

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI  
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI  
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

---

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI**

**ARTIQOV ZAYLOBIDDIN SOBIRJONOVICH**

**BELBOG‘LI KURASHCHILARNI TEXNIK HARAKATLARGA  
O‘RGATISHDA NOAN‘ANAVIY MASHQLAR YORDAMIDAN  
FOYDALANISH USLUBIYATI**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi**

**PEDAGOGIKA FANLARI BO‘YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)  
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

**Chirchiq - 2023**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati  
mundarijasi**

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

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

**Artiqov Zaylobiddin Sobirjonovich**

Belbog‘li kurashchilarni texnik harakatlarga o‘rgatishda noan’anaviy mashqlar yordamidan foydalanish uslubiyati..... 3

**Артиков Зайлобиддин Собиржанович**

Методика использования нетрадиционных упражнений при обучении борцов на поясах техническим движениям..... 27

**Artiqov Zaylobiddin Sobirjonovich**

The methodology of using non-traditional exercises in training belt wrestlers (belbog‘li kurashchilar) in technical movements..... 51

**E‘lon qilingan ilmiy ishlar ro‘yxati**

Список опубликованных работ

List of published works.....56

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI  
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI  
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

---

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI**

**ARTIQOV ZAYLOBIDDIN SOBIRJONOVICH**

**BELBOG‘LI KURASHCHILARNI TEXNIK HARAKATLARGA  
O‘RGATISHDA NOAN‘ANAVIY MASHQLAR YORDAMIDAN  
FOYDALANISH USLUBIYATI**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi**

**PEDAGOGIKA FANLARI BO‘YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)  
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

**Chirchiq - 2023**

**Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2022.2.Phd/Ped3712 raqam bilan ro‘yxatga olingan.**

Doktorlik dissertatsiyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutida bajarilgan.  
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume) Ilmiy kengash veb-sahifasining www.jtsu.uz va “Ziyonet” Axborot-ta’lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

**Ilmiy rahbar:**

**Yarashev Komil Dexqonovich**  
pedagogika fanlari nomzodi, professor

**Rasmiy opponentlar:**

**Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich**  
biologiya fanlari doktori, professor

**Bakiyev Zafar Abdushukurovich**  
pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

**Yetakchi tashkilot:**

**Namangan davlat universiteti**

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 raqamli Ilmiy kengashning 2023 yil “\_\_\_” \_\_\_\_\_ soat \_\_\_\_\_ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, faks: (0-370)-717-17-76, Veb-sayt: www.djtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “B” binosi, 2-qavat, Ilmiy kengash majlislar zali.

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (\_\_\_\_\_ raqam bilan ro‘yxatga olingan). Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, faks: (0-370)-717-17-76.

Dissertatsiya avtoreferati 2023 yil “\_\_\_” \_\_\_\_\_ kuni tarqatildi.  
(2023 yil “\_\_\_” \_\_\_\_\_ dagi \_\_\_\_\_ raqamli reestr bayonnomasi)

**R.M.Matkarimov**

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy  
kengash raisi, p.f.d. (DSc),  
professor

**L.Z.Xolmurodov**

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy  
kengash kotibi, p.f.b.f.d (PhD),  
dotsent

**F.A.Kerimov**

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy  
kengash qoshidagi ilmiy  
seminar raisi p.f.d., professor

## **KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)**

**Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati.** Jahon miqyosida barcha sport turlari kabi sport kurashida ham iste'dodli, yuqori malakali sportchilar tayyorlash, ko'p yillik, katta hajmli va o'ta shiddatli mashg'ulotlar, ayniqsa, tabora keskinlashib borayotgan raqobatlashish, musobaqa yuklamalariga bardosh berish qobiliyatini oshirish, yuksak natijalarga erishish imkoniyatini kengaytirish zarurligi ustuvor vazifalardan ekanligi yaqqol ko'rinib turibdiki, bunday o'ta dolzarb muammolar hal etish uchun sportchilarda jismoniy, funksional va texnik-taktik tayyorgarlikni o'z tarkibiga oluvchi maxsus ish qobiliyatini samarali mashqlar yordamida shakllantirish, uni tiklab borish, saqlash va barqarorlashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borish bilan bir qatorda innovatsion yangilanishlarga ega bo'lgan pedagogik texnologiyalarni o'quv-mashg'ulotlarga joriy etishni taqazo qilinmoqda.

Dunyoda sport amaliyotining yetakchi ilmiy tadqiqotchilari tomonidan mashg'ulot va musobaqalar davomida shakllangan jismoniy hamda psixofunksional tayyorgarlik darajasini yaxshilash, texnik – taktik mahoratni oshirish turli xil malakaga ega bo'lgan belbog'li kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan uzviy bog'liq bo'lgan ilmiy izlanishlar ochib borilmoqda. Kuch sifatlarini rivojlantirishning yangi vosita, metodlarida sensitiv davrlarda beriladigan yuklama hajmi va shiddatini tartibga solishga qaratilmoqda. Tabiiyki, belbog'li kurashda qo'llar doimo belbog'ni ushlab bilan band bo'lishi texnik – taktik harakatlarni goh o'nga goh chapga ijro etilishi kurashchilarda texnikani maqsadli rivojlantirish yetarlicha ochib berilmagan. Aynan ana shu mavzuga doir masalalar deyarli o'rganilmagani kuzatilmoqda.

Respublikamizda malakali belbog'li kurashchilarni tayyorlash amaliyoti, mahalliy mutaxassis–olimlar tomonidan ushbu yo'nalishda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar tarkibida belbog'li kurashchilarimizni Jahon va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarga erishishiga qaratilmoqda, “Milliy sport turlarini rivojlantirish va ommaviylikini oshirish, ularni Osiyo va Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritish bo'yicha tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirish”<sup>1</sup> vazifasi belgilab berilgan. Ammo dunyo miqyosida har bir xalq va elatning asrlar davomida paydo bo'lgan va rivojlangan o'ziga xos kurash turlari mavjud bo'lib, shu qatorda O'zbekistonda ham “Buxorocho” va “Farg'onacha” usulda o'tkazilib kelingan milliy kurash turlari keng ommalashgan. Jumladan, belbog'li kurash jahonning barcha qit'alarida rivojlanib ommaviylashayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda mazkur kurash turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko'lamlil ilmiy izlanishlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari

---

<sup>1</sup>O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2020 yil 24 yanvardagi “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-5924-sonli Farmoni.

to'g'risida"gi, 2017-yil 2-oktyabrdagi PQ-3306-son "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881 sonli "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari, Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi 118-son "2019-2023 yillar davomida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi Qarori, hamda mazkur sohaga taalluqli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

**Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi.** Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I."Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" ustuvor yo'nalishiga bog'liq holda amalga oshirilgan.

**Muammoning o'rganilganlik darajasi.** Barcha sport turlarida, shu jumladan, milliy va xalqaro kurash turlarida ham umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning o'ziga xos ravishda farqlanuvchi xususiyatlari, ularni texnik tayyorgarlik komponentlariga bog'liq holda rivojlantirishning ilmiy, nazariy va uslubiy asoslari V.P.Filin, L.P.Matveyev, L.P.Volkov, Yu.V.Verxoshanskiy, G.S.Tumanyan, Yu.F.Kuramshin, V.N.Platonov, M.A.Godik, J.K.Xolodov, V.S.Kuznesov, V.F.Boyko, va G.V.Danko kabi yetakchi mutaxassis-olimlarning fundamental tadqiqotlariga muvofiq ochib berilgan. Bundan tashqari, har bir kurash turi bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning ustuvorligi, ularni o'ziga xos texnik usullar xususiyatlariga mos tartibda rivojlantirishga doir va global masalalar V.F.Boyko, G.F.Danko, B.A.Podlivaev, V.M.Igumenov, A.A.Karelin, D.G.Mindiashvili, V.V.Nelyubin, F.A.Kerimov va N.A.Tastanovlar tomonidan batafsil o'rganilgan<sup>2</sup>. Shu bilan bir qatorda nafaqat yurtimizda, balki jahon bo'ylab keng ommalashib borayotgan belbog'li kurash sport turi bo'yicha yuqori malakali sportchilar tayyorlash

---

<sup>2</sup>Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс. // Современная система спортивной подготовки. М.: САМ, 1995, С. 351-389; Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.А. Учебник тренера по борьбе. Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213 с.; Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 316 с.; Нелюбин В.В. Развитие теории и практики классификацией тактико-технических действий в спортивной борьбе: Дисс. ... док.пед.наук. – СПб, 1999. – 457 с.; Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред.проф.Ю.Ф.Курамшина. 3-е изд., стереотип. М.: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие. – М.: Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. //Новосибирск, 2002. – 480 с.; Керимов Ф.А., Юсунов Н.М. Подвижные игры для кураша. Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. – 72 с.; Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294 с.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808 с.; Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 223 с.; Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006. – 272 с.; Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр "Академия", 2006. – 592 с.; Советский спорт, 2007. – 464 с.; Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331 с.; Академия, 2008. – 478 с.; TastanovN.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. N.A.Tastanov. – T., "Sano-Standart", 2017. – 480 b.

nazariyasi va uslubiyati, belbog‘li kurashda qo‘llaniladigan olishuv usullarining belbog‘ni ushlagan holda ijro etilishi, shu jarayonda yani ikki kurashchi bir-birini to‘liq ko‘rmasdan o‘z sezgi xususiyati bilan maxsus sifatlarini bir-biriga uyg‘unlashtirib noan’anaviy mashqlar yordamidan harakatlar ketma-ketligini amalga oshirish asosida raqibini ustidan g‘alaba qozonishi ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan bog‘liqligi kabi masalalarning ilmiy-nazariy va uslubiy-texnologik asoslari tizimli tartibda yaratilmagan. Bu borada keng qamrovli, ilmiy asoslangan o‘quv va ilmiy-uslubiy qo‘llanmalar, monografiyalar mavjud emas. So‘nggi yillarda chop etilayotgan ayrim maqolalar, kam sonli ba’zi qo‘llanmalar belbog‘li kurashning tor masalalari bo‘yicha F.A.Kerimov, N.M.Yusupov, Sh.A.Mirzaqulov, Sh.A.Abdullayev, N.A.Tastanov, Z.S.Artikov va A.R.Taymurov,<sup>3</sup> ilmiy izlanishlar olib borganlar. Ammo ushbu ilmiy, o‘quv va uslubiy manbalarda mazkur dissertatsiya mavzusi sifatida tanlangan, belbog‘li kurashda ustuvor ahamiyat kasb etuvchi tezkor-kuch yordamida texnik usullarni rivojlantirish metodikasini takomillashtirishning uslub va vositalari umuman tadqiqot ostiga olinmagan.

**Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta’lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi.** Dissertatsiya ishi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining ilmiy-tadqiqot ishlari konsepsiyasi va istiqbolli rejasida V.1/34 “Kurash sport ta’lim muassasari mashg‘ulotlarida yangi pedagogik texnologiyalarni qo‘llash” mavzusidagi ilmiy-tadqiqot doirasida bajarilgan.

**Tadqiqotning maqsadi** belbog‘li kurashchilarning noan’anaviy mashqlar yordamida texnik usullarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari:**

belbog‘li kurashchilarni texnik harakatlarga o‘rgatishda antropometrik ko‘rsatkichlari hamda usulni bajarish uchun zaruriy jismoniy sifatlarini uyg‘unlashtirish asosida texnik mahoratni oshirish;

belbog‘li kurash texnik usullarni mukammal o‘zlashtirishlari uchun noan’anaviy mashqlarni qo‘llash metodikasini takomillashtirish;

belbog‘li kurashchilarning musobaqa faoliyatida qo‘llaniladigan texnik harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan turli amplitudali mashqlar yordamida yuqori egiluvchanlikni rivojlantirish;

belbog‘li kurashda ko‘p qo‘llaniladigan usullarni har bir fazasini rivojlantirish uchun noan’anaviy mashqlar yordamida o‘rgatish uslubiyatini takomillashtirish.

**Tadqiqotning ob’ekti** sifatida O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining belbog‘li kurash ixtisosligi talaba-yoshlar o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonlari olingan.

---

<sup>3</sup> Керимов Ф.А., Юсунов Н.М. Подвижные игры для кураша. Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. – 72 с.; Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. / Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2012, Б. 32-35.; Мирзакулов Ш.А. Ёш белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. / Халқаро илмий-амалий анжуман “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари”, II қисм. Тошкент, 2015, - Б. 83-84.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. N.A.Tastanov. – Т., “Sano-Standart”, 2017. – 480 b.; Artikov Z.S. Sport-pedagogik mahoratini oshirish (Belbog‘li kurash). / O‘quv qo‘llanma. Т., “O‘zkitobsavdo”, 2018. – 148 b.

**Tadqiqotning predmeti** O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, belbog‘li kurash ixtisosligidagi talaba-yoshlarning texnik usullarga o‘rgatishdagi noan’anaviy mashqlar tashkil qiladi.

**Tadqiqotning usullari.** Tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, pulsometriya, jismoniy tayyorgarlikni testlash uslublari, pedagogik tajriba, matematik- statistika kabi usullardan foydalanilgan.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi** quyidagilardan iborat:

belbog‘li kurashchilarni texnik harakatlarga o‘rgatishda sportchining antropometrik hamda usulni bajarish uchun zaruriy jismoniy sifatni uyg‘unlik darajasi bo‘yicha o‘z vazn toifasiga nisbatan past bo‘yli kurashchilarda belbog‘ni teskari ushlab o‘ngdan chapga qaytarib tashlash kabi model tavsifini ishlab chiqish hisobiga texnik mahoratni oshirish yo‘llari takomillashtirilgan;

belbog‘li kurashda texnik usullarni mukammal o‘zlashtirish uchun belbog‘ni teskari ushlab o‘ngdan chapga qaytarib tashlashda kurashchilar maxsus cho‘zmasini o‘ng yelkadan tortib kiftlash amalini bajarish hisobiga noan’anaviy mashqlarni qo‘llash metodikasi takomillashtirigan;

belbog‘li kurashchilarning musobaqa faoliyatida qo‘llaniladigan murakkab hujum harakatlar ijrosini ta‘minlovchi texnik harakatlar samaradorligi yuqori egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan kichik va katta amplitudali mashqlarni kiritish hisobiga himoyadan hujumga o‘tish imkoniyati oshirilgan;

belbog‘li kurashda ikki tizza yordamida ko‘tarib o‘ng tomonga qaytarib tashlash texnik usulini har bir fazani rivojlantirishga xizmat qiladigan o‘z vazniga teng sherikni belbog‘idan ushlagan holatda tizzaga tushib bellashish noan’anaviy mashqni kiritish hisobiga o‘rgatish uslubiyati takomillashtirilgan.

**Tadqiqotning amaliy natijalari** quyidagilardan iborat:

belbog‘li kurashchilari bilan shug‘ullanuvchi kurashchilarda o‘quv-mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan texnik usullarning vazni, antropometrik ko‘rsatkichlari va jismoniy sifatlari darajasini inobatga olgan holda o‘rganilgan;

o‘quv-mashg‘ulot jarayonida belbog‘li kurashchilarga ishlab chiqilgan noan’anaviy mashqlardan foydalanish uslubiyati tajriba guruhini har bir kurashchisi uchun berib borilgan va tanlab olingan tezkor texnik usullarni o‘rgatish fazalari ishlab chiqilib ularning harakatlari boyitilgan;

mashg‘ulotlar sharoitida tanlab olingan tezkor texnik usullarni o‘quv-mashg‘ulot jarayonida qo‘llash orqali, kurashchilarni musobaqaga tayyorlash tizimi takomillashtirilgan.

**Tadqiqot natijalarining ishonchliligi.** Mazkur dissertatsiya yuzasidan o‘tkazilgan tadqiqotlarda qo‘llanilgan an’anaviy hamda modellashtirilgan uslub va testlar standart shart-sharoit, didaktik tartib, uslubiy qoidalar asosida “test-retest” sinovlaridan o‘tkazilganligi, ularning mantiqiy va koordinatsion, modifikatsiyalashtirilgan variantlari o‘rnatilgan harakat (jismoniy) komponentlariga mos bo‘lganligi va natijalar statistik usullar yordamida taqdim qilinganligi tufayli ularning ishonchlilik, obyektivlik va informativlik qiymati yuqori darajada ekanligi bilan asoslangan.

**Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati.**

Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba asosida olingan natijalar belbog‘li kurashda qo‘llaniladigan texnik usullar, ularni ijro etish samaradorligini ta‘minlovchi bir qator jismoniy komponentlar (belbog‘li kurashchilarning noan‘anaviy mashqlar yordamidan texnik usullarini rivojlantirish uslubiyati takomillashtirish va h.k.)ning yangi ilmiy qirralari va texnik usullarni ilmiy mohiyati ochib berilgan.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati texnik harakatlarni belbog‘li kurashchilar tomonidan deyarli bajarilmagan usullar asosida ishlab chiqilgan innovatsion dasturlar yordamida bajarish metodikasi yaratildi. Belbog‘li kurashda ustuvor amaliy ahamiyatga ega jismoniy sifatlar va ularning tarkibiy komponentlarining funksional qiymatini testlar asosida aniqlash tartibi belgilangan.

**Tadqiqot natijalarining joriy etilishi.** Belbog‘li kurashchilarda noan‘anaviy mashqlar yordamidan texnik usullarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish yuzasidan o‘tkazilgan tajribalar asosida:

belbog‘li kurash turida texnik tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligini rivojlanishini o‘rganish tajribasi hamda mazkur ta‘limdagi o‘ziga xoslik, pedagogik ta‘limotning belbog‘li kurashdagi texnik tayyorgarlikda jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligi mashg‘ulotlarini olimpiya zahiralarini ta‘limdagi o‘rni “Sport pedagogik mahoratini oshirish” nomli o‘quv qo‘llanma mazmuniga singdirilgan (O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligining 2020-yil 14-avgustdagi 418-sonli buyrug‘iga asosan 418-083 raqamli guvohnoma). Natijada Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi hamda O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida kurash ixtisosligi bo‘yicha tahsil oluvchi talabalarining o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoniga “ikki tizza yordamida ko‘tarib o‘ng tomonga qaytarib tashlash” usulini bajarish samaradorligi 14-15,5% ga oshirilgan;

belbog‘li kurashchilarni texnik harakatlarga o‘rgatishda noan‘anaviy mashqlar yordamidan foydalanish uslubiyati texnik xatti harakatlarni ro‘yxatga olish va tahlil qilish bo‘yicha ishlab chiqilgan uslub kurashchilarning texnik tayyorgarligini doimiy ravishda monitoring qilish va raqobatbardosh faoliyatining individual modellik xususiyatlarini aniqlashda sport pedagogik mahoratini oshirish mashg‘ulotlariga tadbiq qilingan (O‘zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 27-apreldagi 04-01/04/20/3921-sonli ma‘lumotnomasi). Natijada tajribada ishtirok etgan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida belbog‘li kurash ixtisosligi bo‘yicha tahsil oluvchi talabalarining o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoniga “belbog‘ni teskari ushlab o‘ngdan chapga qaytarib tashlash” usulini o‘rgatish samaradorligi 14,5-15%ga oshirishga erishilgan.

belbog‘li kurashchilarni texnik tayyorgarlik usullari va mashqlarini aniq bajara olishi, muhitning o‘ziga xos holatlarida malakali sportchining tayyorgarlik mashg‘ulotlaridagi izlanishlarni amalga oshirish shart-sharoitlarini yaratilishi, kurash turlarida texnik-taktik tayyorgarlik sohasida an‘anaviy va xorijiy ta‘lim tajribasidan kelib chiqqan holda mashg‘ulotlarni yuqori darajadagi jismoniy ta‘lim

orqali tashkil qilinishi, yuqori malakali sport ko'rsatkichlariga erishgan kurashchilarning texnik tayyorgarligi jarayonining komponentlari hamda kurashdagi texnik tayyorgarlik sohasi, ta'lim jarayonini "Sport pedagogik mahoratini oshirish" nomli o'quv qo'llanma mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2020-yil 14-avgustdagi 418-sonli buyrug'iga asosan 418-083 raqamli guvohnoma) Natijada ushbu ko'rsatkichlar muvofiq ravishda 17,21-19,03% ga, 14,11-16,10% ga va 14,5-15% gacha o'sgan;

zamonaviy ta'lim jarayonida belbog'li kurashchilarda texnik tayyorgarlikning sport pedagogik mahoratini oshirish mashg'ulotlari, shuningdek, jismoniy tarbiya darslarida sport kurash turi bilan shug'ullanuvchilarning qobiliyatlarini tayyorgarlik mashg'ulotlarini rivojlantirish qonuniyatlari – avlodlar uzviyligi tizimida o'zining ishtirokini anglashiga hamda belbog'li kurashchilarda texnik tayyorgarlikning jismoniy tarbiya tayyorgarlik mashg'ulotlari va an'alarini o'zlashtirilishi tadbiri qilingan (O'zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 27-apreldagi 04-01/04/20/3921-sonli ma'lumotnomasi). Natijada Belbog'li kurash federatsiyasi hamda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida kurash ixtisosligi bo'yicha tahsil oluvchi talabalarining o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga "ko'krakdan oshirib tashlash" hamda "belbog'ni teskari ushlab o'ngdan chapga qaytarib tashlash" usullarini bajarish samaradorligi 12-13,5% ga oshirilgan.

**Tadqiqot natijalarining aprotatsiyasi.** Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro, 5 ta respublika miqyosida ilmiy-amaliy anjumanda aprotatsiyadan o'tkazilgan.

**Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi.** Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 11 ta ilmiy-uslubiy ish, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarida 4 ta maqola (3 ta respublika va 1 ta xorijiy ilmiy jurnallarda) chop etilgan.

**Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi.** Dissertatsiya ishi kirish, to'rtta bobdan iborat bo'lib, 112 sahifali matn, 19 ta rasm, 34 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan tashkil topgan.

## DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **Kirish** qismida tanlangan mavzuning dolzarbligi va uning zarurati, tadqiqotning respublikada fan va texnologiyalarni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga bog'liqligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi, dissertatsiyaning maqsadi, vazifalari, obykti va predmeti, tadqiqot usullari, tadqiqotning ilmiy yangiligi, amaliy natijasi, tadqiqot natijalarining ishonchliligi, ilmiy va amaliy ahamiyati va ularning joriy qilinishi, aprotatsiyasi va e'lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida batafsil ma'lumotlar yoritib berilgan.

Dissertatsiyaning "**Belbog'li kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatish uslubiyati muammolariga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili**" deb nomlangan

birinchi bobida barcha sport turlarida, shu jumladan, milliy va xalqaro kurash turlarida ham umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning o'ziga xos ravishda farqlanuvchi xususiyatlari, ularni texnik tayyorgarlik komponentlariga bog'liq holda rivojlantirishning ilmiy, nazariy va uslubiy asoslari (V.P.Filin, L.P.Matveyev, L.P.Volkov, Yu.V.Verxoshanskiy, G.S.Tumanyan, Yu.F.Kuramshin, V.N.Platonov, M.A.Godik, J.K.Xolodov, V.S.Kuznesov, V.F.Boyko, G.V.Danko) yetakchi mutaxassis-olimlarning fundamental tadqiqotlariga muvofiq ochib berilgan. Bundan tashqari, har bir kurash turi bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning ustuvorligi, ularni o'ziga xos texnik usullar xususiyatlariga mos tartibda rivojlantirishga doir va global masalalar V.F.Boyko, G.F.Danko, B.A.Podlivayev, V.M.Igumenov, A.A.Karelin, D.G.Mindiashvili, V.V.Nelyubin, F.A.Kerimov, N.A.Tastanovlar tomonidan batafsil o'rganilgan. Shu bilan bir qatorda nafaqat yurtimizda, balki jahon bo'ylab keng ommalashib borayotgan belbog'li kurash sport turi bo'yicha yuqori malakali sportchilar tayyorlash nazariyasi va uslubiyati, belbog'li kurashda qo'llaniladigan olishuv usullarining belbog'ni ushlagan holda ijro etilishi, qolaversa ikki kurashchi bir-birini to'liq ko'rmasdan o'z sezgi xususiyati bilan maxsus sifatlarini bir-biriga uyg'unlashtirib noan'anaviy mashqlar yordamidan harakatlar ketma-ketligini amalga oshirish asosida raqibini ustidan g'alaba qozonishi, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan bog'liqligi kabi masalalarning ilmiy-nazariy va uslubiy-texnologik asoslari tizimli tartibda yaratilmagan. Bu borada keng qamrovli, ilmiy asoslangan o'quv va ilmiy-uslubiy qo'llanmalar, monografiyalar mavjud emas. So'nggi yillarda chop etilayotgan ayrim maqolalar, kam sonli ba'zi qo'llanmalar belbog'li kurashning tor masalalariga qaratilgan (F.A.Kerimov, N.M.Yusupov, J.M.Nurshin, Sh.A.Mirzaqulov, Sh.A.Abdullaev, N.A.Tastanov, Z.S.Artikov, A.R.Taymurov) ammo ushbu ilmiy, o'quv va uslubiy manbalarda mazkur dissertatsiya mavzusi sifatida tanlangan, belbog'li kurashda ustuvor ahamiyat kasb etuvchi tezkor-kuch kabilar yordamida texnik usullarni rivojlantirish uslubiyati takomillashtirishning uslub va vositalari bo'yicha yetarlicha tadqiqotlar olib borilmagan.

Belbog'li kurashda ustuvor ahamiyat kasb etuvchi tezkor-kuch qobiliyati yordamida texnik usullarni rivojlantirish uslubiyati takomillashtirishning uslub va vositalari umuman tadqiqot ostiga olinmaganligi va oliy sport yutuqlariga erishishdagi mohiyati katta ekanligi asoslab berilgan.

Dissertatsiyaning «**Tadqiqotning usullari va uni tashkil qilinishi**» deb nomlangan ikkinchi bobida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va ilg'or amaliy tajribani umumlashtirish amalga oshirilgan. Bu yerda qo'llanilgan pedagogik tadqiqot uslublari, jumladan, pedagogik tajriba natijalari keltirilgan, jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlab beruvchi testlar, maxsus harakat sifatlarning rivojlanish darajasini aks ettiruvchi mashqlar ularni o'tkazish bo'yicha batafsil tavsiyalar bilan keltirilgan, pedagogik nazorat uslublari yoritilgan.

Tadqiqotga jalb etilgan qatnashuvchilar – belbog'li kurash mutaxassisligida ta'lim olayotgan talabalar ikki guruhga ajratildi. 1-guruh nazorat guruhi (24 nafar), ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2021 yilning sentyabr oyida quyida

qayd etilgan sinov mashqlari yordamida nazoratdan (tekshiruvdan) o'tkazildi hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab an'anaviy tarzda (sport pedagogik maxoratini oshirish) o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ishtirok etishni davom ettirishdi. 2-guruh-pedagogik tajriba guruhi (24 nafar) - bu guruh ham 1-guruh kabi tartibda parallel ravishda nazoratdan o'tkazildi.

Belbog'li kurashchilarga texnik usullarni o'rgatishda avvalambor nazariy (so'z orqali) tushuntirish, bu usullar qaysi kurashchilarga g'alabalar keltirganligi to'g'risida qisqacha axborotlar berish uslubi va amaliy – ko'rsatib bajarib berish usullaridan foydalanildi. Har bir mashqni bajarishda asosiy va oddiy xatolar tuzatib borildi. Jismoniy mashqlar mashg'ulotning tayyorgarlik va asosiy qismlarida berildi.

Dissertatsiyaning tadqiqotlari uch bosqichda o'tkazildi.

Birinchi bosqich analitik va metodik bosqich (2020-2021 yillar) – yurtimiz va chet el adabiyotlarida ilmiy muammolarning holatini tushunish, mavzuning rivojlanish darajasini o'rganish, ilmiy apparat va tadqiqot dasturlarini belgilash, ishchi farazni yaratish masalalariga bag'ishlandi.

Ikkinchi bosqich loyihalashtirish va amalga oshirish bosqichi (2021-2022 yillar) – sport pedagogik mahoratini oshirish jarayonida noan'anaviy mashqlar majmuasini ishlab chiqish va amalda tadbiiq etish, ta'lim mazmunining pedagogik mezon va ko'rsatkichlar tizimini belgilash, eksperimental ishlarni olib borish, bu jarayonda noan'anaviy texnik usullarni takomillashtirish amalga oshirildi.

Uchinchi bosqichda nazorat va tekshirish bosqichi (2022 yil) olingan tadqiqot natijalarining dizayini ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalarini shakllantirish, ta'lim mazmunini pedagogik mezon va tizim ko'rsatkichlariga mos ravishda baholandi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar matematik-statistika usullari yordamida hisoblab tahlil qilingan va dissertatsiya ishi shakllantirilib rasmiylashtirilgan.

Dissertatsiyaning **“Belbog'li kurash mashg'lotlarida texnik mahoratni oshirish yo'llari”** deb nomlangan uchinchi bobida usullarni qulay-noqulay tomonlar bo'ylab qo'llash va muvozanat saqlash qobiliyatining afzalligini o'rganish, belbog'li kurashda qo'llaniladigan texnik-taktik usullar va jismoniy tayyorgarlik komponentlarining reyting o'rni hamda tadqiqotda tanlagan to'rtta texnik usullar bo'yicha ham so'rovnomalar o'tkazilgan. Shunday usulni samarali ijro etish imkoni tahlil qilinib, bundan tashqari, ana shu komponentlar, o'tkazilgan so'rovnomalar natijalari yuqori malakali belbog'li kurashchilar tayyorlash amaliyotida texnik-taktik usullarni “ishga” soluvchi yoki ularning poydevori bo'lgan jismoniy tayyorgarlik komponentlari qaysi darajada rivojlanganligi va ularning noan'anaviy texnik ko'rsatkichlar bilan ifodalanish bo'yicha izlanish olib borilgan.

Pedagogik kuzatuv davomida kurashchilarda yurak-qontomir faoliyatining funksional reaksiyasi anaerob yo'nalishli va qisqa muddatli yuklamalarga ham keskin qo'zg'alish bilan javob berganligi aniqlangan. Belbog'ni teskari ushlab raqibni o'ngdan chapga qaytarib tashlash, raqibni yoniga o'tib ko'krakdan oshirib tashlash, raqibni oldindan ko'tarib yonboshdan oshirib tashlash yoki ikki tizza

yordamida yorib kirib qaytarib tashlash usullarini bajarish holatlari o'ta sust shakllanganligi aniqlangan.

### 1-jadval

#### Antropometrik ko'rsatkichlari asosida belbog'li kurashchilarni texnik usullarni bajarishga qaratilgan model tavsifi

<b>№</b>	<b>Texnik usul nomi</b>	<b>Amalda oshirish mexanizmi</b>	<b>Vazn bo'yicha me'yor</b>	<b>Usulni bajarishga yordamchi Jismoniy sifatlar</b>	<b>Ta'rif</b>
1	Ikki tizza yordamida ko'tarib o'ng tomonga qaytarib tashlash	O'z vazn toifasiga nisbatan past bo'yli bo'lgan kurashchilar qo'llay oladi	81 kg. bo'y 170-175 sm. gacha	Tezkorlik Kuch Chaqqonlik	Ushbu texnik usulni bajarishda past bo'yli bo'lishi raqibga nisbatan ancha noqulaylik keltiradi.
2	Raqibni oldindan ko'tarib yonboshdan oshirib tashlash	O'z vazn toifasiga nisbatan baland bo'yli bo'lgan kurashchilar qo'llay oladi	100 kg. bo'y 185-190 sm. va undan yuqori	Kuch Chidamlilik	Texnik usulni bajarishda qo'l, oyoq va tana uzunligi, raqibni gilamdan uzib olishga qulaylik yaratadi.
3	Belbog'ni teskari ushlab o'ngdan chapga qaytarib tashlash	O'z vazn toifasiga nisbatan o'rta va past bo'yli bo'lgan kurashchilar qo'llay oladi	73 kg. bo'y 170-180 sm. gacha	Tezkorlik Chaqqonlik Egiluvchanlik	Bo'y o'rta va past ko'rsatkichli kurashchilar boshqalarga nisbatan chaqqonroq va muvozanat saqlashi yaxshiroq bo'ladi.
4	Raqibni yoniga o'tib ko'krakdan oshirib tashlash	O'z vazn toifasiga nisbatan o'rta va past bo'yli bo'lgan kurashchilar qo'llay oladi	66-81 kg. bo'y 165-170 sm. gacha	Tezkorlik Egiluvchanlik	O'rta vazn toifasidagi kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini yaxshi rivojlanganini hisobga olsak usulni bajarish osonroq kechadi.

