

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI  
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

---

**NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

**JUMAYEV SOHIBJON BOTIRBOYEVICH**

**11-12 YOSHLI KURASHCHILARNING O‘QUV MASHG‘ULOT  
JARAYONINI REJALASHTIRISH METODIKASI**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy  
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

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



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

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

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

**Jumayev Sohijjon Botirboyevich**

11-12 yoshli kurashchilarning o‘quv mashg‘ulot jarayonini  
rejalashtirish metodikasi..... 3

**Джумаев Сохибжон Ботирбоевич**

Методика планирования учебно-тренировочного процесса курашистов  
11-12 лет ..... 29

**Jumayev Sakhijjon Botirbayevich**

Methodology for planning the training process of 11-12-year-old kurash ..... 57

**E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati**

Список опубликованных работ  
List of published works ..... 61



**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI  
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

---

**NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

**JUMAYEV SOHIBJON BOTIRBOYEVICH**

**11-12 YOSHLI KURASHCHILARNING O‘QUV MASHG‘ULOT  
JARAYONINI REJALASHTIRISH METODIKASI**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy  
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

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



**Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining B2023.2.PHD/Ped5304 raqam bilan ro‘yxatga olingan.**

Doktorlik dissertatsiyasi Navoiy davlat pedagogika institutida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume) Ilmiy kengash veb-sahifasida ([www.uz-djtsu.uz](http://www.uz-djtsu.uz)) va “ZiyoNET” Axborot ta’lim portalida ([www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)) joylashtirilgan.

**Ilmiy rahbar:**

**Nurullayev Abduxoliq Qahhorovich**  
pedagogika fanlari nomzodi, professor

**Rasmiy opponenlar:**

**Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich**  
biologiya fanlari doktori (DSc), professor

**Toshnazarov Jasur Yo‘ldoshevich**  
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori. (PhD), dotsent

**Yetakchi tashkilot:**

**O‘zbekiston finlandiya pedagogika instituti**

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 raqamli Ilmiy kengashning 2024 yil “\_\_\_\_\_” “\_\_\_\_\_” soat \_\_\_\_\_ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurglar ko‘chasi, 15-uy. Tel.: (0-370)-717-17 79,717-27-27, faks:(0-370) 717-17-76, Veb-sayt: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail:[uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Madaniyat saroyi”, 2-qavat, konfrensiyalar 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.

Dissertatsiya avtoreferati 2024-yil “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ kuni tarqatildi.  
(2024-yil “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ dagi \_\_\_\_\_ raqamli reestr bayonnomasi)

**R.M.Matkarimov**

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy  
kengash raisi, pedagogika fanlari  
doktori (DSc), professor

**Sh.Sh.Gaziyev**

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy  
kengash kotibi, pedagogika fanlari  
doktori (DSc), dotsent

**A.N.Shopulatov**

Ilmiy darajalar beruvchi  
ilmiy kengash qoshidagi ilmiy  
seminar raisi, pedagogika fanlari  
doktori (DSc), dotsent



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

**Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati.** Dunyoda zamonaviy sport shiddat bilan rivojlanayotgan bir davrda milliy sport turi kurash ham misli ko‘rilmagan darajada ommalashib bormoqda. Kurash musobaqalari ko‘plab xalq bayramlarining ajralmas qismi hisoblanadi. Shu bilan birga aholini jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy tarzda shug‘ullanishga jalb qilishdagi asosiy vazifalardan biri milliy sport turlarini rivojlantirish hisoblanadi. Jahon miqyosida har bir xalq va elatning o‘ziga xos milliy sport turlari bo‘lganidek, mamlakatimizda ham kurash milliy sporti shiddat bilan rivojlanib bormoqda. Ko‘plab mamlakatlarda kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko‘lamli amaliy tadqiqotlar amalga oshirilmoqda.

Jahonda milliy sport turi kurash orqali o‘zbek so‘zlari jaranglayotgani milliy kurash turining ommalashayotganligidan dalolat beradi. Kurash sport turi bo‘yicha qo‘lga kiritilgan yutuqlarimiz salmog‘i sezilarli darajada ko‘zga tashlanmoqda. Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhida shug‘ullanuvchi kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonida texnik tayyorgarligini oqilona shakllantirish, shug‘ullanuvchilarning tanlagan sport turiga bo‘lgan motivatsiyasini shakllantirish va rivojlantirish, tezkor-kuch hamda barcha jismoniy sifat xususiyatidagi vositalarni qo‘llash asosida shug‘ullanuvchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borilgan. Biroq milliy kurashga xos texnik-taktik harakatlar va jismoniy sifatlarni rivojlantirish, boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi kurashchilarning yillik mashg‘ulot sikllariga tayyorgarlik turlari bo‘yicha yuklama me‘yorlarini taqsimlash, mashg‘ulotlarni rejalashtirish metodikalari hamda texnik harakatlarga dastlabki o‘rgatish uslubiyati bo‘yicha ilmiy-tadqiqotlar yetarli darajada olib borilmoqda.

Hozirgi kunda mamlakatimizda kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommaviylashtirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. “Mamlakatimizda milliy sportni yuqori darajaga olib chiqish, ilmiy-nazariy umumlashtirish, hozirgi zamon sivilizatsiyasi bilan aloqador ekanligini alohida qayd etish”<sup>1</sup> oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan cheklanmasdan, ommaviy sportga ham katta e‘tibor berishimiz kerakligini ko‘rsatmoqda. Mavjud holat esa sportchining butun faoliyati davrida dastlabki texnik-taktik harakatlarni o‘rganishda orttirgan nuqsonlaridan xoli bo‘lishni qiyinlashtiradi, jismoniy va funksional imkoniyatini, ayniqsa, texnik-taktik imkoniyat doirasini toraytiradi. Hozirgi vaqtda deyarli barcha ta‘lim muassasalarida kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirish, tanlangan sport turining dastlabki bazaviy texnik harakatlari elementlarini o‘rgatish algoritmini ilmiy-uslubiy jihatdan ishlab chiqish zarurati yuzaga kelgan. Bu esa kurashni jahon standartlari darajasida yanada rivojlantirish, sportchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asoslab berishning dolzarb masalasi bo‘lib qolmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan

---

<sup>1</sup> O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning “Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag‘ishlangan” yig‘ilishdagi nutqi; 2018-yil 21-sentyabr, Xalq so‘zi gazetasi, 1-2-bet.



takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" Farmoni hamda 2017-yil 2-oktyabrda PQ-3306-son "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" Qarori, 2020-yil 4-noyabrda PQ-4881-son "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorlari hamda shu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish ushbu dissertatsiya tadqiqotini yozishda yuqori darajada xizmat qilmoqda.

**Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi.** Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarni 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" bilan bog'liq ustuvor yo'nalishlari doirasida amalga oshirilgan.

### **Mavzuning o'rganilganlik darajasi.**

O'z ishlari nazariyasi sifatida A.R.Taymurodov, Sh.A.Abdullayev, I.B.Aliyev, F.A.Kerimov, Z.S.Artikov, Sh.E.Keldiyorov, B.B.Odilovlar<sup>2</sup> tomonidan ta'limni boshqarishda tizimli yondashuv metodologiyasi, oliy kasbiy ta'limni boshqarishda tizimli yondashuv nazariyasi va konsepsiyasi bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Shu bilan birga kurash milliy sport turi harakatlarini dastlabki o'rgatish uslublarini takomillashtirish, kurash nazariyasi va uslubiyati, belbog'li kurashda statik va dinamik kuchlanish davomida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish metodikasi, belbog'li kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda noan'anaviy mashqlar yordamidan foydalanish uslubiyati, kurashchilarda raqibni ko'tarib tashlash ish qobiliyati va uni rotatsion trenajor mashqlar yordamida rivojlantirish ustuvorligi bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishgan. Harakat faoliyatini o'rgatish ilmiy nazariyasi va uslublari bo'yicha Yu.V.Boltikov, O.B.Solomaxin, G.M.Polko, B.A.Bavikin, R.N.Apoyko, B.I.Tarakanov, A.S.Davtyan, A.A. Chatinyan, V.V.Yefremov, M.G.Kolodeznikova, N.D.Nikolayevlar<sup>3</sup> tomonidan yaratilgan ilmiy-uslubiy ishlar yakkakurashlarning

---

<sup>2</sup> Таймуродов А.Р. Кураш. Монография 2007.- 78 б.; Abdullayev Sh.A. Erkin kurash. Toshkent, axborot press 2017-y.; Aliyev I.B. Kurash bilan shug'ullanuvchi talabalarning mashg'ulot yuklamalari. Toshkent –2012-y.; Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – T.: ITA-press, 2018. – 356 b.; Артиков З.С. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомиди мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси. Дисс. 2019. – Б.15-30.; Ш.Э.Келдиёров Кураш миллий спорт тури ҳаракатларини дastлабки ўргатиш услубларини такомиллаштириш. Монография.Т.: 2021. – Б.10-40.; Z.S.Artikov. Belbog'li kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda noan'anaviy mashqlar yordamidan foydalanish uslubiyati. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2023. – B. 85-87.; Odilov B.B. Kurashchilarda raqibni ko'tarib tashlash ish qobiliyati va uni rotatsion trenajor-mashqlar yordamida rivojlantirish ustuvorligi. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2023. – B. 56-58.;

<sup>3</sup> Болтиков Ю.В., Соломахин О.Б. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секции борьбы // Теория и практика физической культуры. – № 2.– М., 2001. – С. 45.; Полко Г.М. – Обоснование методики обучения техническим действием в борьбе кураш. Челябинск 2004.; Бавыкин Б.А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах // Теория и практика физ.культуры, 2010.№2, - С.20-23.; Апойко Р.Н. Влияние последних изменений правил соревнований по греко-римской борьбе на спортивно-технические показатели соревн - ной деятельности борцов / Р.Н. Апойко, Б.И.Тараканов // Ученые записки Унив-та имени П.Ф. Лесгафта. - 2013. №10. С.17-23.; Давтян А.С., А.А. Чатинян Некоторые аспекты совершенствования технической подготовленности юных борцов // Наука и спорт: современные тенденции. 2017. №2. - С.10-15.; Ефремов В.В., Колодезникова М.Г., Николаев Н.Д. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля высокой квалификации. Теория и практика физической культуры. 2017. - С. 66-68.



harakat ko'nikmalarini shakllantirish konsepsiyasini yaratishda fundamental asos hisoblanadi. Keng tarqalib borayotgan kurash milliy sporti bo'yicha yuqori malakali sportchilar tayyorlash nazariyasi va uslubiylati, kurashda qo'llaniladigan texnik harakatlarning ijro etilishi va ularni o'rgatish ketma-ketligi va pedagogik shart-sharoitlari bilan bog'liq masalalarning ilmiy-nazariy va umumiy-uslubiy texnologiyasi asoslari tizimli tartibda yaratilmagan. Bu borada keng qamrovli ilmiy asoslangan o'quv va ilmiy-uslubiy qo'llanmalar yetarli darajada mavjud emasligi tadqiqotning dolzarbligini belgilab beradi.

Oxirgi yillarda nashr etilgan ilmiy-uslubiy manbalar kam sonli qo'llanmalarda kurashning ko'p yillik sport mashg'ulotlarini tashkillashtirish, yuqori malakali murabbiylar tomonidan mashg'ulotlarni rejalashtirish modellarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish, yosh kurashchilarda ovqatlanish ratsioni va vaznni nazorat qilish bo'yicha o'quv mashg'ulotlarining ta'siri hamda musobaqa va musobaqadan keyingi holatlarini o'rganishga bag'ishlanganligi A.C.Junior, A.J.Drigoade, A.Palao va boshqa olimlar o'zlarining ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishgan<sup>4</sup>.

Biroq ushbu ilmiy, o'quv va uslubiy manbalarda mazkur dissertatsiya mavzusi sifatida tanlangan kurashda ustuvor ahamiyat kasb etuvchi texnik-taktik harakatlarni dastlabki elementlarini o'rgatish, bu jarayonda o'rnatilgan ketma-ketlikka rioya qilish va pedagogik shart-sharoitlar yaratish masalalari bo'yicha deyarli ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmaganligi pedagogik kuzatuvlarimiz davomida aniqlandi. Bu esa biz tomonimizdan ilgari surilayotgan mavzuning dolzarbligini belgilab beradi.

**Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi.** Dissertatsiya tadqiqoti Navoiy davlat pedagogika institutining ilmiy-tadqiqot ishlari rejasining V.I/2 "O'quvchi-yoshlarning jismoniy qobiliyatlarini, jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullarining yangi innovatsion texnologiyalarni samaradorligini aniqlash" mavzusi doirasida amalga oshirilgan.

**Tadqiqotning maqsadi** boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning harakat tayyorgarligini optimallashtirishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari:**

boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchi yosh kurashchilarning tayyorgarlik davrida mashg'ulotlarni mikrosikllar asosida rejalashtirish orqali optimallashtirish;

11-12 yoshli kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda kurashchilarning texnik elementlarini bajarish ko'nikmalarini mustahkamlash;

boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi kurashchilarni tayyorlashda texnik elementlarni mikrosikllarga taqsimlash;

boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi yosh kurashchilarning tayyorgarlik turlari ko'rsatkichlarini rivojlantirish uchun yuqori kompleks tayyorgarlik darajasiga erishish.

---

<sup>4</sup> Junior A.C., & Drigoade A.J. Application of training periodization models by elite judo coaches. Archives of Budo, 13, 2017.- P. 139-146.; Palao A. Effect of educational training on nutrition and weight control in under18 Spanish wrestlers. Motriz: Revista de Educação Física, 23(1), (2017). P. 76-80.



**Tadqiqotning obyekti** sifatida boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning kompleks tayyorgarlik jarayoni tanlab olingan.

**Tadqiqotning predmetini** boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning kompleks tayyorgarligida qo'llanilgan vosita va usullarni qo'llash jarayoni tashkil etadi.

**Tadqiqotning usullari.** Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik statistika usullari foydalanilgan.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi** quyidagilardan iborat:

11-12 yoshli kurashchilarning o'quv mashg'ulot jarayonidagi dastlabki o'rgatish bosqichida jarohatlanishni oldini olish uchun ko'p seriali intervalli mashq metodini, organizm funksional ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun almashib turuvchi uzluksiz mashq metodini qo'llash hisobiga submaksimal yuklamalarga moslashish imkoniyati oshirilgan;

11-12 yoshli kurashchilarning mashg'ulot jarayonida asosiy turish holatidagi hujum harakatlarida o'z - o'ziga qarshilik ko'rsatib bajaradigan mashqlarni o'rta sur'atda bajartirish hisobiga asosiy muskul guruhlarini rivojlantirish imkoniyati kengaytirilgan;

boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi kurashchilarni tayyorlashda texnik elementlarni mikrosikllarga taqsimlab rejalashtirish asosida mikrosiklning ilk kunida mashg'ulot hajmining 43 %, ikkinchi kunida 62 % va beshinchi kunida 74 % kuch sifatini rivojlantiruvchi shiddati yuqori va o'rta shiddatli aerobik mashqlar hamda tiklovchi vositalarini me'yorlash hisobiga haftalik mikrosiklning optimal nisbatlari ishlab chiqilgan;

boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi yosh kurashchilarning tayyorgarlik turlari ko'rsatkichlarini rivojlantirish uchun musobaqa faoliyatidan kelib chiqqan holda bajariladigan usullarini, kombinatsiyalarni qo'llash hisobiga yosh kurashchilarning yuqori kompleks tayyorgarlik holatiga erishilgan.

**Tadqiqotning amaliy natijalari** quyidagilardan iborat:

boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi kurashchilarni tayyorlashda yillik tayyorgarlik sikllariga tayyorgarlik turlari bo'yicha yuklama me'yorlari mikro va me'zosikllarga ajratilib optimal nisbatlari amaliyotga joriy etilgan;

kurash milliy sport turi bilan shug'ullanuvchi yoshlar uchun o'quv rejasi bo'limlarining (nazariy, maxsus jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik) mazmuni boyitilib, amaliy mashg'ulot jarayonlariga tatbiq etilgan;

kurash milliy sport turi to'garaklarida tanlangan sport turining alohida usulini o'zlashtirishning usullarini qismlarga bo'lib yoki asosiy xatolarni to'g'rilab, umumiy holda o'rganish, usulni asta-sekin tezlashtirib borgan holda va siljishlar bilan birgalikda bajarish hamda usulni raqibning harakatlariga qarab bajarish namunaviy ketma-ketligi ishlab chiqilgan.

**Tadqiqot natijalarining ishonchliligi.** O'tkazilgan tadqiqot natijalarining ishonchliligining bilish nazariyasi metodologiyasi (bilishning dialektik uslubi)



hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi respublikamiz va xorijiy olimlar fikr-mulohazalariga mos kelishi, tadqiqot vazifalariga asoslangan o'zaro bir-birini to'ldirib boradigan tadqiqot uslublarining qo'llanilganligi, tajriba-sinov ishlari hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil uslublari yordamida qayta ishlab chiqilganligi bilan izohlanadi

**Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati.** Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati o'tkazilgan pedagogik tajribalar asosida kurash texnik harakatlarini o'rgatish uslublarini pedagogik asoslab, kurashchilarning amaliy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan yuklamalar yo'nalishlari taqsimlanib, ulardan foydalanish samarali ekanligi asoslab berilgan hamda Respublikamizda kurashni rivojlantirishning yoshga va jinsga xos xususiyatlari, ularga alohida ishlab chiqilgan yuklamalar asosida tayyorgarlik jarayonida bo'ladigan ijobiy o'zgarishlar va ularning jamlanmasini ilmiy mohiyati ochib berilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, tajriba-sinov, testlash natijalari asosida olingan ma'lumotlar kurash milliy sport turida qo'llaniladigan texnik-taktik usullar, ularni tadqiqot usullarida bajarish samaradorligini ta'minlovchi bir qator aylanma harakatlar, o'rgatishda rioya qilish kerak bo'lgan ketma-ketliklar ishlab chiqilganligi, texnik harakatlarning dastlabki o'rgatish uslubini optimal tanlashga yo'naltirilgan kurashdagi hujum qilish va himoyalani sh faoliyatining tuzilishi, hujum qilish va himoyalani sh harakatlarini musobaqa olishuvlarida taqsimlanish dinamikasi ilmiy asoslangan.

**Tadqiqot natijalarining joriy etilishi.** 11-12 yoshli kurashchilarning harakatlarini dastlabki o'rgatish uslublarini takomillashtirish bo'yicha olingan ilmiy natijalar asosida:

boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi kurashchilarning mashg'ulotlarni optimallashtirish uchun mashg'ulot davrlariga tayyorgarlik parametrlaridagi yuklamaning hajm va shiddat me'yorini taqsimlash hisobiga yillik tayyorgarlik davridagi mikrosikllar uzviyligini variativ qo'llash bo'yicha takliflar Nukus Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida shug'ullanuvchi yosh kurashchilarning mashg'ulot jarayonlariga joriy etilgan (Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 27-dekabrdagi 04-01/04/20/13934-son dalolatnomasi). Natijada 11-12 yoshli kurashchilarning chidamlilik sifati 19,17% ga, turnikda tortilish bo'yicha kuch sifati 18,9% ga, egiluvchanlik sifati 19,3% ga yaxshilangan.

