

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01.РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**ХОЛИҚОВ БАХТИЁР ХИДИРОВИЧ**

**МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ВА  
ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ  
ТЕХНОЛОГИЯСИ**

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

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

**Чирчиқ – 2023**

**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**

**Холиқов Бахтиёр Хидирович**

Малакали курашчиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини  
оптималлаштириш технологияси ..... 3

**Холиков Бахтиёр Хидирович**

Технология оптимизации техника-тактической и физической подготовки  
квалифицированных борцов ..... 29

**Kholikov Bakhtiyor Khidirovich**

Technology of optimization of technical-tactical and physical training of qualified  
wrestlers ..... 55

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ

List of published works .....60

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01.РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**ХОЛИҚОВ БАХТИЁР ХИДИРОВИЧ**

**МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ВА  
ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ  
ТЕХНОЛОГИЯСИ**

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

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

**Чирчиқ – 2023**

**Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2021.1.PhD/Ped 2343 рақам билан рўйхатга олинган.**

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

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

**Илмий раҳбар:**

**Артиқов Зоҳид Собирович**  
педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент

**Расмий оппонентлар:**

**Тажибаев Сойибжон Самижонович**  
педагогика фанлари доктори (DSc), профессор

**Алиев Искандар Бахромович**  
педагогика фанлари номзоди доцент

**Етакчи ташкилот:**

**Намаган Давлат университети**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01. рақамли Илмий кенгашнинг 2023 йил “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ соат \_\_\_\_\_ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Б” биноси, 2-қават илмий даражалар берувчи илмий кенгаш зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин 211957 рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй.

Диссертация автореферати 2023 йил “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ куни тарқатилган.  
(2023 йил “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ даги \_\_\_\_\_ - рақамли реестр баённомаси)

**М.Р.Болтабаев**

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

**М. Х. Миржамолов**

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш котиби,

п. ф. б. ф. д., (PhD), доцент

**Ф.А.Керимов**

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, п. ф. д., профессор

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

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати.** Дунё миқёсида курашчиларининг мусобақа ва машғулот жараёнларида асосий эътибор мусобақа олди тайёргарлигига, айниқса курашчиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигига катта аҳамият бериб келинмоқда, сабаби жисмоний тайёргарликнинг узвий уйғунлашиши мусобақа беллашувларидаги натижаларни юқори даражага кўтарилишига хизмат қилмоқда. Кураш спорт тури сифатида ўзига хос хусусиятларга эга бўлган миллий спорт турларидан бири бўлиб, курашчиларининг жисмоний ва техник тайёргарлигини оптималлаштириш йўлида яқкакураш спорт турларида фойдаланидиган барча машқлар бўйича ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилиш ҳамда курашчиларнинг техник-тактик тайёргарликларини такомиллаштириш орқали спортчиларга юқори натижаларга эришиш имконини бермоқда.

Жаҳон миқёсида етакчи спорт ташкилотлари томонидан кураш бўйича малакали спортчиларни тайёрлаш, уларнинг машғулот юкламаларини оптималлаштириш, муҳимлик даражасига кўра табақалаштириш, саралаш меъёрларини ишлаб чиқиш билан фаол тикланиш воситаларини курашчиларга қўллаш бўйича қатор изланишлар олиб борилмоқда. Кураш мусобақаларини кузатиш натижасида малакали курашчилари томонидан бажарилган юқори маҳоратни акс эттирувчи ҳаракат тайёргарлигининг самарали жисмоний ва техник-тактик тайёрлигини илмий таъминлаш, асослаш ҳамда тажриба натижаларини ўқув-машғулот жараёнига жорий қилиш мақсадида, спорт оламида курашчиларининг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигига йўналтирилган илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Малакали курашчилар учун кўп йиллик тайёргарлик юкламаларини тизимлаштириш ва оптимал нисбатларини ишлаб чиқиш, уларни илмий асослаш ҳамда режалаштириш ва назорат қилиш босқичларини тезкор амалиётга жорий қилиш талаби кучаймоқда.

Республикамизда спортни оммавийлаштириш ва юқори натижаларга эришиш мақсадида спортчиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш устувор йўналишларидан бири сифатида қаралмоқда. “Курашни янада ривожлантириш ва оммалаштириш мамлакатимиз аҳолисининг барча қатламларини ёшидан қатъи назар соғлом турмуш тарзига жалб қилиш, ёшларни Ватанга садоқатли этиб тарбиялаш, курашни жаҳон халқларининг сеvimли спорт турларидан бирига айлантириш, унинг ҳалоллик, адолатлилик, бағрикенглик каби инсонпарвар ғояларини дунё аҳлига янада кенг тарғиб қилиш, ушбу соҳага инвестицияларни фаол жалб этиш орқали уни тижоратлаштириш ҳамда чинакам Ўзбекистонда кураш брендини оммавийлаштириш назарда тутади”<sup>1</sup>. Юқорида келтирилган вазифалар, малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш ва машғулот юкламаларини оқилона режалаштириш, назорат қилиш муаммосини ҳал этиш билан боғлиқ. Айнан шу жиҳатдан,

---

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 4 ноябрдаги “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4881-сонли қарори, www.Lex.uz 1-бет

машғулот жараёни тузилмаларида йиллик жисмоний тайёргарлик босқичларида юкламаларни оптималлаштириш масаласини ҳал этиш муҳим аҳамиятга эга. Курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини рўёбга чиқариш ва такомиллаштириш, профессионал спортга ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни жалб этиш борасида муҳим ишлар амалга оширилмоқда. Республикамизда спортнинг кураш турига берилаётган эътибор жаҳон спорт ҳамжамияти томонидан эътироф этилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳосида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони, 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ-3306-сон, “Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги, 2020 йил 4 ноябрдаги ПҚ-4881-сонли “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарорлари ҳамда 2020 йил 4 мартдаги 122-сонли Вазирлар Маҳкамасини “Спорт турлари бўйича терма жамоалар таркибига спортчиларни саралаб олиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори ва соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

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

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Эътироф этиш жоизки, ҳозирги пайтда юртимизда малакали курашчиларни тайёргарлигини бошқаришда амал қилиниши лозим бўлган методик тавсиялар ишлаб чиқилмоқда. Бу борада курашчилар тайёргарлигини самарали ошириш учун машғулот ва мусобақа фаолиятида жисмоний ва техник-тактик тайёргарлиги бўйича мамлакатимиз олимлари Н.А.Керимов, Ф.А.Керимов, А.Н.Абдиев, В.Н.Шин, З.А.Бакиев, Р.Д.Халмухамедов, Г.Б.Абдурасулова, С.С.Тажибоев, Ж.М.Нуршин, Ш.А.Мирзакулов, Н.А.Тастанов, Ш.Х.Ханкелдиев, А.Р.Таймурадов, З.С.Артиқов А.Н.Элов, Ш.С.Мирзановлар томонидан бир қанча тавсиялар ишлаб чиқилган<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Керимов Н.А. Программированное обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - М., 1990. -24 с. Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплины спортивная борьба: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -М., 1995.-26 с., Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. – Т., 2004. -51с. Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Педагогик таълим. – Тошкент, 2008.- №3. – Б. 125-130. Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Абдурасулова Г.Б., Тажибоев С.С. Ёш яққакурашчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли босқичларида саралашнинг меъёрлари/ Ўқув-услубий кўлланма – ЎзДЖТИ., 2013. – 166 б.; Ж.М.Нуршин., Ш.А.Мирзакулов. Ёш белбоғли курашчиларнинг жисмонийтайёргарлиги// Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари/ Халқаро илмий-амалий анжуман материаллари. II қисм. – Тошкент. 2015. – Б. 83-84; Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik “Sano-standart” Toshkent. 2017 y. 480 b.

Мазкур муаммони ҳал қилинишига жаҳон олимларидан Л.П.Матвеев, В.П.Филин, Г.С.Туманян, В.И.Лях, Л.В.Волков, С.В.Степанов, В.Н. Платонов<sup>3</sup> ва уларнинг сафдошлари катта ҳисса қўшган ва улар амалга оширган тадқиқотларнинг натижалари алоҳида эътиборга сазовор. Ушбу олимлар томонидан ишлаб чиқилган усуллар малакали курашчиларни машғулот жараёнларида унумли фойдаланиши ва уларни жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш тизимига жорий этиш соҳасида махсус тадқиқотлар олиб боришни кўпайтиришни тақазо этади.

Юқорида келтирилган фикрлар, малакали курашчиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш технологиясини ишлаб чиқиш бўйича илмий-услубий материаллар курашчиларни ўргатиш пайтида мазкур муаммо бўйича тадқиқотларнинг етарли эмаслигини ва танланган мавзунини долзарблигини тасдиқлайди.

**Диссертация тадқиқотини жисмоний тарбия ва спорт илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг илмий-тадқиқот ишлари концепцияси ва истиқболли режасида V.1/34 «Кураш спорт таълим муассаслари машғулотларида янги педагогик технологияларни қўллаш» мавзуси доирасида бажарилган.

**Тадқиқотнинг мақсади** малакали курашчиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш учун махсус машқларни қўллаш технологиясини такомиллаштиришдан иборат.

#### **Тадқиқотнинг вазифалари:**

малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини ривожлантиришда курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш;

малакали курашчиларнинг мусобақа жараёнида ҳужум ҳаракатларини такомиллаштиришда беллашув жараёнидаги қулай вазиятларда сараланган техник усуллардан фойдаланиш технологиясини ишлаб чиқиш;

малакали курашчиларнинг мусобақаолди тайёргарлик даврида алдамчи ҳаракатларга ўргатиш орқали беллашув тактикасини такомиллаштириш;

малакали курашчиларни беллашув жараёнларидаги ҳужум ҳаракатларини бажаришдаги самарадорлик даражасини оширишда қарши тактик ҳужум ҳаракатлари такомиллаштириш;

---

Mirzaqulov Sh.A., Mirzanov Sh.S., Artiқov Z.S., Qirg'izboev M.M. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (Belbog'li kurash). O'quv qo'llanma. "PRESS NASHRIYOTI", 2018 y.- 172 b. Ш.Х Ханкелдиев Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. – Т.: ЎзДЖТСУ. – 2019. –232 б. Таймуротов А.Р., Кураш турлари назарияси ва услубияти. Дарслик. Т- 2019. 195 б.; Artiқov Z. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (belbog'li kurash) O'quv qo'llanma – Toshkent "O'zkitobsavdonashrioti", 2020 y. 144 b. ЭЛОВ А.Н. Повышение спортивного мастерство по дзюдо. Учебник. "Davr matbuot savdo" нашриёти 2020 йил.-249 б. Mirzanov SH.S., Belbog'li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokenitik mashqlar yordamida rivojlantirishning baholash metodikasi. Monografiya «LESSON PRESS» MCHJ nashriyoti, 2021 -130 b

<sup>3</sup>Л.П.Матвеев, Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 316с.; Л.П.Волков, Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294с.; В.П.Филин, Спортивная подготовка как многолетний процесс. // Современная система спортивной подготовки. М.: САМ, 1995, Г.С.Туманян, Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / учебное пособие / - М.: Академия, 2006.-592с.; В.И.Лях Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006- 290 с; С.В.Степанов, Е.В.Головухин Единоробства как средство развития личности (PDF) Екатеринбург: Альфа Принт, 2018. - 649 с. — ISBN 978-5-6040520-1-3.

**Тадқиқотнинг объекти** сифатида Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Кураш” ихтисослиги бўйича талабаларнинг мусобақа ва ўқув-тренировка жараёни олинган.

**Тадқиқотнинг предмети** - Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг мусобақа ва ўқув-тренировка жараёнида техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигидан иборат.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Тадқиқотда илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, анкета-сўровнома, педагогик кузатиш, педагогик тестлаш, педагогик тажриба, математик статистика таҳлили усулларида фойдаланилган.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:**

курашчиларнинг мусобақаолди тайёргарлик даврида хужум ҳаракатларини такомиллаштириш учун супирма ва ташлаш техник-тактик ҳаракатларни бажаришда ҳар бир ҳолатга танлаб йўналтирилган махсус машқларни қўллаш технологиясини ишлаб чиқиш ҳисобига малакали курашчиларни беллашувга тайёргарлик тактикасини шакиллантириш имкониятлари кенгайтирилган;

малакали курашчиларнинг мусобақа фаолиятидаги қийин вазиятларда рақиб хужумидан чиқиб кетиш ва қарши хужумни рақибга қарши қўллаш билан рақибни йиқитиш ва алдамчи чалиш усулини бажариш ҳисобига беллашув вазиятини ўз фойдасига ҳал этиш имконияти кенгайтирилган;

малакали курашчиларнинг мусобақаларга тайёрлашда тик турган ҳолатда рақибни елкадан ошириб ташлаш техник усуллари бажариш интервалини вазн тоифалари бўйича меъёрлаштириш ҳисобига асиметрик ҳолатларда беллашувни олиб бориш тактикаси такомиллаштирилган;

малакали курашчиларнинг беллашув жараёнидаги тактик хужум ҳаракатларини оптималлаштириш учун рақиб оёгини илиб орқага йиқитиш усуллари бошланғич элементларини алдамчи ҳаракатларда қўллаш ҳисобига мураккаб хужум ҳаракатлари такомиллаштирилган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагилардан иборат:

кураш билан шуғулланувчи курашчиларнинг ўқув-тренировка жараёнида қўлланиладиган техник усуллар уларнинг ёши, вазни, антропометрик кўрсаткичлари ва жисмоний сифатлари даражаларини инобатга олган ҳолда ўрганилган;

ўқув-тренировка жараёнида тажриба гуруҳининг ҳар бир курашчиси учун антропометрик ўлчамлар ва ҳаракатлар, мусобақада тўкнаш келиши мумкин бўлган рақибларникига ўхшаш бўлган шерикларни “рақиб” қилиб танлаш ва юклама ҳажмини доимий равишда ошириш орқали, уларнинг техник усуллар арсенали бойитилган;

мусобақа шароитига яқинлаштирилган техник усулларни ўқув-тренировка жараёнида қўллаш орқали, курашчиларнинг экстремал вазиятларга тайёрлик даражаси оширилган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги.** Тадқиқотларда олинган натижаларнинг ишончлилиги, адекватлиги, тадқиқот мақсадлари, педагогик

тажрибада олинган ўлчаш натижаларининг етарли ҳажми ва репрезентативлиги, олинган маълумотларнинг компьютер техникаси ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги, тажриба давомида статистик ишончли ўзгаришини аниқланганлиги, таҳлил натижалари мамлакатимиз ва хорижий олимларнинг тажрибавий маълумотлари билан таққосланганлиги, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган амалиётчи мураббийларнинг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги тадқиқот вазифаларига мос, ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот техник ҳаракатларнинг қўлланилганлиги, малакали курашчиларни техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш пайтида ўқув-тренировка жараёнида махсус жисмоний тайёргарлик машқларини бажаришни оптималлаштириш технологиясини ишлаб чиқиш учун концептуал назарий ва услубий муаммоларни ҳал қилинишини зарурати, олинган натижаларни ваколатли тузилмалар томонидан тасдиқланганлиги билан изоҳланади.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.** Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти курашчилар томонидан нуфузли мусобақаларда қўлланиладиган ғалаба келтирган техник усулларни ўрганиш ва шу техник усуллар асосида ишлаб чиқилган дастурни курашчиларнинг ўқув-тренировка жараёнига жорий этиш асосида курашчилар томонидан беллашувларни олиб боришнинг илмий моҳияти очиб берилган ва олинган маълумотлар спорт кураши назарияси ва услубияти соҳасидаги назарий билимларни бойитиш ва кенгайтиришга ёрдам бериши билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти курашчилар томонидан қўлланиладиган асосий техник усуллар, мусобақа фаолиятида қўлланиладиган техник ҳаракатлар ва курашчиларнинг индивидуал хусусиятлари аниқланганлиги ва натижалари мусобақа жараёнида кўп қўлланиладиган асосий техник-тактик ҳаракатларни ривожлантириш учун техник усуллар технологиясини ишлаб чиқиш ва меъёрлаш ҳамда тавсияларни машғулот жараёнига жорий этишга имкон яратилганлиги билан изоҳланади.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Курашчиларни техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш ва самарадорлигини ошириш бўйича ўтказилган тажрибалар асосида;

супирма ва йиқитиш техник-тактик ҳаракатларни бажаришда ҳар бир ҳолатга танлаб йўналтирилган махсус машқларни қўллаш бўйича амалий тавсиялар «Кураш назарияси ва услубияти» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 14 августдаги 418-сонли буйруғига асосан 418-074 рақамли гувоҳнома). Натижада, тадқиқот якунида тажриба гуруҳи курашчиларининг мусобақа фаолияти ва техник тайёргарлик бўйича 4 та кўрсаткичи 18%га яхшиланган;

малакали курашчиларнинг мусобақа фаолиятидаги қийин вазиятларда рақиб ҳужумидан чиқиб кетиш ва қарши ҳужумни рақибга қарши қўллаш билан рақибни йиқитиш ва алдамчи чалиш усули бўйича таклифларга асосан ишлаб чиқилган дастур «Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт

университети, Кураш факултети, Миллий кураш турлари назарияси ва услубияти кафедрасининг кураш ихтисослиги» спортчиларнинг машғулот жараёнларига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Спортни ривожлантириш вазирлигининг 2022 йил 25 январдаги 03-17-02-678-сон маълумотномаси). Натижада, қарши ҳужумда муваффақиятли бажарилган техник усуллар 12% га ошган;

тик турган ҳолатда рақибни елкадан ошириб ташлаш техник усулларини бажариш интервалини вазн тоифалари бўйича меъёрлаштиришга қаратилган машғулот бўйича амалий тавсиялар «Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Кураш факултети, Миллий кураш турлари назарияси ва услубияти кафедрасининг кураш ихтисослиги» спортчиларнинг машғулот жараёнларига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси спортни ривожлантириш вазирлигининг 2022 йил 25 январдаги 03-17-02-678-сон маълумотномаси). Натижада, тажриба гуруҳи курашчилари томонидан ҳужум ҳаракатларини бажариш учун сарфланган вақт кўрсаткичлари 14%га яхшиланган;

малакали курашчиларнинг беллашув жараёнидаги тактик ҳужум ҳаракатларини оптималлаштириш учун оёқни ўраб орқага йикитиш усулларини бошланғич элементларини алдамчи ҳаракатларда қўллаш бўйича таклифлар «Кураш назарияси ва услубияти» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 14 августдаги 418-сонли буйруғига асосан 418-074 рақамли гувоҳнома). Натижада, техник ҳаракатларни бажариш учун асосий жисмоний сифат 19% га яхшиланган.