Izoh: Ushbu jadvalda keltirilgan tezkor-texnik usullari tanlab olindi, ularni nazorat va tajriba guruhlarida qatnashgan belbog'li kurashchilarda sinab ko'rganimizda shunga amin bo'ldikki, tanlangan texnik usullarni ayrim

sportchilar bajarishga o'z vazniga nisbatan antropometrik ko'rsatkichlari hamda jismoniy sifatlari yetishmasligi tadqiqotimiz boshida ko'zga tashlandi.

### 2-jadval

#### Nazorat va tajriba guruhidagi belbog'li kurashchilarning tadqiqot boshida texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari va ularning pulsometrik qiymati (n=24)

Test sinovlari uchun tanlab olingan usullar	Guruh	Testdan oldin			Testdan keyin			3 daqiqadan keyin		
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot boshida			Tadqiqot boshida		
		$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %
O'ng yonboshdan oshirib tashlash (10 soniya)	NG	74,3	4,31	5,80	120,6	10,72	8,89	87,3	8,44	9,67
	TG	73,8	4,24	5,75	118,7	10,63	8,96	85,4	7,63	8,93
Chap yonboshdan oshirib tashlash (10 soniya)	NG	72,9	4,14	5,68	126,1	13,41	10,63	79,2	7,31	9,23
	TG	72,3	4,15	5,74	124,2	13,44	10,82	77,1	7,24	9,39

Tadqiqot boshida belbog'li kurashchilarni texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari olindi: nazorat guruhida - o'ng yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarishdan oldin  $74,3 \pm 4,31$  V,%-5,80 keyin  $120,6 \pm 10,72$  V,%-8,89 3 daqiqadan keyin  $87,3 \pm 8,44$  V,%-9,67; - chap yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarishdan oldin  $72,9 \pm 4,14$  V,%-5,68 keyin  $126,1 \pm 13,41$  V,%-10,63 3 daqiqadan keyin  $79,2 \pm 7,31$  V,%-9,23 ko'rish mumkin. Tajriba guruhida - o'ng yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarishdan oldin  $73,8 \pm 4,24$  V,%-5,75 keyin  $118,7 \pm 10,63$  V,%-8,96 3 daqiqadan keyin  $85,4 \pm 7,63$  V,%-8,93; - chap yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarishdan oldin  $72,3 \pm 4,15$  V,%-5,74 keyin  $124,2 \pm 13,44$  V,%-10,82 3 daqiqadan keyin  $77,1 \pm 7,24$  V,%-9,39 natijani ko'rsatganligi aniqlangan.

### 3-jadval

#### Nazorat va tajriba guruhidagi belbog'li kurashchilarni tadqiqot boshidagi texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari va ularning pulsometrik qiymati (n=24)

Test sinovlari uchun tanlab olingan usullar	Guruh	Testdan oldin			Testdan keyin			3 daqiqadan keyin		
		Tadqiqot boshida			Tadqiqot boshida			Tadqiqot boshida		
		$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %

### 3-jadvalni davomi

O'nga tizza yordamida ko'tarib tashlash (5 marta)	NG	74,26	4,31	5,80	117,79	8,74	7,42	90,87	6,67	7,34
	TG	74,12	5,38	7,26	117,67	10,63	9,03	90,66	7,63	8,42
Chapga tizza yordamida ko'tarib tashlash (5 marta)	NG	72,54	4,14	5,71	121,64	7,79	6,40	93,94	7,74	8,24
	TG	72,3	4,37	6,04	120,33	10,76	8,94	93,69	7,24	7,73

Tadqiqot boshida belbog'li kurashchilarni texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari olindi: nazorat guruhida - o'nga tizza yordamida ko'tarib tashlash usulini (marta) bajarishdan oldin  $74,26 \pm 4,31$  V,%-5,80 keyin  $117,79 \pm 8,74$  V,%-7,42 3 daqiqadan keyin  $90,87 \pm 6,67$  V,%-7,34; - chapga tizza yordamida ko'tarib tashlash usulini bajarishdan oldin  $72,54 \pm 4,14$  V,%-5,71 keyin  $121,64 \pm 7,79$  V,%-6,40 3 daqiqadan keyin  $93,94 \pm 7,74$  V,%-8,24 tashkil etgan bo'lsa tadqiqot boshida belbog'li kurashchilarini jismoniy sifatlari ko'rsatkichlari olindi: nazorat guruhida - o'nga tizza yordamida ko'tarib tashlash usulini (marta) bajarishdan oldin  $74,12 \pm 5,38$  V,%-7,26 keyin  $117,67 \pm 10,63$  V,%-9,03 3 daqiqadan keyin  $90,66 \pm 7,63$  V,%-8,42; - chapga tizza yordamida ko'tarib tashlashdan oldin  $72,3 \pm 4,37$  V,%-6,04 keyin  $120,33 \pm 10,76$  V,%-8,94 3 daqiqadan keyin  $93,69 \pm 7,24$  V,%-7,73 ko'rish mumkin.

### 4-jadval

#### Nazorat va tajriba guruhidagi belbog'li kurashchilarning tadqiqot boshida texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari va ularning qiymati (n=24)

Test sinovlari uchun tanlab olingan usullar	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi		
	Tadqiqot boshida			Tadqiqot boshida		
	$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %
O'ng yonboshdan oshirib tashlash (15 soniya)	5,16	0,44	8,53	5,09	0,36	7,07
Chap yonboshdan oshirib tashlash (15 soniya)	7,68	0,71	9,24	7,63	0,74	9,70

Tadqiqot boshida belbog'li kurashchilarni texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari olindi: nazorat guruhida - o'ng yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarishdan oldin  $5,16 \pm 0,44$  V,%-8,53; - chap yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarishdan oldin  $7,68 \pm 0,71$  V,%-9,24 tashkil etgan bo'lsa; tajriba guruhida - o'ng yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarishdan oldin  $5,09 \pm 0,36$  V,%-7,07 - chap

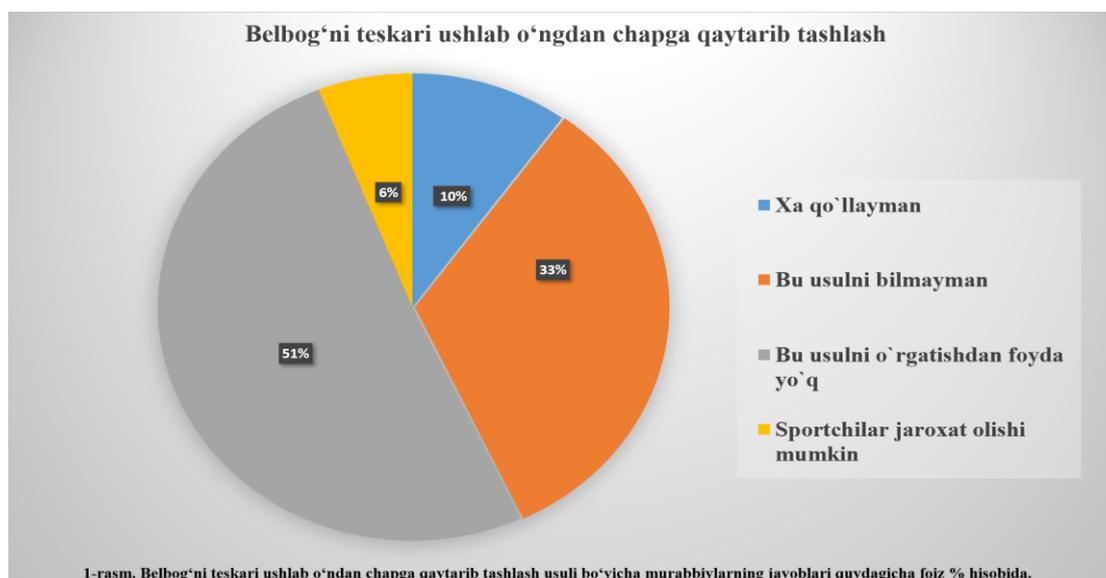
yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarishdan oldin  $7,63 \pm 0,74$  V,%-9,70 natijalar aniqlangan.

### 5-jadval

#### Nazorat va tajriba guruhidagi belbog‘li kurashchilarning tadqiqot boshida texnik tayyorgarligi ko‘rsatkichlari va ularning qiymati (n=24)

Test sinovlari uchun tanlab olingan usullar	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi		
	Tadqiqot boshida			Tadqiqot boshida		
	$\bar{X}$	$\delta$	V %	$\bar{X}$	$\delta$	V %
O‘nga tizza yordamida ko‘tarib tashlash (5 marta)	11,57	1,13	9,77	11,49	1,09	9,49
Chapga tizza yordamida ko‘tarib tashlash (5 marta)	16,48	1,46	8,86	16,63	1,44	8,66

Tadqiqot boshida belbog‘li kurashchilarini texnik tayyorgarligi ko‘rsatkichlari olindi: nazorat guruhida - o‘nga tizza yordamida ko‘tarib tashlash usulini bajarish ko‘rsatkichlari  $11,57 \pm 1,13$  V,%-9,77 tashkil qilgan bo‘lsa; - chapga tizza yordamida ko‘tarib tashlash  $16,48 \pm 1,46$  V,%-8,86 ko‘rsatdi; tajriba guruhida - o‘nga tizza yordamida ko‘tarib tashlash  $16,48 \pm 1,46$  V,%-8,86 tashkil qilgan bo‘lsa; - chapga tizza yordamida ko‘tarib tashlash esa  $16,63 \pm 1,44$  V,%-8,66 ko‘rish mumkin;



**1-rasmda** o‘tkazilgan so‘rovnomada belbog‘ni teskari ushlab o‘ngdan chapga qaytarib tashlash usuli bo‘yicha murabbiylarning javoblari quyidagicha foiz % hisobini ko‘rsatdi, unga ko‘ra; ha qo‘llayman 10%, bu usulni bilmayman 33%, bu usulni o‘rgatishdan foyda yo‘q 51%, sportchilar jarohat olishi mumkun 6% tashkil etdi.

## Belbog‘li kurash texnik usulini bajarishga o‘rgatish dasturi



АК1  
ЧТО1

### 2-rasm. Belbog‘li kurash texnik usulini bajarishga o‘rgatish dasturi.

Izoh: Past turish holati, o‘ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada turadi, ikki tizzalar bilan yorib kirib ko‘tarish, qo‘llar raqibni oldinga tortib yuqoriga ko‘taradi, gavnani chapga va o‘nga harakatlantirish, o‘ng qo‘l yuqoriga, chap qo‘l pastga tortadi va gavda qo‘l va oyoqlar bir vaqtda harakatlanadi.

Ushbu texnik usulni pedagogik kuzatuvlar natijasi shuni ko‘rsatdiki, asosan sportchilarda tezkor-kuch sifatlari namoyon bo‘lganda usulni bajarish birmuncha qulayroq bo‘lganligi kuzatildi.



### 3-rasm. Belbog'li kurash texnik usulini bajarishga o'rgatish dasturi

Izoh: O'rta turish holati, kiftlab o'ng qo'lni chap qo'lga yaqinlashtirib ushlab, raqibni chap yoniga o'ng oyoq bilan o'tib, ikki tizzalar bilan pasayib depsinish orqali ko'tariladi, qo'llar bilan mahkam siqib tortish, chap oyoqni ko'tarib to'sish bilan bajariladi hamda gavda, qo'l va oyoqlar bir vaqtda harakatlanishda tashlash amalga oshiriladi.

Ushbu dasturdan ko'rinib turibdiki, kurashchi bo'ydor hamda kuchli bo'lsa texnik jihatdan harakatlari usulini bajarishga mos kelishi ko'zga tashlandi.



АКТИ  
ЧТОБ

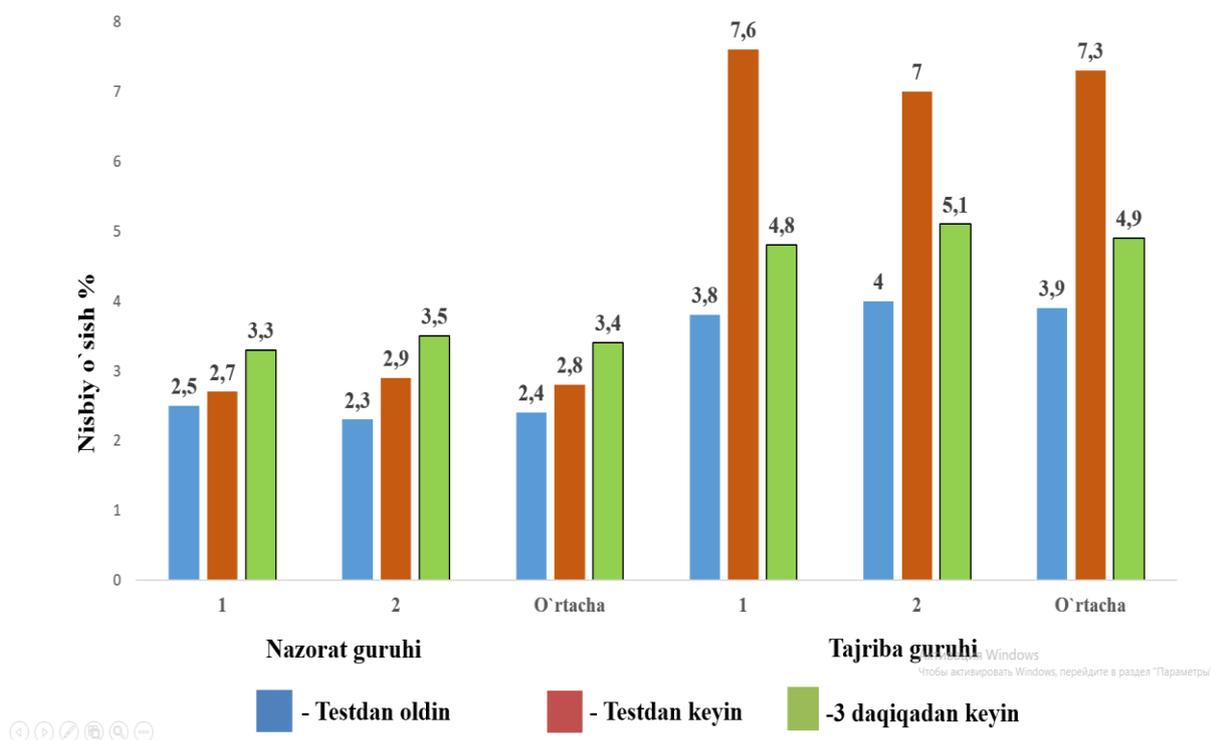
#### 4-rasm. Belbogʻli kurash texnik usulini bajarishga oʻrgatish dasturi

Izoh: Oʻrta turish holati, chap qoʻlni oʻng qoʻlga yaqin ushlagan holda turiladi, oʻng oyoq oldinga chap oyogʻni orqaga qadamlash, chap qoʻl yuqoriga oʻng qoʻl pastga tortadi, oʻng yon bilan koʻtarib chap oyoq bilan toʻsish, gavadani oʻnga va chap tomonga harakatlantirish hamda gavda, qoʻl va oyoqlar bir vaqtda harakatlanadi.

Toʻrtinchi rasmda keltirilgan texnik usulni bajarish uchun kurashchida tezkorlik va chaqqonlik sifatleri rivojlangan boʻlishi koʻrsatadi.

