

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

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

SOATOV ELMUROD MAXMARAYIMOVICH

**TALABALARDA KURASH BO‘YICHA AMALIY KO‘NIKMALARNI
RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH**

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

13.00.01 – Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta’limotlar tarixi

**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**

Soatov Elmurod Maxmarayimovich

Talabalarda kurash bo‘yicha amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish
mexanizmlarini takomillashtirish 3

Соатов Элмурод Махмарайимович

Совершенствование механизмов развития у студентов практических
умений по курашу 27

Soatov Elmurod Makhmarayimovich

Improving the mechanisms of developing practical kurash skills for students 53

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works 57

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

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

SOATOV ELMUROD MAXMARAYIMOVICH

**TALABALARDA KURASH BO‘YICHA AMALIY KO‘NIKMALARNI
RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH**

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

13.00.01 – Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta’limotlar tarixi

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

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.1.PhD/Ped4397.raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi Chirchiq davlat pedagogika universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus va ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasida (www.jtsiti) va “Ziyonet” Axborot-ta’lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbarlar:

Xurvaliyeva Tarmiza Latipovna
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Xolmurodov Laziz Zarifboyevich
pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Rasmiy opponentlar:

Mardanov Shukurullo Kuldashevich
pedagogika fanlari doktori, professor

Xamidjonov Abdulaziz Usubjon o‘g‘li
pedagogika fanlari doktori (DSc)

Yetakchi tashkilot

Guliston davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01. raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “_____” _____ soat _____ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, faks:(0-370) 717-17-76, veb-sayt: www.uzjtsiti.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “A” bino 1-qavat, 114-auditoriya).

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 2025-yil “_____” _____ kuni tarqatildi.

(2025-yil “_____” _____ dagi _____ raqamli reestr bayonnomasi).

F.A.Kerimov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash raisi, p.f.d., professor

X.X.Qurbonov

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

O.J.Dadabayev

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

KIRISH (Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyo miqyosida kurashning tobora rivojlanib borayotganligi, musobaqa qoidalariga kiritilayotgan o'zgartirishlar, sportchilarni tayyorlash tizimi mukammallashib hamda takomillashib bormoqda. Xalqaro sport maydonlarida sportchilarning raqobatbardoshligini oshirish, talaba-yoshlar orasidan iqtidorli kurashchilarni saralab olish va mashg'ulot jarayonini samarali tashkil qilishda kompleks nazorat ilmiy ahamiyati tobora ortib bormoqda. Bugungi kunda talaba-sportchilar tayyorgarlik tizimining har bir bosqichidan samarali foydalanish hamda o'zgaruvchan mashg'ulot shakllari, usullari va vositalaridan maqsadli foydalanish jahon hamjamiyati soha olimlari oldida turgan asosiy masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

Jahon miqyosida kurash turlari rivojlangan mamlakatlar olimlari tomonidan sportchilarning texnik-taktik jihatlarini har tomonlama o'rganish, ularning jismoniy, psixologik va funksional natijalarini yaxshilash bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasida to'plangan uzoq yillik nazariy-amaliy tadqiqotlar asosida tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha mashg'ulotlarni ishlab chiqishga asoslangan majmuaviy usullar hamda ularni nazorat qilish imkoniyatlari amaliyotga tadbiiq etilmoqda. Talaba-kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayonlarini muvofiqlashtirish turlarini kengayib borayotganligiga qaramasdan, uning usullarini tayyorgarlikni turli bosqichlarida harakat faoliyatini oshirish hamda texnik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha aniq taklif va tavsiyalar yetarlicha ishlab chiqilmagan. Kurashchilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi hamda shiddatining oshishi o'quv-mashg'ulotlarni olib borishda hamda kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishda yangi yo'llarni va foydalanilmagan zaxirani izlab topishga qaratilgan mexanizmlari yetarlicha ochib berishni taqozo etmoqda.