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

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Диссертация мавзуси бўйича жами 11 та илмий-услубий иш, жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия қилинган илмий нашрларда 3 та мақола (2 та республика, 1 та хорижий журналларда) чоп этилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация кириш, тўртта боб, хулосалар, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати, иловалардан иборат бўлиб, 145 бетда ифода этилган. Диссертацияда 18 та жадвал, 18 та расм ва татбиқ этиш далолатномаси киради.

### **ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ**

Диссертациянинг **кириш** қисмида мавзунинг долзарблиги ва зарурияти, тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига боғлиқлиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсад, вазифалари, объекти ва предмети аниқланган, тадқиқотнинг усуллари, тадқиқотнинг илмий янгилиги, тадқиқотнинг амалий натижалари, тадқиқот натижаларининг

ишончилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг жорий қилиниши, тадқиқот натижаларининг апробацияси, эълон қилинганлиги ва диссертациянинг тузилиши ва ҳажми бўйича маълумотлар баён этилган.

Диссертациянинг **“Малакали курашчиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлиги муаммоларини адабиётлардаги манбалар бўйича таҳлили”** деб номланган биринчи бобида малакали курашчиларни тайёрлашда техник-тактик маҳоратни шакллантириш ва жисмоний ривожланишини илмий методик асослари, машғулотларда қўлланилган у ёки бу техник машқларнинг ҳажми ва муддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси объектив равишда баҳоланиши юзасидан маълумотлар келтирилган.

Муаммони адабиётлардаги мавжуд манбаларни таҳлил қилиш орқали олинган маълумотлар асосида ўрганиш, малакали курашчиларни техник-тактик, махсус ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш технологиясини ишлаб чиқиш зарур деган фикрни тасдиқлайди.

Кураш, спортчининг техник-тактик ҳаракатлари турли-туманлиги сабабли бошқа спорт турларидан фарқ қилади. Курашчининг техник ҳаракатларини тартибга солиш ва ушбу соҳада мутахассислар ўртасида мулоқот қилиш имконини яратиш учун кураш техникасининг таснифи, тизими ҳамда атамалари ишлаб чиқилган. Спорт соҳасига оид илмий-услубий адабиётларда ушбу муаммога алоҳида эътибор қаратилган. Курашда беллашувни олиб бориш услуби турли хил бўлган рақиблар билан олишиш шакллари, турлари, услублари ва вариантлари спортчининг тактик маҳорати беллашувнинг тўғри ташкил қилиниши ва уни бошқарилиши билан белгиланади.

Спортчининг тактик маҳорати рақибнинг кучли томонларини бартараф этиш, унинг бўш томонларидан фойдаланиш ва шу билан бир вақтда индивидуал беллашув олиб бориш услубини қўллай билишида номоён бўлади. Беллашувни бошқариш ва уни олиб бориш санъати беллашув режасини амалда қўллай олиш, унга аниқлик киритиш, зарур ҳолларда эса, беллашув давомида уни ўзгартира олишдан иборат. Шунинг учун, беллашувни бошқариш малакаси спортчини олишувлар пайтида тезкор фикр юритишига ва унинг иродавий сифатларига боғлиқ.

Юқорида келтирилган маълумотлар малакали курашчиларни тайёрлашда техник-тактик маҳоратни шакллантириш ва жисмоний ривожланиши юзасидан ҳар хил фикрлар мавжуд бўлсада, кураш спорт турида малакали спортчиларни техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш технологияси бўйича етарлича илмий изланишлар олиб борилмаганлиги аниқланди.

Диссертациянинг **“Тадқиқот усуллари ва уни ташкил этиш”** деб номлаган иккинчи бобида тадқиқотнинг илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик кузатиш, педагогик назорат, педагогик тестлаш, инструментал усуллари, умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни тестлаш

усуллари, педагогик тажриба, математик-статистик усуллари, тадқиқотни ташкил этиш юзасидан маълумотлар келтирилган.

Тадқиқотлар 2015-2021 йиллар давомида 3 та босқичда амалга оширилди.

Биринчи босқич, яъни назарий изланишлар босқичида (2015–2017 йиллар) ўрганилаётган масала бўйича мавжуд илмий ва амалий ҳолат таҳлил қилинди. Шунингдек, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, илмий аппарати ва дастурлари белгиланди, тадқиқот усуллари ва услублари танланди.

Иккинчи босқичда, яъни лойиҳалаштириш ва амалга ошириш босқичида (2017-2019 йиллар) Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби машғулот жараёнида технологик моделни ишлаб чиқиш ва амалда тадбиқ этиш, таълим мазмунини педагогик моделлаштириш учун мезон ва кўрсаткичлар тизимини белгилаш, мураббийлар ўртасида анкета-сўров ўтказиш, тажриба ишларини олиб бориш, тадқиқотнинг тахминини асослаш амалга оширилди.

Учинчи босқичда (2019-2021 йиллар) асосий педагогик тажрибалар ўтказилди, малакали курашчиларнинг машғулот фаолияти кузатилди, умумий ва махсус жисмоний ҳамда техник-тактик тайёргарлик даражалари динамикаси назорат қилинди, тадқиқот натижаларини амалиётга жорий қилиш юзасидан белгиланган ишлар бажарилди. Тадқиқотлар жараёнида малакали курашчиларда қўлланиладиган асосий умумий ва махсус жисмоний машқлар аниқланиб, техник-тактик тайёргарлик даражасини баҳолаш мақсадида турли хил назорат машқларидан фойдаланилди. Ушбу босқичнинг яқунловчи қисмида тадқиқотлар давомида олинган тажриба натижалари умумлаштирилди ва математик-статистик усуллар асосида қиёсий таҳлил қилинди. Малакали курашчиларни техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш технологиясини самарадорлиги тажрибада асосланди. Соҳа мураббийлари ва мутахассислари учун амалий тавсиялар ишлаб чиқилди.

Диссертацияни **“Курашчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишга йўналтирилган машғулот жараёнини оптимал тузилиши”** деб номланган учинчи бобда малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш муаммоси турли тоифадаги спортчилар тренировкасини тузиш учун долзарб бўлиб, айниқса малакали спортчиларни маъсулиятли мусобақаларга тайёрлашда ўта долзарб аҳамиятга эга эканлиги тажрибаларда тасдиқланди.

Малакали курашчиларнинг тренировка жараёнини оқилона меъёрлаш ва педагогик воситалар, услублар мажмуасидан машғулот сифатини кўтаришда микроцикл машғулотларини оқилона алмашлаб ўтишнинг амалий кўникмалари, мураббийлар ўртасида ўтказилган анкета-сўров натижаларида билдирилган фикрлар асосида малакали курашчиларни Жаҳон ареналарида кўрсатиб келаётган ютуқлари, мусобақа беллашувларини кузатиш ва таҳлил қилиш натижаларига кўра, улар томонидан бажарилаётган техник ҳаракатлар ўз маромига етказилиб бажарилаётганлиги ва ноқулай вазиятлардан ҳам енгиллик билан чиқиб кетиш ҳолатлари, техник усулларни маромига етказиб

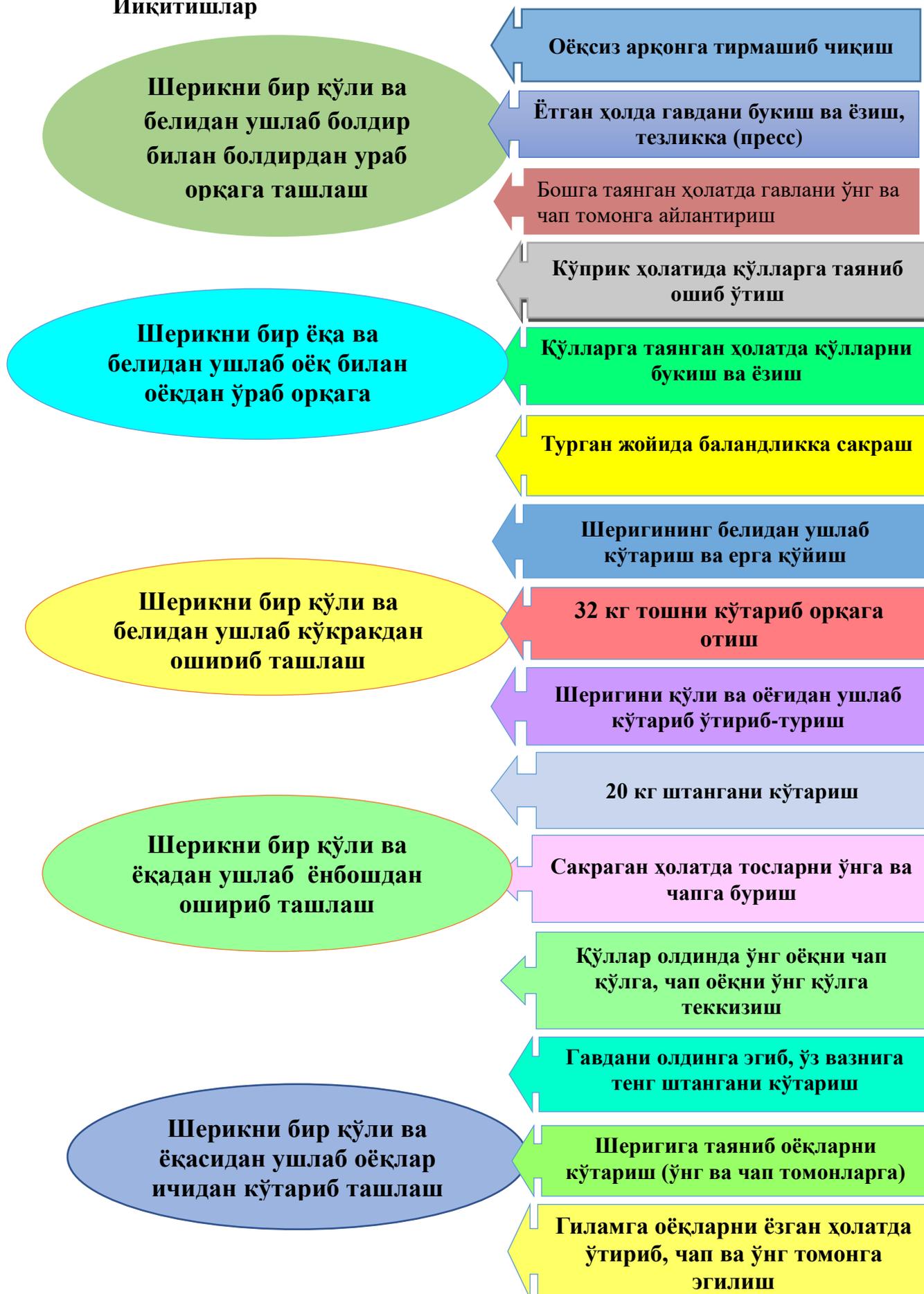
бажарган бир қанча юқори малакали курашчиларнинг техник-тактик маҳорат даражалари аниқланди.

Малакали курашчиларни беллашувлар жараёнида оддий ва мураккаб хужум ҳаракатлари ичида асосий ташлаш усулларидан кўп маротаба фойдаланганлиги туфайли, биз, мусобақаларда кўп самара келтирган усулларни ва уларга хос машқларни танлаб олдик. Махсус техник ҳаракатлардан таркиб топган, биз томондан ишлаб чиқилган дастурни ўқув-тренировка жараёнига жорий этишдан олдин, курашчиларни куч, тезкорлик сифатларини ривожланганлик даражаларини аниқловчи машқлардан таркиб топган тестлар асосида курашчилар синовдан ўтказилди. Синов натижаларига кўра, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети кураш ихтисослиги бўйича таҳсил олаётган назорат ва тажриба гуруҳи талабалари меъёр талабларини аъло даражада бажара олишганлиги аниқланди. Шу билан бирга, техник усуллар дастури такомиллаштирилди ва уни жорий этишдан аввал, курашчиларнинг техник усуллар арсеналининг такомиллашганлик даражаларини аниқловчи фан дастурига киритилган техник усуллардан ўртача эканлиги аниқланди.

Малакали курашчилар тайёргарлигида қўлланиладиган юкламалар тузилмасини чуқур текшириш борасида олиб борилган тадқиқотларимиз асосида юкламалар нисбатини режалаштиришни ва уларни тизимлаштиришни амалга ошириш имконини берадиган, техник-тактик ҳаракатларни бажариш самарадорлигини оширишга қаратилган технология ишлаб чиқилди (1-расм).



## Йиқитишлар



**Расм 1. Курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштиришга қаратилган махсус машқларни қўллаш технологияси**

**Супириш:** 1. Шерикни бир енги ва ёқасидан ушлаб супирш а) кўприк ҳолатидан қўлларга таяниб ошиб утиш, б) баланд турникда тортилиш в) бошга таяниб ўнг ва чапга айланиш;

2. Шерикни икки енгидан ушлаб оёқ кафти билан супириш, а) қўлларга таяниб қўлларни букиб ёзиш, б) оёқларни эгулувчанлигини ривожлантириш. в) олдинга эгилиб белни ўнг ва чап тамонларга буриш.

**Йиқитиш:** 1. Шерикни бир қўли ва белидан ушлаб болдир билан болдирдан ураб орқага ташлаш: а) оёқсиз арқонга тирмашиб чиқиш б) ётган ҳолда гавдани букиб ёзиш тезликка (пресс), в) бошга таяниб ўнг ва чапга айланиш (забегания);

2. Шерикни бир ёқа ва белидан ушлаб оёқ билан оёқдан ўраб орқага йиқитиш. а) кўприк ҳолатида қўлларга таяниб ошиб ўтиш, б) қўлларга таяниб қўлларни букиб ёзиш, в) турган жойида баландликка сакраш.

**Ташлашлар:** 1. Шерикни бир қўли ва белидан ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш: а) шеригининг белидан ушлаб кўтариб қўйиш (марта), б) 32 кг тошни кўтариб орқага отиш, в) шеригини қўли ва оёғидан ушлаб кўтариб ўтириб туриш;

2. Шерикни бир қўли ва ёқадан ушлаб ёнбошдан ошириб ташлаш, а) 20 кг штангани кўтариш (марта), б) сакраган ҳолда тосларни ўнга ва чапга буриш, в) қўллар олдинда ўнг оёқ чап қўлга, чап оёқни ўнг қўлга теккизиш;

3. Шерикни бир қўли ва ёқасидан ушлаб оёқлар ичидан кўтариб ташлаш, а) гавдани олдинга эккан ҳолда ўз вазнига тенг штангани кўтариб қўйиш, б) шеригига таяниб оёқларни орқага кўтариш (ўнг ва чап) томонларга. в) гиламга оёқларни ёзган ҳолда ўтириб гавдани чап ва ўнг оёқларга эгиш.

Биз томондан ишлаб чиқилган, курашчиларни техник усулларга ўргатишда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик дастурини малакали курашчиларнинг ўқув-тренировка жараёнига жорий қилиниши натижасида 1-блокни супириш усулини ривожлантириш машқлар мажмуаси (1-жадвал) бўйича рақибни бир енги ва ёқасидан ушлаб супириш усулини тажриба гуруҳи курашчилари томонидан бажаришлар сони 3 ойдан кейин 15-20 мартани, икки енгидан ушлаб оёқ кафти билан супириш 80-100 мартани, бир қўли ва белидан ушлаб болдир билан болдирдан ўраб орқага ташлаш 40-50 мартани ташкил қилди. Бу кўрсаткичлар назорат гуруҳидаги курашчиларнинг кўрсаткичларига нисбатан мос равишда 18%, 19% ва 17% юқори бўлди ( $P < 0,01$ ). Худди шундай, натижаларни яхшиланиши тажриба гуруҳи курашчилари томонидан йиқитиш усулини ривожлантириш машқлар мажмуасини уччала машқларини бажариш (1-рақибни бир қўли ва белидан ушлаб болдир билан болдирдан ураб орқага ташлаш; 2-бир ёқа ва белидан ушлаб оёқ билан оёқдан ўраб орқага йиқитиш; 3-рақибнинг ўнг ва чап қўлига осилган ҳолда оёқ билан оёқлар ичидан тортиб

орқага йиқитиш) бўйича ҳам, 3-блокни ташлаш усуллари ривожлантириш машқлар мажмуасини ўнта машқларини бажариш (1-бир ёқадан ушлаб елкадан ошириб ташлаш; 2-икки ёқадан ушлаб елкадан ошириб ташлаш; 3-бир қўли ва белбоғидан ушлаб белдан ошириб ташлаш; 4-бир қўли ва орқадан белбоғидан ушлаб ёнбошдан ошириб ташлаш; 5-бир қўли ва белидан ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш; 6-бир енги ва ёқадан ушлаб елкадан ошириб ташлаш; 7-икки енгидан ушлаб елкадан ошириб ташлаш; 8-бир қўли ва бўйнидан ушлаб белдан ошириб ташлаш; 9-бир қўли ва ёқадан ушлаб ёнбошдан ошириб ташлаш; 10-бир қўли ва ёқасидан ушлаб оёқлар ичидан кўтариб ташлаш) бўйича ҳам назорат гуруҳи курашчиларининг кўрсаткичларига нисбатан ўртача 1,5-2 марта яхшиланганлиги аниқланди. Барча ҳолатларда ишончлилик даражаси  $P < 0,05$  ни ташкил қилган.

Мусобақа жараёнида ташлаш усуллари такомиллаштириш ва мураккаб вазиятларда қўллаш кўникмаларини шакллантириш учун махсус машқлар, ошириб ташлаш усулига яқинлаштирилган машқлар, шерик ёрдами билан ҳаракатда ва жойида туриб бажариладиган машқлар ҳажми ва якка ҳолда эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар фоизи умумий нисбати ва қайси шиддатда бажаралиши техник ҳаракатлар дастурида илмий асослаб берилди. Биз томондан ишлаб чиқилган дастур асосида машғулот жараёнларидаги асосий қисмда ўргатиладиган техник ҳаракатларни мусобақа беллашувларидаги мураккаб вазиятларда қўллаш кўникмаларини такомиллаштириш учун тик турган ҳолатдан ташлаш усуллари ҳажми ва техник усуллари бажариш сонининг фоизи умумий нисбати ва қайси шиддатда бажаралиши техник машқлар дастурида илмий асослаб берилди.