Belbogʻli kurash boʻyicha murabbiy va sportchilar bilan oʻtkazilgan soʻrovnoma natijalariga koʻra texnik usullarni oʻrgatishda bir xillik, yaʼni, belbogʻni teng yoki qoʻllarni bir biriga yetkazib ushlab, texnik usullarga oʻrgatishda 3, 4 ga boʻlib oʻrgatishlarini bildirishgan.

Biz tomonimizdan qoʻllangan dasturda toʻrtta usulni yetti guruhga (turish holati, qoʻl, oyoq, qadamlash, egilish, burilish va tashlash) boʻlib oʻrgatishni Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti belbogʻli kurash yoʻnalishi talabalari, Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi hamda Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazilari belbogʻli kurash bilan shugʻullanuvchi sportchilariga tavsiya berildi va natijalarni oshganini koʻrish mumkin.



**6-rasm. Nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilarining portlovchi kuch qobiliyatining ko'rsatkichlari bo'yicha pulsometrik qiymatlarining tajriba davomida nisbiy o'sishi (%).**

Dissertatsiyaning 6–rasmida ilmiy tadqiqotga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlaridagi kurashchilarning portlovchi kuch sifat ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlarining tadqiqot davomida taqqoslangan, ya'ni tadqiqot boshida olinganda nazorat guruhi kurashchilar ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 2,5 o'lchov birligi; testdan keyin 2,7 o'lchov birligi; 3 daqiqadan keyin 3,3 o'lchov birligini tashkil etdi. Ikkinchi marotaba olinganda nazorat guruhi kurashchilar ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 2,3 o'lchov birligi; testdan keyin 2,9 o'lchov birligi; 3 daqiqadan keyin 3,5 o'lchov birligiga yaxshilandi. Tadqiqot davomidagi ko'rsatkichlarni o'rtacha qiymati testdan oldin 2,4 o'lchov birligi; testdan keyin 2,8 o'lchov birligi; 3 daqiqadan keyin 3,4% o'lchov birligini tashkil etdi.

Tajriba guruhi kurashchilarini birinchi marotaba olinganda ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 3,8 o'lchov birligi; testdan keyin 7,6 o'lchov birligi; 3 daqiqadan keyin 4,8 o'lchov birligini tashkil etdi. Ikkinchi marotaba olinganda nazorat guruhi kurashchilarini ko'rsatkichlarini nisbiy o'sishidagi pulsometrik qiymatlari testdan oldin 4 o'lchov birligi; testdan keyin 7 o'lchov birligi; 3 daqiqadan keyin 5,1% o'lchov birligiga yaxshilandi. Tadqiqot davomidagi ko'rsatkichlarni o'rtacha qiymati testdan oldin 3,9 o'lchov birligi; testdan keyin 7,3 o'lchov birligi; 3 daqiqadan keyin 4,9% o'lchov birligiga yaxshilangan.

6-jadval

**Nazorat va tajriba guruhi belbog‘li kurashchilarida noan’anaviy tezkor texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi (n=24)**

Testlar	guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	Ko‘rsatkichlar farqi	t	p
Ikki tizza yordamida ko‘tarib o‘ng tomonga qaytarib tashlash (10 soniya)	NG	3,6±0,3	3,9±0,8	+0,3	2,67	<0,05
	TG	3,4±0,7	4,8±1,2	+1,4	4,42	<0,001
O‘z vazni toifasidagi raqibni oldindan ko‘tarib yonboshdan oshirib tashlash (10 soniya)	NG	3,9±0,4	4,3±0,6	+0,4	2,48	<0,05
	TG	4,1±0,5	5,4±1,4	+1,3	4,87	<0,001

Izoh : NG –nazorat guruhi  
TG – tajriba guruhi

Nazorat va tajriba guruhlarida belbog‘li kurashchilarida noan’anaviy tezkor texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi bo‘yicha ikki tizza yordamida ko‘tarib o‘ng tomonga qaytarib tashlash usulining ahamiyatlilik darajasi nazorat guruhida  $P<0,05$  tajriba guruhida  $P<0,001$  o‘z vazni toifasidagi raqibni oldindan ko‘tarib yonboshdan oshirib tashlash usuli ahamiyatlilik darajasi nazorat guruhida  $P<0,05$  tajriba guruhida  $P<0,001$ ni tashkil etdi.

7-jadval

**Nazorat va tajriba guruhi belbog‘li kurashchilarida noan’anaviy tezkor texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi (n=24)**

Testlar	Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	Ko‘rsatkichlar farqi	t	p
Belbog‘ni teskari ushlab, o‘ngdan chapga qaytarib tashlash (10 soniya)	NG	3,1±0,5	3,6±1,1	+0,5	2,38	<0,05
	TG	3,5±0,9	4,7±1,2	+1,2	4,63	<0,001
O‘z vazni toifasidagi raqibni yoniga o‘tib, ko‘krakdan oshirib tashlash (10 soniya)	NG	3,9±0,7	4,2±0,8	+0,3	2,91	<0,05
	TG	3,8±0,6	5,3±1,3	+1,5	4,58	<0,001

Izoh : NG –nazorat guruhi  
TG – tajriba guruhi

Nazorat va tajriba guruhlari belbog‘li kurashchilarida noan‘anaviy tezkor texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi bo‘yicha belbog‘ni teskari ushlab, o‘ngdan chapga qaytarib tashlash nazorat guruhida  $P < 0,05$  tajriba guruhida  $P < 0,001$  o‘z vazni toifasidagi raqibni yoniga o‘tib ko‘krakdan oshirib tashlash usulini bajarish samaradorligi nazorat guruhida  $P < 0,05$  tajriba guruhida  $P < 0,001$  qayd etilganligi aniqlandi.

## 8-jadval

### Belbog‘li kurashchilarni texnik harakatlarga o‘rgatishda noan‘anaviy mashqlarni qo‘llash metodikasi

Texnik usul nomi	T/r	Mashqlar nomi va mazmuni	Takrorlashlar soni	Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar
1	2	3	4	5
O‘z vazni toifasidagi raqibni yoniga o‘tib ko‘krakdan oshirib tashlash	1.	Mashg‘ulotga tayyorlash mashqlari: chalqancha, orqa bilan, o‘tirgan va tik turgan holatlarda “stretching” mashqlarini bajarish.	5-10 daq.	Chuqur nafas olish – nafas chiqarish ritmiga urg‘u berish. Bukilish-yozilish va burilishlar maksimal amplitudada bajariladi.
	2.	Yugurish, vertikal sakrash, oyoqdan-oyoqqa sakrash, akrobatik mashqlar va umumiy jismoniy mashqlar.	10-15 daq.	Mashqlar shiddati asta-sekin oshiriladi. URMLar katta amplitudada bajariladi.
	3.	Akrobatik mashqlarni oldinga, orqaga hamda yon tomonlarga ko‘proq bajarish.	3-5 daq.	Harakat o‘rta va yuqori tezlikda bajariladi.
Ikki tizza yordamida ko‘tarib o‘ng tomonga qaytarib tashlash	4.	O‘z vaznidagi sherikning belbog‘idan ushlab ko‘tarib orqaga egilgan holatda o‘ng va chap tomonlarga aylanish.	10-15 martadan	Aylanish o‘rtacha tezlikda bajariladi.
	5.	O‘z vazniga teng sherikning belbog‘idan ushlab ko‘tarib o‘ng va chap tomonlarga o‘tkazish.	10-15 martadan	O‘tkazish o‘rtacha tezlikda bajariladi.
	6.	Belbog‘ni kim tezroq ushlab va turish holatiga tushish.	8-10 martadan	Harakat o‘rtacha tezlikda bajariladi.
Belbog‘ni teskari ushlab, o‘ngdan chapga qaytarib tashlash	7.	Belbog‘ni keng bog‘lagan holatda “kiftlash” harakatini bajarish.	3-5 daq.	Kiftlash o‘rtacha tezlikda bajariladi.
	8.	Belbog‘ni teskari ushlab (noqulay tomondan) raqibni o‘ng, chap va to‘g‘ridan ichiga kirish.	3-5 daq.	Harakat o‘rtacha tezlikda bajariladi.
	9.	Kurashchilar maxsus cho‘zmasini o‘ng yelkaga tortib kiftlash amalini bajarish.	2-3 daq.	Harakat yuqori tezlikda bajariladi.

## 8-jadvalni davomi

O‘z vazni toifasidagi raqibni oldindan ko‘tarib yonboshdan oshirib tashlash	10.	O‘z vazniga teng sherikni belbog‘idan ushlagan holatda tizzaga tushib bellashish.	3-5 daq.	Mashqlar shiddati asta-sekin oshiriladi.
	11.	Belbog‘ni teskari ushlab (noqulay tomondan) bellashuvlarni tashkillashtirish.	8-10 daq.	Bellashuv jarayonida raqiblarni tez-tez almashtirib turish.
	12.	Vazni yengil va og‘ir bo‘lgan sheriklar bilan noqulay ushlashlar, turishlar orqali texnik harakatlarni bajarish.	8-10 daq.	Mashqlar shiddati asta-sekin oshiriladi.

Jadvaldan joy olgan 1-mashqlar majmuasining ertalabki badantarbiya mashg‘ulotida va har bir mashg‘ulotida qo‘llanilishi fiziologik jihatdan ustuvor ahamiyat kasb etadi. Demak, mashg‘ulotlar boshida 1, 2-mashqlar majmuasini qo‘llash oyoq mushaklarida yuzaga kelgan toliqish alomatlarining bartaraf etilishi va tezkor-kuch sifatning tiklanishiga imkon yaratadi. Mashg‘ulotlarning kirish qismida 3-mashqni yani akrobatik harakatlarni qo‘llash, belbog‘li kurashda muhim ahamiyat kasb etib kurashchilarning tezkor-kuch, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. 4-5 mashqlar majmualarini har bir mashg‘ulotining tayyorgarlik qismida belbog‘li kurashchilarga berib borilsa ularni raqibni his qilish darajasi o‘shib boradi, chunki belbog‘li kurashda raqiblar bir-birlarini ko‘rmasdan belbog‘dan ushlagan holatda bellashuvni olib borishadi, sportchilarda ko‘tarish va aylanish funksiyalari rivojlanadi. Belbog‘li kurash musobaqalarini o‘rganish natijasida shunday harakatlar ko‘zga tashlanadiki, sportchilar aksariyat vaqtni belbog‘ni ushlash amaliga sarflashadi, ushbu jarayonlarni oldini olish maqsadida 7, 8, 9-mashqlar majmuasini har bir mashg‘ulotda 3-5 daqiqadan berib borilsa kurashchilar musobaqalarda belbog‘ni teng yoki teskari ushlab ham bellashuvlarni davom ettira oladi. 10, 11, 12-mashqlarni mashg‘ulotning asosiy va yakuniy qismlarida qo‘llash tavsiya etiladi.

Alohida shuni ham ta’kidlash joizki, ishlab chiqilgan va tavsiya etilayotgan mashqlar majmuasini to‘liq holda haftasiga 2-3 marta mustaqil mashg‘ulot sifatida qo‘llash belbog‘li kurashchilarni bellashuv jarayonida har qanday holatda (turish, belbog‘ni to‘g‘ri yoki teskari ushlash) ham raqib qarshiligini yengib o‘tish imkoniyatini yanada oshiradi.

## XULOSALAR

Mavzu yo‘nalish bo‘yicha to‘plangan manbalarni o‘rganish, olib borilgan kuzatuv, o‘tkazilgan so‘rovnoma, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy tahliliga asosan quyidagi xulosalarni e’tirof etish mumkin:

1. O‘rganilgan manbalarda mutaxassis-olimlar tomonidan qayd etilgan fikr-mulohazalardan ma’lum bo‘ldiki, zamonaviy kurash turlarida, ayniqsa belbog‘li kurash amaliyotida qo‘llaniladigan o‘ziga xos texnik-taktik usullar samaradorligini ta’minlovchi ustuvor jismoniy sifatlar, shu jumladan, belbog‘ni

teskari ushlar orqali texnik harakatlar sportchi, murabbiylar yoki olimlar tomonidan tadqiqot predmeti sifatida yetarlicha o'rganilmagan ekan.

2. Pedagogik kuzatuv natijalaridan aniqlandiki, belbog'li kurashda kichik va o'rta vazndagi aksariyat kurashchilar (68,9%) asosan "O'ng tizza yordamida", "O'ng tomonga qaytarma", "Chap yonboshdan oshirib" va "Chapga to'sib" tashlash usullarini qo'llashga ustunlik berishar ekan. Shu vaznlardagi qolgan kurashchilarda (31,1%) u yoki bu usullar ustunligi kuzatilmadi. Lekin og'ir vaznlarda "O'ng va chap yonboshdan oshirib" va "Ko'krakdan oshirib" tashlash usullariga urg'u berilishi qayd etildi. Shu bilan bir qatorda, musobaqa olishuvlarini kuzatish shuni ko'rsatdiki, aksariyat kurashchilar (87,5%) raqibni ko'tarib, statik kuchlanish holatida uni burish yoki aylantirish (dinamik kuchlanish) vaqtida muvozanatni yo'qotib qo'yar ekanlar.

3. So'rovnoma savollariga berilgan javoblardan ma'lum bo'ldiki, belbog'li kurashda qo'llaniladigan texnik-taktik usullar va ular ijrosini ta'minlovchi jismoniy komponentlarni respondent-kurashchilar (n=30) katta diapazonli reyting ballari bilan baholaganlar. Jumladan, 50% dan ortiq respondentlar "O'ng tizza yordamida ko'tarib tashlash" (66,6% respondent), "O'ng tomonga qaytarma" (63,3%), "Ko'krakdan oshirib tashlash" (56,6%) va "Chap yonboshdan oshirib tashlash" (53,35%) usullarini maksimal reyting-ballga (5 ball) loyiq deb baholashdi. Jismoniy komponentlar ichida eng ko'p 5 ballik reytingga loyiq deb topildi hamda portlovchi kuch (56,6%), tezkorlik (36,6%) sifatlarini tashkil etdi. Afsuski, belbog'li kurashda ustuvor ahamiyatga ega dinamik kuch – 4 ball (43,3%), egiluvchanlik – 4 ball (30%), "Statik kuch" – 3 ball (26,6%) baholanib ikkinchi va uchinchi darajalarga tushirilgan. Respondentlarning texnik-taktik usullar va jismoniy komponentlarning reyting-funksional qiymatlariga bunday tarqoq tartibda yondashishlari belbog'li kurashda ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishga mo'ljallangan yagona, ilmiy asoslangan tizimli yondashuv mavjud emasligidan darak beradi.

4. Belbog'li kurashda texnik-taktik usullar samaradorligini ta'minlovchi harakatlar ustuvor tarzda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, ayniqsa ularning funksional qiymati bilan belgilanadi.

Joriy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yuqori malakali kurashchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasini ifodalovchi ko'rsatkichlar model mezonlar doirasida qayd etilgan bo'lsa-da, ularning funksional qiymati qo'llanilgan testlarning shiddatiga qarab turlicha pulsometrik reaksiya bilan qayd etildi. Jumladan:

– 30 m. ga yugurish tezligi  $4,6 \pm 0,5$  s. ni tashkil etdi. Pulsometrik reaksiya  $70,5 \pm 3,2$  zarba/daq. dan  $109,9 \pm 4,8$  zarba/daq. gacha ko'tarildi. Demak, 4,6 s.ga teng yugurish tezligining pulsometrik qiymati 39,4 zarba/daq. bilan ifodalangan. Bunday reaksiya 3 daq. davomida ham tiklanmadi. 3x10mga yugurish testi bo'yicha olingan natija va uning pulsometrik ko'rsatkichlari ham avvalgi ko'rsatkichlardan keskin farq qilmadi.

5. Tadqiqot boshida belbog'li kurashchilarni texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari olindi unga ko'ra: nazorat guruhida - o'ng yonboshdan oshirib

tashlash usulini bajarishdan oldin  $5,16 \pm 0,44$  V,%-8,53; - chap yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarishdan oldin  $7,68 \pm 0,71$  V,%-9,24 tashkil etgan bo'lsa; tajriba guruhida - o'ng yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarishdan oldin  $5,09 \pm 0,36$  V,%-7,07 - chap yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarishdan oldin  $7,63 \pm 0,74$  V,%-9,70 ko'rsatdi. Ko'rinib turibdiki yuqori malakali belbog'li kurashchilar asosan yonbosh usulini ko'proq o'ng tomonga qo'llashar ekan.

