03	2,56	11,12	27,11	3,03	11,18	4,08	17,72	3,56	<0,01
5	20,32	2,09	10,29	21,89	2,25	10,28	1,57	7,73	1,77	>0,05
6	23,09	2,58	11,17	25,75	2,88	11,18	2,66	11,52	2,38	<0,05

В конце исследования динамика изменения статистических характеристик показателей технических приемов в контрольных тестах у испытуемых контрольной и экспериментальной групп в процессе педагогического исследования выражалась следующим образом: 1 - броски приемом захвата рук и талии партнера равного собственному весу через бедро и комбинировать с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз) абсолютная разница показателей, полученных у борцов греко-римского стиля, составила – 3.6, а разница относительных показателей составила – 18.76, где t – 3.45 при значении P<0.01; 2 - перевод партнера равного собственному весу в положение партер приемом захват руки и комбинировать с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз) разница абсолютных показателей, составила – 2.95, а разница относительных показателей составила – 15.98, где t – 3.49, при значении P<0.01; 3 - сбивание партнера равного собственному весу комбинированным приемом скручивание с захватом рук и туловища с бросками мельницей в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз) разница абсолютных показателей, полученных у борцов греко-римского стиля, составила – 2.54, а разница относительных показателей составила – 11.93, где t – 3.03 при P<0.01; 4 - бросок партнера, равного собственному весу, комбинированными бросками приемом захвата рук и талии с приемом бросок через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз) разница абсолютных показателей, составила – 4.08, а

разница относительных показателей составила – 17.72, где $t = 3.56$ при значении $P < 0.01$; 5 - перевод партнера равного собственному весу в положение партер приемом захват руки и комбинировать с бросками через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз) разница абсолютных показателей составила – 1.57, а разница относительных показателей составила – 7.73, где $t = 1.77$, при значении $P > 0.05$; 6 - сбивание партнера равного собственному весу комбинированным приемом скручивание с захватом рук и туловища с бросками через плечо в максимальном темпе в течение 60 секунд (кол-во раз) разница абсолютных показателей составила - 2.66, относительный – 11.52, где $t = 2.38$, при значении $P < 0.05$; В конце исследования средняя разница относительных показателей между контрольной и экспериментальной группами составила 13.94%.

В ходе исследования борцы экспериментальной группы выполняли следующую техническую структуру по сравнению с контрольной группой:

“захват → подготовка к техническому действию → защитная реакция соперника → техническое действие → защитная реакция соперника → заключительный приём”. При этом показатель стартовой скорости введения приема представляет собой хронограмму технической структуры «захват – технические действия – защита противника – технические действия – защита противника – завершающий прием» и у них этот показатель выше, чем в контрольной группе.

Высококвалифицированные борцы греко-римского стиля экспериментальной группы показали наивысший уровень технической активности на второй, четвертой и шестой минутах соревнований ($P < 0.05$).

12-таблица

Динамика результатов, достигнутых экспериментальной и контрольной группами в соревновательной деятельности

Т/ р	Наименование показателей в период соревнований	КГ n=24		ЭГ n=24	
		до экс-та	после экс-та	до экс-та	после экс-та
1	Количество поединков одержавшие победу на соревновании по количеству набранных баллов, с применением одного технического приема	9	11	8	10
2	Количество побед на соревновании с использованием простых атакующих приемов	5	6	4	13
3	Количество побед на соревновании с использованием комбиноционных атакующих приемов	2	2	1	6
4	Количество побед	16	19	13	30

Квалифицированные борцы греко-римского стиля экспериментальной группы демонстрировали высокий уровень активности на протяжении всего соревновательного периода, совершая больше попыток выполнения

технических приемов, чем борцы контрольной группы. По окончании эксперимента борцы греко-римского стиля экспериментальной группы проявили большую активность в соревновательной деятельности.

У борцов греко-римского стиля экспериментальной группы в тренировочном процессе применялись более интенсивные нагрузки, чем у квалифицированных борцов греко-римского стиля контрольной группы. Было выявлено, что количество побед борцов экспериментальной группы на соревнованиях было больше на 14 поединков.

Борцы экспериментальной группы в тренировочном процессе применяли больше 3-х, 5-ти уровневых комбинационных комплексных приемов, чем борцы контрольной группы, которые предпочитали применять простые атакующие приёмы.