### 1-жадвал

#### Курашчиларни техник усулларга такомиллаштиришда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик дастури

№	Машқлар мазмуни	Машқни бажаришга кетадиган ўртача вақт	Хар бир машқни бажариш ва такрорлашлар сони	Бажарилаётган ишнинг шиддат зонаси	ЮҚЧ, зарба/мин	Дам олиш вақти	
<b>Супириш усулини ривожлантириш машқлар мажмуаси</b>							
1	Шерикни бир енги ва ёқасидан ушлаб супириш	а) супиришни бажариш учун ёрдамчи машқлар	1-2 дақиқа ва ундан ортиқ	4 сериядан иборат, 4 марта такрорланад и.	2-3	80-90	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 25-30 сония.
		б) супиришни бажариш учун ёрдамчи машқлар	60-90 сония ва ундан ортиқ	3-4 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланад и.	2-3	110-120	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 1.5-2.5 дақ.

**1-жадвал давоми**

		в) супиришни бажариш учун ёрдамчи машқлар	20-30 сония ва ундан ортик	3-4 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.	2-3	120-140	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 1.5-2.5 дақ.
2	Шерикни икки энгидан ушлаб оёк ички томони билан супириш	а) супиришни бажариш учун ердамчи машқлар	40-50 сония. ва ундан ортик	2-3 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.	3-4	120-140	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 1.5-2.5 дақ.
		б) супиришни бажариш учун ердамчи машқлар	20-30 сония ва ундан ортик	2-3 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.	3-4	120-140	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 20-30 сония.
		в) супиришни бажариш учун ердамчи машқлар	10-20 сония. ва ундан ортик	2-3 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.	3-4	120-140	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 20-30 сония.
<b>Йиқитиш усулини ривожлантириш машқлар мажмуаси</b>							
1	Шерикни бир қўли ва белидан ушлаб оёк билан болдирдан ўраб орқага йиқитиш	а) йиқитишни бажариш учун ердамчи машқлар	1-2 дақ. ва ундан ортик	3-4 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.	2-3	125-135	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 1.5-2.5 дақ.
		б) йиқитишни бажариш учун ердамчи машқлар	4-5 марта. ва ундан ортик	3-4 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.	2-3	125-135	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 1-1.5 дақ.
		в) йиқитишни бажариш учун ердамчи машқлар	4-5 марта. ва ундан ортик	3-4 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.	2-3	125-135	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 1-1.5 дақ.
2	Шерикни белидан ушлаб оёк билан оёқдан ураб орқага йиқитиш	а) йиқитишни бажариш учун ердамчи машқлар	10-20 сония. ва ундан ортик	8-10 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.	3-4	110-120	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 20-30 сония.
		б) йиқитишни бажариш учун ердамчи машқлар	30-40 сония. ва ундан ортик	4-6 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.	3-4	110-120	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 20-30 сония.
		в) йиқитишни бажариш учун ердамчи машқлар	20-30 сония. ва ундан ортик	3-4 сериядан иборат, 2-3 марта такрорланади.	3-4	100-110	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 1.5-2.5 дақ.

**1-жадвал давоми**

Ташлаш усулларини ривожлантириш машқлар мажмуаси							
1	Шерикни бир қўли ва белидан ушлаб кўкракдан ошириб ташлаш	а) ташлашни бажариш учун ердамчи машқлар	18-20 марта. ва ундан ортиқ	3-4 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.	2-3	120-140	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 30-50 ония.
		б) ташлашни бажариш учун ердамчи машқлар	20-30 сония. ва ундан ортиқ	3-4 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.	2-3	120-140	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 30-50 сония.
		в) ташлашни бажариш учун ердамчи машқлар	25-30 марта. ва ундан ортиқ	3-4 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.	2-3	130-140	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 1.5-2.5 дақ.
	Шерикни бир қўли ва ёқадан ушлаб ёнбошдан ошириб ташлаш	а) ташлашни бажариш учун ердамчи машқлар	20-30 сония. ва ундан ортиқ	3-4 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.	2-3	120-140	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 30-50 ония.
	Шерикни бир қўли ва ёқасидан ушлаб оёқлар ичидан кўтариб ташлаш	б) ташлашни бажариш учун ердамчи машқлар	20-30 сония. ва ундан ортиқ	3-4 сериядан иборат, 3-4 марта такрорланади.	2-3	120-140	Машқлар орасида 1.0 дақ, сериялар орасида 30-50 ония.

Диссертациянинг “Малакали курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний, техник-тактик тайёргарлик нисбатини йил давомида оптималлаштириш технологияси” деб номланган тўртинчи бобида малакали курашчиларнинг умумий, махсус жисмоний ва техник-тактик тайёргарлиги нисбатини оптималлаштириш технологиясини ишлаб чиқиш, уни самарадорлигини тажрибаларда асослаш ва машғулотларнинг таъсири йиғиндисини ўрганиб чиқиб, бир қатор хулосалар ва амалий тавсиялар бериш масалалари ёритилган. Малакали курашчиларнинг машғулотларида фойдаланилган юкламаларни таъсир даражаси, йўналиши ва оптималлашган ҳолда машғулотлар таркибига йил давомида киритилган, УЖТ ва МЖТ самарадорлиги тадқиқот бошида ва охирида t-Стъудент мезони бўйича аниқланди.

Курашчи мусобақа беллашувида ўзининг ҳаракат фаолиятини шакллантира туриб, беллашув натижасини башорат қилиш билан боғлиқ бўлган вазифани ҳал этади. Беллашувни олиб бориш моҳияти, образи ва ҳаракат образини, яъни курашчи ҳаракатининг мўлжали деб номланувчи ҳаракат мажмуасини бажариш пайтида таянадиган шарт-шароитлар тизимини ўзида мужассам қилади. Бу техник-тактик маҳоратнинг қай даражада такомиллаштирилганлигини аниқлаб беради. Техник маҳорат деганда кескин

спорт кураши шароитларида энг оқилона ҳаракат техникасини мукамал эгаллаш тушунилади.

Тадқиқот давомида тезликни, кучни, чидамкорликни, чаққонликни ва эгилувчанликни ривожлантириш машқлари ёрдамида юкламалар оптималлашган ҳолда олиб борилди ва унинг самарадорлиги аниқланди. Жумладан, малакали спортчилар машғулотларида фойдаланилган юкламаларнинг таъсир йўналиши аниқлаб берилди ва самарадорлиги тадқиқот бошида ва охирида аниқланди.

Ўтказилган тадқиқотлар натижалари асосида умумий қонуниятлар аниқланди, улар қуйидагилар: спортчилар организмга ҳар хил юкламали машғулотларнинг биргаликдаги таъсирини аниқлаш юкламалар катталиги ва йўналиши билан фарқ қилувчи машғулотларни алмашлаб ўтиш хусусиятлари; машғулотларни миқдорий йўналишларига асосан рационал алмашлаб қўллаш машғулот дастурларини бажариш самарадорлигини кўтаришга шароит яратади ва толиқишнинг олдини олади. Биз томондан ишлаб чиқилган технология асосида ташкил қиинган машғулотларнинг натижаларига кўра, машғулотнинг асосий қисмида ўргатиладиган техник ҳаракатларни мусобақа беллашувларидаги мураккаб вазиятларда қўллаш кўникмаларини такомиллаштириш учун тик турган ҳолатдан ташлаш усуллари ҳажми ва техник усуллари бажарилиши сонининг умумий нисбати ва қайси шиддатда бажаралиши техник машқлар дастурида илмий асослаб берилди.

Душанба куни эрталабки машғулотларда бир қўли ва ёқасидан ушлаб олдиндан чалиб ташлаш. Бир қўли ва ёқасидан ушлаб оёқлар ичидан кўтариб ташлаш техник усуллари (ўнг ва чап) томонларга бажариш, усулларни такомиллаштириш жуфтликда бажариладиган 1.5 соат давомида машғулотлар кураш гиламида бўлиб ўтади. Бунга сабаб, тавсия этилган мажмуада жуфтликда бажариладиган машқлар мавжуд.

Сешанба куни эрталабки машғулотлар очик ҳавода бўлиб ўтади. Бунга кўра гимнастик машқлар, узоқ масофага югуриш, арқонга оёқсиз тирмашиб чиқиш, шеригини кўтариб ўтириб туриш, баланд турникда тортилиш машқлари бажарилади. Бунда курашчилар умумий 1.5 соат давомида машғулот олиб бориши лозим. Куннинг иккинчи ярмида машғулотлар ўнг ва чап томонларга усулларга максимал даражада кириб чиқиш бассейнда бўлиб ўтади. Бунда машғулот жами 1.5 соат давомида умумий жисмоний тайёргарликка ажратилади.

Чоршанба куни эрталабки машғулотларда бир енги ва қўлтиғидан ушлаб елкадан ошириб ташлаш ва бир қўли ва белидан белбоғидан ушлаб белдан ошириб ташлаш техник усуллари (ўнг ва чап) томонларга бажариш, усулларни такомиллаштириш жуфтликда бажариладиган усули курашчилар умумий 1.5 соат давомида машғулотлар кураш гиламида бўлиб ўтади. Бунга сабаб, тавсия этилган мажмуада жуфтликда бажариладиган машқлар мавжуд.

Пайшанба куни бу машғулотга умумий 1.5 соат ажратилган махсус жисмоний тайёргарликка ажратилади. Бунга кўра курашчилар,

**УЖТ ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини оширишга  
йўналтирилган дастур**

т/р	Ҳафта кунлари	Ҳафта давомида олиб бориладиган машғулот мавзулари ва уларни бажарилиши шиддати	Машғулот ўтилгандан сўнг бажариладиган жисмоний машқлар	Машғулот вақти	
1.	Душанба	Бир кўли ва ёқасидан ушлаб олдиндан чалиб ташлаш. Бир кўли ва ёқасидан ушлаб оёқлар ичидан кўтариб ташлаш техник усулларини бажариш (ўнг ва чап) томонларга.	шерик билан	Кўл панжаси билан штанга грифи атрофида айланма ҳаракатларни бажариш мумкин. Грифни оғирлиги 20 кг ча етиши мумкин ва айланма ҳаракатларни икки йўналишда бажариш мумкин	80 дақ.
2.	Сешанба	Куч сифатини ривожлантирувчи машқлар	шерик билан	1. Арқонга оёқсиз тирмашиб чиқиш 2. Шеригини кўтариб ўтириб туриш. 3. Баланд турникда тортилиш	80 дақ.
		Резина ёрдамида ишлаш	якка ҳолда	Ўнг ва чап томонларга усулларга максимал даражада кириб чиқиш	
3.	Чоршанба	Бир энги ва култиғидан ушлаб елкадан ошириб ташлаш ва бир қули ва белидан белбоғидан ушлаб белдан ошириб ташлаш техник усулларини бажариш (ўнг ва чап) томонларга	шерик билан	Бу машқ полда бажарилади, умуртқа поғонаси максимал чўзилган, сўнг тана бир биқинга айланиб оёқларни бирини устига кўйилади. Гавда билан бурилиш чапга ва ўнга қараб бажарилади, оёқлар эса бурилганда букилган ҳолда айланади.	80 дақ.
4.	Пайшанба	Тезлик сифатини ривожлантирувчи машқлар	якка ҳолда	1. Гиламда рақибини тезликка ташлаш 2. 3 киши бўлиб тезликка ташлаш 3. Қияликка тезликка югуриш 4. Тезликка югуриш (қиска масофага)	80 дақ.
		Спорт ўйинлари	жамоа билан	футбол, волейбол, регби, минифутбол, баскетбол	
5.	Жума	Бир энги ва ёқасидан ушлаб орқадан чалиб йиқитиш, бир энги ва кўлини ошириб орқадан белбоғидан ошириб ушлаб ёнбошдан ошириб ташлаш техник усулларини бажариш (ўнг ва чап) томонларга	шерик билан	15–20 кг. ли штанга дисklarини кўл бармоқлари билан ушлаб олиб 10 м масофага дисklarни олиб бориш ва қайта чиқиш жойига етказиш. Бу машқ ҳам кўл мушакларини ривожланишини таъминлайди ва “ушлаш” ҳаракатини мустақалигини таъминлайди	80 дақ.
6.	Шанба	Эгилувчанлик сифатини ривожлантирувчи машқлар	якка ҳолда	1. Пешона ва кўлларга таяниб туриб олдига ва орқага ошиб ўтиш (переворот) 2. Пешонани гиламга кўйиб кўлларни кулф ҳолатида ушлаб ўнг ва чап томонларга айланиш (забегания) 3. 15 кг тошни арқонга бойлаб (ўнг ва чап) томонларга айлантириш.	80 дақ.
		Тикланиш тадбирлари	жамоа билан	Сауна, музли ванна, массаж, сузиш, физиотерапия.	
7.	Якшанба	Фаол дам олиш			

гиламда рақибини тезликка ташлаш, 3 киши бўлиб тезликка ташлаш, қияликка тезликка югуриш, тезликка югуриш (қисқа масофага) ўзининг вазнига тенг курашчини кўтариб ўтириб туриш, кўтариб стадион бўйлаб юриш ва махсус жисмоний тайёргарликка ажратилади. Куннинг иккинчи ярмида машғулотлар спорт ўйинлари ташкил этиш бунга кўра жамоавий ўйналадиган футбол баскетбол ва регби ўйинларини ташкиллаштириш учун машғулотларга умумий 1.5 соат ажратилган.

Жума куни эрталабки машғулотларда бир энги ва ёқасидан ушлаб орқадан чалиб йиқитиш, бир энги ва қулини ошириб орқадан белбоғидан ошириб ушлаб ёнбошдан ошириб ташлаш техник усулларини бажариш (ўнг ва чап) томонларга усулларини такомиллаштириш жуфтликда бажариладиган 1.5 соат давомида машғулотлар кураш гиламида бўлиб ўтади. Бунга сабаб тавсия этилган мажмуада жуфтликда бажариладиган машқлар мавжуд.

Шанба куни бу машғулотга умумий 1.5 соат махсус жисмоний тайёргарликка ажратилади, эрталабки машғулотларда гимнастик, яъни эгилувчанлик машқлари пишона ва қулларга таяниб туриб олдига ва орқага ошиб ўтиш (периворот), пишонани гиламга қуйиб қулларни замоқ ушлаб унг ва чап томонларга айланиш(забигания), 15 кг тошни арқонга бойлаб (ўнг ва чап) томонларга айлантериш бажарилади. Куннинг иккинчи ярмида машғулотларни тикланиш машқлари яъни сауна ташкиллаштириш лозим.

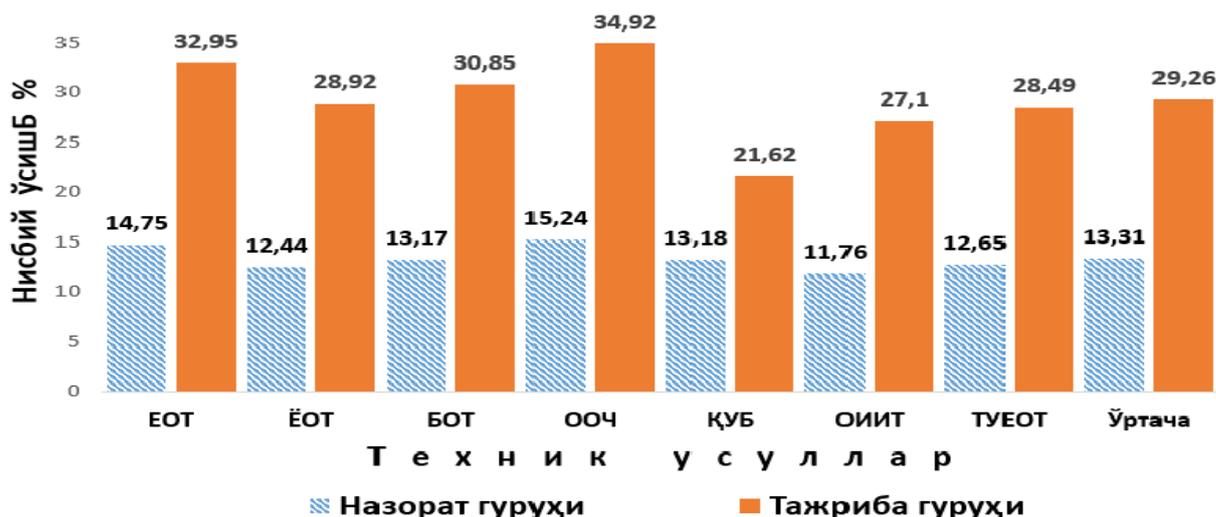
Якшанба куни дам олиш бўлганлиги сабабли очик ҳавода сайр қилиш, маданий хордиқ чмқариш, яъни мусиқа тинглаш фильмлар томоша қилиш амалга оширилади.