6. Belbog'li kurashchilarni texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'rganilganida nazorat guruhida - o'ng tizza yordamida ko'tarib tashlash (5 marta)  $11,57 \pm 1,13$  V,%-9,77 tashkil qilgan bo'lsa, - chap tizza yordamida ko'tarib tashlash (5 marta)  $16,48 \pm 1,46$  V,%-8,86 ko'rsatdi, tajriba guruhida - o'ng tizza yordamida ko'tarib tashlash (5 marta)  $16,48 \pm 1,46$  V,%-8,86 tashkil qilgan bo'lsa, chap tizza yordamida ko'tarib tashlash esa  $16,63 \pm 1,44$  V,%-8,66 natijani ko'rish mumkin. Belbog'li kurashchilar amaliyotida ayniqsa musobaqalarda chap tizza yordamida usul bajarish kamdan kam qo'llanilar ekan.

7. Nazorat va tajriba guruhlari belbog'li kurashchilarida noan'anaviy tezkor texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi bo'yicha ikki tizza yordamida ko'tarib o'ng tomonga qaytarib tashlash usuli ahamiyatlilik darajasi nazorat guruhida  $P < 0,05$ , tajriba guruhida  $P < 0,001$ , o'z vazni toifasidagi raqibni oldindan ko'tarib yonboshdan oshirib tashlash usulining ahamiyatlilik darajasi nazorat guruhida  $P < 0,05$ , tajriba guruhida  $P < 0,001$ ni tashkil etdi.

8. Nazorat va tajriba guruhlari belbog'li kurashchilarida noan'anaviy tezkor texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi bo'yicha belbog'ni teskari ushlab o'ngdan chapga qaytarib tashlash nazorat guruhida  $P < 0,05$  tajriba guruhida  $P < 0,001$ , o'z vazni toifasidagi raqibni yoniga o'tib ko'krakdan oshirib tashlash nazorat guruhida  $p < 0,05$  tajriba guruhida  $p < 0,001$  ishonchlilik darajasi qayd etilganligi aniqlandi.

## AMALIY TAVSIYALAR

Mazkur dissertatsiya mavzusi doirasida o'tkazilgan pedagogik kuzatuv, so'rovnomalar, joriy tadqiqotlar, pedagogik tajriba natijalari va ularning qiyosiy tahliliga asosan yuqori malakali belbog'li kurashchilarni tayyorlash jarayoniga quyidagi amaliy tavsiyalarni tatbiq etish maqsadga muvofiqdir:

1. Zamonaviy belbog'li kurash bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqalar davomida raqibni ko'tarib, uni turli texnik-taktik usullar yordamida tashlash harakatlari aksariyat hollarda statik hamda dinamik muvozanatni yo'qotish natijada vaziyatni boy berish bilan yakunlanadi. Tadqiqot natijalari bilan isbotlandiki, buning asosiy sababi ushbu kurashchilarda statik va dinamik muvozanatni saqlash funksiyasining o'ta zaif rivojlanganligida deyish mumkin. Demak, tadqiqotimizda qo'llanilgan va statik-dinamik muvozanatni saqlash hamda mazkur faoliyatni boshqaruvchi vestibulyar analizatorning funksional imkoniyatini baholashga mo'ljallangan modifikatsiyalashtirilgan va yangi mazmunli belbog'li kurashga modellashtirilgan barcha testlar kurashchilar amaliyotiga tatbiq etilishi lozim.

2. Tadqiqotlar davomida qo'llanilgan va ishonchliligi tasdiqlangan ushbu testlarni qo'llashda standartlik shartlari, metodik tartib va didaktik prinsiplarga rioya qilish tavsiya etiladi. Belbog'li kurash murabbiylari bir xillikdan qochib noan'anaviy usullarni qo'llashi kerakligi, bunday pedagogik yondashuv natijalar obyektivligi va ularning axborotli qiymatini ta'minlashga imkon yaratadi.

3. Olingan natijalar darajasi va uning o'zgarish dinamikasi, natijalarning funksional ahamiyati, ularning pulsometrik qiymati hamda har bir test yuklamasidan keyin yurakning qisqarish ritmini ifodalovchi ko'rsatkichlarni tekshiruvchilar va murabbiy e'tiboriga yetkazish orqali mashg'ulotlar mazmuni, hajmi, shiddatiga zaruriy o'zgartirishlar kiritish talab etiladi.

4. Tadqiqotlarni murabbiylar texnik harakatlarga o'rgatishda noan'anaviy mashqlar yordamidan foydalanib o'tkazish, natijalarni olish, tahlil qilib, xulosa chiqarish, amaliy tavsiyalar ishlab chiqish va ularni mashg'ulotlarga joriy etish shularning ilova qilingan ko'rsatmalarga asosan amalga oshirilishi tavsiya etiladi.

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

---

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**АРТИКОВ ЗАЙЛОБИДИН СОБИРЖОНОВИЧ**

**МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ  
ТЕХНИЧЕСКИМ ДВИЖЕНИЯМ**

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

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

**Чирчик-2023**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан за № В2022.2.PhD/Ped3712.**

Автореферат диссертации на трёх языках [узбекском, русском и английском языках (резюме)] размещен на веб-странице [www.jtsu.uz](http://www.jtsu.uz), и информационно-образовательного портала “ZiyoNET” (по адресу [www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)).

**Научный руководитель:** **Ярашев Комил Дехконович**  
Кандидат педагогических наук, профессор

**Официальные рецензенты:** **Алламуратов Шухратулла Иноятович**  
доктор биологических наук, профессор

**Бакиев Зафар Абдушукурович**  
Кандидат педагогических наук, доцент

**Ведущая организация:** **Наманганский государственный университет**

Защита диссертации состоится «\_\_\_» «\_\_\_\_\_» 2023 г. в \_\_\_\_\_ часов на заседании Научного совета DSc. №33/01.02.2022.Ped.146.01 при Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370) -717-17 79,717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, веб-сайт:[jtsu.uz](http://jtsu.uz); e-mail:[www.jtsu@uz](mailto:www.jtsu@uz), Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус «В» 2-й этаж, малый зал заседаний).

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

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

**Маткаримов Р.М.**

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

**Холмуродов Л.З.**

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

**Керимов Ф.А.**

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

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

**Актуальность и необходимость темы диссертации.** В мировом масштабе, как и во всех видах спорта, и в спортивной борьбе стоит задача повышения уровня подготовки высококвалифицированных спортсменов, способности выполнять тренировочные занятия большого объема и интенсивности, расширения возможностей достижения высоких спортивных результатов, особенно, в условиях растущей конкуренции на международных аренах. Для решения этих актуальных задач требуется формирование специальной работоспособности с помощью эффективных упражнений, включающих в свой состав физическую, функциональную и технико-тактическую подготовку спортсменов, проведение научных исследований, направленных на восстановление, сохранение и стабилизацию этой работоспособности.

В мире, со стороны ведущих ученых и специалистов в области спортивной практики проводятся научные исследования вопросов повышения уровня физической и психофункциональной, технико-тактической подготовки спортсменов, сформированных в ходе тренировочных занятий и соревнованиях, развития физических качеств борцов на поясах, имеющих различные квалификации. При использовании новых средств и методов развития силовых качеств борцов, особое внимание направлено на упорядочение объема и интенсивности нагрузок сенситивного периода. Естественно, проблема целенаправленного развития техники борцов на поясах раскрыты недостаточно в связи с выполнением технико-тактических движений то в правую, то в левую сторону из-за постоянной занятости рук спортсмена захватом пояса соперника. Именно эти проблемы касающиеся темы диссертации изучены недостаточно.

В республике, практика подготовки квалифицированных борцов на поясах, научные исследования ученых направлены на успешное выступление наших борцов на чемпионатах Азии и Мира и международных соревнованиях. Поставлена задача “Реализации системы мер по развитию и повышению массовости национальных видов спорта, включения их в программы Азиатских и Олимпийских игр”.<sup>1</sup> Вместе с тем, у каждого народа и народностей мира существуют своеобразные виды борьбы, которые созданы и развивались веками, в том числе, в Узбекистане массовое распространение получили виды борьбы “Бухороча” и “Фаргонача” по правилам которых проводились и проводятся соревнования различного уровня. В частности, борьба на поясах считается развивающейся и массово распространяющийся во всех континентах мира видом спорта. В нашей стране проводятся широкие научные исследования по адаптации системы подготовки спортсменов, занимающихся борьбой на поясах.

---

<sup>1</sup>Указ Президента Республики Узбекистан Ш.Мирзиёева от 24 января 2020 года №ПФ-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физического воспитания и спорта в Республике Узбекистан».

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит реализации задач, поставленных в Постановлениях Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию массовой физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» за №ПП-3031 от 3 июня 2020 года, «О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта Кураш» за №ПП-3306 от 2 октября 2017 года, «О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта Кураш и повышению его международного престижа» за №ПП-4881 от 4 ноября 2020 года, в Постановлении Кабинета Министров «Об утверждении концепции развития физического воспитания и массового спорта на 2019-2023 годы» за №118 от 13 февраля 2019 года, а также в других соответствующих нормативно-правовых актах.

**Соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий в Республике.** Настоящее исследование выполнено в рамках приоритетного направления Республиканского комитета по развитию науки и технологий: I. «Формирование и реализация системы инновационных идей в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информированного общества и демократического государства».

**Степень изученности проблемы.** Особенности своеобразной разницы общих и специальных физических качеств всех спортивных видов, в том числе международных и национальных видов борьбы, их развитие в связке с компонентами технической подготовки, основами научного, теоретического и методического подхода раскрыты в исследовательских работах ведущих ученых мира как В.П.Филин, Л.П.Матвеев, Л.П.Волков, Ю.В.Верхошанский, Г.С.Туманян, Ю.Ф.Курамшин, В.Н.Платонов, М.А.Годик, Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, В.Ф.Бойко, Г.В.Данко<sup>2</sup>. Вместе с тем, научно-теоретические и методолого-технологические основы вопросов теории и методики подготовки высококвалифицированных спортсменов в области борьбы на поясах, которая широко распространена не только в нашей республике, но и

---

<sup>2</sup>Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс. // Современная система спортивной подготовки. М.: САМ, 1995, С.351-389; Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.А. Учебник тренера по борьбе. Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213с.; Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 316с.; Нелюбин В.В. Развитие теории и практики классификацией тактико-технических действий в спортивной борьбе: Дисс. ... док.пед.наук. – СПб, 1999. – 457с.; Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред.проф.Ю.Ф.Курамшина. 3-е изд., стереотип. М.: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие. – М.: Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. //Новосибирск, 2002. – 480с.; Керимов Ф.А., Юсунов Н.М. Подвижные игры для кураша. Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. – 72с.; Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294с.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808с.; Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 223с.; Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006. – 272с.; Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр “Академия”, 2006. – 592с.; Советский спорт, 2007. – 464с.; Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331с.; Академия, 2008. – 478с.; TastanovN.A. Kurashurlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. N.A.Tastanov. – T., “Sano-Standart”, 2017. – 480 b.

во всем мире, выполнение приемов борьбы на поясах с постоянным удержанием двумя руками за пояс соперника, ведение поединка борцами практически не глядя друг на друга и полагаясь на органы чувств, коррекции достижения победы над соперником на основе последовательного выполнения двигательных действий с помощью нетрадиционных упражнений и с уровнем физической подготовленности борцов на поясах не систематизированы. Некоторые статьи и малочисленные учебные пособия Ф.А.Керимова, Н.М.Юсупова, Ш.А.Мирзакулова, Ш.А.Абдуллаева, Н.А.Тастанова, З.С.Артикова, А.Р.Таймуратова<sup>3</sup> направлены на узкое изучение проблемы борьбы на поясах. В данных научных, учебных и методических источниках нет материалов по изучению в качестве предмета методики использования нетрадиционных упражнений при обучении борцов на поясах техническим приемам.

**Связь диссертационного исследования с планом научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертация.** Диссертационная работа выполнена в рамках темы В.1/34 «Применение новых педагогических технологий на занятиях по курашу в спортивных образовательных учреждениях» в соответствии с концепцией и перспективным планом научно-исследовательских работ Научно-исследовательского института физической культуры и спорта.

**Цель исследования** – совершенствование методики обучения развития технических приемов борцов на поясах с помощью нетрадиционных упражнений.

**Задачи исследования:**

повышение технического мастерства при обучении борцов на поясах техническим действиям на основе антропометрических показателей и гармонизации необходимых физических качеств для выполнения приема;

совершенствование методики применения нетрадиционных упражнений для совершенного усвоения технических приемов в борьбе на поясах;

развитие гибкости с помощью упражнений различной амплитуды, направленных на повышение эффективности технических действий, применяемых в соревновательной деятельности борцов на поясах;

совершенствование методики обучения борцов на поясах с помощью нетрадиционных упражнений для развития каждой фазы приемов, часто применяемых в борьбе на поясах.

---

<sup>3</sup> Керимов Ф.А., Юсупов Н.М. Подвижные игры для кураша. Т.: Абу Али ибн Сино, 2003. – 72с.; Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. / Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2012, Б. 32-35.; Мирзакулов Ш.А. Ёш белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. / Халқаро илмий-амалий анжуман “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари”, II қисм. Тошкент, 2015, - Б. 83-84.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiati. / Darslik. N.A.Tastanov. – Т., “Sano-Standart”, 2017. – 480 б.; Artikov Z.S. Sport-pedagogik mahoratini oshirish (Belbog’li kurash). / O’quv qo’llanma. Т., “O’zkitobsavdo”, 2018. – 148 б.;

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс студентов, обучающихся по специализации борьбы на поясах в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

**Предмет исследования** – нетрадиционные упражнения при обучении техническим приемам студентов, обучающихся по специализации борьбы на поясах в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

**Методы исследования.** В процессе исследования использованы методы анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

**Научная новизна исследования** состоит из следующего:

совершенствованы методы повышения технического мастерства борцов на поясах за счет разработки модельных характеристик по уровню гармонизации необходимых антропометрических показателей и физических качеств для выполнения приема бросок переворотом справа на левую сторону с обратным захватом пояса соперника для борцов низкого роста по отношению к своей весовой категории, а также при обучении спортсмена техническим действиям;

совершенствована методика применения нетрадиционных упражнений за счет выполнения приема притяжения кистью рук специальной резины борцов при осуществлении броска переворотом справа на левую сторону для совершенного усвоения технических приемов борьбы на поясах;

увеличена возможность перехода из положения защиты к атаке за счет применения упражнений малой и большой амплитуды, направленных на развитие гибкости, обеспечивающей выполнение сложных атакующих действий при использовании их в соревновательной деятельности борцов на поясах;

совершенствована методика обучения броска переворотом вправо сторону с помощью колен схватка приседанием на колени в положении захвата за пояс соперника, равного по весовой категории за счет применения нетрадиционных упражнений, которые служат развитию каждой из фаз технического приема.

**Практические результаты исследования** состоят из следующего:

технические приемы, применяемые в учебно-тренировочном процессе борцов на поясах изучены с учетом антропометрических данных и уровня физического развития занимающихся;

разработанная методика применения нетрадиционных упражнений для борцов на поясах внедрена в учебно-тренировочный процесс и обогащены двигательные действия борцов при обучении их каждой фазе быстрых технических приемов;

повышен уровень подготовки борцов на поясах к соревновательному процессу путем применения в учебно-тренировочном процессе быстрых технических приемов, отобранных в условиях занятий.

**Достоверность результатов исследования.** Достоверность результатов исследования подтверждается системным теоретическим обоснованием научных положений и теоретических данных, опубликованных в печати, высокой надежностью комплекса примененных традиционных, а также модернизированных методов исследования. Использование стандартных тестов на основе “тест-ретест”, переработка результатов исследований методами математической статистики обеспечили высокую объективность и значимость достоверности.