В конце исследования было выявлено, что работа проделанная с борцами экспериментальной группы, позволила улучшить их техническую подготовку на первом этапе, а на втором этапе усовершенствована тактическая подготовка. Также выявлено, что темпы повышения уровня технико-тактической подготовленности борцов контрольной группы, были ниже темпов прироста экспериментальной группы.

ВЫВОДЫ

В данной исследовательской работе был проведен анализ научно-методических источников по проблеме технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. На основе процесса наблюдения за подготовкой квалифицированных тренеров, анкетирования, сравнительного анализа результатов текущих исследований и педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. По мнению ведущих специалистов в области спорта, невозможность применения основных научно-теоретических правил существующей системы на практике квалифицированными борцами греко-римского стиля в определенных весовых категориях является одним из больших недостатков в развитии спортивной борьбы. Данное несоответствие значительно снижает работоспособность тренеров, которые готовят высококвалифицированных борцов греко-римского стиля и приводит к высокому уровню травматизма спортсменов. В процессе исследования было замечено, что квалифицированные борцы греко-римского стиля ускоряют свою подготовку в тренировочном процессе, а недостаточный учет их возрастных особенностей, умений и навыков приводит к снижению результатов.

2. По данным анализа литературы по греко-римской борьбе, в исследованиях эффективность использования методов развития физических и технико-тактических движений в подготовке квалифицированных борцов греко-римского стиля даны различные рекомендации, включая программы обучения техническим навыкам. Однако, было отмечено, что в этих исследованиях не применялся углубленный подход к освещению тактической подготовки. Доказано, что представления о программах, направленные на

совершенствование навыков простых и сложных атакующих движений, недостаточно освещены.

3. Программа целенаправленного совершенствования технических приемов на основе изучения структуры специальных тактических движений, направленная на совершенствование навыков сложных движений квалифицированных борцов греко-римского стиля, в которых обосновывались условия формирования технических приемов. Разработанная программа адаптированная борцами при правильном проведении соревновательной тактики с учетом их индивидуальных особенностей, к концу педагогического исследования достигла относительного прироста уровня технико-тактической подготовки борцов.

4. Реализация программы, направленная на развитие комбинационных атакующих движений квалифицированных борцов греко-римского стиля, сыграла важную роль в составлении тактики соревнований. Программа не только позволила систематизировать атакующие, контратакующие и защитные движения во время соревнований, но и способствовала совершенствованию усилий по выходу из сложных ситуаций. В результате реализации программы, направленной на совершенствование комбинационных атакующих движений в тренировочном процессе, возможность обучения комбинационным атакующим движениям увеличилась на 16-18%.

5. По окончании исследования количество побед на соревнованиях увеличилось с 16 до 19 в контрольной группе, из них 9 - 11 техническими приемами, 5 - 6 простыми атакующими движениями и 2 раза комбинационными атакующими движениями. В экспериментальной группе прирост составил с 13 до 30, т. е. с 8 до 10 с применением технических приемов, с 4 до 13 простыми атакующими движениями, и с 1 до 6 комбинационными атакующим движениям. Выявлено, что эффективность разработанной нами программы, направленная на приобретение навыков сложно-атакующих движений, опирается на приемы выполняемые в основном в вертикальном положении (стоя), основанные на анализе результатов, достигнутых на соревнованиях.

6. Способность квалифицированных борцов греко-римского стиля к выполнению комбинационных атакующих движений во время соревнований совершенствовалась за счет применения комплекса упражнений, подводящих их к внедренным в тренировочный процесс коронным приемам. Отмечено, что навык систематизированных простых и комбинационных атакующих движений, направленных на завершение приема броска с учетом контратакующих и оборонительных действий соперника при выполнении важных наступательных действий, повысился на 18-20%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Разумные действия борцов греко-римского стиля при выполнении комбинационных атакующих движений во время соревнований создают для

них возможность экономично выполнять технические приемы. Для определения величины прироста на каждом этапе подготовки, в тренировочном процессе необходимо использовать систему поэтапного обучения действиям, направленные на совершенствование технико-тактических, атакующих приёмов и на соревнованиях.

На основе всестороннего анализа опубликованной научно-методической литературы, а также на основании полученной информации по греко-римской борьбе, тренерам и специалистам необходимо разработать комбинационные атакующие действия.