11-12 yoshli kurashchilarga texnik harakatlarini bajarish asosida to'rt bosqichli yangi texnikani shakllantirish, texnika element malakalarini chuqur o'zlashtirish, musobaqa sharoitlariga mos holda variativ qo'llash va harakatlanish texnikasini takomillashtirish hisobiga kurashchilarning texnik elementlarini bajarish metodikasi Romitan tumani sport maktabining musobaqa yosh kurashchilarida qo'llanilgan (Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 27-dekabrdagi 04-01/04/20/13934-son dalolatnomasi). Natijada 12 yoshli kurashchilarda "Akrobatik mashqlar" bo'yicha 17,2 %, "Ko'pri holatida boshda aylanish" me'yoriy ko'rsatkichi bo'yicha esa 16,7%, "Ko'pri da tik turish va aylanish" me'yori ko'rsatkichlari 15,9 % ga yaxshilangan;



boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi kurashchilarni tayyorlashda texnik elementlarni mikrosikllarga taqsimlash va rejalashtirish asosida mikrosiklning ilk kunida mashg'ulot hajmining 43%, ikkinchi kunida 62% va beshinchi kunida 74% kuch sifatini rivojlantiruvchi shiddati yuqori va o'rta shiddatli aerobik mashqlar va tiklovchi vositalarini me'yorlash bo'yicha vosita va usullar Navoiy viloyati kurash federatsiyasi tarbiyalanuvchilarining mashg'ulot jarayonlariga qo'llanilgan (Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 27-dekabrdagi 04-01/04/20/13934-son dalolatnomasi). Natijada mashg'ulot mikrosikllariga yuklamalar me'yori taqsimlab organizmni tiklanish jarayonini tezlashishiga erishilmoqda;

boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi yosh kurashchilarning tayyorgarlik turlari ko'rsatkichlarini rivojlantirish uchun musobaqa faoliyatidan kelib chiqqan holda tik turgan holatda bajariladigan usullarini parterda kombinatsiyalarini qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar Navoiy Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi sportchilari mashg'ulot jarayonlarida berilgan (Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 27-dekabrdagi 04-01/04/20/13934-son dalolatnomasi). Natijada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchilarning kompleks tayyorgarlik ko'rsatkichlari umumiy hisobda 10.5% ga yaxshilanishiga erishilgan;

**Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi.** Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 2 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokama qilingan.

**Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi.** Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 11ta ilmiy ishlar, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishda tavsiya etilgan ilmiy nashrlarida 3 ta maqola, shundan 1 tasi xorijiy ilmiy jurnalda chop etilgan.

**Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi.** Dissertatsiya ishi kirish, to'rtta bobdan iborat bo'lib, 155 sahifalik matn, 6 ta rasm, 21 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan tashkil topgan.

## **DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI**

**Kirish.** So'nggi yillarda turli yo'nalishdagi yuklamalardan foydalanib, mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish muammolarini o'rganish bo'yicha ko'pgina ishlar qilingan.

Biroq mavjud manbalarni tahlil qilish natijasi shuni ko'rsatdiki, kurash bo'yicha sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotlar jarayonida maxsus tayyorgarlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni ilmiy asoslangan holda olib borish bugungi kunda milliy kurashimiz amaliyotida talab darajasida yo'lga qo'yilmagan. Shuning uchun boshqa sport turlarida olib borilgan tadqiqot natijalariga tayangan holda ilmiy-uslubiy jihatdan asoslangan ba'zi yangi usullarni kiritish lozim.

Dissertatsiyaning **“Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida kurashchilarni tayyorlash tizimining ilmiy-pedagogik asoslari”** deb nomlangan birinchi bobida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli



kurashchilarning jismoniy tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari, 11-12 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanishini yoshga xos xususiyatlari, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanuvchi kurashchilarni mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va taqsimlash bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Sport amaliyotida ilg'or tajribalarni o'rganish natijasida kurash mutaxassislari tomonidan mashg'ulotlarni rejalashtirish yo'nalishidagi kompleks ta'sir qiluvchi mashg'ulotlardan foydalanish masalasi ko'rib chiqilib, mashg'ulotlarning birinchi variantida vazifalarning bir tomonlama hal qilinishi va ikkinchi variantida hal qilinadigan vazifalar tarkibi borgan sari kengayib borishi aniqlandi (Yu.V.Boltikov, O.B.Solomaxin, G.M.Polko, B.A.Bavikin).

Mashg'ulotlarning kompleks ta'siri ikki yo'nalishda qo'llaniladi. Bunda kurashchilarning maxsus va umumiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish doirasida, mashg'ulotlarning farqlovchi xususiyatlari bir vaqtda va navbat bilan qo'yilgan tarzda bajariladigan vazifalar sonini oshirib borish bilan belgilanadi. Shu jumladan, mashg'ulot dasturini galma-gal bajarish davomida izchil tarzda yoki bir vaqtda mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalar hal etildi (A.R.Taymurodov, Sh.A.Abdullayev, I.B.Aliyev, F.A.Kerimov).

Birinchi holatda mashg'ulot shartli ravishda bir necha bo'limlarga bo'linadi. Masalan, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish ustida ishlash, so'ngra shiddatli va qisqa muddatli ishlarni bajarish asosida maxsus chidamlilikni rivojlantirish, keyinchalik uzoq muddatli mushak faoliyatini bajarish uchun zarur bo'lgan umumiy chidamlilikni rivojlantirish. Natijada, kurashchilarga kompleks ta'sir qiluvchi mashg'ulotlar bilan barobar holda kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi vazifalarini hal qilish va yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash tizimida maxsus va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish, so'ngra kuch sifatini tarbiyalash vazifalarini hal qilish nazarda tutiladi.

Mashg'ulot yuklamalarining kattaligi sport kurashida mashg'ulot davomida bajarilgan mashqlarning sportchilar organizmiga ta'siri hisoblanadi. Yuklamaning kattaligi sportchilarning ish qobiliyatini tiklash davomiyligini belgilaydi.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqot uslublari va uni tashkil qilish”** deb nomlangan ikkinchi bobida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, pulsometriya, videotahlil, pedagogik testlash uslublari, pedagogik tajriba, matematik-statistika metodlari bayon qilingan.

Pedagogik tajriba o'tkazishning asosiy bosqichlari.

I bosqich (2021-yilning yanvar-may oylari)da. Ushbu bosqichda tajribani o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish, vazifalar, tadqiqot bosqichlari va muddatlari, tajriba tadqiqotlarida qo'llaniladigan nazorat mashqlari mazmuni aniqlashtirildi. Tajribada ishtirok etuvchi yosh kurashchilarni tanlash, ular bilan tajriba maqsadi haqida suhbat o'tkazish ishlari olib borildi. Tajribaga jalb qilinadigan yosh kurashchilarning an'anaviy mashg'ulotlari o'rganildi. Nazorat va tajriba guruhlarida tajriba muddati davomida o'tkaziladigan mashg'ulotlar dastlabki o'rgatish bosqichida o'rgatiladigan texnik harakatlarni oqilona shakllantirish bo'yicha metodika ishlab chiqilib, TGda sinovdan o'tkazildi.

II bosqich (2022-yilning iyun-iyul oylari)da. Mazkur davr ichida nazorat va



tajriba guruhlarida kurashchilarning musobaqa faoliyati tadqiq qilindi. Ishlab chiqilgan metodikaning mohiyati va mazmuni, tajriba guruhida qo'llaniladigan tajribaviy dasturning maqsadi va mazmuni haqida yana bir bor tushuntirish suhbatlari tashkil etildi. Tadqiqotlarni o'tkazish muddatlari bo'yicha ko'rsatmalar berildi. Tajribada kurashning samarali o'rgatish vositalarini ishlab chiqish va ularni qo'llash metodikasi ishlab chiqildi.

III bosqich (2022-yilning avgust-sentabr oylari)da. Bu bosqichda tajribada ishtirok etuvchi ikki guruhda ham dastlabki tadqiqotlar o'tkazildi va rejalashtirilgan texnik tayyorgarlikni baholash ishlari olib borildi. Nazorat guruhida o'tkazilgan an'anaviy mashg'ulotlar mazmuni o'rganildi. Kurashning samarali o'rgatish vositalarini ishlab chiqish va ularni qo'llash uslubi tajriba guruhida qo'llanilib borildi.

Belgilangan vaqt davomida tajriba muddati tugashi bilan ikki guruhda ham belgilangan texnik usullarni bajarish ko'nikmalarining shakllanganligini maxsus nazorat mashqlari yordamida aniqlash uchun yakuniy tadqiqotlar o'tkazildi. Tajriba natijalari umumlashtirildi va tabaqalashtirilgan holda statistik uslublar asosida qiyosiy tahlil qilindi.

Dissertatsiyaning **“O'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning kompleks tayyorgarlik dinamikasi”** deb nomlangan uchinchi bobida 11-12 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi, 11-12 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi (qiz bolalar), 11-12 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi (o'g'il bolalar), o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi dinamikasi, 11-12 yoshli kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi dinamikasi (qiz bolalar), 11-12 yoshli kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi dinamikasi (o'g'il bolalar) tahlil qilingan.

Sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasiga doir bir qator ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan. Ammo, o'tkazilgan tadqiqot ishlarida yosh kurashchilarni tayyorlash jarayonlarida ba'zi muhim ahamiyatli qismlarga e'tibor berilmagan. Bu esa kurashning umumiy jismoniy tayyorgarlik hamda texnik elementlarini o'rgatish kerakligini taqozo etmoqda.

Ushbu tadqiqotda 11-12 yoshli kurashchilarning mashg'ulot davomida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari dinamikasi qanday holatda rivojlanib kelayotganini aniqlash uchun amaliy nazarot sinovlari o'tkazildi.

1.Tanlab olingan amaliy nazorat sinovi **60 m.** masofaga (metr, sekund) yugurish orqali bajarilib, unda yosh kurashchilarning tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlandi. Amaliy tajriba natijalariga ko'ra kurashchilarining tajriba boshidagi ko'rsatkichlari, tajriba guruhida tajriba boshida  $10,68 \pm 0,43\%$  (metr, sekund), variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=13,95\%$  tashkil qilgan bo'lsa, Nazorat guruhi kurashchi bolalarida tajriba boshida  $10,54 \pm 1,43$  (metr, sekund), variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=13,57\%$ ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinig tajriba boshidagi absolyut farqi 0,14 ga, nisbiy farqi esa 1,33m.s ga teng. Statistik farqlar



( $t=0,23$ ;  $P>0,8$ )ni tashkil etdi. Amaliy tajriba natijalariga ko'ra kurashchilarining tajriba oxiridagi ko'rsatkichlari tajriba guruhida  $8,15 \pm 1,07$  (metr, sekund), variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=13,13$  m.s ni tashkil qilgan bo'lsa, Nazorat guruhida tajriba oxirida  $9,37 \pm 1,26$  (metr, sekund)ni, variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=13,45\%$ ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinigi tajriba oxiridagi absolyut farqi 1,22ga, nisbiy farqi esa 13,02ga teng. Statistik farqlar ( $t=2,56$ ;  $P<0,05$ )ni tashkil etdi.

2. Yosh ko'rashchilarning **1000 m.**(daqiqqa, o'g'il bolalar  $n=30$ ) masofaga yugurish bo'yicha o'tkazilgan amaliy nazorat sinovlarining tajriba guruhi natijalari  $326,62 \pm 48,97\%$ , variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=14,99\%$  tashkil qilgan bo'lsa, Nazorat guruhi kurashchi bolalarida tajriba boshida  $328,83 \pm 1,43$  (metr, sekund), variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=14,61\%$ ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinigi tajriba boshidagi absolyut farqi 2,21 ga, nisbiy farqi esa 0,67 m.s ga teng. Statistik farqlar ( $t=0,11$ ;  $P>0,9$ )ni tashkil etdi. Amaliy tajriba natijalariga ko'ra kurashchilarining tajriba oxiridagi ko'rsatkichlari tajriba guruhida  $252,23 \pm 35,67$  (metr, sekund), variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=14,14$  m.sek. ni tashkil qilgan bo'lsa, Nazorat guruhida tajriba oxirida  $289,62 \pm 41,68$  (metr, sekund)ni, variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=14,39\%$ ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinigi tajriba oxiridagi absolyut farqi 37,39, nisbiy farqi esa 12,91. Statistik farqlar ( $t=2,36$ ;  $P<0,05$ )ni tashkil etdi.

3. Yosh sportchilarning **3x10 m.ga** mokkisimon yugurish (soniya) bo'yicha o'tkazilgan amaliy nazorat sinovlarini olish jarayonida tajriba guruhi  $14,28 \pm 2,28$  daqiqa vaqtda yugurdi, variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=15,97$  ni tashkil qildi. Nazorat guruhi esa tajriba boshida  $14,13 \pm 2,20$  daqiqada bosib o'tishga muvaffaq bo'ldilar. Variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=15,60$  ga teng ekanligining guvohi bo'ldik. Ular o'rtasidagi absolyut farq 0,3%ga teng deb topildi. Statistik farqlar ( $t=1,04$ ;  $P>0,01$ ) ekanligi dastlabki tadqiqotlar jarayonlarida aniqlandi. O'tkazilgan amaliy nazorat sinovlarini olish jarayonida tajriba guruhi  $11,29 \pm 1,71$  daqiqa vaqtda yugurdi, variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=15,15$  ni tashkil qildi. Nazorat guruhi esa tajriba boshida  $12,62 \pm 1,94$  daqiqada bosib o'tishga muvaffaq bo'ldilar. Variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=15,37$  ga teng ekanligining guvohi bo'ldik. Ular o'rtasidagi absolyut farq 1,33%, nisbiy farq 10,54ga teng deb topildi. Statistik farqlar ( $t=1,78$ ;  $P>0,05$ ) ekanligi dastlabki tadqiqotlar jarayonlarida aniqlandi.

4. Yosh kurashchilarda **turnikda tortilish** (martta)bo'yicha o'tkazilgan amaliy nazorat sinovlarini olish jarayonida tajriba guruhidagi yigitlar tajriba boshida  $12,52 \pm 1,87$  marta tortildi, variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=14,94\%$ ni tashkil qildi. Nazorat guruhida esa  $12,27 \pm 1,79$  marta tortilishga muvaffaq bo'ldilar. Variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=14,59\%$ ga teng ekanligining guvohi bo'ldik. Ular o'rtasidagi absolyut farq 0,25%, nisbiy farq 2,04ga teng deb topildi. Statistik farqlar ( $t=0,33$ ;  $P>0,7$ ) ekanligi dastlabki tadqiqotlar jarayonlarida aniqlandi. Amaliy nazorat sinovlarini olish jarayonida tajriba guruhi tajriba oxirida  $14,16 \pm 2,82$  marta tortildi, variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=20,26\%$ ni tashkil qildi. Nazorat guruhida esa  $13,92 \pm 2,01$  marta tortilishga muvaffaq bo'ldilar. Variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=14,44\%$ ga teng ekanligining guvohi bo'ldik. Ular o'rtasidagi absolyut farq 2,82%, nisbiy farq 20,26ga teng deb topildi. Statistik farqlar ( $t=3,14$ ;  $P<0,01$ ) ekanligi dastlabki



tadqiqotlar jarayonlarida aniqlandi.

**1-jadval**  
**Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi, (o'g'il bolalar n=30)**

Test	Guruh	Tajriba boshi						Tajriba oxiri							
		X	σ	V, %	AF	NF	t	P	X	σ	V, %	AF	NF	t	P
1	TG	10,68	1,49	13,95	0,14	1,33	0,23	>0,8	8,15	1,07	13,13	1,22	13,02	2,56	<0,05
	NG	10,54	1,43	13,57					9,37	1,26	13,45				
2	TG	326,62	48,97	14,99	2,21	0,67	0,11	>0,9	252,23	35,67	14,14	37,39	12,91	2,36	<0,05
	NG	328,83	48,03	14,61					289,62	41,68	14,39				
3	TG	14,28	2,28	15,97	0,15	1,06	0,16	>0,8	11,29	1,71	15,15	1,33	10,54	1,78	>0,05
	NG	14,13	2,20	15,60					12,62	1,94	15,37				
4	TG	12,52	1,87	14,94	0,25	2,04	0,33	>0,7	14,16	2,82	20,26	2,82	20,26	3,14	<0,01
	NG	12,27	1,79	14,59					13,92	2,01	14,44				
5	TG	1,26	0,18	13,92	0,02	1,37	0,24	>0,8	1,55	0,20	13,11	0,18	13,31	2,31	<0,05
	NG	1,24	0,17	13,63					1,37	0,18	13,39				
6	TG	9,94	1,59	15,96	0,19	1,88	0,29	>0,7	13,49	2,04	15,12	1,88	16,19	2,40	<0,05
	NG	10,13	1,58	15,60					11,61	1,79	15,40				
						1,39							14,37		

Izoh: TG- tajriba guruhi; NG – nazorat guruhi. AF-absolyut farq , NF-nisbiy farq (foizlarda);



5. Yosh kurashchilarda **turgan joydan uzunlikka sakrash** (metr) bo'yicha o'tkazilgan amaliy nazorat sinovlarini o'tkazish jarayonida tajriba guruhi yigitlari tajriba boshida  $1,26 \pm 2,01$  metr uzunlikka sakradi, variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=13,92\%$ ni tashkil qildi. Nazorat guruhi yigitlari esa  $1,24 \pm 0,17$  metr uzunlikka sakrashga muvaffaq bo'ldilar. Variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=13,63\%$ ga teng ekanligining guvohi bo'ldik. Ular o'rtasidagi absolyut farq  $0,02\%$ , nisbiy farq  $1,37$  ga teng deb topildi. Statistik farqlar ( $t=0,24$ ;  $P>0,8$ ) ekanligi dastlabki tadqiqotlar jarayonlarida aniqlandi. Amaliy nazorat sinovlarini o'tkazish jarayonida tajriba guruhi yigitlari tajriba oxirida  $1,55 \pm 0,20$  metr uzunlikka sakradi, variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=13,11\%$ ni tashkil qildi. Nazorat guruhi yigitlari esa  $1,37 \pm 0,18$  metr uzunlikka sakrashga muvaffaq bo'ldilar. Variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=13,39\%$ ga teng ekanligining guvohi bo'ldik. Ular o'rtasidagi absolyut farq  $0,18\%$ , nisbiy farq  $13,31$  ga teng deb topildi. Statistik farqlar ( $t=2,31$ ;  $P<0,05$ ) ekanligi dastlabki tadqiqotlar jarayonlarida aniqlandi.

6. Yosh kurashchilarning **oldinga egilish** (sm) bo'yicha o'tkazilgan amaliy nazorat sinovlarini olishda tajriba guruhi kurashchilari  $9,94 \pm 1,59$  (sm) oldinga egildi, variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=15,96\%$ ni tashkil qildi. Nazorat guruhidagilar esa  $10,13 \pm 1,58$  (sm) oldinga egililishga muvaffaq bo'ldilar. Variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=17,7\%$ ga ega ekanligining guvohi bo'ldik. Ular o'rtasidagi absolyut farq  $0,19\%$ , nisbiy farq  $1,88$  ga teng deb topildi. Statistik farqlar ( $t=0,29$ ;  $P>0,7$ ) ekanligi dastlabki tadqiqotlar jarayonlarida aniqlandi. Amaliy nazorat sinovlarini olishda tajriba guruhi kurashchilari oxirida  $13,49 \pm 2,04$  (sm) oldinga egildi, variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=15,12\%$ ni tashkil qildi. Nazorat guruhidagilar esa  $11,61 \pm 1,79$  (sm) oldinga egililishga muvaffaq bo'ldilar. Variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=15,40\%$ ga ega ekanligining guvohi bo'ldik. Ular o'rtasidagi absolyut farq  $0,19\%$ , nisbiy farq  $16,19$  ga teng deb topildi. Statistik farqlar ( $t=2,40$ ;  $P<0,05$ ) ekanligi dastlabki tadqiqotlar jarayonlarida aniqlandi.