**Научное и практическое значение результатов исследования.** Научная значимость результатов исследования заключается в том, что результаты полученные на основе педагогических наблюдений, анкетирования, педагогических экспериментов раскрывают научное значение новых сторон ряда физических компонентов (совершенствование методики развития технических приемов с помощью применения нетрадиционных упражнений) и технических приемов, обеспечивающих эффективность исполнения приемов, используемых в борьбе на поясах.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что создана методика выполнения технических приемов с помощью инновационной программы, разработанной на основе приемов, доселе не применяемых борцами на поясах. Составлен порядок определения физических качеств, имеющих приоритетное значение в борьбе на поясах и функциональных значений их структурных компонентов.

**Внедрение результатов исследования.** На основании проведенных экспериментальных исследований по совершенствованию методики развития технических приемов у борцов на поясах с помощью применения нетрадиционных упражнений:

на основании теоретического анализа литературных источников опыт изучения развития физического воспитания и спорта в процессе технической подготовки в борьбе на поясах, а также своеобразие в данном виде образования, место занятий по физическому воспитанию и спорту в процессе технической подготовки в борьбе на поясах включены в содержание учебного пособия “Спорт педагогик маҳоратини ошириш” (свидетельство за №418-083 на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования от 14 августа 2020 года за №418). В результате, эффективность применения приема “Бросок переворотом в правую сторону с помощью колена” борцами на поясах, занимающихся в Чирчикском центре подготовки олимпийским и паралимпийским видам спорта повысилась на 14-15,5%;

разработанная методика использования нетрадиционных упражнений при обучении борцов на поясах, регистрации и анализа технических действий внедрены в процесс занятий по повышению педагогического мастерства студентов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта для определения индивидуальных модельных особенностей постоянной мониторинговой и конкурентной деятельности

борцов (справка Министерства по делам молодежи и спорту Республики Узбекистан за №04-01/04/20/3921 от 27 апреля 2023 года). В результате, эффективность применения приема “Бросок переворотом с права на левую сторону с обратным захватом за пояс соперника” студентами повысилась на 14,5-15%;

точность выполнения приемов и упражнений технической подготовки борцами на поясах, создание условий для реализации поисковой деятельности квалифицированных спортсменов на занятиях по технической подготовке, время своеобразного состояния окружающей среды, организация занятий по физической подготовке на высоком уровне исходя из опыта традиционного и инновационного зарубежного образования в области технико-тактической подготовки в видах спорта, компоненты процесса технической подготовки высококвалифицированных борцов, достигших высоких результатов включены в содержание учебного пособия “Спорт педагогик маҳоратини ошириш” (свидетельство за №418-083 на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования от 14 августа 2020 года за №418). В результате, эти показатели улучшились соответственно на 17,21-19,03%, 14,11-16,10% и 14,5-15%;

занятия по повышению спортивно-педагогического мастерства борцов на поясах, закономерности развития способностей занимающихся на уроках по физическому воспитанию спортивными видами борьбы помогают осознать свое участие в системе преемственности поколений, а также усвоении традиций физического воспитания борцами на поясах внедрены в учебно-тренировочный процесс студентов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (справка Министерства по делам молодежи и спорту Республики Узбекистан за №04-01/04/20/3921 от 27 апреля 2023 года). В результате, эффективность применения приема “Бросок через грудь” и “Бросок переворотом с права на левую сторону с обратным захватом за пояс соперника” студентами повысилась на 12-13,5%.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования обсуждались на 2-х международных и 5-ти республиканских научно-практических конференциях.

**Публикация результатов исследования.** По теме диссертации опубликовано в общей сложности 11 научно-методических работ, 4 статьи в научных изданиях (3 в республиканских и 1 в зарубежных научных журналах), рекомендованных для публикации основных научных результатов докторских диссертаций Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан.

**Структура и объем диссертации.** Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, текста на 112 страницах, 19 рисунков, 34 таблиц, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Во **введении** диссертации освещены актуальность и востребованность темы диссертации, определена связь исследования с основными приоритетными направлениями развития науки и технологии республики, освещена степень изученности проблемы, её связь с планами научно-исследовательской работы вуза, в котором была выполнена диссертация, определены цель и задачи, объект и предмет исследования, изложены научная новизна и практические результаты, обоснованы достоверность полученных результатов, их научное и практическое значение, также изложены сведения о внедрении, апробации, опубликовании результатов исследования, а также объеме и структуре диссертации.

В первой главе диссертации **“Анализ научно-методической литературы по проблемам методики обучения техничским действиям борцов на поясах”** изложены особенности своеобразной разницы общих и специальных физических качеств спортивных видов, в том числе международных и национальных видов борьбы, их развитие в связке с компонентами технической подготовки, основами научного, теоретического и методического подхода в фундаментальных исследованиях ведущих ученых (В.П.Филин, Л.П.Матвеев, Л.П.Волков, Ю.В.Верхошанский, Г.С.Туманян, Ю.Ф.Курамшин, В.Н.Платонов, М.А.Годик, Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, В.Ф.Бойко, Г.В.Данко). Кроме того, при подготовке высококвалифицированных спортсменов в области борьбы на поясах, которая широко распространена не только в нашей республике, но и во всем мире, выполнение технических приемов с постоянным удержанием двумя руками за пояс соперника, ведение схватки борцами практически не глядя друг на друга и полагаясь на органы чувств подробно освещены в работах таких ученых как В.Ф.Бойко, Г.Ф.Данко, Б.А.Подливаев, В.М.Игуменов, А.А.Карелин, Д.Г.Миндиашвили, В.В.Нелюбин, Ф.А.Керимов, Н.А.Тастанов. Вместе с тем, возможности коррекции достижения победы над соперником на основе последовательного выполнения двигательных действий с помощью нетрадиционных упражнений с уровнем физической подготовленности борцов на поясах не систематизированы, не достаточно издано учебной и другой учебно-методической литературы, монографий. Изданные в последнее время некоторые статьи, малочисленные учебные пособия (Ф.А.Керимов, Н.М.Юсупов, Ж.М.Нуршин, Ш.А.Мирзакулов, Ш.А.Абдуллаев, Н.А.Тастанов, З.С.Артиков, А.Р.Таймуратов) направлены на освещение узкого круга вопросов борьбы на поясах, в которых отсутствуют материалы по изучению в качестве предмета методики использования нетрадиционных упражнений при обучении борцов на поясах техничским приемам. Средства и приемы совершенствования методики развития технических приемов с помощью скоростно-силовых качеств, играющих в борьбе на поясах преобладающее значение практически не исследованы.

Во второй главе диссертации **“Методы исследования и организация исследований”** раскрыты методы анализа и обобщения научно-

методической литературы, педагогического наблюдения, анкетирования, математико-статистические методы. Приведены использованные методы педагогического исследования, в том числе результаты педагогических экспериментов, тесты, определяющие уровень физической подготовленности, упражнения отражающие уровень развития специальных двигательных качеств, рекомендации по их организации, методы педагогического контроля.

Привлеченные к экспериментам студенты, занимающиеся борьбой на поясах были разделены на контрольную (24 чел.) и экспериментальную группу (24 чел.). Борцы контрольной группы в сентябре месяце 2021 года прошли контрольные тесты и продолжали выполнять традиционные упражнения по общей программе (повышения спортивно-педагогического мастерства). Борцы экспериментальной группы также сдали контрольные тесты, но в дальнейшем занимались с применением нетрадиционных упражнений. При обучении к техническим приемам, прежде всего, проводилось теоретическое объяснение (устное), информирование о победе борцов применивших эти приемы, затем использовали метод практического показа данного приема. По ходу выполнения каждого упражнения указывались и устранялись допущенные ошибки. Упражнения выполнялись в подготовительной и основной части занятия.

Исследования проводились в три этапа. Первый этап (2020-2021 г.г.) посвящен изучению и обобщению отечественной и зарубежной литературы на предмет определения уровня развитости темы диссертационной работы, научного аппарата и задач, созданию рабочей гипотезы.

Второй этап (2021-2022 г.г.) – этап проектирования и реализации задач исследования – посвящен разработке и внедрению на практике комплекса нетрадиционных упражнений в процессе повышения спортивно-педагогического мастерства, определению системы педагогических критериев и показателей содержания образования, проведению экспериментальной работы, совершенствованию нетрадиционных технических приемов.

Третий этап (2022 г.) – этап контроля и анализа, разработки дизайна полученных результатов, формирования формулы результатов исследования, оценки содержания образования в соответствии педагогическим критериям и показателям системы. Полученные результаты были обработаны математико-статистическими методами и проанализированы, сформирована и оформлена диссертационная работа.

В третьей главе диссертации **“Пути повышения технического мастерства на занятиях борьбы на поясах”** освещены результаты применения приемов в удобную и не удобную стороны и преимущества способности сохранять равновесие, определения места технико-тактических приемов, используемых в борьбе на поясах и компонентов подготовки в общем рейтинге, эффективности применения четырех технических приемов, отобранных для исследования путем проведения анкетирования среди

борцов. Кроме того, по итогам анкетирования выявлен уровень развития компонентов физической подготовленности, который является фундаментом включения в практическую работу технико-тактических приемов, а также их нетрадиционные технические показатели. В ходе педагогического наблюдения определены аэробное направление функциональной реакции сердечной деятельности у борцов и их резкое возбуждение в ответ на коротковременные нагрузки. Выявлено очень медленное формирование приемов “Бросок переворотом с права на левую сторону с обратным захватом за пояс соперника”, “Бросок через грудь с переходом в бок соперника”, броски через грудь с поворотом в сторону, в правую сторону с помощью колена, переворотом в правую сторону с помощью колен (см.табл.1).

**Таблица - 1**

**Характеристика модели, направленной на выполнение технических приемов борцами на поясах на основе антропометрических показателей**

№	Технический прием	Механизм выполнения	Норматив по весу	Вспомогательные физические качества для выполнения приема	Описание
1	Бросок переворотом в правую сторону с помощью колен	Могут применять борцы низкого роста по отношению к собственной весовой категории	81 кг рост 170-175 см	Быстрота Сила Ловкость	При применении данного технического приема низкий рост приводит соперника к большим неудобствам
2	Бросок через грудь с поворотом в сторону	Могут применять борцы высокого роста по отношению к собственной весовой категории	100 кг рост 185-190 см и выше	Сила Выносливость	Длина конечностей создает удобство при броске соперника с отрывом от ковра
3	Бросок переворотом с права на левую сторону с обратным захватом за пояс соперника	Могут применять борцы среднего и низкого роста по отношению к собственной весовой категории	73 кг рост 170-180 см	Быстрота Ловкость Гибкость	Борцы среднего и низкого роста по сравнению с другими более ловкие и лучше держат равновесие
4	Бросок через грудь с переходом в бок соперника	Могут применять борцы среднего и низкого роста по отношению к собственной весовой категории	66-81кг рост 165-170 см	Быстрота Гибкость	Если учесть хорошее развитие скоростно-силовых качеств у борцов средней весовой категории выполнение приема будет легче

Технико-тактические приемы, приведенные в таблице-1 были отобраны и включены в программу подготовки борцов на поясах экспериментальной

группы, результаты которых показали недостаточность развития антропометрических показателей по отношению к собственному весу и физических качеств.

Таблица 2

Показатели технической подготовленности борцов на поясах контрольной и экспериментальной группы в начале экспериментов и их пульсометрические значения, (n=24)

Приемы для тестовых испытаний	группа	В начале тестирования			После тестирования			Через 3 минуты		
		В начале эксперимента			В начале эксперимента			В начале эксперимента		
		$\bar{X}$	$\delta$	V, %	$\bar{X}$	$\delta$	V, %	$\bar{X}$	$\delta$	V, %
Броски через правый бок (10 секунд)	КГ	74,3	4,31	5,80	120,6	10,72	8,89	87,3	8,44	9,67
	ЭГ	73,8	4,24	5,75	118,7	10,63	8,96	85,4	7,63	8,93
Броски через левый бок (10 секунд)	КГ	72,9	4,14	5,68	126,1	13,41	10,63	79,2	7,31	9,23
	ЭГ	72,3	4,15	5,74	124,2	13,44	10,82	77,1	7,24	9,39

В начале экспериментов были определены показатели технической подготовленности борцов на поясах, которые составили: в контрольной группе в начале выполнения теста “Бросок через правый бок” –  $74,3 \pm 4,31$   $V=5,80\%$ , через 3 минуты тестирования соответственно –  $87,3 \pm 8,44$   $V=9,67\%$ ; по завершению тестирования –  $120,6 \pm 10,72$   $V=8,89\%$ . Результаты выполнения теста “Бросок через левый бок” составили в начале –  $72,9 \pm 4,14$   $V=5,68\%$ , через 3 минуты тестирования соответственно –  $79,2 \pm 7,31$   $V=9,23\%$  и по завершению тестирования –  $126,1 \pm 13,41$   $V=10,63\%$  (см.табл.2).

Таблица 3

Показатели технической подготовленности борцов на поясах КГ и ЭГ и их пульсометрические значения, (n=24)

Приемы для тестовых испытаний	группа	В начале тестирования			После тестирования			Через 3 минуты		
		В начале эксперимента			В начале эксперимента			В начале эксперимента		
		$\bar{X}$	$\delta$	V, %	$\bar{X}$	$\delta$	V, %	$\bar{X}$	$\delta$	V, %
Бросок в правую сторону с помощью колена, (5 раз)	КГ	74,26	4,31	5,80	117,79	8,74	7,42	90,87	6,67	7,34
	ЭГ	74,12	5,38	7,26	117,67	10,63	9,03	90,66	7,63	8,42

Таблица 3 продолжение

Бросок в левую сторону с помощью колена, (5 раз)	КГ	72,54	4,14	5,71	121,64	7,79	6,40	93,94	7,74	8,24
	ЭГ	72,3	4,37	6,04	120,33	10,76	8,94	93,69	7,24	7,73

В экспериментальной группе в начале выполнения теста “Бросок через правый бок” показатели составили –  $73,8 \pm 4,24$   $V=5,75\%$ , через 3 минуты тестирования соответственно –  $85,4 \pm 7,63$   $V=8,93\%$  и после тестирования –  $118,7 \pm 10,63$   $V=8,96\%$ ; показатели теста “Бросок через левый бок” составили в начале –  $72,3 \pm 4,15$   $V=5,74\%$ , через 3 минуты тестирования соответственно –  $77,1 \pm 7,24$   $V=9,39\%$  и после тестирования –  $124,2 \pm 13,44$   $V=10,82\%$  (см.табл.2).

В начале экспериментов были определены показатели технической подготовленности борцов на поясах, которые составили: в контрольной группе в начале выполнения теста “Бросок в правую сторону с помощью колена” –  $74,26 \pm 4,31$   $V=5,80\%$ , через 3 минуты тестирования соответственно –  $90,87 \pm 6,67$   $V=7,34\%$ ; после тестирования –  $117,79 \pm 8,74$   $V=7,42\%$ . Результаты выполнения теста “Бросок в левую сторону с помощью колена” составили в начале –  $72,54 \pm 4,14$   $V=5,71\%$ , через 3 минуты тестирования соответственно –  $93,94 \pm 7,74$   $V=8,24\%$  и после тестирования –  $121,64 \pm 7,79$  раза,  $V=6,40\%$  (см.табл.3). В экспериментальной группе в начале выполнения теста “Бросок в правую сторону с помощью колена” показатели составили –  $74,12 \pm 5,38$   $V=7,26\%$ , через 3 минуты тестирования соответственно –  $90,66 \pm 7,63$   $V=8,42\%$  и после тестирования –  $117,67 \pm 10,63$   $V=9,03\%$ ; “Бросок в левую сторону с помощью колена” составили в начале –  $72,3 \pm 4,37$   $V=6,04\%$ , через 3 минуты тестирования соответственно –  $93,69 \pm 7,24$   $V=7,73\%$  и после тестирования –  $120,33 \pm 10,76$   $V=8,94\%$  (см.табл.3).