2. Бросковые приемы рекомендуются использовать из положения стоя вместо приемов защиты-контратаки, используемых в соревновательном и тренировочном процессах, и менять их в последовательности, т.е. атака-защита-контратака, атака-защита. Следует помнить, что при обучении, технико-тактические приемы борцов греко-римского стиля считаются основными критериями оценки уровней эффективности атакующих движений в соревновательных процессах. При планировании тренировочного процесса с борцами греко-римского стиля необходимо учитывать каждый критерий технико-тактического мастерства спортсмена при выполнении движений.

3. В греко-римской борьбе насчитывается более 400 приемов, которые отличаются от тех движений, совершаемые человеком в повседневной жизни. Краткое и ясное обучение специальным движениям в греко-римской борьбе имеет большое значение в процессе популяризации вида спортивной борьбы, то есть педагогической деятельности.

4. Правильное выполнение специальной классификации всех действий и технических приемов в этом виде спорта не только повышает эффективность тренировки, но и служит совершенствованию применяемых на соревнованиях комбинационных атакующих действий.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
PhD.33/01.02.2022.PED.146.01 AT THE SCIENTIFIC RESEARCH
INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

**SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND
SPORT**

RAKHMANOV ELDOR TOLIBJONOVICH

**IMPROVEMENT OF COMBINATIVE ATTACKING MOVEMENTS OF
QUALIFIED GRECO-ROMAN WRESTLERS**

13.00.04 - Theory and methodology of physical education and sports training

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

Chirchik – 2022

The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under the № B2021.4.PhD/Ped1470

The doctoral dissertation was completed at the Uzbek State University of Physical Education and Sports.

The dissertation abstract has been published in three languages (Uzbek, Russian, English), and it has been put into the official web-site of the Scientific Council www.uzdjtsu.uz and Ziyonet Information Educational Portal (www.ziyonet.uz).

Scientific Supervisor:

Kerimov Fikrat Azizovich

Doctor of pedagogical sciences, Professor

Official Reviewers :

Salamov Raxmatilla

Doctor of pedagogical sciences, Professor

Azizov Nosirjon Nematillaevich

Candidate of pedagogical sciences, Associate Professor

Leading organization:

Urganch state university

The defense of dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council PhD.33/01.02.2022.Ped.146. at _____ o'clock, on "_____" _____ in 2022 at the Scientific Research Institute of Physical Culture and Sport (Address: 111709, Chirchik city, Tashkent region, 19, Sportchilar Street. Tel: (0-370) -717-17, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Web Website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz The Uzbek State University of Physical Education and Sport, Building "B", 1st floor, small conference hall.

The dissertation is available at Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Education and Sports (registered under the number 210412). Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street, 19. Tel.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76

The abstract of dissertation was distributed in 2022 on "___" _____.
(Register Protocol No. _____ dated on "_____" _____, 2022)

R.M. Matkarimov

Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,

Doctor of pedagogical sciences (DSc), Professor

J.M. Ishtaev

Scientific Secretary of the scientific council
awarding of scientific degrees

Doctor of philosophy (PhD), Associate Professor

R.M. Matkarimov

Chairman of the scientific seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,

Doctor of pedagogical sciences (DSc), Professor

INTRODUCTION

(The abstract of dissertation of (PhD) Doctor of Philosophy)

The aim of the research is to develop a training program for combinative attacking movements' improvement of qualified Greco-Roman wrestlers and prove its effectiveness in pedagogical experiment.

The object of the research is the educational and training process aimed at improving the technical and tactical movements of Greco-Roman wrestlers at the stage of sports improvement.

The subject of the research is general and special, as well as technical and tactical training of Greco-Roman wrestlers in the training and competitive process.

The scientific novelty of the research is:

expanded the technical and tactical capabilities of qualified Greco-Roman wrestlers by improving combinational attacking actions in teaching the "throw through a hip" and "throw over the shoulder" techniques in the first phase by unbalancing the enemy, in the second phase by transferring the enemy from an attacking movement to a defensive one ;

improved the technique of strategic training based on the technical and tactical capabilities of qualified Greco-Roman wrestlers with a combination of attacking and deceptive actions (showing a deceptive hold instead of the planned one) by introducing an opponent into the illusion of a deceptive move;

improved ability to change the task and mode of training through targeted selection of developmental exercises on the basis of relative indicators to improve the general and special physical training of qualified Greco-Roman wrestlers;

increased the chances of qualified Greco-Roman wrestlers to win the competition mainly through the development the set of special exercises based on absolute indicators to improve the most effective technical methods in the competition process.