3-жадвал

**Тажриба гуруҳи курашчиларини техник усулларни 10 маротаба бажариш вақтини педагогик тажриба довомидаги ўзгариши динамикаси, (n=12)**

Синов учун техник усуллар номи								
	статистик кўрсаткичлар	Елкадан ошириб ташлаш (ЕОТ)	Ёнбошдан ошириб ташлаш (ЁОТ)	Белдан ошириб ташлаш (БОТ)	Оёқлар олдида чалиш (ООЧ)	Қушша сулини бажариш (ҚУБ)	Оёқ ичидан илиб орқага ташлаш (ОИИТ)	Тирсақларидан ушлаб елкадан ошириб ташлаш (ТУЕОТ)
Тажриба бошида	$\bar{X}$	11,26	12,62	11,67	12,37	12,72	13,32	12,25
	$\sigma$	1,83	2,13	2,07	2,08	2,24	2,11	2,07
	V, %	16,25	16,88	17,74	16,81	17,61	15,84	16,90
Тажриба охирида	$\bar{X}$	14,97	16,27	15,27	16,69	15,47	16,93	15,74
	$\sigma$	2,35	2,64	2,63	2,71	2,65	2,59	2,56
	V, %	15,70	16,23	17,22	16,24	17,13	15,30	16,26
Нисбий ўсиш, %		32,95	28,92	30,85	34,92	21,62	27,10	28,49
t		4,31	3,73	3,73	4,38	2,75	3,74	3,67
P		<0,001	<0,01	<0,01	<0,001	<0,05	<0,01	<0,01

Тадқиқот якунига келиб тажриба гуруҳи синалувчиларининг техник усулларни 10 марта бажариш вақтини педагогик тадқиқот боши ва охиридаги ўзгариш динамикаси кўрсаткичларини таҳлилига кўра: елкадан ошириб ташлаш усулини бажариш бўйича тадқиқот бошида ўртача арифметик қиймати – 1,63; стандарт оғиш – 0,33; вариация коэффиценти – 20,25 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ўртача арифметик қиймати – 1,31; стандарт оғиш – 0,24; вариация коэффиценти – 18,56 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 10,19 га тенг бўлиб, ишончлилиқ даражаси  $P < 0,001$  га яхшиланди. Ёнбошдан ошириб ташлаш усулини бажариш бўйича тадқиқот бошида ўртача арифметик қиймат.и – 1,75; стандарт оғиш – 0,27; вариация коэффиценти – 15,43 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ўртача арифметик қиймат.и – 1,49; стандарт оғиш – 0,22; вариация коэффиценти – 14,64 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 9,34 га тенг бўлиб, ишончлилиқ даражаси  $P < 0,001$  га яхшиланди. Белдан ошириб ташлаш усулини бажариш бўйича ўртача арифметик қиймат.и – 1,64; стандарт оғиш – 0,3; вариация коэффиценти – 18,29 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ўртача арифметик қиймат.и – 1,34; стандарт оғиш – 0,23; вариация коэффиценти – 17,04 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 7,69 га тенг бўлиб, ишончлилиқ даражаси  $P > 0,001$  га яхшиланди. Оёқлар олдидан чалиш усулини бажариш бўйича ўртача арифметик қиймат.и – 1,77; стандарт оғиш – 0,31; вариация коэффиценти – 17,51 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ўртача арифметик қиймат.и – 1,47; стандарт оғиш – 0,24; вариация коэффиценти – 16,43 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 7,65 га тенг бўлиб, ишончлилиқ даражаси  $P < 0,001$  га яхшиланди. Қушша усулини бажариш бўйича ўртача арифметик қиймат.и – 1,49; стандарт оғиш – 0,31; вариация коэффиценти – 20,81 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ўртача арифметик қиймат.и – 1,29; стандарт оғиш – 0,26; вариация коэффиценти – 19,87 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 9,68 га тенг бўлиб, ишончлилиқ даражаси  $P < 0,05$  га яхшиланди. Оёқ ичидан илиб орқага ташлаш усулини бажариш бўйича ўртача арифметик қиймат.и – 1,82; стандарт оғиш – 0,35; вариация коэффиценти 19,23 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ўртача арифметик қиймат.и – 1,54; стандарт оғиш – 0,27; вариация коэффиценти – 17,56 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 8,56 га тенг бўлиб, ишончлилиқ даражаси  $P < 0,01$  га яхшиланди. Тирсакларидан ушлаб елкадан ошириб ташлаш усулини бажариш бўйича ўртача арифметик қиймат.и – 1,73; стандарт оғиш – 0,31; вариация коэффиценти – 17,92 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ўртача арифметик қиймат.и – 1,49; стандарт оғиш – 0,23; вариация коэффиценти – 15,46 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 8,33 га тенг бўлиб, ишончлилиқ даражаси  $P < 0,01$  га яхшиланди. Тажриба гуруҳи курашчиларини 10 марта давомида техник усулларни бажаришлари сонининг статистик тавсифлари ва уларни ўртача арифметик қийматларини педагогик тажриба давомида нисбий ўсиши тавсифлари 2-расмда келтирилган.



**2-расм. Назорат ва тажриба гуруҳлари курашчиларини техник усулларни 10 марта бажариш вақтини педагогик тажриба довомидаги нисбий ўсиш тавсифлари, (%)**

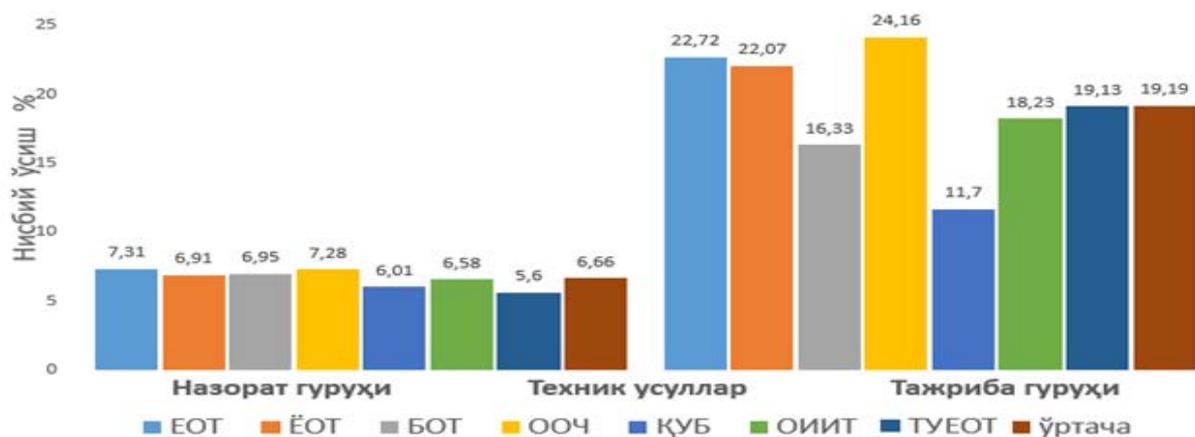
Тажриба ва назорат гуруҳлари курашчиларининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари динамикасини таҳлили, тажриба гуруҳи курашчиларида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини ривожланганлиги назорат гуруҳ курашчилариникига нисбатан анча юқорилигини (15-20%) кўрсатади (2-расмга қаранг).

4-жадвал

**Тажриба гуруҳи синалувчиларини 10 секунд давомида техник усулларни бажаришлари сонини педагогик тажриба давомида ўзгариши динамикаси, (n=12)**

Синов учун техник усуллар номи								
	Статистик кўрсаткичлар	Елкадан ошириб ташлаш (ЕОТ)	Ёнбандан ошириб ташлаш	Белдан ошириб ташлаш (БОТ)	Оёқлар олдидадан чалиш (ООЧ)	Қушша усулини бажариш (ҚУБ)	Оёқ ичидан илиб орқага ташлаш (ОИИОТ)	Тирсақларидан ушлаб елкадан ошириб ташлаш (ТУЕОТ)
Тажриба бошида	$\bar{X}$	5,66	5,93	6,14	5,52	5,59	4,03	4,79
	$\sigma$	1,11	1,10	1,06	1,09	0,94	0,76	0,94
	V %	19,64	18,54	17,27	19,76	16,83	18,84	19,62
Тажриба охирида	$\bar{X}$	6,94	7,24	7,14	6,85	6,24	4,77	5,71
	$\sigma$	1,26	1,27	1,18	1,29	0,98	0,88	1,09
	V %	18,16	17,54	16,53	18,83	15,71	18,45	19,09
Нисбий ўсиш %		22,72	22,07	16,33	24,16	11,70	18,23	19,13
t		4,12	4,20	3,40	4,25	2,59	3,41	3,43
P		<0,001	<0,001	<0,01	<0,001	<0,05	<0,01	<0,01

Тадқиқот якунига келиб тажриба гуруҳи курашчиларини 10 секунд давомида техник усулларни бажаришлари сонини педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси кўрсаткичларининг таҳлилига кўра (4-жадвалга қаранг): елкадан ошириб ташлаш усулини бажариш бўйича тадқиқот бошида ўртача арифметик қиймати – 5,66; стандарт оғиш – 1,11; вариация коэффиценти – 19,64 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ўртача арифметик қиймати – 6,94; стандарт оғиш – 1,26; вариация коэффиценти – 18,16 ни, нисбий ўсиш – 22,72, ишончлилик даражаси  $P < 0,001$  ни ташкил этди. Ёнбошдан ошириб ташлаш усулини бажариш бўйича тадқиқот бошида ўртача арифметик қиймати – 5,93; стандарт оғиш – 1,10; вариация коэффиценти – 18,54 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ўртача арифметик қиймати – 7,24; стандарт оғиш – 1,27; вариация коэффиценти – 17,54 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 22,07 га тенг бўлиб, ишончлилик даражаси  $P < 0,001$  га яхшиланди. Белдан ошириб ташлаш усулини бажариш бўйича ўртача арифметик қиймати – 6,14; стандарт оғиш – 1,06; вариация коэффиценти – 17,27 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ўртача арифметик қиймати – 7,14; стандарт оғиш – 1,18; вариация коэффиценти – 16,53 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 16,33 га тенг бўлиб, ишончлилик даражаси  $P < 0,01$  га яхшиланди. Оёқлар олдидан чалиш усулини бажариш бўйича ўртача арифметик қиймати – 5,52; стандарт оғиш – 1,09; вариация коэффиценти – 19,76 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ўртача арифметик қиймати – 6,85; стандарт оғиш – 1,29; вариация коэффиценти – 18,83 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 24,16 га тенг бўлиб, ишончлилик даражаси  $P < 0,001$  га яхшиланди. Қушша усулини бажариш бўйича ўртача арифметик қиймати – 5,59; стандарт оғиш – 0,94; вариация коэффиценти – 16,83 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ўртача арифметик қиймати – 6,24; стандарт оғиш – 0,98; вариация коэффиценти – 15,71 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 11,70 га тенг бўлиб, ишончлилик даражаси  $P < 0,05$  га яхшиланди. Оёқ ичидан илиб орқага ташлаш усулини бажариш бўйича ўртача арифметик қиймати – 4,03; стандарт оғиш – 0,76; вариация коэффиценти – 18,84 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ўртача арифметик қиймати – 4,77; стандарт оғиш – 0,88; вариация коэффиценти – 18,45 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш 18,23 га тенг бўлиб, ишончлилик даражаси  $P < 0,01$  га яхшиланди. Тирсакларидан ушлаб елкадан ошириб ташлаш усулини бажариш бўйича ўртача арифметик қиймати – 4,79; стандарт оғиш – 0,94; вариация коэффиценти – 19,62 ни ташкил этган бўлса, тадқиқот охирига келиб ўртача арифметик қиймати – 5,71; стандарт оғиш – 1,09; вариация коэффиценти – 19,09 ни ташкил этди. Унга кўра нисбий ўсиш – 19,13 га тенг бўлиб, ишончлилик даражаси  $P < 0,01$  га яхшиланди.



**3-расм. Назорат ва тажриба гуруҳлари курашчиларини техник усулларни 10 секунд бажариш вақтини педагогик тажриба довомидаги нисбий ўсиши тавсифлари**

Назорат гуруҳи курашчиларини 10 секунд давомида техник усулларни бажаришлари сонини педагогик тажриба довомидаги нисбий ўсиши тавсифларини таҳлили шуни кўрсатадики, 1- ва 4-техник усулларни бажариш маҳорати юқори даражадаги ўсиш кўрсаткичига эга бўлган бўлса, энг паст ўсиш кўрсаткичи 7-техник усулни бажариш маҳоратига тўғри келади (3-расмга қаранг).

Машғулотларининг миқдорий йўналишларига асосан рационал алмашлаб фойдаланиш, машғулот дастурларини бажариш самарадорлигини кўтаради, толиқиш белгиларини йўқотади, машғулот жараёнини олиб бориш ва ўтказиш изчиллиги, курашчиларни халқаро мусобақаларга тайёрлаш жараёнида муваффақият билан қўлланишга шароит яратади.

### ХОТИМА

Биз томонимиздан ўтказилган тадқиқот тажриба натижалари қуйидаги хулосаларни ва амалий тавсияларни чиқаришга имкон беради:

1. Адабиёт манбаларининг таҳлиliga асосланиб таърифлаш мумкинки, малакали курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик нисбатини оптималлаштириш технологиясини ишлаб чиқиш борасида ва тажриба асосида самарадорлигини аниқлаш бўйича маълумотлар етарли даражада эмас. Курашчиларнинг жисмоний қобилиятларини ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш юзасидан соҳанинг етакчи мутахассислари иштирокида ўтказилган сўровнома натижалари Кураш спорт турида жисмоний қобилиятлар қанчалик муҳим аҳамияти тўғрисидаги саволга респондентларнинг аксарият кўпчилиги (82,1 %) жуда муҳим деб, бундай қобилиятларни 57,6 % респондентлар 10-12 ёшларда ривожлантириш мақсадга мувофиқлигини, Курашчиларни мусобақа фаолиятининг қайси жараёнида жисмоний қобилиятлар яққол намоён бўлиши ҳақида эса уларнинг фикрлари тарқоқлигини, яъни 34,1 % “хужумда” 34,1 % “химояда”, қолган 31,8% тренер бу саволга “қарши хужумда” деган жавобни танлаганини, Ўқув-машғулот жараёнининг қайси қисмида жисмоний қобилиятларни ривожлантириш ҳақида эса 7,1% тренер “тайёрлов қисмида”, 60,1 % тренер

“асосий қисмда”, 32,8 % тренер эса “якуний қисмда” деб таъкидлаганини аниқлаш имконини берди.

2. Назорат ва тажриба гуруҳи курашчиларининг педагогик тадқиқот бошидаги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ва ўртача қийматларнинг қиёсий маълумотлари ушбу гуруҳлардаги натижалар ўртача арифметик қийматлари нисбий фарқи жуда кичиклиги (0,45% ва 4,69% оралиғида бўлиб уларнинг ўртачаси 2,57 % га тенг), барча тестлар бўйича фарқлар статистик ишончсиз эканлиги ҳамда вариация коэффицентлари градациянинг яхши ва қониқарли соҳасини ижобий қисмида (7,46% ва 11,96% оралиғида) жойлашганлиги фактлари асосида педагогик тажрибани услубий жиҳатдан тўғри ташкил этилганлиги тўғрисида хулоса чиқарилди.

3. Назорат ва тажриба гуруҳлари курашчиларининг педагогик тажриба бошида ўрганилган техник усулларни 10 марта бажариш ва 10 сония давомида техник усулларни бажаришлари сони тестлари бўйича кўрсатган натижалари асосида ҳисобланган асосий статистик тавсифлари ўртача арифметик қийматлари ўзаро бир-бирларига яқинлигини; вариация коэффицентларини катталиги (15,61% ва 17,42% оралиғида) градациянинг қониқарли соҳасининг ижобий қисмида жойлашганлигини кўрсатди. Шунингдек, педагогик тажриба бошида назорат ва тажриба гуруҳлари курашчиларининг ўрганилган 10 сония ичида техник усулларни бажаришлар сони тестлари бўйича кўрсатган натижалари асосида ҳисобланган асосий статистик характеристикаларининг ўртача арифметик қийматлари ўзаро бир-бирларига яқинлигини ҳамда вариация коэффицентларини катталиги (12,60% ва 19,76% оралиғида) градациянинг қониқарли соҳасининг ижобий қисмида жойлашганлигини, бу фактлар, ўз навбатида, педагогик тажрибани услубий жиҳатдан тўғри ташкил этилганлигини кўрсатади.

4. Асосий тадқиқот синови бошлангунча тўла тикланишга ёрдам берувчи машғулот кун тартибига риоя қилишда фойдаланиладиган ҳафта кунлари бўйича тақсимланган ҳамда УЖТ ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини оширишга йўналтирилган ва блоklarга бўлинган дастур, шунингдек курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатларни бажариш самарадорлигини оширишга қаратилган ҳамда техник усулларни қўллаш тартиби ва меъёрлари аниқ кўрсатилган технология ишлаб чиқилган ва амалда қўлланган. Мусобақа жараёнида ташлаш усулларини такомиллаштириш ва мураккаб вазиятларда қўллаш кўникмаларини шакллантириш учун махсус машқлар, ошириб ташлаш усулига яқинлаштирилган машқлар, шерик ёрдами билан ҳаракатда ва жойида туриб бажариладиган машқлар ҳажми ва яқка ҳолда эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар фоизи ва қайси шиддатда бажаралиши техник ҳаракатлар дастурида илмий асослаб берилди.

5. Тадқиқотнинг асосий вазифаси малакали курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик нисбатини оптималлаштириш технологиясини ишлаб чиқиш ва машғулотнинг таъсири йиғиндисини ўрганиб чиқишга қаратилиб, малакали спортчилар тайёргарликларини икки машғулот юкламалари таъсирини сезиларли тарзда ошириш ҳолатлари аниқланди.

Асосий педагогик тажриба ва тадқиқотлар давомида малакали курашчиларининг машғулотда қўлланиладиган умумий ва махсус машқларини аниқлаш асосида малакали курашчиларда техник усулларни

такомиллаштиришга қаратилган узиш ва ривожланиш динамикаси назорат қилинди. Малакали курашчиларнинг бир йиллик тайёргарлик жараёни давомида қўллаш учун усталик цикл асосида режалаштирилган тажриба гуруҳининг машғулотларида УЖТ, МЖТ ва ТТТ йил давомида оптималлашган (юклама меъёрлари ҳар бир микроциклда фоизлар ёрдамида аниқ келтирилган; даврларга ва микроциклларга бўлинган) нисбати ишлаб чиқилган ва амалда қўлланган.

6. Малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ўртача арфметик қийматларини тадқиқот давомида нисбий ўсиш динамикасини (фоизларда) таҳлили асосида НГ да ўрганилган 8 та тест бўйича натижалар ўртача арфметик қийматларини тажриба давомида ўртача нисбий ўсиши 7,40 % ни, ТГ да эса ушбу кўрсаткич 17,38 % ни ташкил этиши аниқланди ва бу ТГдаги ўзгариш НГ дагига нисбатан 2,35 марта катта эканлигини кўрсатади. Бу, ўз навбатида, ТГда қўлланган малакали курашчиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш технологиясининг самарадорлигини тасдиғи ҳисобланади.

Малакали курашчиларнинг УЖТ, МЖТ ва техник-тактик тайёргарлик нисбатини оптималлаштириш технологиясини самарадорлигини аниқланди ва бунда танланган 7 та техник усулларни 10 марта бажариш вақтини тажриба давомида нисбий ўсишларининг ўртачаси ТГда 29,26 % ни, НГда 13,31 % ни ташкил этди ва ТГга нисбатан бу 2,198 мартага катта бўлди; НГдаги тестлар натижалари ўртача арфметик қийматларини тажриба давомида ўзгаришларига нисбатан ТГдаги мос кўрсаткичлар ўзгаришини статистик ишончилиги анча юқори эканлиги фактлари ТГда қўлланган малакали курашчиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш технологиясининг самарадорлигини исботи ҳисобланади.

7. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик нисбатини оптималлаштиришга йўналтирилган ва машғулотда узоқ муддатли ишларни бажариш қобилиятининг пасайиши ҳисобига, махсус чидамлилиқнинг ривожланишига кўпроқ таъсир кўрсатиши аниқланди. Ўтказилган тадқиқотлар натижалари асосида умумий қонуниятлар аниқланиб, улар қуйидагилар:

- спортчилар организмга ҳар хил юкламали машғулотларнинг биргаликдаги таъсирини аниқлаш;

- юкламаларининг катталиги ва йўналиши билан фарқ қилувчи машғулотларни алмашлаб ўтиш хусусиятлари урганилди;

- машғулотларини миқдорий йўналишларига асосан рационал алмашлаб қўллаш машғулот дастурларини бажариш самарадорлигини кўтаришга шароит яратади ва толиқиш белгилари содир бўлишининг олдини олади.

8. Йил давомида ТГ курашчиларида қўлланадиган усуллар ва воситалар НГдагига нисбатан анча самарали эканлиги аниқланди. Бу, ўз навбатида, малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини оптималлаштириш ва тренировка юкламаларини рационал режалаштириш сифатини ошириш, миқдорий йўналишлар асосида тренировкалардан

рацилнал фойдаланиш ва тренировка дастурлари самарадорлигини ошириш ва чарчаш аломатларини олдини олиш имконини яратди.

### **АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР**

Малакали курашчиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш методикасини қўллаш, самарадорлигини ошириш воситаларини тажрибада ва амалиётда текшириш қуйидаги аниқ амалий тавсияларни шакллантириш имконини берди.

1. Малакали курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини аниқлашда, биз томондан тавсия этилган махсус машқлар мажмуасини ўқув-тренировка машғулотларига жорий қилиниши, спортчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини намоён қилиш бўйича аниқ маълумот олиш имконини беради.

2. Педагогик тадқиқот давомида қўлланилган услубнинг натижалари малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш муаммоси ва турли тоифадаги спортчилар тренировкасини режалаштириш учун ҳамда жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик ва техник-тактик тайёргарликни такомиллаштириш борасида самарали восита ҳисобланади.

3. Кураш спорт тури амалиётидаги машғулотларни режалаштиришда мажмуавий таъсир қилувчи машғулотларнинг асосий йўналиши сифатида қуйидаги турларни киритиш мумкин:

- узоқ давом этадиган ва қисқа давомийликдаги шиддатли, махсус чидамлилиқ, тезкорлик ва куч сифатларини ривожлантиришга қаратилган машғулотлар;

- бир вақтда ёки бирин-кетин бажариладиган ва давомийлик жиҳатидан узоқ чўзилувчи, аэроб иш қобилиятида чидамлилиқ сифатини оширишга йўналтирилган машғулотлар.

4. Малакали курашчиларни тайёрлашда техник тайёргарликни ўрни, жумладан ошириб ташлаш, чалиб йиқитиш усуллари техникасини тайёргарлик машқларини бир бирига узвий боғлиқлигини ҳамда уларни спорт маҳоратига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиш уйғотмоқда. Шундан келиб чиққан ҳолда, техник маҳорат самарасини мусобақалар давомида узоқ вақт сақлаб туришда махсус чидамкорликни ривожлантириш учун курашчи махсус техник машқларни узоқ вақт давомида хатто чарчаш асоратлари пайдо бўлганда ҳам, ижро этиши керак бўлади.

5. Кураш спорт тури бўйича ўқув-тренировка машғулотлари жараёнида жисмоний сифатларни самарали ривожлантириш учун машқлар мураккаблиги ва юклама миқдори секин ортиб боришини; машқларни ҳар куни бажарилишини; кураш техникасини бажаришда иштирок этадиган барча жисмоний машқларни бир маромда бўлишини назарда тутадиган мажмуавий ёндашув тавсия қилинади.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ № DSc03/30.12.2019.Ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
НАУЧНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

---

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ХОЛИКОВ БАХТИЁР ХИДИРОВИЧ**

**ТЕХНОЛОГИЯ ОПТИМИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ**

**13.00.04 – Теория и методика физической культуры и  
спортивных тренировок**

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

**Чирчик – 2023**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером В2021.1.PhD/Ped 2343.**

Докторская диссертация выполнена при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещен на веб-сайте Нучного совета [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) и информационно-образовательном портале «ZiyoNet» ([www.ziyo.net](http://www.ziyo.net)).

**Научный руководитель:**

**Артиков Зоҳиджон Собирович**

доктор по философии по педагогическим наукам (PhD), доцент

**Официальные противники:**

**Тажибаев Сойиб Самижонович,**

доктор педагогических наук, (DSc), профессор

**Алиев Искандар Бахромович**

кандидат педагогических наук, доцент

**Ведущая организация:**

**Наманганский государственный университет**

Защита диссертации состоится «\_\_\_\_\_» «\_\_\_\_\_» 2023 г.в \_\_\_\_\_ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, улица Спортсменов, дом 19. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) -717-17-76, веб-сайт: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz), e-mail: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), (Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус «Б» 2-й этаж, малый конференц-зал).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за № 211957) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, улица Спортсменов, дом 19. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) -717-17-76

Автореферат диссертации разослан «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года.  
(реестр протокола рассылки № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.)

**М.Р.Болтабаев**

Председатель Научного совета по присуждению научных степеней, д.э.н, профессор

**М.Х.Миржамолов**

ученый секретарь Научного совета по присуждению научных степеней, д.ф.п.н.,(PhD) доцент

**Ф.А.Керимов**

Председатель научного семинара при совете по присуждению научных степеней, д.п.н., профессор.

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

**В актуальность и необходимость темы диссертации.** Основное внимание во время тренировочных и соревновательных занятий уделяется предсоревновательной подготовке курашистов, особенно их физической и технико-тактической подготовке. Причиной тому является взаимосвязанная гармоничность физической подготовки с другими видами, которая служит предпосылкой для повышения результатов соревновательных поединков. Кураш как вид спорта, являясь одним из национальных видов спорта, в котором спортсмены достигают высоких результатов через совершенствование физической и технической подготовки борцов, а также путем организации учебно-тренировочного процесса на основе оптимизации технико-тактической подготовки с применением всех упражнений используемых в видах единоборств.

В мировом масштабе, ведущими спортивными организациями проводятся ряд исследований по научной организации подготовки высококвалифицированных курашистов, оптимизации их тренировочных занятий, дифференциации по степени важности, разработке нормативов отбора и использования средств активного восстановления курашистов. Проводятся научные исследования технико-тактической подготовки курашистов с целью научного обоснования эффективных средств и технико-тактических приемов, выполняемых высококвалифицированными курашистами, технического обеспечения, а также внедрения в учебно-тренировочный процесс результатов практики. Усиливаются требования быстрого внедрения в практику этапов контроля и планирования а также научное обоснование систематизации и разработки оптимальных соотношений нагрузок для многолетней подготовки квалифицированных курашистов.

В нашей республике вопросы развития физической и технико-тактической подготовки спортсменов для обеспечения массовости спорта и достижения высоких спортивных результатов рассматриваются как приоритетное направление. «Дальнейшее развитие и популяризация спортивной борьбы Кураш, привлечение всех слоев населения, к здоровому образу жизни несмотря на их возраст, , воспитание молодежи на верность Родине, превращение Кураш в один из любимых видов спорта народов мира, пропаганда ее гуманных представлений о честности, справедливости и толерантности предусматривает коммерциализацию и популяризацию кураша в Узбекистане как массового бренда путем активного привлечения инвестиций в эту сферу»<sup>4</sup>. Вышеизложенные задачи связаны с решением проблем оптимизации соотношения средств физической подготовки, рационального планирования и контроля тренировочных нагрузок на разных этапах

---

<sup>4</sup> Постановление Президента Республики Узбекистан ПП № 4881 от 4 ноября 2020 годв «О мерах по развитию и дальнейшему повышению международного авторитета национального вида спорта кураш»

подготовки квалифицированных курашистов. Именно с этой точки зрения имеет важное значение решение оптимизации соотношения нагрузок на этапах годичной физической подготовки. Ведется большая работа по воплощению и совершенствованию технико-тактических действий курашистов, привлечению талантливой молодежи в профессиональный спорт. Мировым спортивным сообществом признана проводимая нашей республикой работа по популяризации и развитию кураша во всех странах мира.

Настоящая диссертационная работа в определенной степени служит реализации задач, указанных в Постановлении Президента Республики Узбекистан “О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта Кураш” за №ПП-3306 от 2 октября 2017 года, «О мерах по развитию национального вида спорта борьбы и дальнейшему повышению его международного авторитета» за №ПП-4881 от 4 ноября 2020 года, в Указах “О мерах по коренному совершенствованию государственного управления физической культуры и спорта” за №УП-5368 от 5 марта 2018 года, Постановлении Кабинета Министров № 122 от 4 марта 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы отбора спортсменов в сборные команды по видам спорта», а также в других нормативно-правовых документах, направленных на определение приоритетных направлений развития кураша.

**Связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий в Республике.** Исследования выполнены в рамках приоритетного направления по развитию науки и технологий: I. “Информатизированное общество и формирование системы инновационных идей социального, правового, экономического, культурного, духовно-просветительского развития демократического государства и пути их реализации”.

**Степень изученности проблемы.** Вопросы подготовки квалифицированных борцов с применением наиболее эффективных комбинированных методов тренировки в отдельных видах исследованы такими зарубежными учеными как Л.П.Матвеев, В.П.Филин, Г.С.Туманян, В.И.Лях, Л.В.Волков, С.В.Степанов, В.Н. Платонов<sup>5</sup>. Свой вклад в решение проблем технико-тактической подготовки борцов внесли отечественные ученые Н.А.Керимов, А.Н.Абдиев, Ф.А.Керимов, Р.Д.Халмухамедов, В.Н. Шин, Г.Б. Абдурасулова, С.С. Тажибаев, Ж.М.Нуршин, Ш.Х.Ханкелдиев, З.А.Бакиев, Ш.А.Мирзакулов, Н.А.Тастанов, А.Р.Таймурадов, З.С.Артиков А.Н.Элов, Ш.С.Мирзановб. Результаты этих исследований заслуживают

---

<sup>5</sup>Л.П.Матвеев, Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 316с.; В.П.Филин, Спортивная подготовка как многолетний процесс. // Современная система спортивной подготовки. М.: САМ, 1995, Г.С.Туманян, Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / учебное пособие / - М.: Академия, 2006.-592с.; В.И.Лях Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006- 290 с; Л.П.Волков, Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294с.; С.В.Степанов, Е.В.Головихин Единоборства как средство развития личности (PDF) Екатеринбург: Альфа Принт, 2018. - 649 с. — ISBN 978-5-6040520-1-3.

<sup>6</sup>Керимов Н.А. Программированное обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук.- М., 1990. -24 с. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. – Т., 2004. -51с. Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплины спортивная борьба: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -М., 1995.-26 с., Ш.Х Ханкелдиев Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. – Т.: ЎзДЖТСУ. – 2019. –232 б.

особого уважения и внимания. Методы, разработанные этими учеными, требуют специальных исследований в области эффективного использования квалифицированных борцов в тренировочных процессах, оптимизации средств подготовки и внедрения их в систему оптимизации физической подготовки.

Отсюда можно сделать вывод, что научно-методические материалы по разработке технологии оптимизации соотношений средств технико-тактической и физической подготовки квалифицированных борцов при обучении квалифицированных курашистов подтверждают недостаточность исследований по данной проблеме и актуальность избранной темы.

**Диссертационное исследование, связанное с планами исследований в области физического воспитания и спорта.** Диссертационное исследование выполнено в рамках плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта за №V.1/34 «Применение новых педагогических технологий в подготовке борцов в спортивных учебных заведениях».

**Целью исследования** является совершенствование технологии применения специальных упражнений для оптимизации технико-тактической и физической подготовки квалифицированных курашистов.

**Задачи исследования:**

совершенствование технико-тактической подготовки курашистов для повышения показателей физической подготовки квалифицированных курашистов;

разработка технологии использования избранных технических приемов для совершенствования атакующих действий квалифицированных курашистов в соревновательных условиях;

совершенствование тактики поединка путем обучения квалифицированных курашистов обманным движениям на этапе предсоревновательной подготовки;

совершенствование контратакующих тактических действий квалифицированных борцов при повышении уровня эффективности выполнения наступательных действий в процессе поединков.

**Объектом исследования** является соревновательный и учебно-тренировочный процесс студентов по специализации Кураш Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

---

Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Абдурасулова Г.Б., Тажибаев С.С. Ёш яккакурашчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёнини турли босқичларида саралашнинг меъёрлари/ Ўқув-услубий кўлланма – ЎзДЖТИ., 2013. – 166 б.; Нуршин Ж.М Нуршин., Ш.А Мирзакулов. Ёш белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги// Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари/ Халқаро илмий-амалий анжуман материаллари. II қисм. – Тошкент. 2015. – Б. 83-84; Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Педагогик таълим. – Тошкент, 2008.- №3. – Б. 125-130. Mirzaqulov Sh.A., Mirzanov Sh.S., Artiqov Z.S., Qirg'izboev M.M. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (Belbog'li kurash). O'quv qo'llanma. "PRESS NASHRIYOTI", 2018 y.- 172 b. Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiya. Darslik "Sano-standart" Toshkent. 2017 y. 480 b. Таймуротов А.Р., Кураш турлари назарияси ва услубияти. Дарслик. Т- 2019. 195 б.; Artiqov Z. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (belbog'li kurash) O'quv qo'llanma – Toshkent "O'zkitobsavdonashrioti", 2020 y. 144 b.. ЭЛОВ А.Н. Повышение спортивного мастерство по дзюдо. Учебник. "Davr matbuot savdo" нашриёти 2020 йил.-249 б. Mirzanov SH.S., Belbog'li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokenitit mashqlar yordamida rivojlantirishning baholash metodikasi. Monografiya «LESSON PRESS» MCHJ nashriyoti, 2021 -130 b

**Предметом исследования** является физическая и технико-тактическая подготовка курашистов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

**Методы исследования:** анализ и обобщение материалов научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Научная новизна исследования заключается в следующем:**

расширены возможности формирования тактики подготовки квалифицированных курашистов к поединку за счет разработки технологии применения специальных упражнений, выборочно для каждой ситуации направленных на совершенствование наступательных действий при выполнении технико-тактических приемов подсечка и бросок в период предсоревновательной подготовки борцов;

расширены возможности разрешения ситуации поединка в свою пользу за счет обманных подсечек и сбивания противника при выходе из неблагоприятных условий и наступательных действий противника путем применения контрнаступления в соревновательной деятельности квалифицированных курашистов;

усовершенствована тактика ведения поединка в асимметрических положениях за счет нормирования по весовым категориям интервала выполнения технических приемов бросок через плечо в положении стоя при подготовке к соревнованиям квалифицированных курашистов;

усовершенствована техника сложных атакующих действий за счет применения первоначальных элементов приемов броска назад с зацепом ноги противника в обманных действиях для оптимизации тактических наступательных действий в процессе поединков квалифицированных курашистов.

**Практические результаты исследования** заключаются в следующем:

обучение техническим приемам, применяемым в учебно-тренировочном процессе курашистов, осуществлено с учетом их возраста, веса, антропометрических показателей и уровня развития физических качеств; арсенал технических приемов обогащен за счет выбора партнеров по антропометрическим показателям и действиям, схожих возможному «противнику» на соревнованиях и постоянного увеличения нагрузки в учебно-тренировочном процессе для каждого курашиста для экспериментальной группы;

повышен уровень подготовки курашистов к экстремальным ситуациям за счет использования в учебно-тренировочном процессе технических приемов, приближенных к условиям соревнований.

**Надежность результатов исследования.** Надежность результатов, полученных в исследованиях, объясняется их адекватностью, взаимной согласованности целей и задач исследований, достаточным объемом и репрезентативностью результатов, полученных в педагогическом

эксперименте, обработкой полученных данных с помощью компьютерной техники, научной обоснованностью взглядов отечественных и зарубежных ученых и ведущих специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта, мнением заслуженных тренеров-практиков Узбекистана, применением взаимодополняющих друг-друга методов, соответствующих задачам исследования, количественной и качественной обеспеченностью анализов и задачам исследования, необходимостью разрешения концептуальных теоретических и методических проблем для разработки технологии оптимизации выполнения упражнений специальной физической подготовки в тренировочном процессе при совершенствовании технико-тактических движений квалифицированных курашистов, подтверждением актами внедрения в практику результатов исследования.

#### **Научная и практическая значимость результатов исследования.**

Научная значимость результатов исследования заключается в том, что раскрыта научная значимость ведения поединка курашистами на основе внедрения в учебно-тренировочный процесс программы, разработанной на основе изучения технических приемов, приведших курашистов к победе на престижных соревнованиях, а также полученные сведения дополняют и расширяют теоретические знания в области теории и методики спортивной борьбы.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что определены основные технические приемы, применяемые курашистами, технические действия, применяемые в соревновательной деятельности и индивидуальные свойства курашистов, а также разработана и внедрена технология технических приемов для развития основных технико-тактических приемов, результаты которых часто применяются в соревновательном процессе, создана возможность внедрения рекомендаций в практику процесса занятий.

**Внедрение результатов исследования.** На основе результатов эксперимента по совершенствованию технико-тактической подготовки и повышению эффективности тренировок курашистов:

практические рекомендации по применению выборочных технико-тактических действий для каждой ситуации при выполнении подсечки и броска внедрены в содержание учебного пособия «Кураш назарияси ва услубияти» (Свидетельство Министерства высшего и средне-специального образования Республики Узбекистан № 418-074, приказ № 418 от 14 августа 2020 года). В результате, соревновательная деятельность и техническая подготовка квалифицированных курашистов по 4 показателям улучшились на 18%;

программа, разработанная на основе предложений по применению техники выхода из сложных атакующих действий противника в соревновательной деятельности квалифицированных курашистов и техники применения сбивания противника и приема обманных подсечек при применении контрнаступления, которая внедрена в учебный процесс

студентов по специализации “Кураш” Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (Справка Министерства развития спорта Республики Узбекистан за №03-17-02-678 от 25 января 2022 года). В результате, количество успешно выполненных технических приемов во время контратаки повысилось на 12%;

практические рекомендации по занятиям, направленных на нормирование по весовым категориям интервалов выполнения технических приемов броски противника через плечо в положении стоя внедрены в содержание учебного пособия «Кураш назарияси ва услубияти» и в учебный процесс студентов по специализации “Кураш” Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (Справка Министерства развития спорта Республики Узбекистан за №03-17-02-678 от 25 января 2022 года). В результате, показатели времени, затрачиваемые курашистами на выполнение атакующих действий улучшились на 14 %;

предложения по применению первоначальных элементов приема броска назад зацепом ноги противника в обманных движениях для оптимизации тактических наступательных действий в процессе поединков квалифицированных курашистов внедрены в учебный процесс студентов по специализации “Кураш” Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (Свидетельство Министерства высшего и средне-специального образования Республики Узбекистан № 418-074, приказ № 418 от 14 августа 2020 года). В результате, базовые физические качества курашистов экспериментальной группы улучшились на 19%, а в контрольной группе на 11 %. Разница результатов экспериментальной и контрольной групп составила 8 %.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования обсуждались на 2-х международных и 2-х республиканских научных конференциях.