Mamlakatimizda qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, oliyanoblik g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish bo'yicha keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. "Yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish"¹ kabi vazifalar belgilangan. Hozirda, kurashchilarni jismoniy tayyorgarligi, funksional holatini yaxshilash hamda texnik harakatlarga o'rgatish samaradorligini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlar amalga oshirish turlicha ko'rinish olmoqda. Bu borada kurashni xalqaro miqyosidagi mavqeyini oshirish, sport zahiralari va milliy terma jamoasini shakllantirish, yosh sportchilarni saralash va yo'naltirish bo'yicha davlat darajasida kompleks chora-tadbirlar ko'rishni taqozo qilmoqda. Yuqoridagilarni inobatga olgan holda, talaba-kurashchilarda jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini oshirish, ularning har tomonlama tayyorgarligini aniqlab berishga qaratilgan zamonaviy vosita va usullarni

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 20 dekabrda PQ– 50-son "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish" to'g'risida"gi Qarori. www.Lex.uz

mashg'ulot jarayonlariga olib kirish hamda kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish bo'yicha zahira sportchilarni tayyorlash tizimini pedagogik jihatdan ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish soha olimlari va mutaxassislari oldida turgan muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, 2020-yil 27-fevraldagi PQ-4623-son "Pedagogik ta'lim sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2022-yil 21-iyundagi PQ-289-son "Pedagogik ta'lim sifatini oshirish va pedagog kadrlar tayyorlovchi oliy ta'lim muassasalari faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 14-apreldagi 213-son "Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" qarori hamda ushbu faoliyatga tegishli boshqa meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga bog'liqligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalar rivojlanishining I. "Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" ustuvor yo'nalishi doirasida bajarilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Respublikamizda bo'lajak murabbiy o'qituvchilarni kasbiy pedagogik faoliyatga tayyorlash, kurash sportini o'qitish metodikasini takomillashtirish yuzasidan, pedagogik jarayonni yaxlit tizim sifatida o'rganish muammolari bo'yicha A.N.Abdiyev, A.K.Atayev, K.T.Yusupov, N.N.Azizov, A.Y.Bagdasarov, Sh.A.Mirzaqulov, R.S.Salamov, D.E.Nurishov, tomonidan muayyan darajada o'rganilgan. Boshqa tadqiqotchilar kurashchilarni tayyorlashda amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishda jismoniy tayyorgarlik darajasini beqiyos ahamiyatini ta'kidlagan holda, uni texnik-taktik mahoratini shakllantirish masalasi bo'yicha T.S.Usmonxodjayev, I.B.Aliyev, N.A.Tastanov, Sh.E.Keldiyorov va F.A.Kerimov kabi olimlarning izlanishlarida o'z aksini topgan².

² Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий – педагогик асослари. Пед. фан. ном.дисс. – Т.: 2004. – Б. 48-59.; Atayev A.K. Yosh-o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent "O'zDJTI" nashriyot-matbaa. 2005. – 129 b.; Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Ilmiy uslubiy qo'llanma. G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa imodiy uyi. Toshkent 2005. – 130 b.; Azizov N.N. Mалакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақа олди тайёргарлигини шакллантириш //Пед.фан.номзодлик: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2007. – 128 б.; Багдасаров А.Ю. Специфика построения соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса при использовании интервальной мышечной тренировки //кандидата Педагогических наук: дисс.автореф., ВАК ЎзР 13.00.04., Ташкент. УзГИФК. 2010. – 131 с.; Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslublari //O'quv qo'llanma - Т.: 2014. -216 s.; Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. Т. 2015.-181 b.; Нуримов Д.Е. Ёш курашчиларда базавий элементларни шакллантиришнинг илмий-услубий асосларини такомиллаштириш //Пед.фан.номзодлик: дисс....автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчик. ЎзДЖТИ. 2018. – 132 б.; Usmonxodjaev T.S., Artiqov Z.S., Qirg'izboev M.M. Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi. O'quv qo'llanma. Toshkent "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 177 b.; Aliyev I.B. Kurashda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishning ilmiy-nazariy asoslari. Monografiya. "O'zkitobsavdonashriyoti". 2020. – 128 b.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik "Sano-standart" Toshkent. 2017. – 480 b.; Keldiyorov Sh. – Kurash milliy sport turi harakatlarini dastlabki o'rgatish uslublarini takomillashtirish. Monografiya. Toshkent: "O'zbekiston nashriyoti", 2021. – 138 b.; Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. Т.: 2023.-394 b.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi olimlari kurashchilarni tayyorlashda nazariy va amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish, yuklamalarni rejalashtirish va nazorat qilish masalalari bo'yicha V.I.Lyax, V.G.Pashinsov, L.P.Matveyev, V.P.Guba, V.N.Platonov, kabi yetuk olimlar ushbu jarayonni asosiy vazifalardan biri deb hisoblaydilar³.