Implementation of research results. On the basis of scientific results obtained on improving the technical and tactical training of qualified Greco-Roman wrestlers:

suggestions and recommendations for improving the technical and tactical skills of complex attacking movements of qualified Greco-Roman wrestlers were included in the training program " The Head College of Olympic Reserve " and "Chirchik College of Olympic Reserve" (Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan, 10th March, 2022 03-13 / 156 - reference book). As a result, the techniques successfully performed in the counter-attack improved by 18%;

training methods for the development of attacking complex movements of qualified Greco-Roman wrestlers were introduced in the training program "The Head College of Olympic Reserve" and "Chirchik College of Olympic Reserve" (Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan dated 10th March, 2022 No. 03-13 / 156). As a result, the opportunity to train complex attack movements by experimental group wrestlers increased by 16-18%;

proposals to improve the relative indicators of general and special physical training of qualified Greco-Roman wrestlers were included in the training program "The Head College of Olympic Reserve" and "Chirchik College of Olympic Reserve" (Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan March 10,

2022 03-13 / 156 - number reference). The relative indicators of general and special training of qualified Greco-Roman wrestlers in the training process changed by 21%; recommendations for the use of a set of special exercises developed to improve high technical methods in the competition were included in the training program "The Head College of Olympic Reserve" and "Chirchik College of Olympic Reserve" (Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan 10th March, 2022 03-13 / 156 - number reference). As a result, in the main competitions, the performance of the wrestlers in the process of counter-attack technical and tactical movements increased by 18-20% compared to the initial results.

The structure and volume of dissertation. Dissertation consists of introduction part, four chapters, conclusions, practical recommendations and references. The total pages volume is 136, 16 tables, 20 pictures and 1 figure.

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

I бўлим (I часть; I part)

1. Rakhmanov E.T. Analysis of general and special physical training of qualified Greco-Roman wrestlers Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 1 : Iss. 2, Article 31. 2021.- Pg. 239-245 [13.00.00 Буйруқ № 01-10/403]
2. Raxmanov E.T. – Yunon-rim kurashida kombinatsion hujum harakatlarini takomillashtirish yoʻllari. “ЎзМУ хабарлари” журналининг 2022 йил №1 сониди. Б. 137-139. [13.00.00 №15]
3. Рахманов Э.Т. Малакали юнон-рум курашчиларида мураккаб ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш самарадорлиги// «FAN – SPORTGA» илмий-назарий журнали. 2022.- № 1. С. 11-14. [13.00.00 №16]
4. Рахманов Э.Т. Использование современных педагогических технологий в повышении теоритических знаний студентов борцов // Материалы всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI олимпийских игр в Рио-де-Жанейро». Г. Казан. 2015. – С.161-163.
5. Рахманов Э.Т. Координационные способности борца // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». Г. Казан. 2016.- С. 312-316.
6. Рахманов Э.Т. - Анализ общей и специальной физической подготовленности квалифицированных борцов греко-римского стиля. Ўзбекистон миллий олимпия кўмитаси. “Олий спорт ютуқларини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” Халқаро илмий-амалий анжуман. 15 май 2019. - Б. 96-101.
7. Рахманов Э.Т. - Моделирование физической подготовки у борцов греко-римского стиля. “Zamonaviy taʼlim-tarbiya tizimida jismoniy tarbiya va sport muammolari” Республика илмий-амалий анжуман. 25-26 sentyabr 2020. - В. 121-125.
8. Raxmanov E.T. - Malakali yunon-rim kurashchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi tahlili. “Zamonaviy taʼlim-tarbiya tizimida jismoniy tarbiya va sport muammolari” Республика илмий - амалий анжуман. 25-26 sentyabr 2020. - В. 126-130.

II бўлим (II часть; II part)

9. Raxmanov E.T. - “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” fanidan glossariy. Chirchiq “OʻzDJTSU nashriyot-matbaa boʻlimi”, 2021. - 90 b.
10. Raxmanov E.T. - Yunon-rum kurashida hujum qilish taktikasini rivojlantirish yoʻllari. “Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari” nomli xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. 6 iyul 2015. – В. 228-229.

Автореферат “Fan-sportga” журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилиб,
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитураси.

Рақамли босма усулда босилди.

Шартли босма табағи: 3,5 Адади 100. Буюртма № 38/21.

Гувоҳнома № 851684

«Тірографф» МЧЖ босмаҳонасида чоп этилган.

Босмаҳона манзили: 100011, Тошкент ш., Беруний кўчаси, 83-уй.