**Публикация результатов исследований.** Результаты исследований опубликованы в 11 научно-методических публикациях, из них 3 статьи в журналах, рекомендованных ВАК Республики Узбекистан (2 в республиканских и 1 в зарубежном научном журнале).

**Структура и объем диссертации.** Диссертация изложена на 145 страницах компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав, заключения, приложения и списка литературы. Включает 18 таблиц, 18 рисунков и акт внедрения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

**Во введении** диссертации обоснованы актуальность и необходимость темы, изложены степень изученности проблемы, цель и задачи исследования, а также определены объект и предмет, показано соответствие работы приоритетным направлениям развития науки и технологии, научная новизна исследований, достоверность, теоретическая и практическая значимость работы, внедрение в практику результатов, их опубликованность, сведения о структуре.

В первой главе диссертации **«Анализ проблемы технико-тактической и физической подготовки квалифицированных борцов по литературным источникам»** приведены материалы по формированию технико-тактического мастерства при подготовке квалифицированных курашистов научно-методическим основам физического развития с учётом объема и времени проведения того или иного технического упражнения, применяемых на занятиях, а также объективной оценки степени влияния данных показателей на организм занимающихся.

Изучение проблемы по сведениям, полученным из анализа имеющихся литературных источников, подтверждает идею о необходимости разработки технологии оптимизации технико-тактической, специальной и физической подготовки квалифицированных курашистов.

Кураш, отличается от других видов спортивных единоборств по разнообразию технико-тактических действий. Для упорядочения технических действий курашиста и создания возможности для специалистов данной отрасли разработаны характеристики техники, системы и термины кураша. В научно-методической литературе в области спорта уделено особое внимание данной проблеме. Методика ведения поединка по курашу определяется формой, методами и вариантами схваток с соперниками разного типа, тактическим мастерством, правильной организацией и управлением поединка.

Тактическое мастерство спортсмена проявляется в преодолении сильных сторон соперника, в использовании его слабыми сторонами и, одновременно с этими, в умении применения индивидуального метода проведения поединка. Искусство управления поединком и его ведения состоит из умения применения на практике плана поединка, включения в него уточнений и, в необходимых случаях внести изменения в ходе схваток. Поэтому умение управлять поединком зависит от скорости мышления во время схватки и волевых качеств спортсмена.

Вышеизложенные сведения позволили определить недостаточность научных исследований по технологии оптимизации технико-тактического мастерства и физической подготовленности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в спортивном виде Кураш, несмотря на имеющиеся различные мнения по формированию технико-тактического мастерства и физического развития курашистов.

Во второй главе диссертации **“Методы исследования и их организация”** изложены следующие примененные в исследованиях методы: анализ материалов научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогический контроль, педагогическое тестирование, методы тестирования общей и специальной физической подготовки, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Экспериментальные исследования проводились с 2015 по 2021 годы в три этапа. Первый этап (2015-2017 г.г.) – этап теоретических исследований посвящен анализу имеющегося научного и практического состояния

исследуемого вопроса, изучению уровня разработанности темы, определению, методам исследований, научному аппарату и программе исследований, созданию рабочей гипотезы.

Во втором – этапе (2017-2019г.) проведено проектирование и реализация, осуществлена разработка и внедрение технологической модели в тренировочный процесс детско-юношеской спортивной школы, определение системы критериев и показателей педагогического моделирования содержания образования, проведение анкетирования среди тренеров экспериментальной работы, обоснование гипотезы исследований.

На третьем этапе (2019-2021 г.) осуществлены основные педагогические эксперименты, наблюдения за учебно-тренировочной деятельностью квалифицированных курашистов, процессы контроля динамики изменения уровня их общей и специальной, а также технико-тактической подготовленности, работы, определенные по внедрению в практику результатов исследований. В процессе экспериментов выявлены основные, общие и специальные физические упражнения, применяемые квалифицированными курашистами, в целях оценки их уровня технико-тактической подготовленности были использованы различные контрольные упражнения. В завершающей части данного этапа были обобщены результаты исследований и проведен сопоставительный анализ с использованием математических и статистических методов.

Экспериментально обоснована эффективность технологии оптимизации технико-тактического мастерства и физической подготовленности квалифицированных спортсменов специализирующихся в спортивном виде Кураш, разработаны практические рекомендации для тренеров и специалистов области.

В третьей главе диссертации **«Оптимальная структура тренировочного процесса, направленного на развитие физических возможностей борцов и повышение эффективности технико-тактических действий»** экспериментально подтверждена актуальность проблемы оптимизации физической подготовленности квалифицированных курашистов для составления структуры тренировки спортсменов различной категории, особенно их актуальное значение при подготовке к ответственным соревнованиям.

На основе корректного нормирования процесса тренировки квалифицированных курашистов, практических навыков использования педагогических средств, комплекса методов для повышения качества занятий микроцикла, высоких достижений квалифицированных курашистов на мировых аренах, мнений тренеров по результатам анкетирования, результаты наблюдений и анализа соревновательных поединков, безупречного выполнения ими технических движений и выхода из сложных ситуаций позволили выявить уровень технико-тактического мастерства ряда квалифицированных курашистов, выполнивших технические приемы на высоком уровне.

Из-за многократного использования квалифицированными курашистами в процессе схваток основных бросковых приемов из числа простых и сложных атакующих действий, мы отобрали наиболее эффективные приемы и специфические для них упражнения, используемые на соревнованиях. Перед внедрением в учебно-тренировочный процесс разработанной нами программы, состоящей из специальных технических действий, курашисты были протестированы упражнениями, определяющих уровень развития их силы и быстроты. По итогам тестирования выявлено, что студенты контрольной и экспериментальной групп, специализирующиеся по специальности Кураш Узбекского государственного университета физической культуры и спорта выполнили требования норматива на высокую оценку. Вместе с тем, программа технических приемов была совершенствована и перед внедрением её в учебно-тренировочный процесс, студенты сдавали тесты, состоящие из технических приемов, включенных в предметную программу, определяющую уровень совершенствования арсенала технических приемов курашистов. Результаты тестирования показали, что мастерство выполнения технических приемов курашистами обеих групп оказались средними.

На основе наших исследований по всесторонней проверке структуры нагрузок, применяемых в процессе подготовки квалифицированных курашистов была разработана технология, направленная на повышение эффективности выполнения технико-тактических действий курашистами, позволяющая планировать соотношение нагрузок и их систематизацию (см.рис.1).



## Сбивание

Сбивание с захватом за рукав и пояс напарника с зацепом голени

Лазание по канату без помощи ног

Сгибание туловища лёжа, увеличивая скорость (пресс)

Повороты туловища налево и направо опираясь на голову

Сбивание назад с захватом за пояс напарника с зацепом

Прыжки из положения мостика, опираясь на руки

Сгибание и разгибание рук в упоре на руки

Прыжок в высоту с места

## Броски

Бросок через грудь с захватом за одну руку и за пояс

Поднятие напарника захватом его за пояс

Поднятие и бросок 32 кг. гири назад

Приседания с поднятием напарника

Поднятие 20 кг. штанги (раз).

Бросок с боку с захватом за одну руку и воротник.

Выпрыгивание с поворотами тоса направо и налево

Руки впереди, поднятие правой ноги с касанием левой руки, левой ноги с касанием правой

Бросок с поднятием изнутри ног захватом за одну руку и воротник

Подъем штанги равной собственному весу сгибая туловище вперед

Поднятие ног назад (правую и левую) в стороны, опираясь на

Наклон туловища на левую и правую ноги сидя на ковре с выпрямленными ногами.

## **Рисунок 1. Технология применения специальных упражнений, направленных на совершенствование выполнения технико-тактических действий курашистов**

**Подсечка;** 1. Подсечка с захватом за рукав и воротник партнера.

а) переворот из положения мостика, опираясь на руки, б) подтягивание на высокой перекладине, в) повороты направо и налево опираясь на голову.

2. Подсечка с помощью внутренней части ноги с захватом за рукава партнера, а) сгибание и разгибание руку в упоре на руки (отжимание), б) развитие гибкости ног, в) повороты пояса налево и вправо с наклоном туловища вперед.

**Сбивание;** 1. Сбивание с захватом за рукав и пояс напарника с зацепом голени. а) лазание по канату без помощи ног. б) сгибание туловища лёжа, увеличивая скорость (пресс), в) повороты туловища налево и направо опираясь на голову (забегания). 2. Сбивание назад с захватом за пояс напарника с зацепом ноги. а) прыжки из положения мостика, опираясь на руки, б) сгибание и разгибание рук в упоре на руки, в) прыжок в высоту с места.

**Броски;** 1. Бросок через грудь с захватом за одну руку и за пояс, а) поднятие напарника захватом его за пояс, б) поднятие и бросок 32 кг. гири назад, в) приседания с поднятием напарника, 2- Бросок с боку с захватом за одну руку и воротник. а) поднятие 20 кг. штанги (раз). б) выпрыгивание с поворотами тоса направо и налево, в) руки впереди, поднятие правой ноги с касанием левой руки, левой ноги с касанием правой руки. 3. Бросок с поднятием изнутри ног захватом за одну руку и воротник, а) подъем штанги равной собственному весу сгибая туловище вперед, б) поднятие ног назад (правую и левую) в стороны, опираясь на партнера. в) наклон туловища на левую и правую ноги сидя на ковре с выпрямленными ногами.

В результате внедрения в учебно-тренировочный процесс квалифицированных курашистов программы общей и специальной физической подготовки при обучении курашистов к техническим приемам (см.табл.1) при выполнении комплекса упражнений по развитию приема подсечки 1-ого блока, количество выполненного упражнения «Подсечка захватом за один рукав и воротник партнера» выполненное курашистами экспериментальной группы через 3 месяца составило 15-20 раз, упражнения «Подсечка ступнями ног захватом за двумя рукавами партнера» – 80-100 раз, упражнения «Бросок назад захватом партнера за бедро и за одну руку, зацепом голенью изнутри» 40-50 раз. Данные показатели ЭГ улучшены по сравнению с показателями курашистов контрольной группы соответственно на 18%, 19% и 17% ( $P < 0,01$ ).

Аналогичное улучшение результатов экспериментальной группы выявлено как по трем упражнениям (1-удерживая партнера за бедро и за одну руку, зацеп голенью изнутри и бросок назад; 2-удерживая за воротник и бедро партнера, зацеп ногой и бросок назад; 3-удерживая левую и правую руку партнера, зацеп ногой изнутри и бросок назад); так и по десяти упражнениям (бросок через плечо, удерживая воротник партнера; удерживая оба воротника партнера бросок через плечо; бросок через плечо удерживая одну руку и бедро

партнера; удерживая одну руку и пояс партнера сзади, бросок сбоку; удерживая одну руку и бедро, бросок через грудь; бросок через плечо удерживая один рукав и воротник партнера; бросок через плечо удерживая оба рукава партнера; бросок через бедро удерживая одну руку и шею партнера; бросок сбоку удерживая за одну руку и воротник партнера; зацеп ногами и бросок удерживая одну руку и воротник партнера) комплекса упражнений по развитию приема “броски”. Причем во всех упражнениях показатели экспериментальной группы оказались в среднем 1,5-2 раза лучше по сравнению с соответствующими значениями контрольной группы. Во всех случаях уровень достоверности был высоким ( $P < 0,05$ ).

В программе технических действий, разработанных нами, были научно обоснованы объем специальных упражнений, упражнений приближенных к бросковым приемам, упражнений в движениях с помощью партнера и упражнений выполняемых стоя на месте, а также общее процентное соотношение упражнений развивающих гибкость и их интенсивность для совершенствования бросковых приемов и формирования навыков применения технических действий в сложных условиях.

Таблица 1

**Программа общей и специальной физической подготовки  
для технической подготовки курашистов**

№	Содержание упражнений		Среднее время, необходимое для выполнения упражнения	Количество повторений и повторений каждого упражнения	Зона интенсивности выполняемой работы	ЧСС (уд/мин)	Время отдыха
<b>Комплекс упражнений для развития приемов “подсечка”</b>							
1	Подсечка с захватом за рукав и воротник партнера	а) вспомогательные упражнения для выполнения подсечки	1-2 минуты и более	Состоит из 3-4 серий, повторить 3-4 раза	2-3	80-90	1 минута между упражнениями, 25-30 сек между сериями.
	Подсечка с помощью внутренней	б) вспомогательные упражнения для выполнения подсечки	60-90 секунд и более	Состоит из 3-4 серий, повторить 3-4 раза	2-3	110-120	1 минута между упражнениями, 15-25 секунды между сериями.
		в) вспомогательные упражнения для выполнения подсечки	20-30 секунд и более	Состоит из 3-4 серий, повторить 3-4 раза	2-3	120-140	1 минута между упражнениями, 15-25 сек между сериями.

**Таблица 1 продолжение**

2	части ноги с захватом за рукава партнера	а) вспомогательные упражнения для выполнения подсечки	40-50 секунд и более	Состоит из 3-4 серий, повторить 3-4 раза	3-4	120-140	1 минута между упражнениями, 15-25 сек между сериями.
		б) вспомогательные упражнения для выполнения подсечки	20-30 секунд и более	Состоит из 3-4 серий, повторить 3-4 раза	3-4	120-140	1 минута между упражнениями, 20-30 мин между сериями.
		3. Вспомогательные упражнения для выполнения подсечки	10-20 секунд и более	Состоит из 3-4 серий, повторить 3-4 раза	3-4	120-140	1 минута между упражнениями, 20-30 секунд между сериями.
<b>Комплекс упражнений для развития приемов "Сбивание"</b>							
1	Сбивание с захватом за рукав и пояс напарника с зацепом голени	а) вспомогательные упражнения для выполнения подсечки	1-2 минут и более	3-4 серии, 3-4 повторений.	2-3	125-135	1 минута между упражнениями, между сериями 15-25 сек.
		б) вспомогательные упражнения для выполнения подсечки	4-5 раз и более	3-4 серии, 3-4 повторений.	2-3	125-135	1 минута между упражнениями, между сериями 10-15 сек
		в) вспомогательные упражнения для выполнения подсечки	4-5 раз и более	3-4 серии, 3-4 повторений.	2-3	125-135	1 минута между упражнениями, между сериями 10-15 сек
2	Сбивание назад с захватом за пояс напарника с зацепом ноги	в) вспомогательные упражнения для выполнения подсечки	10-20 секунд и более	8-10 серии, 3-4 повторений.	3-4	110-120	1 минута между упражнениями, между сериями 20-30 сек
		б) вспомогательные упражнения для выполнения подсечки	30-40 секунд и более	4-6 серии, 3-4 повторений.	3-4	110-120	1 минута между упражнениями, между сериями 20-30 сек
		в) вспомогательные упражнения для выполнения подсечки	20-30 секунд и более	3-4 серии, 2-3 повторений.	3-4	100-110	1 минута между упражнениями, между сериями 15-25 сек
<b>Комплекс упражнений для развития приемов "броски"</b>							
1	Бросок через грудь с захватом руки и пояса напарника	а) вспомогательные упражнения для выполнения броска	18-20 раз и более	3-4 серии, 3-4 повторений.	2-3	120-140	1 минута между упражнениями, между сериями 30-50 сек

Таблица 1 продолжение

		б) вспомогательны е упражнения для выполнения броска	20-30 секун д и более	3-4 серии, 3-4 повторений.	2-3	120- 140	1 минута между упражнениями, между сериями 30- 50 сек.
		в) вспомогательны е упражнения для выполнения броска	25-30 секун д и более	3-4 серии, 3-4 повторений.	2-3	130- 140	1 минута между упражнениями, между сериями 15- 25 сек.
2	Бросок через бедро с захватом руки и воротника напарника	а) вспомогательны е упражнения для выполнения броска	20-30 секун д и более	3-4 серии, 3-4 повторений	2-3	120- 140	1 минута между упражнениями, между сериями 30- 50 сек
3	Бросок подхватом с зацепом ноги напарника изнутри с захватом за руку и воротник	а) вспомогательны е упражнения для выполнения броска	30-40 секун д и более	3-4 серии, 3-4 повторений	2-3	120- 140	1 минута между упражнениями, между сериями 30- 50 сек

В четвертой главе диссертации, озаглавленной «Технология оптимизации общей и специальной физической, технической и тактической подготовки квалифицированных курашистов в течение года» освещены вопросы разработки технологии оптимизации соотношения общей и специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки квалифицированных курашистов, обоснование его эффективности в ходе экспериментов, а также ряд заключений и практических рекомендаций по итогам изучения суммарного влияния занятий на эти качества спортсменов, а также эффективность общей и специальной подготовки, включенных учебно-тренировочный процесс курашистов.

В конце педагогического эксперимента выявлена направленность, уровень влияния нагрузок, использованных на занятиях экспериментальной группы и эффективность оптимизированных средств ОФП и СФП, введенных в структуру занятий в течение года, полученных в начале и в конце эксперимента результатов, полученные сведения о статистической достоверности этих изменений на основе вычисления значений t- Стьюдента.

В ходе педагогического эксперимента при помощи упражнений, направленных на развитие скоростных способностей, силы, выносливости, быстроты, гибкости выполнение нагрузки учебно-тренировочных занятий курашистов имели оптимизированный характер и была выявлена их эффективность. В частности, определена направленность влияния нагрузок, использованных на занятиях квалифицированных курашистов, которые были

оптимизированы и включены в планирование общей и специальной подготовки спортсменов.

На основе результатов, полученных в ходе экспериментов, определены следующие общие закономерности: особенности определения совокупного влияния различных по объему и направлению нагрузок на организм спортсменов, а также поочередное применение занятий, различающихся по объему и направлению; поочередное рациональное применение занятий на основе количественного направления создает условия для повышения эффективности выполнения программы занятий и предупреждает усталость.