Xorijiy yetakchi olimlar talaba-yoshlarni salomatligini mustahkamlash, jismoniy va funksional holatini yaxshilash, sport turlari bilan shug'ullanish samaradorligini oshirish, kundalik harakat faolligi, psixo-fiziologik holatini oshirish hamda nazariy-amaliy ko'nikma va malakalarini takomillashtirish masalalari bo'yicha S.Coudron, N.Mizuguchi, M.Spano, I.Sari va B.Bayazitlar tomonidan ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilgan⁴.

Ta'lim samaradorligini ta'minlash, bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarining kurash elementlarini hakakatli o'yinlar asosida shakllantirishning o'qituvchilar kasbiy-faoliyat kompetentligiga bog'liq ekanligi mazkur tadqiqot ishining pedagogik jihatdan tadqiq etilishi zaruratini belgilab berdi.

Dissertatsiya mavzusining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya mavzusi Chirchiq davlat pedagogika universitetining ilmiy-tadqiqot ishlari rejasi "Pedagogik ta'lim innovatsion klasteri" mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi oliy ta'lim muassasalari talabalarida kurashning amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

talabalarining kurash sporti bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish mexanizmlarini pedagogik jihatlarini aniqlashtirish;

talabalarining kurash sporti bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirishning pedagogik shart – sharoitlarini belgilash asosida jarayon modelini ishlab chiqish;

talabalarining kurash sporti bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish mexanizmlarini harakatli o'yinlar klasteri asosida takomillashtirish;

talabalarda kurash sporti bo'yicha amaliy kompetensiyalarning shakllanganligini baholash mezonlarini takomillashtirish.

Tadqiqotning obykti sifatida harakatli o'yinlar asosida talabalarining kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot jarayonlari olingan.

³ Лях В.И. Теория управления двигательными действиями по Н.А. Бернштейну //Физическая культура в школе. – Москва, №7. 2006. – С. 15-19. Пашинцев В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года: монография // М.: «Спорт» 2016. – 208 с.; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 2008. – 149 с.; Губа В.П. Детско-юношеский спорт: основы технологии качества научных исследований и процесса подготовки. «Теория и практика физической культуры» ежемесячный научно-теоретический журнал. Тюмен. №8 2017. – С. 21-43.; Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Учебник. Москва «СПОРТ» 2019. – 656 с.

⁴ Coudron S. Attenuation of the evoked responses with repeated exposure to proprioceptive disturbances is muscle specific / S.Caudron, L.Langlois, V.Nougier, M.Guerraz// J.Gait Posture. – 2010. – №2. – P.161-168.; Mizuguchi N. Brain activity during motor imagery. In: K. Kanosue, T. Nagami and J. Tsuchiya, eds., Sports Performance, 1st ed. Springer Japan, 2015. – P. 13-24.; Spano M. Basic nutrition factors in health. In: G.G. Haff and N.T. Triplett, eds., Essentials of strength training and conditioning, 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016. – P. 175-200.; Sari I., & Bayazit B. The Relationship Between Perceived Coaching Behaviours, Motivation and Self-Efficacy in Wrestlers. Journal of Human Kinetics, 57(1), 2017. – P. 199-202.

Tadqiqotning predmetini talabalarda harakatli o‘yinlar orqali kurashning amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirishning mazmuni, o‘qitish shakllari, metodlari, vositalari va texnologiyalari tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqot jarayonida mavzuga doir pedagogik, psixologik va metodik manbalar, didaktik materiallar, faoliyat natijalarini o‘rganish va tahlil qilish, suhbat, kuzatish, pedagogik tajriba, tadqiqot natijalarini matematik-statistik kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

talaba-kurashchilarning himoya va xujum usullarini rivojlantirish uchun texnik harakat shakllanganlik darajalari bo‘yicha baholash mezonlaridan tashkil topgan texnikani tizimli rivojlanlanganligi hamda tezkor qaror qabul qilish kabi jismoniy beqaror holat modellarini (muvozanat saqlash va organizm jismoniy holati bo‘yicha) yakka va jamoaviy harakatlariga shaxsiy differensiallikda qo‘llash hisobiga musobaqalarga maqsadli tayyorlash imkoniyatlari kengaytirilgan;

talaba-kurashchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarni takomillashtirish uchun kurashning maxsus usullarini integral yondashuv usuli yordamida konseptual asosni o‘z ichiga olgan tarkibiy, jarayonli, baholash va natija kabi komponentlarini umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasi bo‘yicha moslashtiruvchi modelini ishlab chiqish hisobiga musobaqadan oldingi nazorat sinovlari va natijalar dinamikasi yaxshilangan;