Tadqiqotlar davomida boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi kurashchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari dasturida belgilangan yuklamalariga binoan tayyorlov va musobaqa davrlaridagi yuklamalar nisbatini oqilona taqsimlashga e'tibor qaratildi (2-jadvalga qarang). Xususan, kurashchilarning jismoniy va funksional tayyorgarlik darajalarini aniqlash, MJT va texnik tayyorgarlik darajasini, jismoniy, funksional va texnik tayyorgarlik darajalarini, texnik-taktik mahorat va maxsus chidamlilik darajasini oshirish, faol dam olish orqali kurashchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari tuzilishini takomillashtirishga e'tibor qaratilgan.

Kurashchilar tayyorgarligining turli jihatlarini takomillashtirishning maqbul tizimini yaratish uchun ularga tegishli pedagogik ta'sirlarni doimiy ravishda izlab topishga majbur qiladi. Kurash bahslarini o'tkazishning o'zgartirilgan qoidalari talablariga maksimal darajada moslashtirilgan polvonlarni texnik-taktik tayyorlashning samarali metodikasini ishlab chiqish asosiy yo'nalishlardan biridir. Biz 11-12 yoshli kurashchilarning jumladan, musobaqaning final qismlarini (birinchi va uchinchi o'rinlar uchun kurash) tahlil qildik. Texnik va taktik harakatlar tahlili turli internet saytlarida joylashtirilgan videoyozuvlar yordamida amalga



oshirildi. Bu harakatlarni tahlil qilishda biz tomondan taklif qilingan jadvallardan foydalandik. Boshlang'ich guruhidagi 11-12 yoshli kurashchilarning mashg'ulotlarini rejalashtirishda tayyorgarlik bosqichlari hamda tayyorgarlik davrlariga yuklama me'yorlarini taqsimlashga e'tibor qaratildi (2-jadavalga qarang).

## 2-jadaval

### Boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi kurashchilarning mashg'ulotlar rejası

Mashgʻulot davrlari			Tayyorgarlik davri								
Tayyorgarlik bosqichlari			Maxsus tayyorgarlik								
Oylar			Aprel								
Haftalar			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Tr	Hafta kunlari	Mashgʻulot vaqti	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	1-7	8-14	15-21	22-28
Mezosikl							MUS	TORTUVCHI	HAJMLI		
Mikrosikl			PNT	MUS	TIK	NT	MUS	TIK	UJT	UJT	UJT
1	Dush	Ertalab		CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG
		Kunduzi		TTT	NAZ	TKT	TTT	TTT	NAZ	MJT	MJT
		Kechki		IND	PNT	IND	IND	IND	TT	KROS	TKT
2	Sesh	Ertalab		CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG
		Kunduzi		TKT	KROS	IND	NT	NT	KROS	TKT	TKT
		Kechki		IND	TTT	TTT	IND	IND	OʻYI	TTT	TTT
3	Chor	Ertalab		CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG
		Kunduzi		OʻUM	OʻUM	NT	TK	OʻUM	SUZ	OʻUM	OʻUM
		Kechki		IND	TKT	TT	TT	TT	TT	TT	TT
4	Pay	Ertalab		CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG
		Kunduzi		Suz	Suz	Suz	Suz	Suz	Suz	Suz	Suz
		Kechki		IND	UJT	IND	IND	IND	UJT	TKT	TKT
5	Juma	Ertalab		CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG
		Kunduzi		TKT	KROS	KROS	TK	UJT	MJT	SUZ	SUZ
		Kechki		TN	NT	IND	TK	UJT	NT	UJT	IND
6	Shanba	Ertalab		CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG	CHIG
		Kunduzi		Kross	Oʻum	Ind	TK	UJT	Oʻum	Oʻum	Oʻum
		Kechki					TT	UJT			TTT
7	Yakshanba		Tiklanish tadbirlari								
Olishuv nazorat va musobaqa				1							
Chigalyozdi mashqlar				3	1	1			1	2	1
UJT				3	3	3	2	3	3	3	3
Kross tayyorgarligi				1	2	3		1	1	1	1
Suzish				1	1	4		1	1	1	1
Nazariy tayyorgarlik				1	1	1		1	1	1	1
Oʻyin usulida mashgʻulot				1	1	1	1	1	1	1	1
MJT				4	3	1	1	1	1	1	1
Tezkor-kuch tayyorgarligi				1	3	3		1	2	2	2
Murabbiy bilan indiv.mash				3	4	4	3	2	2	3	3
TTT				2	4	6	4	3	3	3	4
Tibbiy nazorat				1	1	1		2	2	1	
Tiklanish tadbirlari						4				4	



**2-jadval davomi**

Pedagogik nazorat testlari	2		2			2			2
Mashg'ulot kunlari soni		5	5	6	5	6	6	6	6
Mashg'ulotlar soati		22	26	34	11	20	21	26	23
<b>Umumiy oylik soatlar hajmi</b>	<b>93</b>					<b>90</b>			

**Izoh:** NT - nazariy tayyorgarlik; UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik; Mus – musobaqa; TT – tiklanish tadbirlari; Ind – individual; NT - nazariy tayyorgarlik; MJT – maxsus jismoniy tayyorgarlik; O'YI – o'yin usulida mashg'ulot TKT - Tezkor-kuch tayyorgarligi; TTT – texnik taktik tayyorgarlik; SUZ – suzish; ChYM – Chigal yozdi mashqlar

Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi parametrlaridagi o'zgarishlarning yo'nalishi va hajmini aniqlash uchun barcha musobaqalarda ularning bellashuvlarini muntazam ravishda stenografiya va videotasvirga olib borib tahlil qilindi. Ushbu dastlabki ma'lumotni tahlil qilish har bir kurashchining musobaqa faoliyatidagi mazmun va tuzilishini tizimli ravishda taqdim etish, mahoratining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash imkonini beradi.

Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallanganlik darajasi bilan ifodalanadi. Kurash texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi. Kurash turlarida asosiy texnik usullarning klassifikatsiyasi to'rtta bosqichda rejalashtiriladi hamda kurash elementlarini bajarish metodikasi mashg'ulotlar davomida amalga oshiriladi.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarini yangi texnikasini shakllantirishga amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizmiga kiruvchi ayrim harakatlarni kurashchining holatini va tik turgan holatlardagi usullarni o'rganishga qaratilgan.

Ikkinchi bosqich texnik tayyorgarlik musobaqa o'tkazishlar, yiqitishlar, tashlashlar kabi texnik element malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan. Uchinchi bosqich shakllangan *bir qo'lda yonbosh, oyoqni kirgizib tashlash, belbog'dan ushlab, chunqayma* usullarini takomillashtirish, *beldan va yelkadan oshirib tashlash, yelka, ko'krakdan oshirib yonga otish* usuli kabi elementlarni musobaqa sharoitlariga mos holda variativ, barqaror, ishonchlilik chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

To'rtinchi bosqich ushlarlar va yo'nalishlar har xil ushlarlar bilan turli yo'nalishlarda bajariladigan usullar variantlarini hosil qiluvchi va boshqa yo'nalishlarda bajariladigan qo'l hamda oyoqlar bilan harakatlanish texnikasi takomillashtirilgan.

Biz tomonimizdan kurash sport turining asosiy texnik usullarini bosqichma-bosqich bajarish metodikasi takomillashtirildi.



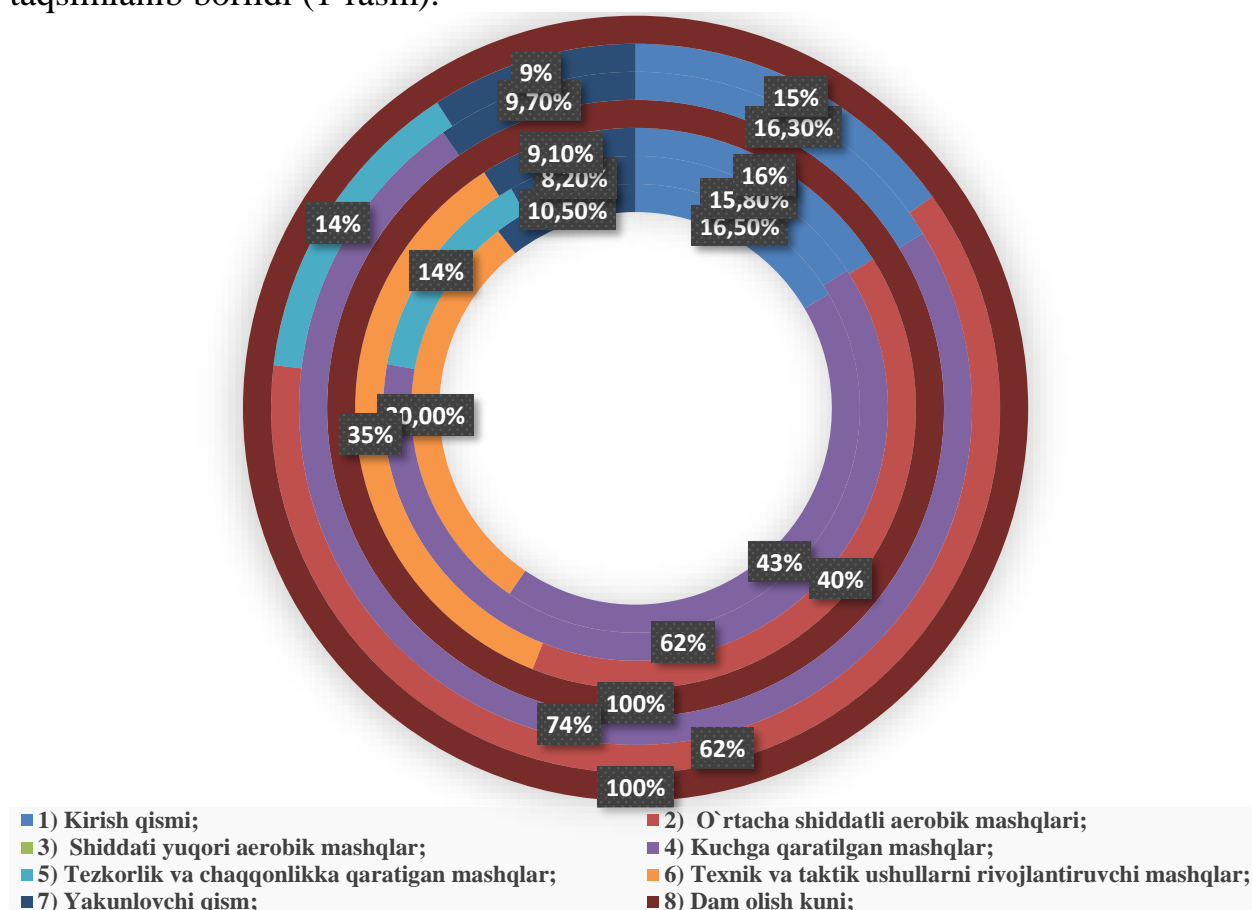
## Kurashda asosiy texnik usullarni bosqichlarda bajarish metodikasi

1-bosqich	2-bosqich	3-bosqich	4-bosqich	Kurash elementlarini bajarish metodikasi
Kurashchining holati	Texnik usulning asosiy nomi	Texnik usulning asosiy harakati	Ushlashlar va yo‘nalishlar	Raqib bilan oyoqlarni ishlatgan holda, har xil burilish usullarini raqib bilan immitatsiyasini bajarish
Kurash usullari	<i>Yonbosh guruhi</i>	<i>Bir qo‘ldan, oyoqni kirgizib tashlash, yonbosh-belbog‘, yonbosh qo‘ldan</i>	Har xil ushlashlar bilan turli yo‘nalishlarda bajariladigan usullar variantlarini hosil qiluvchi va boshqa yo‘nalishda bajariladigan mashqlar	Mashqlarni alohida, juftlikda hamda gilamdan tashqarida fazo-vaqt oralig‘ida bajarish
	<i>Bardor guruhi</i>	<i>Ayiq quchoq, bardor, belbog‘ oshirma, bo‘yindan oshirib tashlash, chunqayma, ko‘krakdan yonga oshirish, to‘g‘anoq</i>		Gilamda raqib iloji boricha o‘z vazni bilan bir xilda bo‘lishi hamda bellashuvda har bir raqib oxirgi daqiqalarda faol harakat qilishi
	<i>Chil guruhi</i>	<i>Ichki chil, ichki ildirma, qarshi usul ichki chil, qarshi usul ildirma, quchoq bosma, tovondan tortish</i>		Turli xil kombinatsiyalarni variativ tarzda qo‘llash hamda usullarni qaytarish va modellashtirish
	<i>Supurma guruhi</i>	<i>Bir oyoqdan, juft, oldindan chalish, orqadan chalish, qarshi supurma, yonga chalish</i>		Musobaqa vaqtida mushaklarini qizdirish va katta kuch sarflamasdan usullarni bajarish

**Izoh:** Zamonaviy uzbek kurashi atamallari boshqa shiriftida berilgan.



Boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi kurashchilarni tayyorlashda texnik elementlarni mikrosikllarga taqsimlab rejalashtirish asosida kurash turlarida asosiy texnik usullarni bosqichlarda bajarish metodikasi takomillashtirilgan. Hozirgi kunda, boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning mashg'ulot jarayoni faoliyatini o'rganish asosida jismoniy texnik-taktik qobiliyatlarini rivojlantirish, texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish bo'yicha tadqiqotlar deyarli mavjud emas. Bunday yondashuv musobaqa va o'quv-mashg'ulot jarayonlarini oqilona boshqarishga yordam beradi. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi 11-12 yoshli kurashchilar uchun tashkil qilingan birinchi haftadagi mikrosiklning mashg'ulot rejasi quydagicha shakllantirilgan. Boshlangan haftaning ilk kunidagi mashg'ulot hajmining 43%i, haftaning ikkinchi kunida 62%i va haftaning beshinchi (juma) kunida mashg'ulotning 74%i kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishga beriladi. Haftaning payshanba va yakshanba kuni 11-12 yoshli kurashchilarning jismonan qayta tiklanishlari uchun dam olish kuni sifatida ajratildi. Haftaning boshqa kunlaridagi mashg'ulotlar rejaga teng taqsimlanib borildi (1-rasm).



**Izoh:** Aylanani ichidan tashqariga qarab hafta kunlari hisoblanadi.(dushanbadan-yakshanbagacha)

**1-rasm. Boshlang'ich tayyorlov guruhida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning haftalik mikrosiklida mashg'ulot yuklamalarining taqsimlanishi**

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchilarning haftalik mashg'ulot sikllariga tayyorgarlik turlarini rejalashtirish orqali kurashchilarni tayyorlash mexanizmlari takomillashtirilgan.



## 4-jadval

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchilarning mashg'ulotlarini rejalashtirish metodikasi

№	Turlar	Nazariy ma'lumotlar	Maxsus va umumiy rejalashtiruvchi mashqlar	O'rgatish texnikasi	Me'yor va uslubiy ko'rsatmalar
1	Texnik tayyorgarlik	Kurash texnikasi	Tayanch usullarni o'zlashtirish: ushlash, tashlash, o'tkazish, ushlab turish.	Raqib belbog'idan ushlagan holda oyoqlar yordamida oyoq orqasidan chalish usulini bajarish	2- 3 daqiqa, shu usulni bir tomonlama oshirish vaqtida bajarish
2		Kurash paytida yaqin, o'rta, uzoq masofada chapga, o'ngga, orqaga va oldinga yurishlar, olishish va ushlashlar.	Ushlashlar, tashlashlar, o'tkazmalar, ushlab qolish.	Raqibni belbog'idan ushlab turgan holda oyoqning orqa qismidan usulini bajarish.	2-4 daqiqa, O'quv-olishuv mashqlar, raqib orqadan ushlagan vaqtda qanday usul ishlatish lozimligini ishlab chiqish.
3	Jismoniy tayyorgarlik	Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar.	Qisqa masafalarga yugurish	Texnikani takomillashtirish	4 daqiqa 4x4 marotaba olishish. Shaxsan yelkadan oshirish usullarida.
4		Chidamlilikni rivojlantirish mashqlari.	Uzoq masofaga yugurish. 5x30m tepalikka yugurish	Uzoq masofaga vaqtga yoki kross yugurish guruh bo'lib	4x10 daqiqa, turnikda osilib turish
5	Taktik tayyorgarlikni takomill	Raqibning taktik holatlarini o'rganish uslubiga tayyorlash yo'llari.	Hujumga taqlid qilish(bajarish)	.	Shu usul bilan o'quv mashg'uloti: 2 daqiqa 6 marotaba.



#### 4-jadval davomi

6		Qarshi hujum: raqib xatolaridan foydalanish, qarshi tashlash.	Raqibni charchatish: uzoq kurashish, jismoniy va ruhiy bosim yaratish.	Tuzoqlar va gumondorlar: Tashlashga tayyorgarlik, himoyadagi taktik manevrlar.	Ushlashdan qochish (tezlikda) 4 daqiq
7	Musobaqaoldi tayyorgarligi	Kuch bilan ishlash, Chidamlilik, Egiluvchanlik Tezlik va reaksiya.	Texnik tayyorgarlik. Vaziyatli kurashlar. Kombinatsiyalar.	Yengdan ushlash usulini amalga oshirish, usulni turli usullar bilan takomillashtirish.	Shu usulda o'quv mashqlari bellashuvi: 4x4 marta.
8		Musobaqaga bir hafta qolganda texnik va taktik mashg'ulotlarning umumiy shiddati pasayadi. Haddan tashqari zo'rqiqlash va jarohatlardan qochish muhimdir.	Taktik tayyorgarlik: raqiblarni o'rganish, bellashuvlarni rejalashtirish, xatolar ustida ishlash.	Raqib orqaga yurgan chog'da ishlatiladigan uslublar: a) yiqitish: b) oyoq ichidan oyoq yordamida ilib orqaga tashlash usulini takomillashtirish.	O'quv-mashg'uloti jarayonida yutqazgan chiqib ketish, yutgan kurashni davom ettirish tizimida olishish (pulka). G'olib aniqlanguncha
9	Funksional tayyorgarligi	Kurashchilarning funksional tayyorgarligi mintaqada muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy sifatlar va ko'nikmalarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.	Jismoniy tayyorgarlik: kuch tayyorgarligi, tezkor-kuch tayyorgarligi, chidamlilik.	Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib ulotqirish kombinatsiyalarini o'rganish	O'quv-olishish mashg'uloti 4x3 daqiqada
10		Yurak tizimi ish faoliyati haqida ma'lumotnoma.	Psixologik tayyorgarlik: chidamlilik va stressga chidamlilikni rivojlantirish, jangovar kayfiyat va ishonchni shakllantirish, mag'lubiyatlardan keyin tez tiklanish qobiliyati.	Kardio yuklamasi va chidamlilik. interval mashg'ulotlari, planka, stabilashtirish uchun to'p bilan zarba berish.	Musobaqa qoidasiga amal qilgan holda 4 daqiqadan 4ta raqib bilan olishish. Agar polvon sof g'alabaga erishganda olishish to'xtatiladi.
11	Tiklanish tadbirlari	Jarohatlanishni oldini olish to'g'risida tushuncha berish	Fizioterapiya, elektrofarez, maxsus vibromassajlar	Kun davomida sportchilarning individual tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi	
12		Pedagogik, psixologik va tibbiy-biologik ko'rsatmalar	Mashg'ulot sharoitlari, ovqatlanish, faol dam olish va dam olish.	Qo'llanilish kombinatsiyasi bo'yicha foydalanish	

**Izoh:** Kurashchilarning individual holati hisoblanib yuklamalar taqsimlangan.



Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchilarni tayyorlashda jismoniy, texnik, taktik, funksional, musobaqaoldi hamda tiklash tadbirlarida qo'llaniladigan umumiy va maxsus mashqlar qo'llanilishini o'rgatish texnikasi, uslubiy ko'rsatmalarini mashg'ulotlar jarayoniga rejalashtirish metodikasi ishlab chiqilgan. Tayyorgarlik turlari bo'yicha vosita va usullarni saralash hamda tanlangan vositalarni qo'llash xususiyatlari belgilab berilgan. Tadqiqot davomida qo'llanilgan metodikalarni uzviy-variantiv tarzda qo'llash orqali mashg'ulot jarayonlarini optimal rejalashtirishga erishildi.