Таблица - 4

Показатели технической подготовленности борцов на поясах контрольной и экспериментальной группы в начале экспериментов и их значения, (n=24)

Приемы для тестовых испытаний	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	В начале эксперимента			В начале эксперимента		
	$\bar{X}$	$\delta$	V, %	$\bar{X}$	$\delta$	V, %
Бросок через правый бок (15 секунд)	5,16	0,44	8,53	5,09	0,36	7,07
Бросок через левый бок (15 секунд)	7,68	0,71	9,24	7,63	0,74	9,70

В начале экспериментов были определены показатели технической подготовленности борцов на поясах, которые составили: в контрольной группе в начале выполнения теста “Бросок через правый бок” –  $5,16 \pm 0,44$

$V=8,53\%$ , теста “Бросок через левый бок” –  $7,68\pm 0,71$   $V=9,24\%$ , в экспериментальной группе в начале выполнения теста “Бросок через правый бок” –  $5,09\pm 0,36$   $V=7,07\%$ , теста “Бросок через левый бок” –  $7,63\pm 0,74$   $V=9,70\%$  (см.табл.4).

В начале экспериментов были определены показатели технической подготовленности борцов на поясах, которые составили: в контрольной группе в начале выполнения теста “Бросок в правую сторону с помощью колена” –  $11,57\pm 1,13$   $V=9,77\%$ , теста “Бросок в левую сторону с помощью колена” –  $16,48\pm 1,46$   $V=8,86\%$ , в экспериментальной группе в начале выполнения теста “Бросок в правую сторону с помощью колена” –  $16,48\pm 1,46$   $V=8,86\%$ , теста “Бросок в левую сторону с помощью колена” –  $16,63\pm 1,44$   $V=8,66\%$  (см.табл.5).

Таблица - 5

Показатели технической подготовленности борцов на поясах контрольной и экспериментальной группы в начале экспериментов и их значения, (n=24)

Приемы для тестовых испытаний	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	В начале экспериментов			В начале экспериментов		
	$\bar{X}$	$\delta$	V, %	$\bar{X}$	$\delta$	V, %
Бросок в правую сторону с помощью колена, (5 раз)	11,57	1,13	9,77	11,49	1,09	9,49
Бросок в левую сторону с помощью колена, (5 раз)	16,48	1,46	8,86	16,63	1,44	8,66

На рисунке-1 приведены процентные соотношения ответов тренеров по борьбе на поясах по поводу применения технического приема “Бросок переворотом с права на левую сторону с обратным захватом за пояс соперника”, согласно которого 10% борцов применяют данный прием, 33% не знают его, 51% считают, что нет пользы от этого приема и 6% считают, что спортсмен может получить травму при его применении.



Рисунок – 1. Анализ результатов ответов тренеров по борьбе на поясах по поводу применения технического приема “Бросок переворотом с права на левую сторону с обратным захватом за пояс соперника”

Нами разработана программа обучения борцов на поясах техническому приему “Бросок переворотом в правую сторону с помощью колен” и внедрена в учебно-тренировочный процесс студентов, обучающихся по специализации борьбы на поясах в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта (см.рис.2).

### Программа обучения выполнению техники борьбы на поясах



**Рисунок-2. Программа обучения борцов на поясах техническому приему “Бросок переворотом в правую сторону с помощью колен”. Низкая стойка.**

**Примечание:** Низкая стойка, правая нога выставлена вперед, левая нога позади, поднятие соперника врываясь двумя коленями, руками притягивая соперника вперед поднять вверх, движения корпусом влево и вправо, правая рука тянет вверх, а левая рука тянет вниз, корпус и конечности двигаются одновременно.

Педагогическое наблюдение выполнения данного приема показало, что намного удобнее выполнять прием при развитии у спортсменов скоростно-силовых качеств.

Нами разработана программа обучения борцов на поясах техническому приему “Бросок через грудь с поворотом в сторону” и внедрена в учебно-

тренировочный процесс студентов, обучающихся по специализации борьбы на поясах в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта (см.рис.3).



**Рисунок-3. Программа обучения борцов на поясах техническому приему “Бросок через грудь с поворотом в сторону”. Средняя стойка**

**Примечание:** Средняя стойка, захват с приближением правой руки к левой, проход правой ногой в левый бок соперника и приседая на обе колени поднять его отталкиваясь, сильным захватом руками притягивание соперника к себе, выполняется броском блокируя левой ногой, также бросок осуществляется одновременными действиями корпуса и конечностей

Как видно из данной программы, если спортсмен высокого роста и сильный, то его действия в техническом плане будут соответствовать выполнению приемов.

Нами разработана программа обучения борцов на поясах техническому приему “Бросок переворотом с права на левую сторону с обратным захватом за пояс соперника” и внедрена в учебно-тренировочный процесс студентов,

обучающихся по специализации борьбы на поясах в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта (см.рис.4).



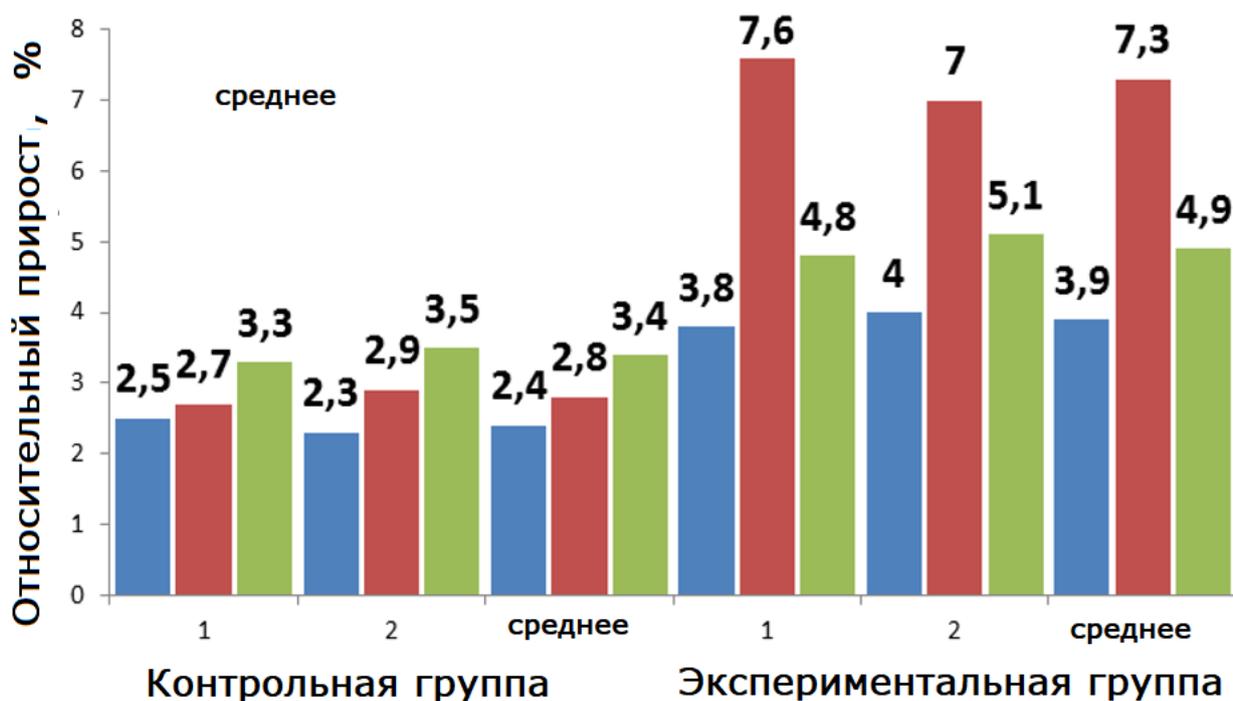
**Рисунок-4. Программа обучения борцов на поясах техническому приему “Бросок переворотом с права на левую сторону с обратным захватом за пояс соперника”. Средняя стойка**

**Примечание:** Средняя стойка, левая рука близко к правой, правая нога ставится вперед, а левая назад, левая рука тянет вверх, а правая – вниз, блокируя левой ногой бросок справа, движение корпусом вправо и влево, а также корпус и конечности двигаются одновременно.

Для выполнения приема “Бросок переворотом с права на левую сторону с обратным захватом за пояс соперника” у спортсмена должны быть развиты качество быстрота и ловкость.

Результаты анкетирования среди тренеров и борцов на поясах показали, что в основном используются захваты пояса соперника на равных расстояниях или захват в близком расстоянии рук друг от друга, обучение приемам производится с разделением их на 3-4 части.

В разработанной нами программе, отобранные четыре приема разделили на семь частей и были предложены студентам, обучающимся по специализации борьба на поясах в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта, учащимся, занимающимся борьбой на поясах в Чирчикском Центре подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта, а также в Республиканском Центре подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта. Полученные результаты показали высокий рост показателей борцов на поясах экспериментальных групп.



**Рисунок 6. Относительный рост пульсометрических значений борцов на поясах в контрольной и экспериментальных группах по показателям взрывной силы, (%).**

При сравнении пульсометрических показателей относительного роста уровня качества взрывной силы борцов контрольной и экспериментальной группы выявлено, что данные контрольной группы при первом тестировании составили до начала экспериментов – 2,5%, через 3 минуты – 3,3 и в конце экспериментов – 2,7%, а при втором тестировании данные контрольной группы улучшились до экспериментов на – 2,3%, через 3 минуты на – 3,5 и в конце экспериментов на – 2,9%. Средние значения показателей экспериментальной группы до экспериментов составили – 2,4%, через 3 минуты на – 3,4 и в конце экспериментов на – 2,8%.

Пульсометрические значения относительного роста показателей при первом тестировании борцов экспериментальной группы до начала экспериментов составили – 3,8%, через 3 минуты на – 7,6 и в конце экспериментов на – 4,8%. При втором тестировании данные контрольной группы улучшились до начала экспериментов на – 4,0%, через 3 минуты на –

3,5 и в конце экспериментов на – 2,9%. Средние значения показателей экспериментальной группы до начала экспериментов составили – 2,4%, через 3 минуты на – 5,1 и в конце экспериментов на – 4,9%.

**Таблица - 6**

**Динамика возможности выполнения нетрадиционных быстрых технических приемов борцами на поясах контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы, (n=24)**

Тесты	группы	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Разница в показателях	t	p
Бросок с помощью колен обратно в правую сторону (10 секунд)	КГ	3,6±0,3	3,9±0,8	+0,3	2,67	<0,05
	ЭГ	3,4±0,7	4,8±1,2	+1,4	4,42	<0,001
Бросок соперника своей весовой категории через себя, (10 секунд)	КГ	3,9±0,4	4,3±0,6	+0,4	2,48	<0,05
	ЭГ	4,1±0,5	5,4±1,4	+1,3	4,87	<0,001

Динамика возможности выполнения борцами на поясах контрольной и экспериментальной группы нетрадиционных быстрых технических приемов показала, что уровень значимости при выполнении теста “Бросок с помощью колен обратно в правую сторону” в контрольной группе составил  $P<0,05$ , а в экспериментальной группе –  $P<0,001$ , в тесте “Бросок соперника своей весовой категории через себя” в контрольной группе составил  $P<0,05$ , а в экспериментальной группе –  $P<0,001$ .

**Таблица - 7**

**Динамика возможности выполнения нетрадиционных быстрых технических приемов борцами на поясах контрольной и экспериментальной группы, (n=24)**

Тесты	группы	В начале экспер.	В конце экспериментов	Разница в показателях	t	p
Бросок с права на левую сторону с обратным захватом пояса соперника, (10 с)	КГ	3,1±0,5	3,6±1,1	+0,5	2,38	<0,05
	ЭГ	3,5±0,9	4,7±1,2	+1,2	4,63	<0,001
Бросок соперника своей весовой категории через себя переходом на бок соперника (10 секунд)	КГ	3,9±0,7	4,2±0,8	+0,3	2,91	<0,05
	ЭГ	3,8±0,6	5,3±1,3	+1,5	4,58	<0,001

Динамика возможности выполнения борцами на поясах контрольной и экспериментальной группы нетрадиционных быстрых технических приемов показала, что уровень значимости при выполнении теста “Бросок с права на

левую сторону с обратным захватом пояса соперника” в контрольной группе составил  $P < 0,05$ , а в экспериментальной группе –  $P < 0,001$ , в тесте “Бросок соперника своей весовой категории через себя с переходом на бок соперника” в контрольной группе составил  $P < 0,05$ , а в экспериментальной группе –  $P < 0,001$ .

Таблица – 8

**Методика применения нетрадиционных упражнений при обучении борцов на поясах техническим действиям**

Технический прием	п/п	Название и содержание упражнений	Количество повторений	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
Бросок соперника своей весовой категории через себя с переходом на бок соперника	1.	Упражнения для подготовки к занятиям: выполнение упражнений “стретчинга” лежа на спине, в положении сидя и стоя.	5-10 мин.	Упражнения выполняются в ритме глубокого вдоха–выдоха. Упражнения на сгибание и разгибание, развороты выполняются с максимальной амплитудой.
	2.	Бег, прыжки вверх, с одной ноги на другую, общеразвивающие физические упражнения.	10-15 мин.	Интенсивность упражнений повышается постепенно. Упражнения ОФП выполняются при максимальной амплитуде.
	3.	Акробатические упражнения: выполняются преимущественно вперед, назад и в стороны.	3-5 мин.	Движение выполняется со средней и высокой скоростью.
Бросок с помощью колен обратно в правую сторону	4.	Поднять партнера с захватом за его пояс, повороты в правую и левую стороны согнувшись назад.	По 10-15 раз	Поворот выполняется со средней скоростью.
	5.	Поднять партнера своей весовой категории с захватом за его пояс и перевести его на правую и левую стороны.	По 10-15 раз	Перенос выполняется со средней скоростью.
	6.	Кто быстрее захватит пояс и встанет на основную стойку.	По 8-10 раз	Движение выполняется со средней скоростью.
Бросок с права на левую сторону с обратным захватом пояса соперника	7.	Выполнение приема “кифглаш” в свободном поясе.	3-5 мин.	Прием “кифглаш” выполняется со средней скоростью.
	8.	Обратный захват пояса (с неудобной стороны) и проход к сопернику с права, с лева и прямо.	3-5 мин.	Движение выполняется со средней скоростью.

Таблица 8 продолжение

	9.	Выполнение приема “кифтлаш” с натяжением борцовской резины на правое плечо.	2-3 мин.	Движение выполняется с высокой скоростью.
Бросок соперника своей весовой категории через себя с переходом на бок соперника	10.	Борьба с захватом за пояс партнера своей весовой категории с приседанием на колени.	3-5 мин.	Интенсивность упражнений повышается постепенно.
	11.	Организация борьбы с обратным захватом пояса партнера (с неудобной стороны).	8-10 мин.	В процессе поединка партнеры меняются чаще.
	12.	Выполнение технических движений с неудобным захватом за пояс и неудобной основной стойкой с партнерами легкой и тяжелой весовой категорией.	8-10 мин.	Интенсивность упражнений повышается постепенно.

Первый комплекс упражнений (см.табл.8) имеет приоритетное физиологическое значение при применении во время проведения утренней гигиенической гимнастики и на каждом тренировочном занятии. Так, применение 1 и 2 комплекса упражнений в начале занятий создает условия для устранения признаков утомления и восстановления скоростно-силовых качеств. Применение вводной части занятия третьего упражнения, т.е. акробатических двигательных действий имеет важное значение в борьбе на поясах и служит развитию ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств. Если применять упражнения 4 и 5-ого комплекса в подготовительной части каждого тренировочного занятия борцов на поясах, то уровень чувства соперника у них будет расти, потому что в борьбе на поясах спортсмены ведут поединок не видя друг на друга с захватом за пояс, также у спортсменов будут развиваться функции поднятия соперника и переворота. При изучении соревнований борцов на поясах можно увидеть такие длительные двигательные действия как удобный захват за пояс соперника. Для предупреждения такого процесса применение упражнений 7, 8 и 9-ого комплекса на каждом занятии по 3-5 минут позволит спортсменам продолжать соревновательные схватки с равным захватом пояса руками или обратным его захватом. Упражнения 10, 11 и 12 комплекса рекомендуется применять в основной и заключительной части занятия.

Необходимо отметить, что применение разработанного и рекомендованного комплекса упражнений в целом 2-3 раза в неделю как самостоятельное занятие повышает возможность преодоления соперника в любой ситуации поединка (в стойке, при правильном или обратном захвате пояса).