talaba-kurashchilarning amaliy ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun jismoniy, psixologik va fiziologik holati bo‘yicha qat‘iyatlilik hamda irodaviylik sifatlarini shakllantirishga qaratilgan kongnitiv, motivatsion, faoliyatli va shaxsiy tayyorgarlik komponentlarini ixtisoslikka xos nazariy va amaliy tayyorgarlikni integratsiya qilgan holda mashg‘ulotlarga kiritish hisobiga usullarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish imkoniyatlari oshirilgan;

talabalarining kurash bo‘yicha maxsus tayyorgarligini oshirish uchun amaliy ko‘nikmalarini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish modelini sog‘lom-turmush tarzini oiladan ta‘limga, ta‘limdan musobaqagacha munosabatida barqarorlashtiruvchi yakka va jamoaviy ish turlarini kurashning ommabop elementlari kombinatsiyasini valeologik maqsadlarni (aqliy, psixologik va somatik qobiliyatlar kabi) darajalari bo‘yicha mashg‘ulotlarga kiritish hisobiga texnik harakatlarni amaliy o‘zlashtirish darajasi optimallashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijasi quyidagilardan iborat:

talabalarga jismoniy madaniyat fanini hamda kurash elementlarini o‘rgatishda amaliy kompetensiyalarni rivojlantirish tamoyillari, shakl va vositalari hamda ularni ta‘lim jarayoniga qo‘llashda bo‘lajak o‘qituvchi va murabbiylarning faoliyat kompetentligini baholash me‘zonlari ishlab chiqilgan;

talabalar amaliy kompetentligini baholash mazmuniy, pedagogik, texnologik, kreativlik, prognoz qilish komponentlarini o‘z ichiga olgan modeli ishlab chiqilgan;

oliy ta‘lim muassasalari jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarini uchun “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi” (Milliy kurash) nomli darslik ishlab chiqilgan;

oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlash jarayonida talabalarning amaliy kompetentligi rivojlanganlik darajasini baholash usullari amaliyotga joriy etilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ishda qo'llanilgan yondashuv va usullar, uning doirasida foydalanilgan nazariy ma'lumotlarning rasmiy manbaalardan olinganligi, keltirilgan tahlillar va tajriba-sinov ishlari samaradorligining matematik-statistik metodlar vositasida asoslanganligi, xulosa, taklif va tavsiyalarining amaliyotga joriy etilganligi, olingan natijalarining vakolatli tashkilotlar tomonidan tasdiqlangani bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati, dissertatsiya ishida ilmiy asoslab berilgan ma'lumotlar, taklif etilgan metodlar, texnologiyalar hamda tadqiqot jarayonida ishlab chiqilgan dastur, model, mexanizm va tavsiyalar ilmiy jamoatchilik tomonidan qo'llanmalar va uslubiy tavsiyalar tayyorlashda, pedagog kadrlarning o'z ustida ishlash ko'nikmasi mazmunini takomillashtirishda foydalanishi mumkinligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati, olingan natijalardan oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya yo'nalishi talabalari hamda pedagogika yo'nalishi o'quv mashg'ulotlarida, darslarni harakatli o'yinlar asosida kurash elementlarini o'qitish jarayonini osonlashtirishda, o'qituvchi va murabbiylarning metodik tayyorgarligini takomillashtirishda, jismoniy madaniyat ta'limi mazmuni va sifatiga qo'yiladigan davlat ta'lim standartini ishlab chiqish, o'qitish sifatini takomillashtirish hamda ta'limning hududiy tuzilmalari faoliyatida foydalanish mumkinligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Talabalarda kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish bo'yicha olingan ilmiy natijalar asosida:

talaba-kurashchilarning himoya va xujum usullarini rivojlantirish uchun texnik harakat shakllanganlik darajalari bo'yicha baholash mezonlaridan tashkil topgan texnikani tizimli rivojlanlanganligi hamda tezkor qaror qabul qilish kabi jismoniy beqaror holat modellarini (muvozanat saqlash va organizm jismoniy holati bo'yicha) yakka va jamoaviy harakatlariga shaxsiy differensiallikda qo'llash uslubiyati "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi "(Milliy kurash)" nomli darslik mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 29-maydagi 232-son buyrug'iga asosan № 232-418 raqamli guvohnoma). Natijada, musobaqaga tayyorlash samaradorligi 12,5 % ga oshgan;

talaba-kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarni takomillashtirish uchun kurashning maxsus usullarini integral yondashuv usuli yordamida konseptual asosni o'z ichiga olgan tarkibiy, jarayonli, baholash va natija kabi komponentlarini umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasi bo'yicha moslashtiruvchi modelni qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston Milliy universiteti talaba-kurashchilarining mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetining 2025-yil 1-fevraldagi № 11-05-705/04-son ma'lumotnomasi).