Dissertatsiyaning **“Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning kompleks tayyorgarligida ishlab chiqilgan metodika samaradorligi”** deb nomlangan to'rtinchi bobida 11-12 yoshli kurashchilarning harakat tayyorgarligida qo'llaniladigan mashg'ulot yuklamalarining optimal nisbatlarining samaradorligi, tajriba va nazorat guruhida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (qiz bolalar), tajriba va nazorat guruhida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (qiz bolalar), tajriba va nazorat guruhida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (o'g'il bolalar), tajriba va nazorat guruhida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (o'g'il bolalar) tahlil qilingan.

Ushbu bobda boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi hamda yosh kurashchilarda texnik-taktik harakatlarning bazaviy elementlarini shakllantirish bo'yicha tajriba dasturini tuzish va boshqarish xususiyatlari, boshlang'ich tayyorgarlik guruhi uchun tajribaviy dasturning tuzilishi berilgan, pedagogik tajriba natijalari asosida ishlab chiqilgan uslubiyatning samaradorligi aniqlangan. Ilgari surilgan ishchi farazni tajriba asosida tadqiq qilish maqsadida pedagogik tajriba o'tkazildi. Umumiy sinaluvchilar soni ellik sakkiz nafar sportchi bo'lgan ikkita: tajriba va nazorat guruhi tashkil qilindi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy uslubiyat bo'yicha o'tkazildi, tajriba guruhida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dasturga muvofiq mashg'ulotlar olib borildi. Dastur musobaqalar faoliyatini modellashtiruvchi turli xil sharoitlarda o'rganilayotgan texnik harakatni bajarishni o'z ichiga oldi.

Hozirgi kunda kurash sport turi bo'yicha ko'plab yuqori malakali murabbiylarning yosh sportchilar bilan olib borayotgan mashg'ulot jarayonlari yuqori natijalarni qayd etib, mamlakatimiz sharafiga yanada yuksaklarga ko'tarishgan bo'lsa, ko'plab olimlarimiz ham ushbu sport turi bo'yicha o'z izlanishlari bilan mashg'ulot jarayonlarida sportchilarga berilayotgan jismoniy yuklamalarning to'g'ri taqsimlanishi va yosh sportchilarning xato-kamchiliklarini aniqlab, ularni bartaraf etishga ko'maklashmoqda. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajalarining shakllanib borish ko'rsatkichlari har bir belgilangan nazorat sinovlari orqali aniqlab olindi. Pedagogik tajriba o'tkazish maqsadida 11-12 yoshli kurashchi o'quvchilar ikki guruhga ya'ni tajriba guruhi va nazorat guruhiga ajratib olindi.

Tadqiqotning ushbu bobida sinaluvchi yosh kurashchilar uchun ishlab chiqilgan metodikani tajriba guruhiga qo'llagan holda yuqori natijaga erishilgan. Bu amaliy nazorat testimiz orqali maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlab, uning rivojlanishiga erishganmiz.



1. Bu testimizni 11-12 yoshli kurashchilarga tatbiq qilganmiz va kutilgan natijalarga erishganmiz. Tajriba va nazorat guruhlarida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchi bolalarning maxsus jismoniy tayyorgarligi qanday ekanligini bilish uchun kurash sportiga oid "**Akrobatik**" (0 dan - 5 ballgacha) mashqlardan foydalandik. Amaliy tajriba natijalariga ko'ra kurashchilarining tajriba boshidagi ko'rsatkichlari, tajriba guruhida tajriba boshida  $2,87 \pm 0,43\%$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\% = 14,98\%$  tashkil qilgan bo'lsa, Nazorat guruhi kurashchi bolalarida tajriba boshida  $2,93 \pm 0,43$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\% = 14,61\%$ ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinig tajriba boshidagi absolyut farqi 0,06ga, nisbiy farqi esa 2,05ga teng.  $t=0,34$   $P>0,7$ ga teng. Amaliy tajriba natijalariga ko'ra kurashchilarining tajriba oxiridagi ko'rsatkichlari tajriba guruhida tajriba oxirida  $3,75 \pm 0,53\%$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\% = 14,13\%$  ni tashkil qilgan bo'lsa, Nazorat guruhi kurashchi bolalarida tajriba oxirida  $3,32 \pm 0,48$ ni, variatsiya koeffitsiyenti  $V\% = 14,46\%$ ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinig tajriba oxiridagi absolyut farqi 0,43ga, nisbiy farqi esa 12,95ga teng.  $t=2,08$   $P<0,05$ ga teng bo'ldi.

2. Jismoniy sifatini va maxsus jismoniy tayyorgarlik qobiliyatini baholash maqsadida 11-12 yoshli kurashchi bolalarda "**Ko'prik holatida boshda aylanish**" (0 dan - 5 ballgacha) amaliy testidan foydalanildi. Amaliy tajriba natijalariga ko'ra kurashchilarining tajriba boshidagi ko'rsatkichlari, tajriba guruhida tajriba boshida  $3,12 \pm 0,50\%$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\% = 15,99\%$  tashkil qilgan bo'lsa, Nazorat guruhi kurashchi bolalarida tajriba boshida  $3,04 \pm 0,48$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\% = 15,63\%$ ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinig tajriba boshidagi absolyut farqi 0,08ga, nisbiy farqi esa 2,63ga teng.  $t=0,40$   $P>0,6$  tashkil etdi. Amaliy tajriba natijalariga ko'ra kurashchilarining tajriba oxiridagi ko'rsatkichlari tajriba guruhida tajriba oxirida  $3,84 \pm 0,58\%$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\% = 15,10\%$  ni tashkil qilgan bo'lsa, Nazorat guruhi kurashchi bolalarida tajriba oxirida  $3,40 \pm 0,53$ ni, variatsiya koeffitsiyenti  $V\% = 15,44\%$ ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinig tajriba oxiridagi absolyut farqi 0,44ga, nisbiy farqi esa 12,94ga teng.  $t=1,95$   $P>0,05$ ga teng bo'ldi.

3. Navbatdagi amaliy test sifatida "**Oldinga umbaloq oshish**" (0 dan - 5 ballgacha) testidan foydalanildi. 11-12 yoshli kurashchilarning amaliy tajriba natijalariga ko'ra kurashchilarining tajriba boshidagi ko'rsatkichlari, tajriba guruhida tajriba boshida  $3,95 \pm 0,67\%$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\% = 16,97\%$  tashkil qilgan bo'lsa, Nazorat guruhi kurashchi bolalarida tajriba boshida  $3,88 \pm 0,65$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\% = 16,62\%$ ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinig tajriba boshidagi absolyut farqi 0,07ga, nisbiy farqi esa 1,75ga teng.  $t=0,25$   $P>0,8$ ga teng. Amaliy tajriba natijalariga ko'ra kurashchilarining tajriba oxiridagi ko'rsatkichlari tajriba guruhida tajriba oxirida  $4,92 \pm 0,79\%$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\% = 16,12\%$  ni tashkil qilgan bo'lsa. Nazorat guruhi kurashchi bolalarida tajriba oxirida  $4,37 \pm 0,72$  ballni, variatsiya koeffitsiyenti  $V\% = 16,38\%$ ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinig tajriba oxiridagi absolyut farqi 0,55ga, nisbiy farqi esa 12,53ga teng.  $t=1,78$   $P>0,05$ ga teng bo'ldi.



**6-jadval**  
**Tajriba va nazorat guruhlarida shug‘ullanuvchi 11-12 yoshli o‘g‘il bola kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi dinamikasi (n=30)**

Test	Guruh	Tajriba boshi							Tajriba oxiri						
		X	σ	V, %	AF	NF	t	P	X	σ	V, %	AF	NF	t	P
1	TG	2,87	0,43	14,98	0,06	2,05	0,34	>0,7	3,75	0,53	14,13	0,43	12,95	2,08	<0,05
	NG	2,93	0,43	14,61					3,32	0,48	14,46				
2	TG	3,12	0,50	15,99	0,08	2,63	0,40	>0,6	3,84	0,58	15,10	0,44	12,94	1,95	>0,05
	NG	3,04	0,48	15,63					3,40	0,53	15,44				
3	TG	3,95	0,67	16,97	0,07	1,75	0,25	>0,8	4,92	0,79	16,12	0,55	12,53	1,78	>0,05
	NG	3,88	0,65	16,62					4,37	0,72	16,38				
4	TG	3,21	0,48	14,95	0,08	2,56	0,42	>0,6	4,14	0,59	14,15	0,59	16,62	2,63	<0,05
	NG	3,13	0,46	14,60					3,55	0,51	14,37				
5	TG	3,56	0,61	16,99	0,06	1,66	0,24	>0,8	4,59	0,74	16,12	0,52	12,67	1,79	>0,05
	NG	3,62	0,60	16,57					4,07	0,67	16,45				
6	TG	3,33	0,50	14,95	0,10	2,92	0,49	>0,6	4,32	0,61	14,12	0,43	11,05	1,80	>0,05
	NG	3,43	0,50	14,61					3,89	0,56	14,40				
7	TG	3,24	0,52	15,99	0,08	2,50	0,38	>0,7	4,33	0,66	15,15	0,71	19,61	2,85	<0,01
	NG	3,16	0,49	15,63					3,62	0,56	15,47				
						2,29							14,05		

**Izoh:** TG – Tajriba guruhi; NG – Nazorat guruhi; TB- tajriba boshi; TO – tajriba oxiri; AF-absolyut farq , NF-nisbiy farq (foizlarda);



4. Navbatdagi amaliy test sifatida **“Yelka”** (0 dan - 5 ballgacha) usulini bajararish testidan foydalanildi. 11-12 yoshli kurashchilarning amaliy tajriba natijalariga ko‘ra kurashchilarining tajriba boshidagi ko‘rsatkichlari, tajriba guruhida tajriba boshida  $3,21 \pm 0,48 \%$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=14,95\%$  tashkil qilgan bo‘lsa, Nazorat guruhi kurashchi bolalarida tajriba boshida  $3,13 \pm 0,46$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=14,60\%$ ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinig tajriba boshidagi absolyut farqi 0,08 ga, nisbiy farqi esa 2,56ga teng.  $t=0,42$   $P>0,6$ ga teng. Amaliy tajriba natijalariga ko‘ra kurashchilarining tajriba oxiridagi ko‘rsatkichlari tajriba guruhida tajriba oxirida  $4,14 \pm 0,59\%$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=14,15\%$  ni tashkil qilgan bo‘lsa. Nazorat guruhi kurashchi bolalarida tajriba oxirida  $3,55 \pm 0,51$ ni, variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=14,37\%$ ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinig tajriba oxiridagi absolyut farqi 0,59ga, nisbiy farqi esa 16,62ga teng.  $t=2,63$   $P<0,05$ ni tashkil etdi.

5. Jismoniy sifatlar va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashga yordam beruvchi amaliy testlardan yana biri **“Qo‘shsha”** (0 dan - 5 ballgacha) usulini ko‘rsatib berish. 11-12 yoshli kurashchilarning amaliy tajriba natijalariga ko‘ra kurashchilarining tajriba boshidagi ko‘rsatkichlari, tajriba guruhida tajriba boshida  $3,56 \pm 0,61\%$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=16,99\%$  tashkil qilgan bo‘lsa, Nazorat guruhi kurashchi bolalarida tajriba boshida  $3,62 \pm 0,60$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=16,57\%$  ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinig tajriba boshidagi absolyut farqi 0,06ga, nisbiy farqi esa 1,66ga teng.  $t=0,24$   $P>0,8$ ga teng. Amaliy tajriba natijalariga ko‘ra kurashchilarining tajriba oxiridagi ko‘rsatkichlari tajriba guruhida tajriba oxirida  $4,59 \pm 0,74\%$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=16,12\%$  ni tashkil qilgan bo‘lsa. Nazorat guruhi kurashchi bolalarida tajriba oxirida  $4,07 \pm 0,67$ ni, variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=16,45\%$ ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinig tajriba oxiridagi absolyut farqi 0,52, nisbiy farqi esa 12,67.  $t=1,79$   $P>0,05$ ni tashkil etdi.

6. Endigi olingan nazorat sinovi orqali egiluvchanlik jismoniy sifat ko‘rsatkichlari va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlab olindi. Bunda **“Beldan ushlab tashlash”** (0 dan - 5 ballgacha) usulini ko‘rsatib berish testidan foydalanildi. 11-12 yoshli kurashchilarning amaliy tajriba natijalariga ko‘ra kurashchilarining tajriba boshidagi ko‘rsatkichlari, tajriba guruhida tajriba boshida  $X 3,33 \pm 0,50\%$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=14,95\%$  tashkil qilgan bo‘lsa, Nazorat guruhi kurashchi bolalarida tajriba boshida  $3,43 \pm 0,50$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=14,61\%$  ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinig tajriba boshidagi absolyut farqi 0,10 ga, nisbiy farqi esa 2,92ga teng.  $t=0,49$   $P>0,6$ ni tashkil etdi. Amaliy tajriba natijalariga ko‘ra kurashchilarining tajriba oxiridagi ko‘rsatkichlari tajriba guruhida tajriba oxirida  $4,32 \pm 0,61\%$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=14,12\%$  ni tashkil qilgan bo‘lsa. Nazorat guruhi kurashchi bolalarida tajriba oxirida  $3,89 \pm 0,56$ ni, variatsiya koeffitsiyenti  $V\%=14,40\%$ ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinig tajriba oxiridagi absolyut farqi 0,43, nisbiy farqi esa 11,05.  $t=1,80$   $P>0,05$ ni tashkil etdi.

7. Oxirgi amaliy testimiz **“supurma”** (0 dan - 5 ballgacha) usulini ko‘rsatib



berish testidan foydalanildi. 11-12 yoshli kurashchilarning amaliy tajriba natijalariga ko'ra kurashchilarining tajriba boshidagi ko'rsatkichlari, tajriba guruhida tajriba boshida  $3,24 \pm 0,52\%$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\% = 15,99\%$  tashkil qilgan bo'lsa, Nazorat guruhi kurashchi bolalarida tajriba boshida  $3,16 \pm 0,49$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\% = 15,63\%$  ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinig tajriba boshidagi absolyut farqi 0,08 ga, nisbiy farqi esa 2,50 .  $t=0,38$ ;  $P>0,7$ ni tashkil etdi. Amaliy tajriba natijalariga ko'ra kurashchilarining tajriba oxiridagi ko'rsatkichlari tajriba guruhida tajriba oxirida  $4,33 \pm 0,66\%$  (0 dan - 5 ballgacha), variatsiya koeffitsiyenti  $V\% = 15,15\%$  ni tashkil qilgan bo'lsa. Nazorat guruhi kurashchi bolalarida tajriba oxirida  $3,62 \pm 0,56$ ni tashkil etdi, variatsiya koeffitsiyenti  $V\% = 15,47\%$ ni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhinig tajriba oxiridagi absolyut farqi 0,71, nisbiy farqi esa 19,61  $t=2,85$   $P<0,01$ ni tashkil etdi.

## XULOSALAR

1. Kurash sport turi bo'yicha ilg'or amaliy tajribani umumlashtirish, maxsus adabiyotlar tahlili kurashning texnik-taktik harakatlarini dastlabki o'rgatish uslubi hozirgi vaqtda kam o'rganilganligini va ilmiy ishlarda yetarlicha aks etmaganligini ko'rsatdi. Texnik harakatlarni o'rgatish asosan mavjud an'analarga tayanadi, shuningdek, o'rgatishda yangi texnologiyalarni qo'llashni hozirgi vaqtda kurashchilarning texnik tayyorgarligidagi juda muhim bo'limlarga tayanuvchi musobaqa faoliyatining tuzilishi kam o'rganilgan. Zamonaviy sport mashg'ulotlari esa yangi texnologiyalarni yosh kurashchilar mashg'ulotlarida qo'llashni nazarda tutadi.

2. Kurash texnikasini ikki guruhga ajratuvchi tasniflash me'yorlari ishlab chiqildi: birinchi guruh – kurashning tik holatida hujum qiluvchi harakatlar: tashlashlar, alohida harakatlar, kombinatsiyalar va ularning majmui; ikkinchi guruh – kurashning tik holatida himoyalanish harakatlari: dastlabki, tashlashga kirish, tashlashni bajarishni rivojlantirish, kombinatsiyalashtirilgan, universal himoyalanish shakllari ishlab chiqildi.

3. Kurash to'garagining dasturiy-uslubiy ta'minotini tayyorlash turli bo'limlarda o'quv soatlarini taqsimlash bo'yicha yillik mashg'ulot jadvali o'quv yili davomida o'quv mashg'ulotlarini sentyabr oyidan iyun oyigacha haftasiga ikki martadan ikki soatlik mashg'ulotlar bilan o'tkazishni nazarda tutadi. Mashg'ulotlarning umumiy vaqtidan umumjismoniy tayyorgarlikka (UJT) 10%, texnik-taktik tayyorgarlikka 65%, psixologik tayyorgarlikka 5% ajratildi. Ulardan (MJT) maxsus jismoniy tayyorgarlikka 20%, butun o'quv yili uchun mashg'ulotlar vaqtining umumiy sonidan tegishlisi ajratildi.

4. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi kurashchilarning mashg'ulotlarini optimallashtirish uchun mashg'ulotlarda tayyorgarlik parametrlaridagi yuklamaning hajm va shiddat me'yori taqsimlandi. Buning asosida yillik tayyorgarlik davridagi mikrosikllar uzviyligini variativ qo'llash rejasi ishlab chiqildi. Natijada kurashdagi musobaqa faoliyatini tahlil qilish orqali musobaqa bellashuvlarida yutgan va



yutqazgan kurashchilarda barcha tashlashlar ishonchliligining birinchi daqiqadan uchinchi daqiqaga oshishi va to'rtinchi daqiqaga kelib pasayishi dinamikasi aniqlandi. Musobaqalashish bellashuvlarida yutgan kurashchilarda musobaqa bellashuvining barcha daqiqalari bo'yicha barcha tashlashlarning ishonchliligi yutkazgan kurashchilarnikiga qaraganda yuqoriroq ekanligi aniqlandi.