## ВЫВОДЫ

Изучение источников, собранных по направлению темы, а также на основании сравнительного анализа результатов педагогических наблюдений, анкетирования, педагогических экспериментов были сделаны следующие выводы:

1. Приоритетные физические качества, в том числе технические действия с обратным захватом пояса соперника, обеспечивающие эффективность своеобразных технико-тактических приемов, применяемых в современных видах борьбы, особенно в борьбе на поясах не исследованы в качестве предмета исследования.

2. Педагогические наблюдения показали, что в поединках борьбы на поясах большинство (68,9%) борцов маленьких и средних весовых категорий предпочитают применять такие приемы как “Бросок с помощью правого колена”, “Бросок с переворотом в правую сторону”, “Бросок через правое бедро” и “Бросок через левое бедро”. У остальных борцов (31,1%) данных весовых категорий не наблюдался приоритет какому-либо техническому приему. Борцы тяжелых весовых категорий приоритет отдавали таким техническим приемам как “Бросок через правое бедро” и “Бросок через левое бедро”. Вместе с тем, наблюдение соревновательных поединков показало, что большинство борцов (87,5%) во время поднятия соперника для осуществления броска с переворотом в статическом положении теряют равновесие.

3. Анализ анкетирования показал, что респонденты (n=30) оценили технико-тактические приемы, применяемые в борьбе на поясах и их компоненты для обеспечения выполнения этих приемов большим диапазоном рейтинговых баллов. Так, более 50% респондентов считают, что достойными высоких рейтинговых оценок (5 баллов) такие приемы как «Бросок с помощью правого колена» (66,6%), «Кайтарма» в правую сторону (63,3%), “Бросок через грудь” (56,6%) и “Бросок через левое бедро” (53,35%). Среди физических компонентов рейтинговую оценку в 5 баллов получили такие качества как взрывная сила (56,6%) и быстрота (36,6%). Но, к сожалению, имеющие приоритетное значение в борьбе на поясах динамическая сила и гибкость оценены соответственно 43,3% и 30% респондентами в 4 балла, статическая сила оценена в 3 балла 26,6% респондентами и тем самым поставлены на второе и третье место. Такое распределение оценки респондентами рейтингово-функционального значения технико-тактических приемов и физических компонентов свидетельствует об отсутствии едином научно обоснованном системном подходе к организации многолетнего процесса подготовки борцов на поясах.

4. В борьбе на поясах двигательные действия, обеспечивающие эффективность технико-тактических приемов определяются показателями физической подготовленности, и особенно, их функциональными значениями.

Анализ результатов текущих исследований подтверждают, что показатели, излагающие уровень физической подготовленности высококвалифицированных борцов на поясах хотя и зафиксированы в рамках модельных критериев, их функциональные значения определены пульсометрическими реакциями исходя из интенсивности использованных тестов. Так: скорость бега на 30 м составила  $4,6 \pm 0,5$  с., пульсометрическая реакция увеличилась с  $70,5 \pm 3,2$  до  $109,9 \pm 4,8$  уд/мин. Значит, пульсометрическая значимость скорости бега равной 4,6 секундам определяется – 39,4 ударами в минуту. Такая реакция не была восстановлена даже в течении 3 минут. Результаты теста “Челночный бег 3x10 м” также резко не отличались от предыдущих показателей.

5. Показатели физической подготовленности борцов на поясах в начале экспериментов составили: в контрольной группе – в применении броска через правое бедро  $5,16 \pm 0,44$  с.,  $V=8,53\%$ ; а в применении броска через правое бедро –  $7,68 \pm 0,71$  с.,  $V=9,24\%$ , в экспериментальной группе – в применении броска через правое бедро  $5,09 \pm 0,36$  с.,  $V=7,07\%$ ; а в применении броска через правое бедро –  $7,63 \pm 0,74$  с.,  $V=9,70\%$ . Видно, что высококвалифицированные борцы на поясах больше применяют броски через бедро в правую сторону.

6. Исследование технической подготовленности борцов на поясах показало, что при выполнении 5 раз приема “Бросок с помощью правого колена” результаты составили –  $11,57 \pm 1,13$   $V=9,77$ , приема “Бросок с помощью левого колена” составили –  $16,48 \pm 1,46$   $V=8,86$ ; в экспериментальной группе – при выполнении 5 раз приема “Бросок с помощью правого колена” результаты составили –  $16,48 \pm 1,46$   $V=8,86$ , приема “Бросок с помощью левого колена” составили –  $16,63 \pm 1,46$   $V=8,66$ . Значит, борцы на поясах на практике, особенно в соревновательных поединках технический прием “Бросок с помощью левого колена” применяют реже.

7. Динамика возможности выполнения борцами на поясах контрольной и экспериментальной группы нетрадиционных быстрых технических приемов показала, что уровень значимости при выполнении теста “Бросок с права на левую сторону с обратным захватом пояса соперника” в контрольной группе составил  $P < 0,05$ , а в экспериментальной группе –  $P < 0,001$ , в тесте “Бросок соперника своей весовой категории через себя с переходом на бок соперника” в контрольной группе составил  $P < 0,05$ , а в экспериментальной группе –  $P < 0,001$ .

8. Динамика возможности выполнения борцами на поясах контрольной и экспериментальной группы нетрадиционных быстрых технических приемов показала, что уровень значимости при выполнении теста “Бросок с права на левую сторону с обратным захватом пояса соперника” в контрольной группе составил  $P < 0,05$ , а в экспериментальной группе –  $P < 0,001$ , в тесте “Бросок соперника своей весовой категории через себя с переходом на бок соперника” в контрольной группе составил  $P < 0,05$ , а в экспериментальной группе –  $P < 0,001$ .

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании сравнительного анализа педагогических наблюдений, анкетирования, педагогических экспериментов считаем целесообразным внедрить в процесс подготовки высококвалифицированных борцов на поясах следующие практические рекомендации:

1. В современных соревновательных поединках по борьбе на поясах броски соперников с применением различных технических приемов, в большинстве случаев завершаются потерей равновесия в статическом и динамическом положениях и как результат потерей приоритета в схватке. Поэтому, все модифицированные и модельные тесты нового содержания, нацеленные на оценку функциональных возможностей вестибулярного аппарата, который управляет данную деятельность должны быть применены в практику подготовки борцов на поясах.

2. При применении в ходе экспериментов достоверных модифицированных и модельных тестов рекомендуется соблюдение методических правил и дидактических принципов. Тренеры по борьбе на поясах кроме традиционных технических приемов должны обучать спортсменов нетрадиционным приемам борьбы, что создаст возможность обеспечить объективность результатов педагогического подхода и их информативное значение.

3. Требуется внесение необходимых изменений в уровень полученных результатов и динамику их изменений, функциональное значение результатов, их пульсометрическим значением, а также после каждой тестовой нагрузки, которые показывают ритм сокращения сердца должны доводиться до внимания контролирующих и тренерского состава для внесения корректив в содержание, объем и интенсивность занятий.

4. При обучении техническим действиям рекомендуется использование нетрадиционных упражнений для получения высоких результатов, анализа и выводов на их основании, внедрение в процесс занятий борцов на поясах.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES DSc.  
33/01.02.2022.Ped.146.01 AT THE SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE  
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

---

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

**ARTIKOV ZAYLOBIDDIN SOBIRJONOVICH**

**THE METHODOLOGY OF USING NON-TRADITIONAL EXERCISES ON  
THE TRAINING OF BELT WRESTLERS (BELBOG'LI  
KURASHCHILAR) IN TECHNICAL MOVEMENTS**

**13.00.04 - Theory and methodologic of physical education and sports training**

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

**Chirchik -2023**

**The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Republic of Uzbekistan under number B2022.2.PhD/Ped3712.**

The doctoral dissertation was completed at the Institute of Physical Education and Sport Scientific Research.

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

<b>Scientific supervisor:</b>	<b>Yarashev Komil Dekhqonovich</b> candidate of pedagogical sciences, professor
<b>Official opponents:</b>	<b>Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich</b> doctor of biological sciences, professor <b>Bakiev Zafar Abdushukurovich</b> candidate of pedagogical sciences, docent
<b>Leading organization:</b>	<b>Namangan State University</b>

The dissertation will be defended on “\_\_\_”\_\_\_\_\_2023 year at \_ o'clock at the meeting of Council 33/01.02.2022.Ped.146.01 under Institute of scientific research of physical education and sports. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street 19. Tel.: (0-370) 717- 17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, web-site: [www.jtsu.uz](http://www.jtsu.uz), e-mail: [jtsu@jtsu.uz](mailto:jtsu@jtsu.uz). Uzbek State University of physical education and sport, building “B”, the 2<sup>nd</sup> floor, small conference hall.

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

Abstract of the dissertation sent out on “\_\_\_”\_\_\_\_\_, 2023 y.

(Register Protocol №\_\_\_\_\_ “\_\_\_” 2023y.)

**Matkarimov R.M.**  
Chairman of the scientific council  
awarding scientific degrees,  
doctor of pedagogical sciences,(DSc) professor

**Xolmurodov L.Z.**  
Scientific secretary of the scientific council for  
awarding of academic degrees  
doctor of philosophy (PhD), docent

**Kerimov F.A.**  
Chairman of the scientific seminar under the  
scientific council that gives the scientific degrees,  
doctor of pedagogical sciences, professor

## INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

**Aim of the research** is to improve the methodology of developing technical methods of belt wrestlers using non-traditional exercises.

**Object of the research** was the educational processes of the students who're specialized on belt wrestling of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport.

**Subject of the research** is non-traditional exercises in training the students which're majoring on belt wrestling, in technical methods of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport.

### **Scientific novelty of the research is followings**

developing technical skills based on the combination of anthropometric indicators and physical qualities necessary to perform the method in training on belt wrestlers for technical movements;

developing methodology of using non-traditional exercises for mastering technical methods in belt wrestling;

developing the high flexibility with the help of various amplitude exercises which're aimed at increasing the efficiency of technical movements used in competitive activities of belt wrestlers;

developing the methodology of training with the help of non-traditional exercises for the development of each phase of the techniques commonly used in belt wrestling.

**Implementation of research results.** On the basis of the experiments that've been carried out on improving the methodology of developing technical methods of belt wrestlers with the help of non-traditional exercises:

the existing scientific research works were theoretically analyzed, the experience of studying the development of physical education and sports training in the process of technical training in belt wrestling and the uniqueness of this education, physical training in technical training in belt wrestling of pedagogical teaching and The role of sports training in the education of Olympic reserves is included in the content of the training manual entitled "Improving sports pedagogical skills" (According to the order No. 418 of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated on August 14, 2020, certificate No. 418-083) as a result, "lifting and throwing back to the right by the help of two knees" method was implemented at the training process of the students who're specialized on belt-wrestling of the Chirchik training center for Olympic and Paralympic sport and the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport and its efficiency increased by 14-15.5%.

The method of using non-traditional exercise support in training belt wrestlers in technical movements, the method developed for registration and analysis of technical movements, continuous monitoring of technical training of wrestlers and improvement of sports pedagogic skills in determining individual modeling features of competitive activity have been applied to training (Reference No. 04-01/04/20/3921 of the Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Uzbekistan dated on April 27, 2023). As a result, the method of "holding the

belt upside down and throwing it back from the right to the left" was applied to the training process of students who've been studying belt wrestling and participated in the experiment at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport and its efficiency has been increased and achieved by 14.5-15%.

The ability to accurately perform technical training methods and exercises of belt wrestlers, the creation of conditions for the implementation of research in the training sessions of a qualified athlete in the specific conditions of the environment, based on the experience of traditional and foreign education in the field of technical and tactical training in wrestling, the organization of training through high-level physical education, the components of the process of technical training of wrestlers who have achieved high-quality sports performance, and the field of technical training on wrestling and the educational process have been given in the study guide which's called "Improving Sports Pedagogical Skills" (the certificate number 418-083 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). As a result, these indicators increased to 17.21-19.03%, 14.11-16.10%, and 14.5-15%, respectively;

The training sessions in order to improve the sports pedagogical skills of technical training of belt wrestlers, as well as the rules of training training of the abilities of those engaged in sports wrestling in physical education classes - to understand one's participation in the system of the continuity of generations and the belt In the wrestlers, the training of physical training and traditions of technical training were implemented in the modern educational process (Reference No. 04-01/04/20/3921 of the Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Uzbekistan dated on April 27, 2023). As a result, some conducted methods which're called "exaggerating the chest" and "holding the belt upside down from right to left" on the students of the Belt Wrestling Federation and the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, who are studying in the field of wrestling who have been included in the training process have been efficiency increased by 12-13.5%.

**Structure and scope of the dissertation.** The dissertation consists of an introduction, 4 chapters, 19 figures, 34 tables, 112 pages of text, a conclusion, a list of references and an appendix.

**E'LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO'YXATI**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED WORKS**

**I bo'lim (I chast; I part)**

1. Artiqov Z.S. Method of using non-traditional exercises in training technical movements of belt wrestlers//mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal. 10.37547/mesmj-V4-I2-05. PaGES: P 37-45 [№.1-10/37547 2023.30.07.]

2. Artiqov Z.S. Belbog'li kurashchilarda muvofiqlik va sport mahoratini takomillashtirish. scientific progress volume 3 | issue 1 | 2022 issn: 2181-1601. -P. 594-595. [13.00.00. №6.]

3. Belbog'li kurashda texnik-taktik usullarga chorlovchi harakatlarga o'rgatish afzalliklari. Scientific bulletin of namsu-nauchnyy vestnik namgu-namdu ilmiy axborotnomasi–2023-yil\_8-son. -B. 548-551 [13.00.00. №4.]

4. Belbog'li kurash bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar jarayonida tezkor texnik usullardan foydalanish afzalligi. Sportda ilmiy tatqiqotlar ilmiy-nazariy jurnal 2023-yil\_3-son. -B. 59-62 [13.00.00. №16.]

5. Artiqov Z.S. Belbog'li kurashda texnik-taktik usullarga chorlovchi harakatlarga o'rgatish afzalliklari. STUDIES IN ECONOMICS AND education in the modern world Vol. 2 No. 5 (2023). -B. 56-60.

6. Artiqov Z.S. In competitions conductrd by belt wrestling use of fast technical methods efficiency. STUDIES IN ECONOMICS AND education in the modern world Vol. 2 No. 5 education in the modern world Vol. 2 No. 5 (2023). -B. 61-65.

7. Artiqov Z.S. Belbog'li kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda noananaviy mashqlardan foydalanish. «Zamonaviy dunyoda ilm-fan va texnologiya» Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasining 2023 yil 6(13)-sonida. -B. 35-37.

8. Artiqov Z.S. Belbog'li kurashchilarga qaytarma usulini bajarishga chorlovchi harakatlarga o'rgatish. «Milliy kurash turlari va ularning nazariy-amaliy muammolari» Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami 2023 yil 14 mart. -B. 418-420.

9. Artiqov Z.S. Belbog'li kurash mashg'ulotlari jarayonida noananaviy texnik usullardan foydalanish metodikasi. «Milliy kurash turlari va ularning nazariy-amaliy muammolari» Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami 2023 yil 14 mart. -B. 420-422.

**I bo'lim (I chast; I part)**

10. Artiqov Z.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish. “O‘quv qo‘llanma” “Navro‘z” nashriyoti” 2020.-166 b.

11. Artiqov Z.S. 13-14 Yoshli belbog'li kurashchilarning kuch sifatlarini tarbiyalash. scientific progress volume 3 | issue 1 | 2022 issn: 2181-1601. -B. 598-601.



Avtoreferat « \_\_\_\_\_ » jurnali tahririyatida  
tahrirdan o‘tkazilib, o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o‘zaro  
muvofiqlashtirildi.

**Bosmaxona litsenziyasi:**



**9338**

Bichimi: 84x60 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. «Times New Roman» garniturası.  
Raqamli bosma usulda bosildi.  
Shartli bosma tabog‘i: 3,5. Adadi 100 dona. Buyurtma № 61/23.

Guvohnoma № 851684.  
«Tipograff» MCHJ bosmaxonasida chop etilgan.  
Bosmaxona manzili: 100011, Toshkent sh., Beruniy ko‘chasi, 83-uy.