Natijada, musobaqadan oldingi nazorat sinovlari va natijalar dinamikasi 11,2 % ga yaxshilangan;

talaba-kurashchilarning amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish uchun jismoniy, psixologik va fiziologik holati bo'yicha qat'iyatlilik hamda irodaviylik sifatlarini shakllantirishga qaratilgan kongnitiv, motivatsion, faoliyatli va shaxsiy tayyorgarlik komponentlarini ixtisoslikka xos nazariy va amaliy tayyorgarlikni integratsiya qilgan holda mashg'ulotlarga kiritish bo'yicha taklif va tavsiyalar "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi "(Milliy kurash)" nomli darslik mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 29-maydagi 232-son buyrug'iga asosan № 232-418 raqamli guvohnoma). Natijada, usuldan usulga o'tish samaradorligi 9,7 % ga yaxshilangan;

talabalarining kurash bo'yicha maxsus tayyorgarligini oshirish uchun amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish modelini sog'lom-turmush tarzini oiladan ta'limga, ta'limdan musobaqagacha munosabatida barqarorlashtiruvchi yakka va jamoaviy ish turlarini kurashning ommabop elementlari kombinatsiyasini valeologik maqsadlarni (aqliy, psixologik va somatik qobiliyatlar kabi) darajalari bo'yicha mashg'ulotlarga kiritishga doir taklif va tavsiyalar Qarshi va Termiz davlat universitetlari talaba-kurashchilari mashg'ulotlariga tatbiq qilingan (Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetining 2025-yil 1-fevraldagi № 11-05-705/04-son ma'lumotnomasi). Natijada, texnik harakatlarni amaliy o'zlashtirish darajasi 10,4 % ga oshgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 5 ta respublika miqyosidagi anjumanlarda muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinishi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha 17 ta ilmiy-uslubiy ish, shu jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan nashrlarda 7 ta maqola, jumladan, 5 tasi respublika va 2 tasi xorijiy jurnallarda chop etilgan.

Dissertatsiyaaning hajmi va tuzilishi. Dissertatsiya kirish, to'rtta bob, umumiy xulosalar, tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat bo'lib, asosiy matni 154 sahifani tashkil etadi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **Kirish** qismida mavzuning dolzarbligi va zarurati asoslangan, tadqiqotning fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot rejalari bilan bog'liqligi bayon etilgan, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, ob'ekti, predmeti aniqlangan hamda ilmiy yangiligi, amaliy natijalari, ishonchliligi, nazariy va amaliy ahamiyati, amaliyotga joriy etilishi, aprobatsiyasi, e'lon qilinganligi, tuzilishi va hajmiga oid ma'lumotlar o'z aksini topgan.

Dissertatsiyaning "**Talabalarda kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishning nazariy asoslari**" deb nomlangan birinchi bobida, milliy kurash bo'yicha talabalarda amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishning metodologik asoslari hamda harakatli o'yinlar klasterini ta'minlashning pedagogik shart-sharoitlari tahlil qilingan.

Adabiyotlar tahliliga ko'ra, mutaxassislar kurashning turlari bo'yicha texnik-taktik tayyorgarlikni shakllantirishning bir-biridan farqli usullari bo'lishi, kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va eng muhimi, ularni texnik-taktik harakatlarga o'rgatishda musobaqa faoliyatini o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda harakatli o'yinlar va kurash sportini klasterini ta'minlash asosida talabalarning kurash bo'yicha rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish imkonini beradi. Qadimdan o'zbek milliy kurashi ijtimoiy harbiy ahamiyatdagi jang san'ati bilan bevosita muvofiq bo'lib, tajribali jangchilar yoshligidanoq jismoniy, ma'naviy va ruhiy jihatdan tayyorgarligini oshirishi xususida Avesto hamda Mahmud Qoshg'ariyning "Devonu lug'otit turk" asarida keltiriladi.