5. 11-12 yoshli kurashchilarda texnik harakatlarni bajarish asosida to'rt bosqichli yangi texnikani shakllantirishda texnika elementlarini chuqur o'zlashtirish, musobaqa sharoitlariga mos mashqlarni variativ qo'llash va harakatlanish texnikasini takomillashtirishga erishildi. Shu bilan birga, kurashchilarning texnik elementlarini bajarish metodikasi optimallashtirildi. Mashg'ulot tuzilishi bo'yicha o'rganilayotgan tashlashga turdosh bo'lgan mashqlar majmuasini o'z ichiga olgan kurash to'garagida texnik-taktik harakatlarni o'rganishda texnik jihatdan bajarilishi eng murakkab bo'lgan beldan oshirib tashlash maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Biroq uni o'rganishga dastlabki tayyorgarlik birinchi mashg'ulotlardan oq boshlanadi, tayyorgarlik harakatlariga hamda uni o'rganish va musobaqalar sharoitlarida bajarish bilan bog'liq bo'lgan maxsus mashqlarni tanlashga e'tibor qaratish lozimligi aniqlandi.

6. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi kurashchilarni tayyorlashda texnik elementlarni mikrosikllarga taqsimlash va rejalashtirish asosida mikrosiklning ilk kunida mashg'ulot hajmining 43 %, ikkinchi kunida 62 % va beshinchi kunida 74 % kuch sifatini rivojlantiruvchi shiddati yuqori va o'rta shiddatli aerobik mashqlar va tiklovchi vositalarini me'yorlash asosida haftalik mikrosiklini optimal nisbatlari ishlab chiqildi.

7. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi yosh kurashchilarning tayyorgarlik turlari ko'rsatkichlarini rivojlantirishda musobaqa faoliyatidan kelib chiqqan holda tik turgan holatda bajariladigan usullarini parterda kombinatsiyalarini qo'llash orqali yosh kurashchilarning yuqori kompleks tayyorgarlik holatini yaxshilashga erishilgan. Natijada 12 yoshli kurashchilarda "Akrobatik mashqlar" bo'yicha 17,2 %, "Ko'pri holatida boshda aylanish" me'yoriy ko'rsatkichi bo'yicha esa 16,7%, "Ko'pri da tik turish va aylanish" me'yor ko'rsatkichlari 15,9% ga yaxshilanganligi tadqiqotlar jarayonida aniqlandi.

8. Nisbatan bir xil jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan ikkala – tajriba va nazorat guruhlarida ham pedagogik tajriba o'tkazilgandan so'ng guruhlar o'rtasida musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bo'yicha (texnika hajmi, tashlashlar bilan hujumning ishonchliligi, tashlashlardan himoyalash, tashlashlardan himoyalashning ishonchliligi va sport natijasi – sport mahorati darajasining integral ko'rsatkichi sifatida) tajriba guruhida 12-14% ga oshdi, shuningdek, izlanishlar va tadqiqotning nazariy tahlili natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ilmiy yo'nalishlar aniqlandi.

### **AMALIY TAVSIYALAR**

Kurash milliy sport turlarini dastlabki o'rgatishda qo'llaniladigan pedagogik uslublarni quyidagi takliflar asosida qo'llash tavsiya etiladi:

1. Pedagogikada sport mashg'ulotlarida murabbiylar tomonidan e'tirof etiladigan dastlabki o'rganishda orttirilgan kamchilik, nuqsonlarni qayta to'g'rilash



o'ta marakkab jarayon ekanligini hisobga olgan holda dastlabki o'rganish qonuniyatlarining hamma jihatlarini inobatga olish ustuvor hisoblanadi.

2. Tayyorlov guruhlarida mashg'ulotlarni maxsus murabbiylik tayyorgarligiga ega bo'lgan murabbiylar olib borishi maqsadga muvofiq bo'ladi, chunki bu davrda egallagan ko'nikma va malakalar sportchining butun faoliyati davrida saqlanib, takomillashib boradi.

3. Dastlabki o'rgatishda har tomonlama asoslangan umumpedagogik, sport turining o'ziga xosligi va yetuk murabbiylar, nazariyachi olimlar tomonidan e'tirof etilgan o'rgatishdagi ketma ketlik algoritmlarining qonuniyatlariga rioya etish tavsiya etiladi.

4. Kurashning o'ziga xosligini va undagi texnik amallarni o'rgatishda faqat hujum qilish fragmenti bilan cheklanib qolish bir tomonlamalikka olib keladi, shu sababdan har qanday hujum qilish texnik harakatlariga munosib himoyalaniish va hujum qilish texnik harakatlariga qarshi hujum qilishni (qarshi hujum) uzviy holda o'rgatish lozim.



**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

---

**НАВОИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ**

**ДЖУМАЕВ СОХИБЖОН БОТИРБОВЕВИЧ**

**МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ПРОЦЕССА У КУРАШИСТОВ 11-12 ЛЕТ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**АВТОРЕФЕРАТ**  
**диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам**



**Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей Аттестационной Комиссии Республики Узбекистан за № B2023.2.Phd/Ped5304.**

Диссертация выполнена в Навоийском государственном педагогическом институте.

Автореферат диссертации размещен на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме) на веб-странице Научного совета ([www.uz-djtsu.uz](http://www.uz-djtsu.uz)) и информационно-образовательном портале “ZiyoNET” ([www.ziyo.net.uz](http://www.ziyo.net.uz)).

**Научный руководитель:**

**Нуруллаев Абдухолик Каххорович**  
кандидат педагогических наук, профессор

**Официальные оппоненты:**

**Алламурастов Шухратулла Иноятович**  
доктор биологических наук, профессор

**Тошназаров Джасур Юлдошевич**  
доктор философии по педагогическим  
наукам (PhD), доцент

**Ведущая организация:**

**Финский педагогический институт Узбекистана**

Защита диссертации состоится на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 по присуждению ученых степеней при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта “\_\_\_\_\_” “\_\_\_\_\_” 2024 года в \_\_\_\_\_ час. (Адрес: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, улица Спортчилар, 19. Тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, веб-сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail:[uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, здание «Дворец культуры», 2 этаж, конференц-зал..

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

Автореферат диссертации разослан “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2024 года.  
(Протокол рассылки №\_\_\_\_\_ от “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2024 года).

**Р.М.Маткаримов**

Председатель Научного совета по присуждению  
ученых степеней, доктор педагогических  
наук (DSc), профессор

**Ш.Ш.Газиёв**

Ученый секретарь научного совета  
по присуждению ученых степеней,  
доктор педагогических наук (DSc), доцент

**А.Н.Шопулатов**

Председатель Научного семинара при  
научном совете по присуждению  
ученых степеней, доктор педагогических наук (DSc), доцент



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

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** В мире в период стремительного развития современного спорта национальный вид спорта кураш также становится все более популярным. Соревнования по курашу являются неотъемлемой частью многих народных праздников. Вместе с тем одной из основных задач привлечения населения к постоянным занятиям физической культурой и спортом является развитие национальных видов спорта. Как в мировом масштабе у каждого народа и народности есть свои национальные виды спорта, так и в нашей стране стремительно развивается национальный спорт кураш. Во многих странах проводятся широкомасштабные практические исследования по адаптации системы подготовки спортсменов, занимающихся борьбой, к современным требованиям.

Тот факт, что узбекские слова звучат по всему миру посредством национального вида спорта кураш, является показателем популярности национального единоборства. Значительно подчеркнута значимость наших достижений в данном виде спорта. Проведены научные исследования по рациональному формированию технической подготовки борцов группы начальной подготовки во время тренировок, формированию и развитию мотивации борцов к выбранному виду спорта, упражнениям, основанным на использовании скоростно-силовых и всех физических качественных средств, улучшению технической подготовки занимающихся. Однако недостаточно проведены научные исследования по развитию технико-тактических действий и физических качеств, свойственных национальному виду борьбы - кураш, распределению норм нагрузки по годичным циклам подготовки борцов в группе начальной подготовки, методы планирования тренировок и методика предварительной подготовки технических действий.

В настоящее время особое внимание уделяется развитию и популяризации национального вида борьбы - кураш в нашей стране. «Поднятие национального спорта в нашей стране на более высокий уровень, научно-теоретическое обобщение, отдельно отмечая его связь с современной цивилизацией»<sup>1</sup> показывает, что мы должны уделять большое внимание массовому спорту, не ограничиваясь достижениями, достигнутыми в большом спорте. Существующая ситуация затрудняет избавление спортсмена от недостатков, приобретенных при отработке начальных технико-тактических движений на протяжении всей карьеры, сужает его физические и функциональные возможности, особенно диапазон технико-тактических возможностей.

В настоящее время существует необходимость развития и популяризации национального вида спорта кураш практически во всех учебных заведениях, научно-методической разработки алгоритма обучения элементам основных

---

<sup>1</sup>. Выступление Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на совещании, посвященном вопросам развития сферы физического воспитания и спорта» от 21 сентября 2018 года. Газета «Народное слово» - стр. 2



технических движений выбранного вида спорта. А это в свою очередь является актуальным вопросом для дальнейшего развития вида спорта кураш на уровне мировых стандартов, научного обоснования системы подготовки спортсменов.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит выполнению задач, намеченных в Указах и Постановлениях Президента Республики Узбекистан: Указ Президента Республики Узбекистан № УП - 5368 от 5 марта 2018 года «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта», Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-3306 от 2 октября 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта «Кураш»», Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-4881 от 4 ноября 2017 года «О мерах по развитию и дальнейшему повышению международного авторитета национального вида спорта «Кураш»», а также в других нормативно-правовых документах Республики Узбекистан, касающихся данной сферы деятельности.

**Соответствие диссертационного исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики.** Диссертация выполнена в рамках приоритетных направлений развития науки и технологий республики. I «Формирование системы инновационных идей и путей их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информационного общества и демократического государства».

**Степень изученности проблемы.** В качестве теоретической основы в своих научных работах Таймуродов А.Р., Абдуллаев Ш.А., Алиев И.Б., Керимов Ф.А., Артиков З.С., Келдиёров Ш.Э., Одилов Б.Б.<sup>2</sup> привели результаты исследования по методологии системного подхода по управлению образования, по теории и концепции системного подхода в управлении высшего профессионального образования. Также они провели исследовательские работы по совершенствованию методов начального обучения приемов национального вида спорта кураш, теории и методики кураш, методики формирования функции сохранения равновесия при статическом и динамическом напряжении в борьбе на поясах, методологии использования на тренировках нетрадиционных упражнений борцами на поясах при обучении техническим движениям, способности борцов к броску соперника и приоритетности ее развития с помощью ротационных тренировочных упражнений.

---

<sup>2</sup>. Таймуродов А.Р. Кураш. Монография 2007.- 78 б.; Abdullayev Sh.A. Erkin kurash. Toshkent, axborot press 2017-у.; Aliyev I.B. Kurash bilan shug'ullanuvchi talabalarning mashg'ulot yuklamalari. Toshkent –2012-у.; Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubi. – Т.: ITA-press, 2018. – 356 б.; Артиков З.С. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат саклаш функциясини шакллантириш методикаси. Дисс. 2019. - Б.15-30.; Келдиёров Ш.Э. Кураш миллий спорт тури ҳаракатларини дастлабки ўргатиш услубларини такомиллаштириш. Монография.Т.: 2021. - Б.10-40.; Z.S.Artiqov. Belbog'li kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda noan'anaviy mashqlar yordamidan foydalanish uslubi. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2023. – B. 85-87.; Odilov B.B. Kurashchilarda raqibni ko'tarib tashlash ish qobiliyati va uni rotatsion trenajer-mashqlar yordamida rivojlantirish ustuvorligi. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2023. – B. 56-58.



Научно-методические работы, созданные такими исследователями, как Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, Г.М. Полко, Б.А. Бавыкин, Р.Н. Апойко, Б.И.Тараканов, А.С. Давтян, А.А. Чатинян, В.В.Ефремов, М.Г.Колодезникова, Н.Д. Николаев<sup>3</sup> по научной теории и методологии обучения движений являются фундаментальной основой для создания концепции формирования двигательных навыков в единоборствах. Однако еще не созданы теория и методика подготовки спортсменов высокой квалификации, систематическая научно-теоретическая и обще-методическая технология вопросов, связанных с выполнением технических движений, применяемых в борьбе, и последовательности их тренировочно-педагогических условий. В связи с этим отсутствие комплексных научно обоснованных учебных и научно-методических пособий определяет актуальность исследования.

Научно-методическими ресурсами, изданными в последние годы, являются немногочисленные пособия по организации многолетней спортивной подготовки по борьбе, разработке и внедрению моделей планирования тренировок высококвалифицированными тренерами, по контролю рациона питания и влиянию учебных занятий на вес юных борцов, и следует отметить, что в этом направлении А.С.Джуниор, А.Дж.Дригоад, А. Палао<sup>4</sup> и другие ученые провели свои научные исследования по изучению состояния до соревнований и после соревнований.

Однако в этих научных, учебно-методических источниках недостаточно освещены вопросы обучения первым элементам технико-тактических действий, которые являются приоритетными в виде борьбы - кураш, и в ходе наших педагогических наблюдений выяснилось, что научно-исследовательская работа практически не ведется, поэтому выбранной темой настоящей диссертации является методика соблюдения последовательности, установленной в процессе тренировки, и создание педагогических условий. Это определяет актуальность разрабатываемой нами темы.

**Связь темы диссертационного исследования с планом научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, в котором выполнена диссертация.** Диссертационное исследование выполнено в рамках темы V.I/2 «Определение эффективности новых инновационных технологий и методов развития физических способностей и физических качеств юных учащихся» плана научно-исследовательской работы

---

<sup>3</sup> Болтиков Ю.В., Соломахин О.Б. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секции борьбы // Теория и практика физической культуры. – № 2.– М., 2001. – С. 45.; Полко Г.М. – Обоснование методики обучения техническим действием в борьбе кураш. Челябинск 2004.; Бавыкин Б.А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах // Теория и практика физ.культуры, 2010.№2, - С.20-23.; Апойко Р.Н. Влияние последних изменений правил соревнований по греко-римской борьбе на спортивно-технические показатели соревн - ной деятельности борцов / Р.Н. Апойко, Б.И.Тараканов // Ученые записки Унив-та имени П.Ф. Лесгафта. - 2013. №10. С.17-23.; Давтян А.С., А.А. Чатинян Некоторые аспекты совершенствования технической подготовки юных борцов // Наука и спорт: современные тенденции. 2017. №2. - С.10-15.; Ефремов В.В., Колодезникова М.Г., Николаев Н.Д. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля высокой квалификации. Теория и практика физической культуры. 2017. - С. 66-68.

<sup>4</sup> Junior A.C., & Drigoade A.J. Application of training periodization models by elite judo coaches. Archives of Budo, 13, 2017.- P. 139-146.; Palao A. Effect of educational training on nutrition and weight control in under18 Spanish wrestlers. Motriz: Revista de Educação Física, 23(1), (2017). P. 76-80.



Навоийского государственного педагогического института.

**Цель исследования** Оптимизация двигательной подготовленности курашистов 11-12 лет, занимающихся в группе начальной подготовки.

**Задачи исследования:** оптимизация занятий в подготовительном периоде юных курашистов, занимающихся в группе начальной подготовки, путем планирования занятий на основе микроциклов;

укрепление навыков выполнения технических элементов курашистов при обучении техническим действиям курашистов 11-12 лет;

распределение технических элементов на микроциклы при подготовке курашистов группы начальной подготовки;

достижение высокого уровня комплексной подготовки для развития показателей видов подготовки юных курашистов группы начальной подготовки.

**Объектом исследования** это процесс комплексной подготовки юных борцов.

**Предметом исследования** процесс применения средств и методов, применяемых в комплексной подготовке юных курашистов, занимающихся в учебно-тренировочной группе.

**Методы исследования.** В ходе педагогического исследования использовались методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, педагогического тестирования, педагогического опыта и математической статистики.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

на начальном этапе обучения курашистов 11-12 лет в процессе тренировочного процесса увеличена возможность адаптации к субмаксимальным нагрузкам за счет применения метода многосерийных интервальных упражнений для профилактики травматизма, метода сменных непрерывных упражнений для улучшения функциональных показателей организма;

в процессе тренировок курашистов 11-12 лет расширены возможности развития основных мышечных групп за счет выполнения упражнений сопротивления себе в атакующих движениях в основном положении стоя в среднем темпе;

на основе планирования технических элементов по микроциклам при подготовке курашистов группы начальной подготовки разработаны оптимальные соотношения еженедельных микроциклов за счет нормирования высоко-и средне-интенсивных аэробных упражнений и восстановительных средств, развивающих силовые качества на 43% объема тренировок в первый день микроцикла, на 62% во второй и на 74% в пятый день микроцикла;

в целях развития показателей видов подготовки юных борцов группы начальной подготовки достигнут высокий комплексный уровень подготовки юных борцов за счет использования в партере комбинаций, которые выполняются в стойке на основе соревновательной деятельности.

**Практические результаты исследования** заключаются в следующем:



при подготовке курашистов группы начальной подготовки внедрены в практику оптимальные соотношения нагрузочных норм по видам подготовки к годовым циклам подготовки с разделением их на микро-и мезоциклы;

обогащено содержание разделов учебного плана для молодежи, занимающейся спортом кураш (теоретическая, специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка) и внедрено в процесс практических занятий;

в спортивных кружках борьбы разработана типовая последовательность изучения способов освоения отдельного метода выбранного вида спорта путем разделения на части или исправления основных ошибок, выполнения метода с постепенным ускорением и совместными сдвигами, а также выполнения метода в зависимости от действий соперника.

**Достоверность результатов исследования.** Достоверность результатов проведенных исследований согласуется с мнениями республиканских и зарубежных ученых в области методологии теории познания (диалектический метод познания), теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, дополнительные исследования, основанные на исследовательских задачах, объясняются использованием методов, экспериментальной работы и повторной разработкой полученных результатов с помощью методов математического и статистического анализа.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.** Научная значимость результатов исследования основана на проведенных педагогических экспериментах, педагогически обоснованы методы обучения техническим движениям борьбы, распределены направления нагрузок, используемых в развитии практической подготовки борцов, и показано их использование, также явилось эффективным выявление возрастных и гендерных особенностей развития борьбы в нашей республике, раскрыты положительные изменения, которые будут происходить в процессе подготовки на основе отдельно разработанных нагрузок и научной сущности их суммирования.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что данные, полученные в ходе исследования, основаны на результатах педагогического наблюдения, эксперимента-проверки, отработки технико-тактических приемов, применяемых в национальном виде борьбы кураш, в методах исследования обоснованы серии круговых движений, обеспечивающих эффективность их выполнения, разработка последовательности, которую необходимо соблюдать во время тренировки, структура атакующих и защитных действий в схватке, динамика распределения атакующих и защитных действий в соревновании, занятия, направленные на оптимальный выбор метода начальной тренировки технических движений.

**Внедрение результатов исследования.** На основе полученных научных результатов по совершенствованию методов предварительной тренировки движений борцов 11-12 лет:



предложения по вариативному применению преимущественности микроциклов в годичном подготовительном периоде за счет распределения нормы объема и интенсивности нагрузки в параметрах подготовки к тренировочным периодам для оптимизации занятий курашистов группы начальной подготовки внедрены в тренировочный процесс юных курашистов, занимающихся в Нукусском центре подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта (акт Министерства молодежной политики и спорта No04-01/04/20 В результате качество выносливости курашистов 11-12 лет улучшилось на 19,17%, силовое качество по тяге на перекладине - на 18,9%, качество гибкости - на 19,3%.