По результатам занятий, организованных на основе разработанной технологии, в программе технических упражнений научно обоснован объём и интенсивность выполнения приемов бросков из положения стоя и общее соотношение количества выполненных технических приемов для совершенствования навыков применения технических действий, выполняемых в сложных соревновательных ситуациях и обучаемых в основной части занятия,

В ходе основных педагогических экспериментов и исследований на основе выявления упражнений общей и специальной подготовки применяемых на занятиях квалифицированных курашистов контролировалась динамика роста и развития показателей, направленных на совершенствование технических приемов спортсменами.

В утренних занятиях в понедельник выполняется Подсечка с захватом за один рукав и воротник партнера (направо и налево), также попарно выполняется упражнение по совершенствованию в течение 1,5 часа, занятия проводятся на ковре. Потому что в предлагаемом комплексе присутствуют упражнения, выполняемые парами.

Во вторник утренние занятия проводятся на свежем воздухе. При этом выполняют гимнастические упражнения, бег на длинные дистанции, лазание по канату без помощи ног, приседания с напарником на плечах, подтягивание на высокой перекладине. При этом курашисты должны заниматься в течение 1,5 часа. Во второй половине дня занятия проводятся в бассейне, выполняют вход и выход приемам в левые и правые стороны. При этом 1,5 часа занятия отводится общей физической подготовке.

В среду в утренних занятиях выполняют упражнения Бросок через плечо захватом за одну руку и пояс партнера, бросок через плечо захватом за оба воротника партнера. Также попарно выполняют упражнение по совершенствованию в течение 1,5 часа, занятия проводятся на ковре. Потому что в предлагаемом комплексе присутствуют упражнения, выполняемые парами.

В четверг на подобное занятие отводится 1,5 часа и в это время выполняют упражнения специальной физической подготовки. Согласно

**Таблица 2.**

**Программа направленная на повышение эффективности ОФП и  
техничко-тактических действий**

№ п/п	Дни недели	Темы занятий, проводимых в течение недели и интенсивность их выполнений		Физические упражнения, выполняемые после проведения занятия	Продолжительность занятия
1.	Понедельник	Выполнение технических приемов Подсечка удерживая один рукав и воротник партнера. с зацепкой изнутри ног направо и налево.	с партнером	Можно выполнить вращательные движения вокруг грифа штанги руками. Вес грифа может быть до 20 кг. Эти вращательные движения можно выполнить в двух направлениях	80 мин
2.	Вторник	Упражнения на развитие силовых качеств	с партнером	1. Лазание по канату без помощи ног 2. Приседание приподняв партнера 3. Подтягивание на высокой перекладине	80 мин
		Работа при помощи резины	в одиночку	Вход и выход в приемы направо и налево в максимальной степени	
3.	Среда	Выполнение технических приемов бросок через плечо захватив за один рукав и подмышцу и бросок через пояс захватив за одну руку и за пояс направо и налево.	с партнером	Упражнение выполняется на полу. Позвоночник максимально удлинён, потом туловище вращаясь в один бок ставится на одну из ног. Поворот туловищем выполняется направо и налево, а ноги при повороте вращаются в согнутом положении.	80 мин
4.	Четверг	Упражнения на развитие скоростных качеств	в одиночку	1. Бросок противника на ковре на скорость 2. Втроем броски на скорость 3. Бег на скорость по наклону 4. Бег (на короткие дистанции)	80 мин
		Спортивные игры	с командой	футбол, волейбол, регби, мини-футбол, баскетбол	
5.	Пятница	Выполнение технических приемов сваливание с подсечкой сзади захватив за один рукав и воротник, бросок сбоку захватив за один рукав и за пояс с обходом направо и налево.	с партнером	Захват пальцами рук диска весом 15-20 кг, отнести диск на расстояние 10 м и доставить обратно на место выхода. Упражнение обеспечивает развитие мышц рук и устойчивость действий “захвата”	80 мин.
6.	Суббота	Упражнения на развитие качества гибкости	в одиночку	1.Перевороты вперед и назад опираясь на лоб и руки 2. Повороты направо и налево (забегания) поставив лоб на ковер, держав руки на замок 3. Вращение в правую и левую стороны гири весом 15 кг, привязав её на канат.	80 мин
		Восстановительные мероприятия	с командой	Сауна, ванна со льдом, массаж, плавание, физиотерапия.	120 мин
7.	Воскресенье	Активный отдых			

этому курашисты выполняют упражнения: бросок на ковре напарника на скорость, бросок на скорость тремя спортсменами, бег по подъему на скорость, скоростной бег (на короткие дистанции), приседание подтягивая соперника с равным весом, ходьба по стадиону с напарником на плечах и специальная физическая подготовка. Во второй половине дня в течение 1,5 часа организуют командные игры по футболу, баскетболу и регби.

В пятницу утренние занятия отводятся для выполнения упражнений Бросок через бедро удерживая одну руку и шею партнера; Бросок через плечо удерживая один рукав и воротник партнера (в правую и левую стороны), а также выполнению попарно упражнения по совершенствованию в течение 1,5 часа, занятия проводятся на ковре.

Потому что в предлагаемом комплексе присутствуют упражнения, выполняемые парами.

В субботу 1,5 часа общего времени отводится для специальной физической подготовки. При этом, на утренних занятиях выполняют гимнастические упражнения, т.е. упражнение на гибкость, перевороты вперед и назад опираясь на лоб и руки, подставив лоб на ковер держа руки на замок повороты направо и налево, повороты гири весом 15 кг привязав на канат (направо и налево). Во второй половине дня можно организовать восстановительные процедуры, т.е. сауну.

А воскресенье, поскольку день выходной, организуются прогулки на свежем воздухе, культурные мероприятия, т.е. можно послушать музыку, посмотреть кинофильмы и т.д.

В целях определения эффективности технологии оптимизации соотношения физической, технико-тактической и специальной подготовки квалифицированных курашистов в ходе эксперимента, изучали динамику изменения времени выполнения ими технических приемов 10 раз.

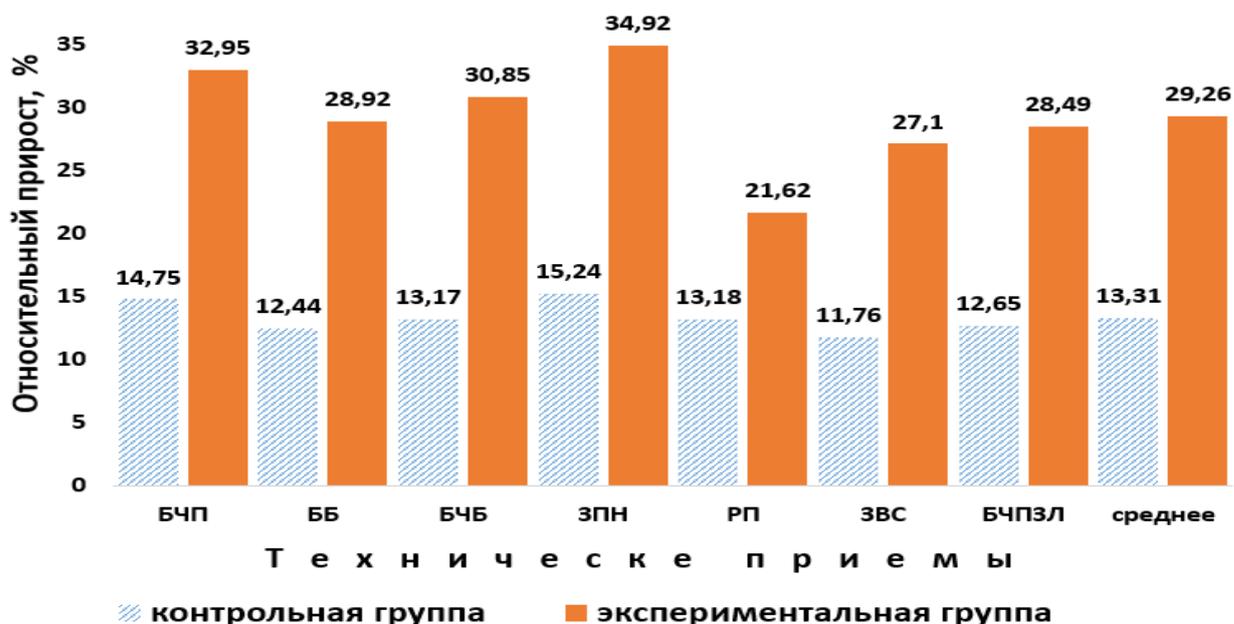
В экспериментальной группе относительный прирост времени выполнения технических приемов 10 раз улучшился по итогам сдачи тестов, уровень достоверности составил от  $P < 0,05$  до  $P < 0,001$ . Так, относительный прирост при выполнении упражнения «Бросок через плечо» составил 32,95% ( $t=4,31$ ,  $P < 0,001$ ), боковой бросок – 28,92% ( $t=3,73$ ,  $P < 0,01$ ), бросок через бедро – 30,83% ( $t=3,73$ ,  $P < 0,01$ ), зацеп передней ноги – 34,92% ( $t=4,38$ ,  $P < 0,001$ ), реализация подсечки – 21,62% ( $t=2,75$ ,  $P < 0,05$ ), зацеп с внутренней стороны стопы – 27,10% ( $t=3,74$ ,  $P < 0,01$ ), бросок через плечо захватом за локоть – 28,49% ( $t=3,67$ ,  $P < 0,01$ ), средний относительный прирост в ЭГ 29,26%, а в КГ этот показатель оказался равным 13,31 % (см.табл.3).

Анализ динамики изменений среднеарифметических показателей физической подготовки курашистов контрольной и экспериментальной группы в ходе эксперимента показал высокий уровень развития показателей физической подготовки курашистов экспериментальной группы (15-20%) по сравнению с контрольной (см.рис.1).

Таблица – 3

**Динамика изменения времени выполнения технических приемов 10 раз курашистами экспериментальной группы (n = 12)**

Наименование технических приемов для исследования (время затраченное на выполнение 10 раз)								
Группы	Показатели	Бросок через плечо	Бросок через спину	Бросок через бедро	Передняя подсечка под ноги	Выполнение приемная подхват	Бросок прогибом с защом ног изнутри	Бросок через плечо с захватом локтя
В начале эксперимента	$\bar{X}$	11,26	12,62	11,67	12,37	12,72	13,32	12,25
	$\sigma$	1,83	2,13	2,07	2,08	2,24	2,11	2,07
	V, %	16,25	16,88	17,74	16,81	17,61	15,84	16,90
В конце эксперимента	$\bar{X}$	14,97	16,27	15,27	16,69	15,47	16,93	15,74
	$\sigma$	2,35	2,64	2,63	2,71	2,65	2,59	2,56
	V, %	15,70	16,23	17,22	16,24	17,13	15,30	16,26
Сравнительный рост, %		32,95	28,92	30,85	34,92	21,62	27,10	28,49
t		4,31	3,73	3,73	4,38	2,75	3,74	3,67
P		<0,001	<0,01	<0,01	<0,001	<0,05	<0,01	<0,01



**Рисунок-1. Характеристика относительного прироста времени выполнения 10 раз технических приемов курашистами контрольной и экспериментальной группы (в процентах)**

Динамика изменения количества выполнения технических приемов курашистами экспериментальной группы за 10 секунд в ходе педагогических экспериментов приведены в таблице – 4.

Таблица – 4

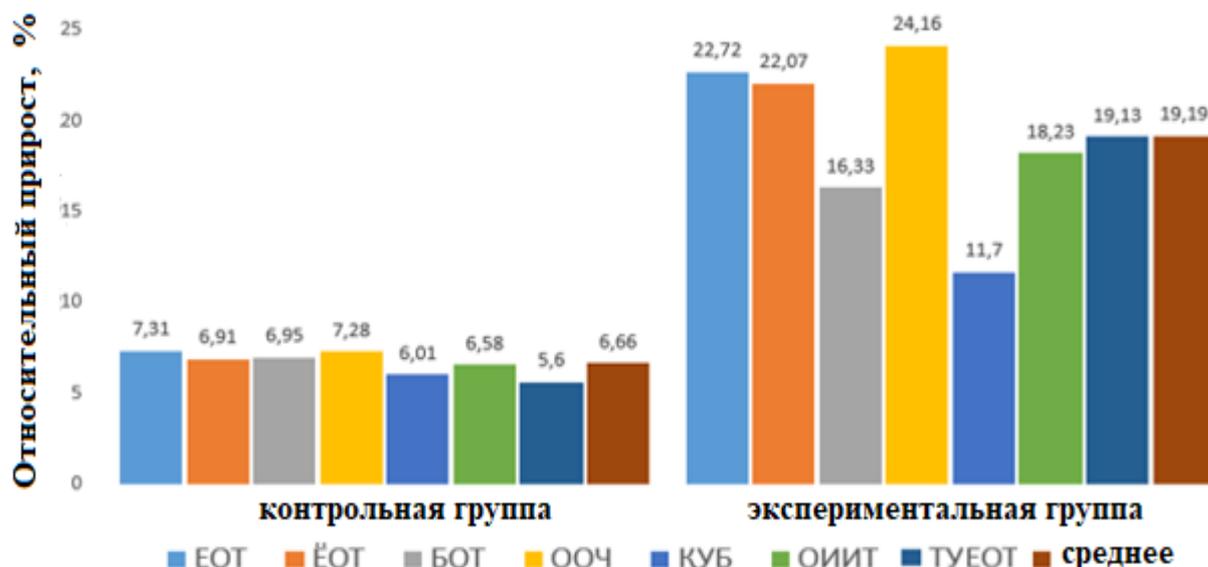
Динамика изменения количества выполнения технических приемов курашистами экспериментальной группы за 10 секунд, (n=12)

Названия технических приемов, выполненных за 10 секунд								
Группы	Показатели	Бросок через плечо	Бросок через спину	Бросок через бедро	Передняя подсечка под ноги	Выполнение приемная подхват	Бросок прогибом с зацепом ног изнутри	Бросок через плечо с захватом локтя
В начале эксперимента	$\bar{X}$	5,66	5,93	6,14	5,52	5,59	4,03	4,79
	$\sigma$	1,11	1,10	1,06	1,09	0,94	0,76	0,94
	V %	19,64	18,54	17,27	19,76	16,83	18,84	19,62
В конце эксперимента	$\bar{X}$	6,94	7,24	7,14	6,85	6,24	4,77	5,71
	$\sigma$	1,26	1,27	1,18	1,29	0,98	0,88	1,09
	V %	18,16	17,54	16,53	18,83	15,71	18,45	19,09
Сравнительный рост, %		22,72	22,07	16,33	24,16	11,70	18,23	19,13
t		4,12	4,20	3,40	4,25	2,59	3,41	3,43
P		<0,001	<0,001	<0,01	<0,001	<0,05	<0,01	<0,01

Согласно анализ динамики изменения показателей выполнения курашистами экспериментальной группы технических приемов за 10 секунд в ходе педагогических экспериментов: среднее арифметическое значение выполнения приема “Бросок через плечо” в начале экспериментов составило – 5,66; стандартное отклонение – 1,11; коэффициент вариации – 19,64; а в конце среднее арифметическое значение составило – 6,94; стандартное отклонение – 1,26; коэффициент вариации – 18,16; относительный рост – 22,72; уровень достоверности –  $P < 0,001$ ; среднее арифметическое значение выполнения приема “Бросок сбоку” в начале экспериментов составило – 5,93; стандартное отклонение – 1,10; коэффициент вариации – 18,54; а в конце среднее арифметическое значение составило – 7,24; стандартное отклонение – 1,27; коэффициент вариации – 17,54; относительный рост – 22,07; уровень достоверности –  $P < 0,001$ ; среднее арифметическое значение выполнения приема “Бросок через бедро” в начале экспериментов составило – 6,14; стандартное отклонение – 1,06; коэффициент вариации – 17,27; а в конце среднее арифметическое значение составило – 7,14; стандартное отклонение – 1,18; коэффициент вариации – 16,53; относительный рост – 16,33; уровень достоверности –  $P < 0,001$ ; среднее арифметическое значение выполнения приема “Подсечка передней ноги” в начале экспериментов составило – 5,52; стандартное отклонение – 1,09; коэффициент вариации – 19,76; а в конце

среднее арифметическое значение составило – 6,85; стандартное отклонение – 1,29; коэффициент вариации – 18,83; относительный рост – 24,16; уровень достоверности –  $P < 0,001$ ; среднее арифметическое значение выполнения приема “Реализация подсечки” в начале экспериментов составило – 5,59; стандартное отклонение – 0,94; коэффициент вариации – 16,83; а в конце среднее арифметическое значение составило – 6,24; стандартное отклонение – 0,98; коэффициент вариации – 15,71; относительный рост – 11,70; уровень достоверности –  $P < 0,05$ ; среднее арифметическое значение выполнения приема “Зацеп с внутренней стороны стопы” в начале экспериментов составило – 4,03; стандартное отклонение – 0,76; коэффициент вариации – 18,84; а в конце среднее арифметическое значение составило – 4,77; стандартное отклонение – 0,88; коэффициент вариации – 18,45; относительный рост – 18,23; уровень достоверности –  $P < 0,01$ ; среднее арифметическое значение выполнения приема “Бросок через плечо с захватом за локоть” в начале экспериментов составило – 4,79; стандартное отклонение – 0,94; коэффициент вариации – 19,62; а в конце среднее арифметическое значение составило – 5,71; стандартное отклонение – 1,09; коэффициент вариации – 19,09; относительный рост – 19,13; уровень достоверности –  $P < 0,01$ .

Анализ характеристики относительного роста выполнения технических приемов курашистами экспериментальной группы за 10 секунд в ходе педагогических экспериментов показал, что высокий рост показателей мастерства достигнут во время выполнения 1-ого и 4-ого технического приема, самый низкий показатель мастерства зарегистрирован во время выполнения 7-ого технического приема (см.рис.2).



**Рисунок–2. Характеристика относительного роста в ходе педагогического эксперимента количества технических приемов, выполняемых за 10 секунд курашистами контрольной и экспериментальной группы**

Рациональное поочередное выполнение на основе количественного направления занятий повышает эффективность выполнения требований программы занятий, ликвидирует признаки утомления, создает условия для последовательного проведения процесса занятий и успешного применения технических приемов при подготовке курашистов к международным соревнованиям.