Bugungi kunda ham kurashchilar, umuman sportchilar tomonidan texnik-taktik harakatlar kombinatsiyalari (klasteri) asosida bajarish, sport mahoratining o'sishiga hamda musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishida muhim ahamiyat kasb etmoqda. Milliy kurash maktabini tadqiq etgan olimlardan K.T.Yusupov, A.Q.Atoyev, F.A.Kerimov, A.R.Taymuratov, K.B.Muxammadiyev, Sh.A.Mirzaqulov, T.S.Usmonxodjayev, N.A.Tastanov, Sh.E.Keldiyorov, F.Bobomurodov, S.S.Tadjibayevlar ilmiy mulohazalaridagi pedagogik, psixologik jihatlar, sub'ektlarning faol harakatlar rejimiga yo'naltirilganligi bizning ilmiy mulohazalarimizga mos tushadi olimlarning qarashlarida shaxsdagi amaliy ko'nikmalar faoliyatdan farqli o'laroq, tashqi (obyektiv) ichki (subyektiv) omillar mobilligi (moslashuvchanligi)ga bog'liq bo'ladi.

Sportchi organizmiga mashg'ulot ta'sirining umumiy spektrini qamrab olishi mumkin bo'lgan maxsus tayyorgarlik va ayniqsa, tuzatish mashqlarida qo'llaniladigan pedagogik sharoitlarni shakllantirish zarurati, xususan kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda kasbiy-ta'limiy klaster muhitini yaratish tadqiqotimizning asosiy g'oyasini tashkil qiladi.



1-rasm. Kurashchilarning amaliy ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan klaster tizimi

Klaster muhiti deyilganda harakatli o'yinlar asosida milliy kurash elementlarini ta'minlash ko'zda tutiladi bu birinchidan, pedagogik tayyorgarlik (texnik va taktik mashg'ulotlar, kurash qoidalari va elementlari, topshiriq va mashqlar) ikkinchidan, psixologik tayyorgarlik (harakatli o'yin elementlarini qo'llash asosidagi milliy kurashni rivojlantiruvchi psixologik-pedagogik motivlar, g'oliblik portreti, noqulay sharoitlar yaratish mazmunida kuchli irodani namoyon etishga yo'naltirish), uchinchidan, g'oyaviy targ'ibot va axloqiy tarbiyaviy tayyorgarlik (milliy bayram va xalq sayllaridagi milliy kurash hamda harakatli o'yinlardagi ishtiroki asosida yoshlar irodasini tarbiyalashda ta'lim muassasalari, mahalla, sport faxriylari) klasteri ya'ni, shaxslar, harakatlar, tashkilotlar orasidagi manfaatli hamkorlikni ta'minlash funksiyalari nazarda tutiladi. Amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishda ta'limning turli shakllaridan foydalanish ya'ni dars va darsdan tashqari turlaridan foydalanish talabalar faoliyatini mazmunli tashkil etishning ilmiy asosini tashkil etadi bu o'z navbatida klaster yondashuvni amalga oshirish imkonini yaratadi. Klaster yondashuvi zarurati say-harakatlarni birlashtirishning tashkiliy shakli sifatida klasterning afzalliklari bilan belgilanadi. Bu esa amaliy ko'nikmalarni klasterlash imkonini yaratadi (1-rasmga qarang).

Shuningdek, tadqiqot usullari va tashkil qilish vazifalaridan kelib chiqib, talabalarning kurash sporti bo'yicha amaliy kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik jihatlari harakatli o'yinlar klasterini ta'minlashning muhim komponenti sifatida mobillik ya'ni, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy faoliyatga tez moslashuvchanligi, jamiyat hamda jamoaga ijtimoiylashuvi harakatli o'yin elementlari bazasida milliy kurash harakatlariga adaptivlashishi nazarda tutiladi. Shu kabi jismoniy, ma'naviy va psixologik yuklamalarga muvofiqlik ko'nikmalarini shakllantirish hamda o'zlashtirilgan bilimlar, ko'nikmalar va harakatlarning natijaviylik tamoyillarini faol harakat rejimiga yo'naltirilganligi ham nazariy jihatdan asoslangan. Bunda ta'lim subektlar o'rtasidagi konstruktiv ya'ni, talabalarning jismoniy, ma'naviy yoki aqliy faoliyat bilan bog'liq har qanday muammoni oqilona hal qilishga, barcha harakatlarining vaziyatni tushunishga, variantlarni hisoblashga, samarali yo'lni topish, maqsadga erishishga qaratilgan munosabatlarda ijobiy raqobatbardoshlikni ta'minlovchi yondashuvni nazarda tutadi.