Методика выполнения технических элементов курашистов за счет формирования четырехэтапной новой техники на основе выполнения технических действий курашистов 11-12 лет, глубокого овладения навыками технических элементов, вариативного применения в соответствии с условиями соревнований и совершенствования техники движения использована у юных курашистов соревновательной спортивной школы Ромитанского района (акт Министерства молодежной политики и спорта No 04-01/04/20/13934 от 27 декабря 2023 года). В результате у 12-летних курашистов по "Акробатическим упражнениям" показатели улучшились на 17,2%, по нормативному показателю "Вращение в голове в положении моста" - на 16,7%, а по нормативному показателю "Вставание и вращение на мосту" - на 15,9%;

при подготовке курашистов группы начальной подготовки на основе распределения и планирования технических элементов на микроциклы в тренировочный процесс воспитанников Федерации кураша Навоийской области применены средства и методы нормирования высоко-и среднеинтенсивных аэробных упражнений и восстановительных средств, развивающих силовые качества на 43% от объема занятий в первый день микроцикла, на 62% во второй день и на 74% в пятый день (акт No04-01/04/20/13934 В результате распределения норм нагрузок по микроциклам тренировки достигается ускорение процесса восстановления организма;

в целях развития показателей видов подготовки юных курашистов начальной группы подготовки предложения и рекомендации по применению комбинаций партерных приемов, выполняемых в положении стоя, исходя из соревновательной деятельности, даны в процессе тренировок спортсменов Навоийского центра подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта (акт Министерства молодежной политики и спорта No 04-01/04/20/13934 от 27 декабря 2023 года). В результате достигнуто улучшение показателей комплексной подготовки курашистов на начальном этапе подготовки в общей сложности на 10,5%;

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

**Публикация результатов исследования.** Всего по теме диссертации



опубликовано 11 научных работ, в том числе 3 статьи в научных изданиях, рекомендованных ВАК Республики Узбекистан к публикации основных научных результатов докторских диссертаций, из них 1 статья опубликована в зарубежном научном журнале.

**Структура и объем диссертации.** Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, 155 страниц текста, 6 рисунков, 21 таблицы, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

**Введение.** В последние годы проделана большая работа по изучению проблем повышения эффективности тренировочного процесса с использованием различных направлений нагрузок.

Однако анализ имеющихся источников показал, что научно обоснованное проведение занятий, направленных на развитие качеств специальной подготовки в процессе тренировок при подготовке спортсменов по курашу, на сегодняшний день не налажено на должном уровне в практике нашей борьбы. Поэтому, опираясь на результаты исследований, проведенных в других видах спорта, необходимо ввести некоторые новые методы, научно-методически обоснованные.

В первой главе диссертации "**Научно-педагогические основы системы подготовки курашистов на этапе начальной подготовки**" приведены сведения по особенностям физической подготовленности курашистов 11-12 лет, занимающихся на этапе начальной подготовки, возрастным особенностям физического развития детей 11-12 лет, планированию и распределению тренировочных нагрузок курашистов, занимающихся в группах начальной подготовки.

В результате изучения передового опыта в спортивной практике специалистами по курашу рассмотрен вопрос использования комплекснодействующих занятий в направлении планирования тренировок, установлено, что в первом варианте тренировок задачи решаются односторонне, а во втором варианте состав решаемых задач постепенно расширяется (Ю.В.Болтиков, О.Б.Соломахин, Г.М.Полко, Б.А.Бавикин)

Комплексное воздействие занятий применяется в двух направлениях. При этом, в рамках развития специальных и общих физических качеств курашистов, отличительные особенности тренировок определяются увеличением количества заданий, выполняемых одновременно и по очереди. В частности, в ходе поочередной реализации программы занятий последовательно или одновременно решались задачи, поставленные перед занятием (А.Р.Таймурадов, Ш.А.Абдуллаев, И.Б.Алиев, Ф.А.Керимов).

В первом случае занятие условно делится на несколько разделов. Например, работа над развитием скоростных качеств с последующим развитием специальной выносливости на основе выполнения интенсивной и



кратковременной работы с последующим развитием общей выносливости, необходимой для выполнения длительной мышечной деятельности. В результате, наряду с тренировками, оказывающими комплексное воздействие на курашистов, предусматривается решение задач технико-тактической подготовки курашистов и развитие специальных и общих качеств выносливости в системе подготовки высококвалифицированных курашистов, а затем решение задач воспитания силовых качеств.

Величина тренировочных нагрузок является влиянием упражнений, выполняемых в ходе тренировочных занятий в кураше, на организм спортсменов. Величина нагрузки определяет продолжительность восстановления работоспособности спортсменов.

Во второй главе диссертации под названием "Методы исследования и его организация" описаны анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, пульсометрия, видеоанализ, методы педагогического тестирования, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Основные этапы проведения педагогического эксперимента.

I этап (январь-май 2023 года). На этом этапе были уточнены вопросы подготовки к проведению эксперимента, задачи, этапы и сроки исследования, содержание контрольных упражнений, применяемых в экспериментальных исследованиях. Была проведена работа по отбору молодых курашистов, участвующих в эксперименте, проведению с ними беседы о цели эксперимента. Изучены традиционные занятия юных курашистов, привлекаемых к эксперименту. В контрольной и экспериментальной группах была разработана и апробирована в ЭГ методика по рациональному формированию обучаемых технических действий на начальном этапе обучения на занятиях, проводимых в течение экспериментального периода.

II этап (июнь-июль 2022 года). В этот период исследовалась соревновательная деятельность курашистов в контрольной и экспериментальной группах. Были повторно проведены разъяснительные беседы о сущности и содержании разработанной методики, цели и содержании экспериментальной программы, применяемой в экспериментальной группе. Даны указания по срокам проведения исследований. В ходе эксперимента была разработана методика создания и применения эффективных средств обучения борьбе кураш.

III этап (август-сентябрь 2023 года). На этом этапе в обеих группах, участвовавших в эксперименте, были проведены предварительные исследования и проведена работа по оценке запланированной технической подготовки. Изучено содержание традиционных занятий, проведенных в контрольной группе. Методика разработки и применения эффективных средств обучения борьбе применялась в экспериментальной группе.

По завершении срока эксперимента в течение установленного времени были проведены итоговые исследования для определения с помощью специальных контрольных упражнений сформированности навыков



выполнения определенных технических приемов в обеих группах. Результаты экспериментов были обобщены и сравнительно проанализированы на основе дифференцированных статистических методов.

В третьей главе диссертации под названием "**Динамика комплексной подготовленности курашистов 11-12 лет, занимающихся в учебно-тренировочной группе**" проанализирована динамика общей физической подготовленности курашистов 11-12 лет, динамика общей физической подготовленности курашистов 11-12 лет (девочки), динамика общей физической подготовленности курашистов 11-12 лет (мальчики), динамика специальной физической подготовленности курашистов 11-12 лет, занимающихся в учебно-тренировочных группах, динамика специальной физической подготовленности курашистов 11-12 лет (девочки), динамика специальной физической подготовленности курашистов 11-12 лет (мальчики).

Разработан ряд научно обоснованных предложений и рекомендаций по технологии развития координационных способностей спортсменов и повышения эффективности технико-тактических действий. Однако в проведенных исследованиях не уделялось внимания некоторым важным аспектам в процессах подготовки девушек-курашистов. Это требует обучения общей физической подготовке и техническим элементам. Разработан ряд научно обоснованных предложений и рекомендаций по технологии развития координационных способностей спортсменов и повышения эффективности технико-тактических действий. Однако в проведенных исследовательских работах не уделено внимание некоторым важным аспектам в процессах подготовки юных курашистов. Это требует обучения общей физической подготовке и техническим элементам кураша.

1. Выбранное практическое контрольное испытание выполнено путем **бега на 60 м** (метров, секунд), в котором были определены показатели скоростных и физических качеств юных курашистов. По результатам практического эксперимента показатели курашистов в начале эксперимента в экспериментальной группе составили  $10,68 \pm 0,43\%$  (метр, секунду), коэффициент вариации  $V\%=13,95\%$ , а у курашистов контрольной группы в начале эксперимента  $10,54 \pm 1,43$  (метр, секунду), коэффициент вариации  $V\%=13,57\%$  соответственно. Абсолютная разница экспериментальной и контрольной По результатам практического эксперимента показатели курашистов в конце эксперимента в экспериментальной группе составили  $8,15 \pm 1,07$  (метр, секунду), коэффициент вариации  $V\%=13,13$  м.с, в контрольной группе в конце эксперимента  $9,37 \pm 1,26$  (метр, секунду), коэффициент вариации  $V\%=13,45\%$ . Абсолютная разница экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента равна 1,22, а относительная разница равна 13,02. Статистические различия ( $t=2,56$ ;  $P<0,05$ ) соответственно.

2. Результаты практических контрольных испытаний, проведенных юными курашистами по бегу на дистанцию **1000 м.** (мин,) в экспериментальной группе составили  $326,62 \pm 48,97\%$ , коэффициент вариации



$V\%=14,99\%$ , в то время как у курашистов контрольной группы в начале эксперимента  $328,83 \pm 1,43$  (метр, секунду), коэффициент вариации  $V\%=14,61\%$ . Абсолютная разница экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента равна 2,21, а относительная разница равна 0,67 м.с. Статистические различия ( $t=0,11$ ;  $P>0,9$ ). По результатам практического эксперимента показатели курашистов в конце эксперимента в экспериментальной группе составили  $252,23 \pm 35,67$  (метр, секунда), коэффициент вариации  $V\%=14,14$  м.сек., в то время как в контрольной группе в конце эксперимента  $289,62 \pm 41,68$  (метр, секунда), коэффициент вариации  $V\%=14,39\%$ . Абсолютная разница экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента составила 37,39, а относительная разница - 12,91. Статистические различия ( $t=2,36$ ;  $P<0,05$ ) соответственно.

3. В процессе проведения практических контрольных испытаний юных спортсменов по челночному бегу **3x10 м (сек.)** экспериментальная группа пробежала  $14,28 \pm 2,28$  мин, коэффициент вариации составил  $V\%=15,97$ . Контрольная группа в начале эксперимента прошла за  $14,13 \pm 2,20$  мин. Мы стали свидетелями того, что коэффициент вариации равен  $V\%=15,60$ . Абсолютная разница между ними составила 0,3%. Статистические различия ( $t=1,04$ ;  $P>0,01$ ) было установлено в процессе предварительных исследований. В процессе выполнения контрольных практических испытаний экспериментальная группа пробежала  $11,29 \pm 1,71$  минуты, коэффициент вариации составил  $V\%=15,15$ . Контрольная группа в начале эксперимента прошла за  $12,62 \pm 1,94$  минуты. Мы стали свидетелями того, что коэффициент вариации равен  $V\%=15,37$ . Абсолютная разница между ними составила 1,33%, относительная разница - 10,54. Статистические различия ( $t=1,78$ ;  $P>0,05$ ) в процессе предварительных исследований.

4. В процессе прохождения практических контрольных испытаний по **подтягиванию на перекладине** у юных курашистов в начале эксперимента юноши экспериментальной группы подтягивались  $12,52 \pm 1,87$  раз, коэффициент вариации составил  $V\%=14,94$ . В контрольной группе им удалось подтянуться в  $12,27 \pm 1,79$  раз. Мы стали свидетелями того, что коэффициент вариации равен  $V\%=14,59\%$ . Абсолютная разница между ними составила 0,25%, относительная разница 2,04. Статистические различия ( $t=0,33$ ;  $P>0,7$ ) было установлено в процессе предварительных исследований. В процессе проведения практических контрольных испытаний экспериментальная группа в конце эксперимента была взята в  $14,16 \pm 2,82$  раза, коэффициент вариации составил  $V\%=20,26\%$ . В контрольной группе  $13,92 \pm 2,01$  раза удалось подтянуться. Мы стали свидетелями того, что коэффициент вариации равен  $V\%=14,44\%$ . Абсолютная разница между ними составила 2,82%, относительная разница 20,26. Статистические различия ( $t=3,14$ ;  $P<0,01$ ) было установлено в процессе предварительных исследований.



Таблица 1

**Динамика общей физической подготовленности курашистов 11-12 лет, занимающихся на начальном этапе подготовки, (мальчики n=30)**

Тест	Группа	Начало эксперимента							Конец эксперимента						
		X	σ	V, %	AP	OP	t	P	X	σ	V, %	AF	NF	t	P
1	ЭГ	10,68	1,49	13,95	0,14	1,33	0,23	>0,8	8,15	1,07	13,13	1,22	13,02	2,56	<0,05
	КГ	10,54	1,43	13,57					9,37	1,26	13,45				
2	ЭГ	326,62	48,97	14,99	2,21	0,67	0,11	>0,9	252,23	35,67	14,14	37,39	12,91	2,36	<0,05
	КГ	328,83	48,03	14,61					289,62	41,68	14,39				
3	ЭГ	14,28	2,28	15,97	0,15	1,06	0,16	>0,8	11,29	1,71	15,15	1,33	10,54	1,78	>0,05
	КГ	14,13	2,20	15,60					12,62	1,94	15,37				
4	ЭГ	12,52	1,87	14,94	0,25	2,04	0,33	>0,7	14,16	2,82	20,26	2,82	20,26	3,14	<0,01
	КГ	12,27	1,79	14,59					13,92	2,01	14,44				
5	ЭГ	1,26	0,18	13,92	0,02	1,37	0,24	>0,8	1,55	0,20	13,11	0,18	13,31	2,31	<0,05
	КГ	1,24	0,17	13,63					1,37	0,18	13,39				
6	ЭГ	9,94	1,59	15,96	0,19	1,88	0,29	>0,7	13,49	2,04	15,12	1,88	16,19	2,40	<0,05
	КГ	10,13	1,58	15,60					11,61	1,79	15,40				
						1,39							14,37		

**Примечание:** ЭГ - Экспериментальная группа; КГ – Контрольная группа; AP - абсолютная разница; OP - относительная разница (в процентах);



5. В процессе проведения практических контрольных испытаний по **прыжкам в длину с места** (метр) у юных курашистов экспериментальной группы в начале эксперимента юноши прыгнули в длину  $1,26 \pm 2,01$  метра, коэффициент вариации составил  $V\% = 13,92\%$ . А юношам контрольной группы удалось прыгнуть в длину  $1,24 \pm 0,17$  метров. Мы стали свидетелями того, что коэффициент вариации равен  $V\% = 13,63\%$ . Абсолютная разница между ними составила  $0,02\%$ , относительная разница составила  $1,37$ . Статистические различия ( $t=0,24$ ;  $P>0,8$ ) было установлено в процессе предварительных исследований. В процессе проведения практических контрольных испытаний юноши экспериментальной команды в конце эксперимента прыгнули в длину  $1,55 \pm 0,20$  метров, коэффициент вариации составил  $V\% = 13,11\%$ . А юношам контрольной группы удалось прыгнуть в длину  $1,37 \pm 0,18$  метров. Мы стали свидетелями того, что коэффициент вариации равен  $V\% = 13,39\%$ . Абсолютная разница между ними составила  $0,18\%$ , относительная разница  $13,31$ . Статистические различия ( $t=2,31$ ;  $P<0,05$ ) было установлено в процессе предварительных исследований.

6. При получении контрольных практических испытаний по **наклону вперед** (см) курашисты экспериментальной группы наклонились вперед на  $9,94 \pm 1,59$  (см), коэффициент вариации составил  $V\% = 15,96\%$ ; А в контрольной группе удалось наклониться вперед на  $10,13 \pm 1,58$  (см). Мы стали свидетелями того, что коэффициент вариации составляет  $V\% = 17,7\%$ . Абсолютная разница между ними составила  $0,19\%$ , относительная разница составила  $1,88$ . Статистические различия ( $t=0,29$ ;  $P>0,7$ ) было установлено в процессе предварительных исследований. При получении практических контрольных испытаний курашисты экспериментальной группы наклонились вперед на  $13,49 \pm 2,04$  (см), коэффициент вариации составил  $V\% = 15,12\%$ . А в контрольной группе удалось наклониться вперед на  $11,61 \pm 1,79$  (см). Мы стали свидетелями того, что коэффициент вариации имеет  $V\% = 15,40\%$ . Абсолютная разница между ними составила  $0,19\%$ , относительная разница  $16,19$ . Статистические различия ( $t=2,40$ ;  $P<0,05$ ) было установлено в процессе предварительных исследований.

В ходе исследования было уделено внимание рациональному распределению соотношения нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах в соответствии с нагрузками, установленными в программе годовых подготовительных занятий курашистов группы начальной подготовки (см. таблицу 2). В частности, уделяется внимание определению уровня физической и функциональной подготовленности курашистов, повышению уровня СФП и технической подготовленности, уровня физической, функциональной и технической подготовленности, технико-тактического мастерства и специальной выносливости, совершенствованию структуры ежегодных тренировочных занятий курашистов за счет активного отдыха.

Для создания оптимальной системы совершенствования различных аспектов подготовки борцов необходимо постоянно искать соответствующие



им педагогические воздействия. Одним из основных направлений является разработка эффективной методики технико-тактической подготовки борцов, максимально адаптированной к требованиям измененных правил проведения соревнований по борьбе. Мы проанализировали финальные части соревнований борцов 11-12 лет (борьба за первое и третье места). Анализ технических и тактических действий проводился с помощью видеозаписей, размещенных на различных интернет-сайтах. При анализе этих действий мы использовали предложенные нами таблицы. При планировании занятий курашистов 11-12 лет в начальной группе уделялось внимание распределению нагрузочных норм на этапы подготовки и периоды подготовки ( табл.2)

**Таблица 2**

**План тренировки курашистов группы начальной подготовки**

Периоды тренировки			Подготовительный период								
Этапы подготовки			Специальная подготовка								
Месяцы			Апрель								
Недели			1	2	3	4	5	6	7	8	9
н/п	Дни недел и	Время тренировки	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	1-7	8-14	15-21	22-28
Мезоцикл							Сор	МВ	Объёмный		
Микроцикл			ТПК	СОР	ВОС	ТП	СОР	ВОС	ОФП	ОФП	ОФП
1	Пон.	Утро		РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ
		День		ТПП	ТЕОР	ССП	ТПП	ТПП	ТЕОР	СФП	СФП
		Вечер		ИНД	ТПК	ИНД	ИНД	ИНД	МВ	КРОСС	ССП
2	Втор.	Утро		РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ
		День		ССП	КРОСС	ИНД	ТП	ТП	КРОСС	ССП	ССП
		Вечер		ИНД	ТПП	ТПП	ИНД	ИНД	ИГРА	ТПП	ТПП
3	Среда	Утро		РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ
		День		ВМ	тив	ТП	мк	тив	Плав.	тив	тив
		Вечер		Инд	ВМ	ВМ	ВМ	ВМ	МВ	ВМ	ВМ
4	Четв.	Утро		РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ
		День		Плав	Плав	Плав	Плав	Плав	Плав	Плав	Плав
		Вечер		Инд	ОФП	Инд	Инд	Инд	ОФП	ССП	ССП
5	Пятн.	Утро		РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ
		День		МВ	Кросс	Кросс	мк	ОФП	СФП	ПЛАВ.	ПЛАВ.
		Вечер		МК	ТП	ИНД	мк	ОФП	ТП	ОФП	ИНД
6	Субб.	Утро		РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ	РУ
		День		Кросс	тив	Инд	МК	ОФП	тив	тив	тив
		Вечер					МВ	ОФП			ТПП
7	Воскр	День	Меры восстановления								
Схватка: контроль и соревнование				1							
Разминочные упражнения				3	1	1			1	2	1
ОФП				3	3	3	2	3	3	3	3
Кросс-подготовка				1	2	3		1	1	1	1
Плавание				1	1	4		1	1	1	1
Теоретическая подготовка				1	1	1		1	1	1	1



Продолжение таблицы 2

Тренировка в игровом виде		1	1	1	1	1	1	1	1
СФП		4	3	1	1	1	1	1	1
Скоростно-силовая подготовка		1	3	3		1	2	2	2
Индив. занятие с тренером		3	4	4	3	2	2	3	3
ТПП		2	4	6	4	3	3	3	4
Медицинский контроль		1	1	1		2	2	1	
Меры восстановления				4				4	
Тесты педагогического контроля	2		2			2			2
Количество тренировочных дней		5	5	6	5	6	6	6	6
Количество занятий		22	26	34	11	20	21	26	23
Общий объем часов в месяц		90				93			

**Примечание:** ТПП – теоретическая подготовка; МВ – меры восстановления; МК – Медицинский контроль; ОФП – общая физическая подготовка; Сор – соревнование; ИЗТ – Индив. занятие с тренером; ТП – теоретическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ТТТ – технико-тактическая подготовка; П – плавание; ТИВ – тренировка в игровом виде; ТПК – тесты педагогического контроля; ССП – Скоростно-силовая подготовка;

Для определения направления и объема изменений параметров технико-тактической подготовки борцов во всех соревнованиях их поединки систематически анализировались путем стенографирования и видеосъемки. Анализ этой исходной информации позволяет систематически представлять содержание и структуру соревновательной деятельности каждого борца, выявлять сильные и слабые стороны его мастерства.