## **ВЫВОДЫ**

Результаты проведенной нами исследований позволяют сделать следующие выводы:

1. На основании анализа литературных материалов можно констатировать, что недостаточны данные по разработке технологий оптимизации соотношения общей и специальной физической подготовки квалифицированных борцов и определения их эффективности на основе эксперимента. Результаты опроса с участием ведущих специалистов по вопросам развития физических способностей и технико-тактической подготовленности Курашистов позволили подтвердить, что основная часть респондентов (82,1%) отметили важность развития физических способностей спортсменов в спортивном виде Кураш на вопрос о важности этих способностей, 57,6% респондентов высказались за целесообразность развития этих способностей в возрасте 10-12 лет, мнения респондентов по вопросу о периоде ярко выраженного проявления физических способностей оказались разобщенными, т.е. из них 34,1% утверждали что “в нападении”, 34,1% “в обороне” и остальные 31,8% тренеров выбрали ответ “в контратаке”, а на вопрос в какой части учебно-тренировочного занятия нужно развивать физические способности 7,1% тренеров выбрали ответ “в подготовительной”, 60,1% “в основной” и 32,8% тренеров отметили “в заключительной” части занятия.

2. На основе фактов того, что очень маленькая относительная разница среднеарифметических значений результатов показателей физической подготовки курашистов контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического исследования (их значения колеблется в интервале между 0,45% и 4,69%, а их среднее равно 2,57%), разница по всем тестам статистически недостоверны, а также значения коэффициентов вариации (расположены в интервале от 7,46% и 11,96%) находятся в хорошей и положительной части удовлетворительных областей градации был сделан вывод о том, что педагогический эксперимент с методической точки зрения организован правильно.

3. Среднеарифметические значения основных статистических характеристик, вычисленных на основе результатов по тесту выполнения технических приемов 10 раз и количества их выполнения за 10 секунд в начале педагогического эксперимента курашистов контрольной и экспериментальной группы оказались близкими; величины коэффициентов вариации, расположенные в интервале между 15,61% и 17,42%, в положительной части удовлетворительной области градации. Также, расположение коэффициентов

вариации, вычисленных на основе результатов по количеству выполнения технических приемов за 10 секунд в начале педагогического эксперимента (расположенные в интервале 12,60% и 19,76%), в положительной части удовлетворительной области градации, в свою очередь, показывает правильность организации педагогического эксперимента с методической точки зрения.

4. Разработана и применена на практике программа распределения нагрузок по дням недели, использованная при соблюдении режима дня, помогающего полному восстановлению до начала основного исследования, разделенная на блоки и направленная на повышение ОФП, также эффективности выполнения технико-тактических действий курашистов, также технология, направленная повышению эффективности выполнения технико-тактических действий курашистов и точно указанный порядок и нормативы выполнения технических приемов.

В программе технических действий научно обоснованы процентное соотношение и темпы выполнения специальных упражнений для совершенствования приемов броска в процессе формирования навыков применения в сложных соревновательных ситуациях, приближенных к приему бросковых упражнений, упражнений, выполняемых в движении с помощью партнера и на месте.

5. Обращая основное внимание на разработку технологии оптимизации общей и специальной подготовки как основную задачу исследования, определены случаи повышения в значительной мере воздействия нагрузок двух занятий на подготовку квалифицированных курашистов.

В ходе основных педагогических исследований контролировалась динамика прироста и развития, направленная на совершенствование технических приемов у квалифицированных курашистов на основе определения общих и специальных упражнений, применяемых на занятиях квалифицированных курашистов. Разработана и применена на практике оптимизированное соотношение (нагрузочные меры в каждом микроцикле точно приведены в процентах; разделены на периоды и микроциклы) ОФП, СФП и ТТП в течение года на занятиях экспериментальной группы, запланированная на основе тройных циклов для применения в процессе годичной подготовки квалифицированных курашистов.

6. На основе анализа динамики прироста (в процентах) в ходе исследований среднеарифметические значения показателей физической подготовки квалифицированных курашистов было определено, что средний относительный прирост по всем 8 изученным тестам в контрольной группе составил 7,40 %; а в экспериментальной группе этот же показатель составил 17,38 % и это показывает что, изменение в ЭГ в 2,35 раза больше чем в КГ. Это, в свою очередь, является подтверждением эффективности технологии оптимизации соотношения ОФП, СФП и ТТП квалифицированных курашистов, примененной в процессе тренировок ЭГ.

Определена эффективность технологии оптимизации соотношения ОФП, СФП и ТТП квалифицированных курашистов и при этом средний относительный прирост времени выполнения 10 раз 7 выбранных технических приемов в ходе эксперимента в ЭГ составил 29,26%, в КГ он был равен 13,31%, что на 2,198 меньше чем в ЭГ; факт, что статистически более достоверны изменения показателей в ЭГ, чем в КГ является доказательством эффективности технологии оптимизации соотношения ОФП, СФП и ТТП квалифицированных курашистов, примененной в ЭГ.

7. Определено более сильное воздействие общей, специальной и тактико-технической подготовки на развитие специальной выносливости за счет понижения работоспособности выполнения долгосрочных работ на занятии, направленное на оптимизацию соотношения указанных видов подготовки. На основе результатов проведенных исследований определены следующие общие закономерности:

- совместное воздействие занятий с разными нагрузками на организм спортсмена;
- особенности проведения взаимозаменяемых занятий, различающихся величиной и направлением нагрузок;
- поочередного использования занятий в соответствии с количественными направлениями подготовки курашистов, которое создает условие поднятию эффективности выполнения программ занятия и может предотвратить признаки усталости.

8. Методы и средства, применяемые курашистами экспериментальной группы в течение года, оказались более эффективными, чем в контрольной группе. Это, в свою очередь, способствовало оптимизации физической подготовленности квалифицированных курашистов и повышению качества рационального планирования тренировочных нагрузок, рациональное использование тренировок на основе количественных направлений и позволило повысить эффективность тренировочных программ и предотвратить появление признаков утомления.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Применение методики оптимизации физической подготовки и технико-тактической подготовленности квалифицированных курашистов, исследование средств повышения их эффективности в ходе экспериментов и на практике позволили сформулировать следующие практические рекомендации:

1. Внедрение в учебно-тренировочный процесс комплекса специальных упражнений, разработанной нами, при определении показателей общей и специальной подготовки квалифицированных курашистов позволит получить точные сведения по проявлению общей и специальной подготовки спортсменов.

2. Результаты методики, примененной в экспериментальной группе в ходе педагогического исследования являются эффективным инструментом

оптимизации физической подготовленности квалифицированных курашистов и планирования подготовки различных категорий спортсменов, а также совершенствования общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки.

3. При планировании занятий в практике спортивного вида Кураш в качестве основного направления занятий, комплексно влияющих на уровень подготовленности курашистов можно включить следующие виды тренировки:

- длительные и кратковременные интенсивные тренировки, направленные на развитие специальной выносливости, быстроты и силы;
- тренировки, выполняемые одновременно или последовательно и продолжительные по времени, направленные на повышение качества выносливости при аэробных нагрузках.

4. При подготовке квалифицированных курашистов вызывает огромный интерес техническая подготовка, в частности взаимосвязь таких технических упражнений как бросковые приемы и подсечка, а также их влияние на спортивное мастерство. Исходя из этого, для увеличения продолжительности сохранения техники мастерства в ходе соревнований для развития специальной выносливости квалифицированные курашисты должны выполнять специальные технические упражнения в течении долгого времени, даже при появлении признаков утомления.

5. Для эффективного развития физических качеств в процессе учебно-тренировочных занятий по спортивному виду “Кураш” рекомендуется постепенно увеличивать сложность упражнений и объем нагрузок; выполнять упражнения ежедневно; комплексный подход, обеспечивающий однотонность всех физических упражнений при выполнении техники приемов квалифицированными курашистами.

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

---

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

**KHOLIKOV BAKHTIYOR KHIDIROVICH**

**OPTIMIZING TECHNOLOGY OF THE TECHNICAL-TACTICAL  
AND PHYSICAL PREPARATION OF QUALIFIED 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-2023**

**The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under № B2019.1.PhD /Ped 2343**

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

The dissertation abstract has been published into three languages (Uzbek, Russian, English), and it has put into the web-site of the Scientific Council which is named after [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) and Ziyonet Information Educational Portal ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)).

**Scientific advisers:**

**Artiqov Zokhid Sobirovich**

doctor of pedagogical sciences (PhD), docent

**Official opponents:**

**Tajibayev Soyibjon Samijonovih**

doctor of pedagogical sciences (PhD), professor

**Aliyev IskandarBakhromovich**

candidate of pedagogical sciences, docent

**Leading organization:**

**Namangan State University**

The defense of the dissertation will be held on “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2023 year at \_\_\_\_\_ o'clock at the meeting of DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. under Uzbek State University of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkebt region, chirchik city, Sportchilar street,19. 2<sup>an</sup> floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Web Website: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz) Uzbek State University of Physical education and sport.

The dissertation is available at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered with the number 211957). 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 the dissertation was distributed in 2023 on "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_.  
(Register Protocol No. \_\_\_\_\_ dated on “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_, 2023)

**M.R.Boltabayev**

Deputy Chairman of the scientific council  
awarding scientific degrees,  
doctor of economical sciences, professor

**M.X.Mirjamolov**

Scientific Secretary of the Scientific Council  
awarding of scientific degrees  
doctor of philosophy

**F.A.Kerimov**

Chairman of the academic seminar under the  
scientific council awarding of scientific degrees,  
doctor of pedagogical sciences, professor

## **INTRODUCTION (the dissertation abstract of (PhD) Doctor of Philosophy)**

**The aim of the research** is to improve the technology of using special exercises to optimize the technical-tactical and physical training of qualified wrestlers.

### **The tasks of the research:**

improving the technical and tactical training of wrestlers in the development of physical fitness indicators of qualified wrestlers;

developing the technology of using selected technical methods in favorable situations during the competition to improve the offensive actions of qualified wrestlers during the competition;

improving the competition tactics by teaching skilled wrestlers to deceptive actions during pre-competition preparation;

improving the counter-tactical offensive actions in increasing the level of effectiveness of performing offensive actions of skilled wrestlers in competition processes;

**The object of the research** was taken the educational and training process of the students who're specialized in "Kurash" of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport.

**The subject of the research** is the general and special physical training exercises used in the educational and training process of the students who're studying kurash at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport.

**The methods of the research** are figuring out the set tasks and the following research methods have been used: analysis and generalization of scientific and methodical literature, questionnaire, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experience, mathematical statistics analysis.

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

during the pre-competition preparation of qualified wrestlers, the possibilities of forming competition preparation tactics have been expanded due to the development of the technology of applying special exercises selectively directed to each situation in order to improve the attack actions;

the ability of skilled wrestlers to get out of the opponent's attack in difficult situations during the competition and to use the counterattack against the opponent by pushing the opponent forward with the hand and performing a deceptive play method to solve the competition situation in their favor is expanded;

the tactics of conducting competition in asymmetric and symmetrical situations have been improved due to the standardization of the interval of execution of technical methods of overtaking the opponent in a standing position by weight categories in the preparation of qualified wrestlers for competitions;

sophisticated offensive movements are improved by applying the basic elements of the leg wrap technique in deceptive movements to optimize the tactical attacking movements of skilled wrestlers during the competition.

**The practical results of the research are as follows:** the technical methods used in the training processes of wrestlers in order to engage in wrestling were

studied taking into account their age, weight, anthropometric indicators and levels of physical qualities;

each wrestlers who're in the experimental group, their arsenal of technical methods was enriched by choosing partners whose anthropometric dimensions and movement methods are similar to those of the opponents they may face in the competition, and by constantly increasing the volume of loading in the course of training;

the level of preparation of wrestlers for extreme situations has been increased by using technical methods in training processes, which are closer to competition conditions.

**The reliability of research results** is provided by a multilateral analysis of the problem under study; methodological validity of the initial theoretical provisions; a combination of theoretical and empirical research methods; the complex nature of the experimental work; a representative sample of subjects.

**The scientific and practical novelties of research results:**

**The scientific novelty** of the research results is based on the study of the winning technical methods used by wrestlers in prestigious competitions and the introduction of the program developed on the basis of these technical methods into the training process of wrestlers. and is explained by the fact that it helps to expand.

**The practical novelty of the research results** is that the main technical methods used by wrestlers, the technical movements used in competition activities and the individual characteristics of wrestlers have been determined, and the results have made it possible to develop and standardize the technology of technical methods for the development of the main technical-tactical movements that are often used during the competition, and to introduce the recommendations into the training process have been explained.

**Implementation of research results.**

Based on the experiences of improving the technical and tactical training of wrestlers and increasing their efficiency;

Practical recommendations on the use of special exercises selectively directed to each situation in the execution of takedown and knockdown technical-tactical actions are included in the content of the training manual entitled "kurash theory and methodology" (based on the order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan No. 418 dated on August 14, 2020, No. 418- certificate number 074). As a result, at the end of the study, 4 indicators of the experimental group's competitive performance and technical training improved by 18%;

The program developed on the basis of suggestions on the method of pushing the opponent forward with the hand and deceptively playing the method of pushing the opponent forward with the hand in difficult situations in the competitive activity of qualified wrestlers to get out of the opponent's attack and use a counterattack against the opponent of the "Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, Faculty of Wrestling, Department of Theory and Methodology of National Wrestling Types" introduced to the training processes of athletes in the wrestling

specialty (reference No. 03-17-02-678 of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan dated on January 25, 2022). As a result, it was found that the technical methods successfully performed in the counter attack increased by 12%;

Practical recommendations on training aimed at standardizing the interval of performing technical methods of overtaking the opponent in a standing position by weight categories were introduced into the training processes of athletes at the "Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Faculty of Wrestling, Department of Theory and Methodology of National Wrestling" (the reference No. 03-17-02-678 of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan dated on January 25, 2022). As a result, it was found that the indicators of the time spent by the wrestlers of the experimental group to perform attack movements increased by 14%;

In order to optimize the tactical attack movements of qualified wrestlers during the competition, suggestions on using the basic elements of the leg-wrapping backward fall method in deceptive movements are included in the content of the training manual entitled "Kurash theory and methodology" (according to the order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan No. 418 of August 14, 2020 certificate number 418-074). As a result, the basic physical quality for performing technical movements improved by 19% in the experimental group, while in the control group this figure was 11%. Differences in the training load of the wrestlers in the experimental group compared to the control group were 8% in total.

**Approbation results of the research.** The results of the research were discussed at 2 international and 2 national scientific-practical conferences.

**Announced of research results.** The results of this research were published in 11 scientific publications, 3 scientific publications in scientific journals approved by the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan, of which - in 2 Republican and an international.

**The structure and volume of the dissertation.** The dissertation consists of 145 pages of text and consists of an introduction, four chapters, 18 figures, 18 tables, conclusions, practical recommendations, a list of references and applications.

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

**I бўлим (I часть; I part)**

1. Холиқов Б.Х. Optimization of the ratio of physical and technical-tactical training of qualified kurash wrestlers. “EURASIAN JOURNAL OF SPORT SCIENCE” P. 185-190. [ОАК Раёсатининг 2020 йил 30 июлдаги 283/7.1-сон қарори]

2. Холиқов Б.Х. Малакали курашчиларни тайёрлашда техник усулларни бажариш сифатининг ўрни. “FAN-SPORTGA ILMIIY-NAZARIY JURNAL” 5 – sonida 2020 - Б. 41-43. [13-00-00 №16]

3. Холиқов Б.Х. Курашчиларнинг техник тайёргарлигида янги замонавий технологиялардан фойдаланиш услубияти. “ FAN-SPORTGA ILMIIY-NAZARIY JURNAL” 3 - sonida 2021 - Б. 24-25. [13-00-00 №16]

4. Холиқов. Б.Х. Малакали курашчиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик воситалари нисбатини оптималлаштириш. “FAN-SPORTGA ILMIIY-NAZARIY JURNAL” 1 - soni 2022.- Б. 28-31[13-00-00 №16]

5. Kholikov Bakhtiyor Khidirovich. – DEVELOPING TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF SKILLED WRESTLERS. International Conference on Developments in Education, Sciences and Humanities Hosted from Hamburg, Germany <https://econferencezone.org> May 4th -5th 2022.- В. 193-195

6. Холиқов Б.Х. Курашчининг тактик тайёргарлиги ривожлантириш услублари” “Енгил атлетикани ривожлантиришнинг долзарб ва замонавий муаммолари” мавзусидаги халқаро online илмий-амалий анжуман 29-30 май 2020. – Б. 295-297.

7. Холиқов Б.Х. Курашчи тезкорлигини ривожлантиришда махсус ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг фалсафий, ҳуқуқий ва социолгик муаммолари Республика илмий-амалий анжуман. 19 март 2020. - Б. 110-111.

8. Холиқов Б.Х. Курашчилардаги тезкор куч сифатларини ривожлантириш машқларнинг аҳамияти “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари. Республика илмий анжумани 12 декабрь 2019. - Б. 234-236.

**II бўлим (II часть; II part)**

9. Холиқов Б.Х. Кураш назарияси ва услубияти. “Ўқув қўлланма” “Navroz” нашриёти” 2020.- 239.б.

10. Холиқов Б.Х. “Юқори малакали курашчиларнинг мусобақа фаолиятидаги ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машғулотлар жараёнини тузиш «2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари» халқаро илмий-амалий анжумани 27-28 март 2020.-Б. 600-602.

11. Холиқов Б.Х. Кураш спорт турларидаги техник тайёргарлигидаги усуллар тахлили “Олимпия спортида замонавий илм-фан” Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман 6 ноябр 2020. – Б. 392-393.

12. Холиқов Б.Х. Курашчиларнинг тактик тайёргарлигини ривожлантириш “Жисмоний тарбия ва спорт мутахасислари тафаккур тарзини ва касбий маданиятини ривожлантиришнинг илмий-назарий муаммолари” Халқоро илмий-амалий анжуман 19 март 2021.-Б. 128-130.

13. Холиқов Б.Х. Малакали курашчиларни тайёрлашда эгилувчанлик сифатининг ўрни “Замонавий спортда муаммо ва ечимлар” Халқоро илмий-амалий анжуман 26-27 март 2021.– Б. 140-143

14. Холиқов Б.Х. - Малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва техник-тактик тайёргарлигини оптималлаштириш натижалари. “Замонавий спортда муаммо ва ечимлар” Халқоро илмий-амалий анжуман 26-27 март 2021.-Б. 506-508.

15. Холиқов Б.Х. Жисмоний тарбия ва спортнинг машғулотларини ташкил қилишда замонавий педагогик технологиялардан фойдаланишнинг аҳамияти “Замонавий спортда муаммо ва ечимлар Халқоро илмий-амалий анжуман 26-27 март 2021.–Б. 509-511.