Xulosa qilib aytganda, kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishning metodologik asoslarini o'rganish va amaliyotga joriy etish, davlat va jamiyat uchun muhim ahamiyat kasb etib, yoshlarni vatanparvar, milliy qadriyatlarga sodiq, jismonan sog'lom va aqlan teran shaxslar etib shakllanishda asosiy omillaridan biri bo'lib xizmat qiladi. Bu ayni paytda respublikamizda o'zining huquqiy-meyoriy asoslariga ega. Xususan, etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish YUNESKO hamda boshqa xalqaro tashkilotlar bilan hamkorlikda milliy sport turlari va xalq o'yinlariga alohida e'tibor qaratilishi belgilangan.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning usullari va tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida pedagogik tadqiqot va uni tashkil qilish, tadqiqot natijalari va uning tahlili keltirilgan. Shuningdek, kurashchilarning individual harakatlar faoliyatini o'rganish, sportchilar jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik harakatlar arsenaliga ta'siri va jarohatlanishlarni oldini olishga yo'naltirilgan maxsus tayyorlov mashqlar

majmuasi hamda kurashchilarning salomatligi va jismoniy tayyorgarligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqligiga doir ma'lumotlar bayon etilgan.

Tadqiqot ishlari 2020-2023 yillar davomida uch bosqichda o'tkazildi.

Birinchi bosqich (2020-2021 o'quv yillari) nazariy tadqiqotlarga bag'ishlangan, o'rganilayotgan masalaning ilmiy va amaliy holati tahlil qilingan, tadqiqotning maqsadi va vazifalari, usullari belgilangan, kurashchilarni texnik-taktik harakatlarga o'rgatish paytida klaster uslubini qo'llash doirasidagi ilg'or tajriba umumlashtirilgan, o'smir, yosh va katta yoshdagi sportchilar o'rtasida jarohatlanishlar muammosi, pedagogik-psixologik vaziyat tahlili asosida fanni o'qitishda talabalarning amaliy kompetentligini shakllantirish va baholash g'oyalarini amalga oshirish shartlari aniqlandi. Unda o'qituvchilar va talabalar faoliyatlarini pedagogik kuzatish, tajriba darslari, qiyosiy tahlil; anketa so'rovnomalari; suhbat; test; bahs-munozara; ilg'or tajribalarni umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

Ikkinchi bosqich (2021-2022 o'quv yillari) kurash bilan shug'ullanishning pedagogik va metodologik sharoitlarini klaster usulida tashkillashtirish majmui ishlab chiqildi. Unda amaliy kompetentligini shakllantirishni joriy etish va uni baholash modeli doirasidagi nazariyani rivojlantirishga yo'naltirildi. Shuningdek, mavzuning ilmiy-amaliy asoslarini aniqlash, amaliy faoliyat kompetentligini shakllantirish modelini amalga oshirishning metodik vositalari va usullarini tadqiq qilishdan iborat bo'ldi hamda ishlab chiqilgan dasturiy-metodik materiallar asosida o'tkazildi.

Uchinchi bosqichda (2022-2023 o'quv yillari) – Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti, Qarshi davlat universiteti, Termiz davlat universitetining sport faoliyati yo'nalishidagi bakalavriat talabalari, hamda Chirchiq davlat pedagogika universitetining maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida tahsil olayotgan tayyorgarlik darajalari bir-biriga yaqin bo'lgan kurashchilar o'rtasida asosiy tajriba o'tkazilgan, kurashchilar nazorat va tadqiqot guruhlariga ajratilgan. Bunda natijalarni taqqoslash, baholash metodlarining samaradorligi mezonlarini ishlab chiqish va bu asosda natijalarni baholash hamda boshlang'ich ishchi faraz va nazariy modelga tuzatishlar kiritishga yo'naltirildi.

Mazkur tadqiqotni amalga oshirishda qo'yilgan g'oyalar va metodik takliflarga asosan tajriba-sinov bilan tanishtirish ishlari olib borilib, faoliyat kompetentligini shakllantirish metodikasini takomillashtirishning nazariy asoslari va ularni amalga oshirish usullarining eng samarali nisbatini aniqlash maqsad qilib qo'yildi.