Техническая подготовка борьбы характеризуется уровнем овладения спортсменом системой движений, обеспечивающей достижение высоких спортивных результатов. Совершенствование техники борьбы осуществляется в ходе многолетней подготовки борцов. Классификация основных технических приемов в видах борьбы планируется в четыре этапа, а методика выполнения элементов борьбы реализуется в ходе занятий.

На первом этапе техническая подготовка направлена на формирование новой техники соревновательных движений, улучшение условий практического овладения, изучение состояния борца и способов в стоящих положениях некоторых движений, входящих в систему соревновательных движений.

Второй этап технической подготовки направлен на углубленное овладение и закрепление навыков технических элементов, таких как проведение соревнований, сбивки, броски.

Третий этап направлен на расширение границ вариативности, устойчивости и надежности в соответствии с условиями соревнования таких элементов, боковой удар одной рукой, удар ногой, захват за пояс, удар плечом и плечом, удар плечом, удар грудью в сторону.



Таблица 3

## Методика выполнения основных технических приемов в кураше поэтапно

1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	Методика выполнения элементов кураша
Положение курашиста	Основное название технического приема	Основное движение технического приема	Захваты и направления	Выполнение имитации с соперником различных приемов поворота с использованием ног с соперником
Приемы кураша	<i>Yonbosh guruhi</i>	<i>Bir qo 'ldan, oyoqni kirgizib tashlash, yonbosh-belbog', yonbosh qo 'ldan</i>	Упражнения, образующие варианты приемов, выполняемых в разных направлениях с разными захватами, и выполняемые в других направлениях	Выполнение упражнений отдельно, в парах и вне ковра в пространственно-временном интервале
	<i>Bardor guruhi</i>	<i>Ayiq quchoq, bardor, belbog' oshirma, bo 'yindan oshirib tashlash, chunqayma, ko 'krakdan yonga oshirish, to 'g'anoq</i>		На ковре соперники должны быть максимально равны по своему весу, и каждый соперник должен быть активен до последних минут матча.
	<i>Chil guruhi</i>	<i>Ichki chil, ichki ildirma, qarshi usul ichki chil, qarshi usul ildirma, quchoq bosma, tovondan tortish</i>		Вариативное применение различных комбинаций, а также повторение и моделирование методов
	<i>Supurma guruhi</i>	<i>Bir oyoqdan, juft, oldindan chalish, orqadan chalish, qarshi supurma, yonga chalish</i>		Нагревание мышц во время соревнований и выполнение приемов без больших усилий.

**Примечание:** Термины современного узбекского кураша не переводятся на другие языки

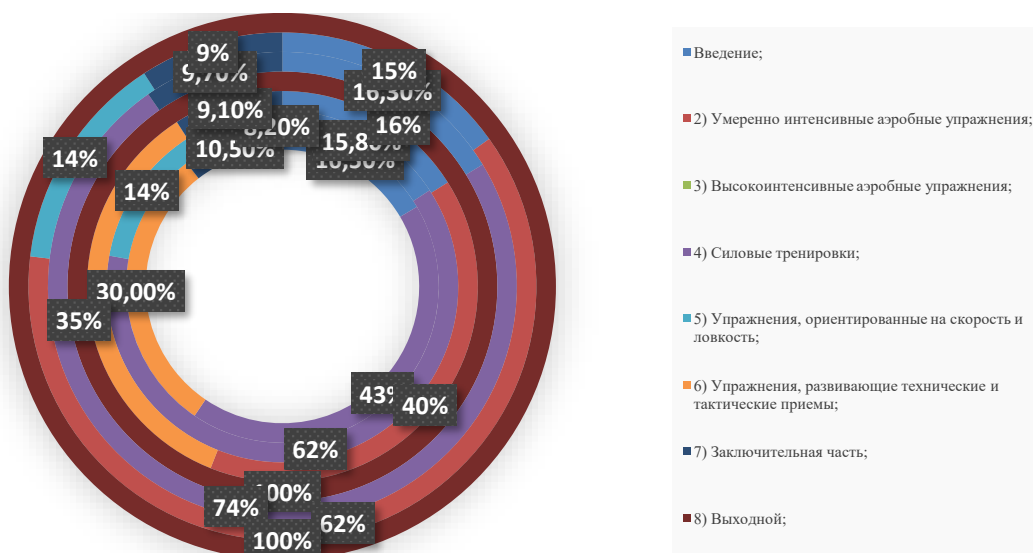


На четвертом этапе усовершенствована техника движения руками и ногами, выполняемая в разных направлениях, образуя варианты приемов, выполняемых в разных направлениях с различными захватами и направлениями.

Нами усовершенствована методика поэтапного выполнения основных технических приемов вида спорта кураш.

Усовершенствована методика поэтапного выполнения основных технических приемов в видах борьбы на основе планирования распределения технических элементов по микроциклам при подготовке курашистов группы начальной подготовки. В настоящее время практически отсутствуют исследования по развитию физических технико-тактических способностей, повышению эффективности технико-тактических действий курашистов 11-12 лет, занимающихся в группе начальной подготовки на основе изучения деятельности тренировочного процесса. Такой подход помогает рационально управлять соревновательным и учебно-тренировочным процессом. Тренировочный план микроцикла на первую неделю, организованный для курашистов 11-12 лет в группе начальной подготовки, сформирован следующим образом. Такой подход помогает рационально управлять соревновательным и учебно-тренировочным процессом.

Тренировочный план микроцикла на первую неделю, организованный для курашистов 11-12 лет в группе начальной подготовки, сформирован следующим образом. 43% объема занятий в первый день начатой недели, 62% во второй день недели и 74% занятий в пятый (пятница) день недели направлены на выполнение упражнений, развивающих силовые качества. Четверг и воскресенье недели были выбраны выходными днями для физического восстановления курашистов 11-12 лет.



**Примечание.** Дни недели рассчитываются изнутри круга (с понедельника по воскресенье). **Рисунок 1. Распределение тренировочных нагрузок в недельном микроцикле борцов 11-12 лет группы начальной подготовки**

Усовершенствованы механизмы подготовки курашистов путем планирования видов подготовки к недельным тренировочным циклам занимающихся в группе начальной подготовки.



Таблица 4

## Методика планирования тренировок курашистов на этапе начальной подготовки

№	Виды	Теоретические сведения	Специальные и общие планирующие упражнения	Техника обучения	Нормативно-методические указания
1	Техническая подготовка	Техническая подготовка	Освоение базовых приемов: захваты, броски, переводы, удержания.	Выполнение приема подсечки по задней части ноги с удержанием противника за пояс	2-3 минуты, Комбинации и связки: развитие навыков перехода между приемами.
2		<b>Освоение базовых приемов:</b>	захваты, броски, переводы, удержания.	Производство техники.	2-4 минуты Тренировочные упражнения, отработка приема, который следует использовать при захвате противника сзади.
3	Физическая подготовка	Упражнения на развитие скорости	Бег на короткие дистанции	Работа над техникой движения : Стартовые рывки по сигналу	4 минуты 4x4 подсинка. Бросок через плечо.
4		Упражнения для развития выносливости.	Бег на длинные дистанции. Бег в гору 5x30 м	Групповой бег на длинные дистанции или кросс	4x10 минут, висеть на перекладине.
5	Совершенствованная тактическая подготовка	Способы подготовки к методу изучения тактической ситуации противника	Имитирование атаки.	Мелкие захваты	Учебная тренировка этим приемом: 2 мин x 6 раз.
6		Контратака: использование ошибок соперника, контрброски.	Изнурение соперника: длительная борьба, создание физического и психологического давления	Ловушки и подготавливаемые: Подготовка броска, тактические маневры в защите,	Уход от захватов (на быстроту ) 4 минут
7	Предсоревновательная подготовка	Физическая подготовка. Силовая работа. Выносливость Гибкость Скорость и реакция	Техническая подготовка. Ситуационные схватки. Комбинации	Реализация способа захвата за рукава, совершенствование способа различными способами.	Соревнование по тренировочным упражнениям по этому способу: 4x4 раза.
8		За неделю до соревнований снижается общая интенсивность. технических и тактических занятий. Важно избегать перенапряжения и травм.	Тактическая подготовка: обучение соперников, планирование схваток, работа над ошибками.	Диета и восстановление: питание, массаж и физиотерапия, спарринги.	В процессе обучения выход проигравшего, борьба победителя в системе продолжения



Продолжение таблицы 4

9	Функциональная подготовка борцов включает в себя развитие основных физических качеств и навыков, необходимых для достижения успеха в регионе.	Физическая подготовка: силовая скоростно-силовая подготовка, выносливость.	Изучение комбинаций бросков через плечо удерживая за рукава.	Тренировочное занятие: 4 x 3 минуты
10	Спарринги с различными типами соперников. Развитие функций предвосхищения: распознавание намерений и быстрое реагирование.	Психологическая подготовка: Развитие устойчивости стрессоустойчивости, формирование боевого настроя и уверенности, умение быстро восстанавливаться после поражений	Кардионагрузка и выносливость. Интервальные тренировки, планка, удар с мячом для стабилизации.	Поединок с 4 соперниками по 4 минуты по правилам соревнований. Если борец одержит чистую победу, поединок будет остановлен.
11	Меры восстановления после физических упражнений (особенно интенсивных или долговременных) включают в себя несколько ключевых аспектов, направленных на ускорение восстановления мышц и улучшение общего состояния организма. Вот основные из них: 1. **Растяжка и расслабление**: - Легкая растяжка помогает улучшить гибкость и предотвратить напряжение в мышцах. - значительное расслабление, после тренировки проведено восстановление сердечно-сосудистой системы. 2. Гидратация	Физиотерапия, электрофорез, специальные вибромассажи	Определяется в течение дня в зависимости от уровня индивидуальной подготовки спортсменов	
12	Педагогические, психологические и медицинские рекомендации	Условия тренировки, питание, активный отдых и отдых	Использование по комбинации применения	

**Примечание:** Упражнения по специальному и общему нагрузке.



Разработана методика обучения применению общих и специальных упражнений, применяемых в физических, технических, тактических, функциональных, предсоревновательных и восстановительных мероприятиях при подготовке курашистов начального этапа подготовки, методика планирования методических указаний в тренировочном процессе. Определены особенности отбора средств и методов по видам подготовки и применения выбранных средств. Оптимальное планирование тренировочных процессов было достигнуто за счет непрерывно-вариативного применения методик, использованных в ходе исследования.

В четвертой главе диссертации **"Эффективность разработанной методики комплексной подготовки борцов кураш 11-12 лет, занимающихся в группах начальной подготовки"** проанализированы эффективность оптимальных соотношений тренировочных нагрузок, применяемых в двигательной подготовке борцов кураш 11-12 лет, показатели общей физической подготовленности курашистов 11-12 лет, занимающихся в экспериментальной и контрольной группах (девочки), показатели специальной физической подготовленности борцов кураш 11-12 лет в экспериментальной и контрольной группах (девочки), показатели общей физической подготовленности борцов кураш 11-12 лет в экспериментальной и контрольной группах (мальчики), а также показатели специальной физической подготовленности борцов кураш 11-12 лет в экспериментальной и контрольной группах (мальчики).

В данной главе дана динамика общей физической подготовленности курашистов 11-12 лет, занимающихся в группах начальной подготовки, а также особенности составления и управления экспериментальной программой по формированию базовых элементов технико-тактических действий у юных курашистов, дана структура экспериментальной программы для группы начальной подготовки, определена эффективность методики, разработанной на основе результатов педагогического эксперимента. С целью экспериментального исследования выдвинутой рабочей гипотезы был проведен педагогический эксперимент. Были организованы две группы: экспериментальная и контрольная, в которых было пятьдесят восемь спортсменов. В контрольной группе занятия проводились по традиционной методике, в экспериментальной группе занятия проводились по разработанной нами программе. Программа включала выполнение изучаемого технического действия в различных условиях, моделирующих соревновательную деятельность.

В настоящее время тренировочные процессы, проводимые многими высококвалифицированными тренерами по национальному курашу с молодыми спортсменами, показали высокие результаты и подняли честь нашей страны на более высокий уровень, а многие наши ученые своими исследованиями по этому виду спорта содействуют правильному распределению физических нагрузок, передаваемых спортсменам в



тренировочном процессе, выявлению и устранению ошибок и недостатков молодых спортсменов. Показатели формирования уровня общей физической подготовленности определялись с помощью каждого из установленных контрольных испытаний. Для проведения педагогического эксперимента учащиеся курашистов 11-12 лет были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную.

В данной главе исследования высокий результат достигнут с применением методики, разработанной для испытуемых юных курашистов в экспериментальной группе. С помощью этого практического контрольного теста мы определили уровень специальной и общей физической подготовленности и достигли ее развития.

1. Мы применили этот тест к курашистам 11-12 лет и достигли ожидаемых результатов. Для определения уровня специальной физической подготовленности борцов 11-12 лет, занимающихся в экспериментальной и контрольной группах, мы использовали упражнения по борьбе **"Акробатический"** (от 0 до 5 баллов). По результатам практического эксперимента показатели курашистов в начале эксперимента в экспериментальной группе составили  $2,87 \pm 0,43\%$  (от 0 до 5 баллов), коэффициент вариации ( $V\% = 14,98\%$ ) в начале эксперимента, а у курашистов контрольной группы в начале эксперимента  $2,93 \pm 0,43$  (от 0 до 5 баллов), коэффициент вариации ( $V\% = 14,61\%$ ) в начале эксперимента. Абсолютная разница экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента равно 0,06, а относительная разница равно 2,05.  $t=0,34$   $P>0,7$ . По результатам практического эксперимента показатели курашистов в конце эксперимента в экспериментальной группе составили  $3,75 \pm 0,53\%$  (от 0 до 5 баллов), коэффициент вариации  $V\% = 14,13\%$ , в то время как у курашистов контрольной группы в конце эксперимента  $3,32 \pm 0,48$ , коэффициент вариации ( $V\% = 14,46\%$ ). Абсолютная разница экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента составила 0,43, а относительная разница - 12,95.

2. С целью оценки физических качеств и способности к специальной физической подготовке у борцов 11-12 лет был использован практический тест **"Вращение в голове в положении моста"**, (от 0 до 5 баллов). По результатам практического эксперимента показатели курашистов в начале эксперимента в экспериментальной группе составили  $3,12 \pm 0,50\%$  (от 0 до 5 баллов), коэффициент вариации  $V\% = 15,99\%$ , в то время как у курашистов контрольной группы в начале эксперимента  $3,04 \pm 0,48$  (от 0 до 5 баллов), коэффициент вариации  $V\% = 15,63\%$  соответственно. Абсолютная разница экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента составила 0,08, а относительная разница 2,63.  $t=0,40$   $P>0,6$ . По результатам практического эксперимента показатели курашистов в конце эксперимента в экспериментальной группе составили  $3,84 \pm 0,58\%$  (от 0 до 5 баллов), коэффициент вариации  $V\% = 15,10\%$ , в то время как у курашистов



контрольной группы в конце эксперимента  $3,40 \pm 0,53$ , коэффициент вариации  $V\%=15,44\%$ . Абсолютная разница экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента составила 0,44, относительная разница - 12,94.  $t=1,95$   $P>0,05$ .

3. В качестве следующего практического теста был использован тест **"Кувырок вперед"** (от 0 до 5 баллов). По результатам практического эксперимента у курашистов 11-12 лет показатели курашистов в начале эксперимента в экспериментальной группе составили  $3,95 \pm 0,67\%$  (от 0 до 5 баллов), коэффициент вариации  $V\%=16,97\%$  в начале эксперимента, а у курашистов контрольной группы в начале эксперимента  $3,88 \pm 0,65$  (от 0 до 5 баллов), коэффициент вариации  $V\%=16,62\%$  в начале эксперимента. Абсолютная разница экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента равна 0,07, а относительная разница равна 1,75. По результатам практического эксперимента показатели курашистов в конце эксперимента в экспериментальной группе в конце эксперимента составили  $4,92 \pm 0,79\%$  (от 0 до - 5 баллов), а коэффициент вариации  $V\%=16,12\%$ . У детей курашистов контрольной группы в конце эксперимента  $4,37 \pm 0,72$ , коэффициент вариации  $V\%=16,38\%$ . Абсолютная разница экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента составила 0,55, а относительная разница - 12,53.  $t=1,78$   $P>0,05$ .

4. В качестве следующего практического теста был использован тест на выполнение метода **"Yelka"** (от 0 до - 5 баллов). По результатам практического эксперимента у курашистов 11-12 лет показатели курашистов в начале эксперимента в экспериментальной группе составили  $3,21 \pm 0,48\%$  (от 0 до - 5 баллов), коэффициент вариации  $V\%=14,95\%$ , а у курашистов контрольной группы в начале эксперимента  $3,13 \pm 0,46$  (от 0 до - 5 баллов), коэффициент вариации  $V\%=14,60\%$ . Абсолютная разница экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента равна 0,08, а относительная разница равна 2,56. По результатам практического эксперимента показатели курашистов в конце эксперимента в экспериментальной группе составили  $4,14 \pm 0,59\%$  (от 0 до - 5 баллов), а коэффициент вариации  $V\%=14,15\%$ . У детей курашистов контрольной группы в конце эксперимента  $3,55 \pm 0,51$ , коэффициент вариации  $V\%=14,37\%$ . Абсолютная разница экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента составила 0,59, а относительная разница 16,62.  $t=2,63$   $P<0,05$ .



Таблица 6

**Динамика общей физической подготовки курашистов мальчиков 11-12 лет, занимающихся в экспериментальной и контрольной группах (n=30)**

Test	Guruh	Tajriba boshi						Tajriba oxiri							
		X	σ	V, %	AF	NF	t	P	X	σ	V, %	AF	NF	t	P
1	TG	2,87	0,43	14,98	0,06	2,05	0,34	>0,7	3,75	0,53	14,13	0,43	12,95	2,08	<0,05
	NG	2,93	0,43	14,61					3,32	0,48	14,46				
2	TG	3,12	0,50	15,99	0,08	2,63	0,40	>0,6	3,84	0,58	15,10	0,44	12,94	1,95	>0,05
	NG	3,04	0,48	15,63					3,40	0,53	15,44				
3	TG	3,95	0,67	16,97	0,07	1,75	0,25	>0,8	4,92	0,79	16,12	0,55	12,53	1,78	>0,05
	NG	3,88	0,65	16,62					4,37	0,72	16,38				
4	TG	3,21	0,48	14,95	0,08	2,56	0,42	>0,6	4,14	0,59	14,15	0,59	16,62	2,63	<0,05
	NG	3,13	0,46	14,60					3,55	0,51	14,37				
5	TG	3,56	0,61	16,99	0,06	1,66	0,24	>0,8	4,59	0,74	16,12	0,52	12,67	1,79	>0,05
	NG	3,62	0,60	16,57					4,07	0,67	16,45				
6	TG	3,33	0,50	14,95	0,10	2,92	0,49	>0,6	4,32	0,61	14,12	0,43	11,05	1,80	>0,05
	NG	3,43	0,50	14,61					3,89	0,56	14,40				
7	TG	3,24	0,52	15,99	0,08	2,50	0,38	>0,7	4,33	0,66	15,15	0,71	19,61	2,85	<0,01
	NG	3,16	0,49	15,63					3,62	0,56	15,47				
						2,29							14,05		

**Примечание:** ЭГ - экспериментальная группа; КГ - контрольная группа. АР-абсолютная разница, ОР-относительная разница (в процентах);



5. Одним из практических тестов, помогающих определить уровень физических качеств и специальной физической подготовленности, является метод “*Qo’shsha*” (от 0 до - 5 баллов). По результатам практического эксперимента у курашистов 11-12 лет показатели курашистов в начале эксперимента в экспериментальной группе составили  $3,56 \pm 0,61\%$  (от 0 до - 5 баллов), коэффициент вариации  $V\%=16,99\%$ , а у курашистов контрольной группы в начале эксперимента  $3,62 \pm 0,60$  (от 0 до - 5 баллов), коэффициент вариации  $V\%=16,57\%$ . Абсолютная разница экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента равна 0,06, а относительная разница равна 1,66. По результатам практического эксперимента показатели курашистов в конце эксперимента в экспериментальной группе в конце эксперимента составили  $X\ 4,59 \pm 0,74\%$  (от 0 до 5 баллов), а коэффициент вариации  $V\%=16,12\%$ . В конце эксперимента у курашистов контрольной группы  $4,07 \pm 0,67$  и коэффициент вариации  $V\%=16,45\%$ . Абсолютная разница экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента составила 0,52, а относительная разница - 12,67.  $t=1,79\ P>0,05$ .

6. С помощью контрольного теста были определены показатели гибкости и уровня специальной физической подготовленности. При этом использовался тест на показание приема “*Beldan ushlab tashlash*” (от 0 до - 5 баллов). По результатам практического эксперимента у курашистов 11-12 лет показатели курашистов в начале эксперимента в экспериментальной группе составили  $X\ 3,33\ \sigma\ 0,50\%$  (от 0 до - 5 баллов), коэффициент вариации  $V\%=14,95\%$ , а у курашистов контрольной группы в начале эксперимента  $3,43 \pm 0,50$  (от 0 до - 5 баллов), коэффициент вариации  $V\%=14,61\%$  соответственно. Абсолютная разница экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента составила 0,10, а относительная разница 2,92.  $t=0,49\ P>0,6$ . По результатам практического эксперимента показатели курашистов в конце эксперимента в экспериментальной группе в конце эксперимента составили  $4,32 \pm 0,61\%$  (от 0 до - 5 баллов), а коэффициент вариации  $V\%=14,12\%$ . У детей курашистов контрольной группы в конце эксперимента  $X$  составил  $3,89\ \sigma\ 0,56$ , коэффициент вариации  $V\%=14,40\%$ . Абсолютная разница экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента составила 0,43, а относительная разница - 11,05.  $t=1,80\ P>0,05$

7. Нашим последним практическим тестом был тест на демонстрацию метода “*supurta*” (от 0 до - 5 баллов). По результатам практического эксперимента у борцов 11-12 лет показатели в начале эксперимента в экспериментальной группе составили  $3,24 \pm 0,52$  (по шкале от 0 до 5 баллов), коэффициент вариации  $V\%=15,99\%$ , а у борцов контрольной группы в начале эксперимента  $3,16 \pm 0,49$  (по шкале от 0 до 5 баллов), коэффициент вариации  $V\%=15,63\%$  соответственно. Абсолютная разница между экспериментальной и контрольной группами в начале эксперимента составила 0,08, а относительная разница 2,50.  $t=0,38\ P>>0,7$ . По результатам практического эксперимента показатели курашистов в конце эксперимента в экспериментальной группе составили  $4,33 \pm 0,66\%$  (от 0 до - 5 баллов), а



коэффициент вариации  $V\%=15,15\%$ . У детей курашистов контрольной группы в конце эксперимента  $X$  составил  $3,62 \pm 0,56$ , коэффициент вариации составил  $V\%=15,47\%$ . Абсолютная разница экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента составила  $0,71$ , а относительная разница  $19,61$   $t=2,85$   $P<0,01$ .

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Обобщение передового практического опыта в спортивной борьбе, анализ специальной литературы показали, что метод начальной тренировки технико-тактических движений борьбы в настоящее время мало изучен и недостаточно отражен в научных трудах. Обучение техническим движениям в основном базируется на существующих традициях, а использование новых технологий в тренировках в настоящее время является очень важной частью технической подготовки борцов. Современная спортивная подготовка предполагает использование новых технологий в подготовке юных борцов.

2. Разработаны классификационные нормы, разделяющие технику боя на две группы: первая группа - атакующие действия в стойке борьбы: броски, отдельные действия, комбинации и их совокупность; вторая группа - защитные действия в стойке борьбы: разработаны предварительные, введение в бросок, отработка выполнения броска, комбинированные, универсальные формы защиты.

3. Подготовка программно-методического обеспечения секции по кураш предусматривает годовой график тренировок с распределением тренировочных часов по разным подразделениям, годовой график учебных занятий в течение учебного года с сентября по июнь, что означает два часа тренировок два раза в неделю. Общее количество часов в году составило 124 часа. На общефизическую подготовку (ОФП) отведено 10% общего времени тренировок, на технико-тактическую подготовку - 65%, на психологическую подготовку - 5%. Из них 20% общего учебного времени за весь учебный год было отведено на специальную физическую подготовку (СФП).

4. С целью оптимизации подготовки борцов группы начальной подготовки в параметрах тренировки были распределены величина и интенсивность нагрузки. На основании этого был разработан план разнообразного использования микроциклов в годовом тренировочном периоде. В результате, анализируя активность соревнований по борьбе, была выявлена динамика увеличения надежности всех бросков с первой по третью минуты и снижения к четвертой минуте у борцов, выигравших и проигравших в соревновательных состязаниях. Выявлено, что надежность всех бросков во все минуты соревнований выше у борцов, выигравших соревновательные поединки, чем у проигравших борцов.

5. Была разработана новая четырехступенчатая техника борцов 11-12 лет, предусматривающая выполнение технических движений, на основе углубленного освоения элементов техники, разнообразного применения



упражнений, подходящих к условиям соревнований, и достигнуто улучшение техники движений. При этом была оптимизирована техника выполнения технических элементов борцов. Бросок с захватом за пояс, технически наиболее сложное для выполнения, требует специальной подготовки при разучивании технико-тактических движений в секции кураш, включающей в себя комплекс упражнений, аналогичный изучаемому броску по структуре тренировки. Однако предварительная подготовка к его обучению начинается с первых тренировок, установлено, что необходимо уделять внимание подготовительным действиям и выбору специальных упражнений, связанных с его изучением и выполнением в условиях соревнований.

6. На основе планирования распределения технических элементов по микроциклам при подготовке борцов группы начальной подготовки отведено: 43% тренировочного объема в первый день микроцикла, 62% во второй день и 74% на пятый день микроцикла, включающие высокоинтенсивные и среднеинтенсивные аэробные упражнения и средства восстановления, развивающие силовые качества. На основе подбора были разработаны оптимальные пропорции недельного микроцикла.

7. При разработке показателей видов подготовки юных борцов группы начальной подготовки достигнуто улучшение состояния высокой комплексной подготовки юных борцов за счет использования методов, выполняемых в стойке в партере, на основе деятельности конкурса. В результате среди 12-летних борцов установлено, что показатели улучшились за время исследования в «Акробатических упражнениях» на 17,2%, во «Вращении на голове в положении мостика» на 16,7%, в «Стойка и вращение в мостике» на 15,9%.

8. После проведения педагогического эксперимента как в экспериментальной, так и в контрольной группах при относительно одинаковой физической подготовке выявлены различия между группами по показателям соревновательной деятельности (объем техники, надежность атаки бросками, защита от бросков, надежность защиты против бросков и спортивный результат - как интегральный показатель уровня спортивного мастерства) увеличились на 12-14% в экспериментальной группе, а также были выявлены научные направления, которые могут возникнуть в результате исследования и определенного теоретического анализа исследований.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Педагогические методы, применяемые при начальном обучении кураш - национальному виду спорта, рекомендуется использовать на основе следующих предложений:

1. В педагогике приоритетным является учет всех аспектов законов начального обучения, учитывая, что исправление приобретенного в ходе первоначального обучения недостатка, признаваемого тренерами в спортивной подготовке, является очень сложным процессом.



2. Занятия в тренировочных группах должны проводить тренеры, имеющие специальную тренерскую подготовку, поскольку навыки и умения, приобретенные в этот период, сохраняются и совершенствуются на протяжении всей карьеры спортсмена.

3. При первоначальной подготовке рекомендуется следовать законам алгоритмов последовательности тренировок, которые основаны на комплексной общей педагогике, специфике вида спорта и признаны опытными тренерами и учеными-теоретиками.

4. При обучении специфике борьбы кураш и техническим действиям ограничение в нем только атакующим фрагментом приводит к односторонности, по этой причине необходимо правильно и последовательно обучать защите при любых атакующих технических действиях и атаковать (контратаковать) противника и обучать атакующим техническим действиям.



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

---

**NAVOI STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE**

**JUMAEV SOKHIBJON BOTIRBOEVICH**

**METHODOLOGY FOR PLANNING THE TRAINING PROCESS  
OF 11-12-YEAR-OLD KURASH**

**13.00.04 – Theory and methodology of physical education, sports training, health-  
improving and adaptive physical culture**

**DISSERTATION ABSTRACT  
of the doctor of philosophy (PhD) on pedagogical sciences**



**The theme of the Philosophy Doctor (PhD) thesis was registered by the Supreme Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under number B2023.2.PhD/Ped5304.**

The dissertation was completed at Navoi state pedagogical institute.

The dissertation abstract was published in three languages (Uzbek, Russian, English (resumé)) on the website of the Scientific Council ([www.uz-djtsu.uz](http://www.uz-djtsu.uz)) and information and educational portal “Ziyonet” [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz).

**Scientific adviser:**

**Nurullaev Abdukholik Kahhorovich**

Candidate of pedagogical sciences, Professor

**Official opponents:**

**Allamuratov Shukhratulla Inoyatovich**

doctor of biological sciences (DSc), professor

**Toshnazarov Jasur Yoldoshevich**

doctor of philosophy on pedagogical sciences (PhD), Associate professor

**Leading organization:**

**The Finnish Pedagogical Institute of Uzbekistan**

The defense of the dissertation will be held at the meeting of Scientific Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 on awarding scientific degrees at the Uzbek State University of physical culture and sports on “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2024, at \_\_\_\_\_. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. Tel.: (0-370)-717-17 79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, web-site: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Uzbek State University of physical culture and sports, "Palace of Culture", 2nd floor, conference hall.

The dissertation can be viewed at the Information Resource Center of the Uzbek State University of physical culture and sports (registered under number \_\_\_\_\_). Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar dated street, 19.

Dissertation abstract was distributed on “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2024.

(Registry record No. \_\_\_\_\_ “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2024).

**R.M. Matkarimov**

Chairman of the scientific council  
awarding of scientific degrees,

Doctor of pedagogical sciences (DSc), Professor

**Sh.Sh. Gaziev**

Scientific Secretary of the Scientific Council  
awarding of scientific degrees,

Doctor of pedagogical sciences (DSc),  
Associate Professor

**A.N.Shopulatov**

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

Doctor of pedagogical sciences (DSc), Associate Professor



## INTRODUCTION (abstract of the PhD thesis)

**The aim of the study** is to optimize the movement training of 11-12-year-old kurash in the group of preliminary training.

**The object of the research** is the process of complex training of young wrestlers engaged in Navoi Region Wrestling Federation, Navoi Region Olympic and Paralympic Sports Training Center, Navoi Region Specialized Sports School, Sports School No. 1 of Navoi City.

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

in order to optimize the training of wrestlers in the preliminary training group, a plan has been developed for the variable use of microcycles in the annual training period by distributing the volume and intensity of the load over training periods according to the training parameters of the preliminary training group;

the technique of performing technical elements by wrestlers aged 11-12 years has been optimized due to the formation of a new four-stage technique based on the performance of technical movements, deep mastery of the skills of technical elements, variable application in accordance with the conditions of the competition, and improvement of movement technique;

based on the planning of technical elements divided into microcycles, high- and medium-intensity aerobic exercises and general strengthening means were developed that develop strength qualities, optimal proportions of the weekly microcycle, thus distributed: 43% of the training volume on the first day of the microcycle, 62% on the second day and 74% - on the fifth day of training for wrestlers in the preliminary training group;

in order to develop the indicators of the types of training of young wrestlers of the preliminary training group, a high comprehensive level of training of young wrestlers has been achieved through the use of combinations in the parterre, which are performed in a standing position on the basis of competitive activity.

**Implementation of the research results.** Based on the scientific results obtained on improving the methods of preliminary training of movements of kurash aged 11-12 years:

Proposals for the variable use of the structure of microcycles in the annual training period due to the distribution of the magnitude and intensity of the load in training parameters across training periods in order to optimize the training of wrestlers in the preliminary training group have been introduced into the training process of young wrestlers (certificate No. 04-01/04/20/13934 of the Ministry of youth policy and sports as of December 27, 2023). As a result, the quality of endurance among wrestlers aged 11-12 years improved by 19.17%, the quality of pulling strength - by 18.9%, and the quality of flexibility - by 19.3%.

There have been developed a new four-stage technique for wrestlers aged 11-12 years based on the performance of technical movements, in-depth mastery of the skills of technical elements, the use of variations in accordance with the conditions of the competition, the methodology for performing technical elements by wrestlers by improving the technique of movements, which was applied at the competition among young wrestlers ( certificate No. 04-01/04/20/13934 of the Ministry of Youth



Policy and Sports as of December 27, 2023). As a result, an improvement in standard indicators was achieved: in “Acrobatic exercises” by 17.2%, “Turning the head in a bridge position” by 16.7% and “Standing and rotating on a bridge” by 15.9%;

in the training of wrestlers of the preliminary training group based on planning the distribution of technical elements across microcycles is: 43% of the training volume on the first day of the microcycle, 62% on the second day, 74% on the fifth day in the training process of young wrestlers of the Navoi Region Wrestling Federation, standardization of high-level aerobic exercises was applied and medium intensity and restorative means that develop strength qualities (certificate No. 04-01/04/20/13934 of the Ministry of Youth Policy and Sports as of December 27, 2023). As a result, it was possible to speed up the body’s recovery process by distributing the volume of loads across training microcycles;

In order to develop indicators for the types of training of young wrestlers of the preliminary training group, proposals and recommendations were given for the use of athletes’ training sessions in the training process of the Navoi Olympic and Paralympic Sports Training Center (certificate No. 04-01/04/20/13934 of the Ministry of Youth Policy and Sports as of December 27, 2023). As a result, the indicators of comprehensive training of wrestlers at the preliminary stage of training improved by 10.5%.

**The structure and scope of the dissertation.** The dissertation consists of an introduction, four chapters, 6 figures, 21 tables, conclusion, practical recommendations, a list of used literature and appendices. The total volume of the dissertation is 155 pages.



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

**I bo'lim (I часть; I part)**

1. Jumayev S.B. Dynamics of general physical fitness of 12-year-old wrestlers participating in educational training groups // Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. ISSN: 2749-0866, Vol.2, Issue 1.5 Pedagogical sciences. 2023.– P.1058–1064.

2. Jumayev S.B. O'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi 11 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi // Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari. –Samarqand, 2023. – № 4 (3)-2023. ISSN:2181-1342 (ONLINE) – B. 265–271.

3. Jumayev S.B. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi // Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar. –2023/3. ISSN 2181-1709. JSIF:3.805 (2021) – B.147–152.

4. Jumayev S.B. Kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi 11 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari // Zamonaviy metodologiya kontekstida islom ilmiy-madaniy va falsafiy merosi mavzusidagi Xalqaro ilmiy konferensiya materiallari. – Navoiy, 27.05.2022. – B.403–405.

5. Jumayev S.B. Age-specific dynamics of physical fitness of 12-year-old wrestlers in initial training groups // International Conference on Advance Research in Humanities, Sciences and Education. SWITZERLAND COBFERENCE. February 25, 3 – P. 85–88.

6. Jumayev S.B. Kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi 12 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari // “Boshlang'ich ta'limning dolzarb masalalari: muammo va yechimlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – Navoiy, 2023. - B.217–218

7. Jumayev S.B. Tajriba va nazorat guruhida shug'ullanuvchi 11 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (Qiz bolalar misolida) // “Boshlang'ich ta'limda raqamli texnologiyalar va nutqiy kompetensiyani rivojlantirishning zamonaviy holati va istiqbollari” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. – Navoiy, 2023. - B.215 – 217

**II bo'lim (II часть; II part)**

8. Jumayev S.B. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов подготовительном периоде // “Global oliy ta'lim tizimida ilmiy tadqiqotlarning zamonaviy uslublari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – Navoiy, 2015. - B.68 – 69.

9. Jumayev S.B. The using of innovative technologies at physical education classes in hugh educational institutions // “Global oliy ta'lim tizimida ilmiy tadqiqotlarning zamonaviy uslublari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – Navoiy, 2015. - B.69 – 70



10. Jumayev S.B. Age-specific dynamics of physical fitness of 11-year-old wrestlers in initial training groups // International Conference on Advance Research in Humanities, Sciences and Education. SWITZERLAND COBFERENCE. February 25, 3 – P. 89–93

11. Jumayev S.B. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi 11-12 yoshli kurashchilarning jismoniy tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlari // “Maktabgacha ta’lim rivojlanishining yangi impulsleri: ilmiy tadqiqotlar, tijoratlashtirish, raqamlashtirish masalalari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. 1-kitob. – Navoiy, 2023- B. 217–218.



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

**Bosmaxona litsenziyasi:**



**9338**

Bichimi: 84x60 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. «Times New Roman» garniturası.  
Raqamli bosma usulda bosildi.  
Shartli bosma tabog'i: 3,75. Adadi 100 dona. Buyurtma № 49/24.

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