Pedagogik tadqiqot Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti, Termiz davlat universiteti, Qarshi davlat universitetlarining sport faoliyati yo'nalishidagi bakalavriat talabalari hamda Chirchiq davlat pedagogika universitetining Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishining negizida olib borildi va belgilangan vazifalarni hal qilish uchun talabalarga testlar va uslublardan iborat majmuasi taklif etildi. Metodi, shaxsning o'zini-o'zi baholashni o'rganish uslubiyati shuningdek, turli anketa so'rovlari, suhbatlar o'tkazildi, qaydnomalar rasmiylashtirildi (1-jadvalga qarang).

Talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha tadqiqot natijalari tahlili

O'quv yili	Talabalar soni		O'zlashtirish darajasi	Tajriba guruhi		Nazorat guruhi	
	TG	NG		Soni	V %	Soni	V %
2020-2021 o'quv yili bo'yicha o'rtacha	108	105	Yuqori	11	10,19	11	10,48
			O'rta	21	19,44	19	18,10
			Past	76	70,37	75	71,43
2021-2022 o'quv yili bo'yicha o'rtacha	108	105	Yuqori	10	9,26	9	8,57
			O'rta	20	18,52	15	14,29
			Past	78	72,22	81	77,14
2022-2023 o'quv yili bo'yicha o'rtacha	108	105	Yuqori	8	7,41	9	8,57
			O'rta	20	18,52	16	15,24
			Past	80	74,07	80	76,19
Jami 2020-2023 o'quv yillari bo'yicha o'rtacha	324	315	Yuqori	29	8,95	29	9,21
			O'rta	61	18,83	50	15,87
			Past	234	72,22	236	74,92

O'tkazilgan pedagogik tajribadan olingan natijalarning ishonchliligi darajasi tahlil qilindi. Bo'lajak o'qituvchilarning amaliy-faoliyati, kasbiy-pedagogik tayyorgarlikka ustuvorlik berishi ularning o'quv-bilish, ta'lim berish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish faoliyatidagi amaliy samaradorlikka erishishini ta'minlaydi. Faoliyat kompetensiyani shakllantirish mexanizmlarini namoyon etishning yanada aniq ifodalanishi to'g'risida fikr yuritish mumkin.

Pedagogik tadqiqotni boshlashdan avval, fan mazmunini ochib beruvchi ma'lumotlar, tadqiqotchi hamda professor-o'qituvchilar tomonidan o'tkazilgan tajriba-sinov ishlari natijasi tadqiqotimiz ilmiy farazini tekshirish jarayonida talabalarning bilim darajasi o'sib borishi tasniflangan mezonni ko'rsatdi.

“Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi” fani bo'yicha tajriba boshida o'tkazilgan tajriba-sinov natijalari 1-jadvalda berilgan. Tadqiqot davomida amaliy mashg'ulot va mustaqil ta'lim uchun topshiriqlar talabalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga doir bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish uchun individual jismoniy fazilatlarini takomillashtirishga qaratilgan pedagogik faoliyat hamda harakatli o'yinlar tashkil etildi.

Yuqoridagi hisob kitoblarga ko'ra, tanlab olingan guruhlardagi natijalar tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan yuqori ekanligi matematik statistik usullar bilan isbotlandi. Tajriba guruhidagi samaradorlik O'zMU da 11 %, ChdPU da 11,7 % va QDU da 12 % ga TerDU da 12,3 % ga ortganligini ko'rishimiz mumkin. Ushbu ma'lumotlar tahlili shundan iboratki, tajriba guruhida qatnashgan talabalarda “Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi” fanini o'qitish jarayonida ulardagi amaliy ko'nikmalarini harakatli o'yinlarni o'tkazish texnologiyasi yordamida rivojlanganlik darajalari tajriba boshida 7,23%, tajriba oxirida 19,28% yuqori darajani ko'rsatdi. O'rta

daraja tajriba boshida 19,28% dan tajriba oxirida 38,55% o'sdi, past daraja esa 73,49% dan 42,17% ga kamaydi. Nazorat guruhida qatnashgan talabalarda "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanini o'qitish jarayonida ulardagi amaliy ko'nikmalarini harakatli o'yinlarni o'tkazish texnologiyasi yordamida rivojlanganlik darajalari tajriba boshida 9,3%, tajriba oxirida 10,47% yuqori darajani ko'rsatdi. O'rta daraja tajriba boshida 15,12% dan tajriba oxirida 16,28% o'sdi, past daraja esa 75,58% dan 73,26% ga kamaydi.

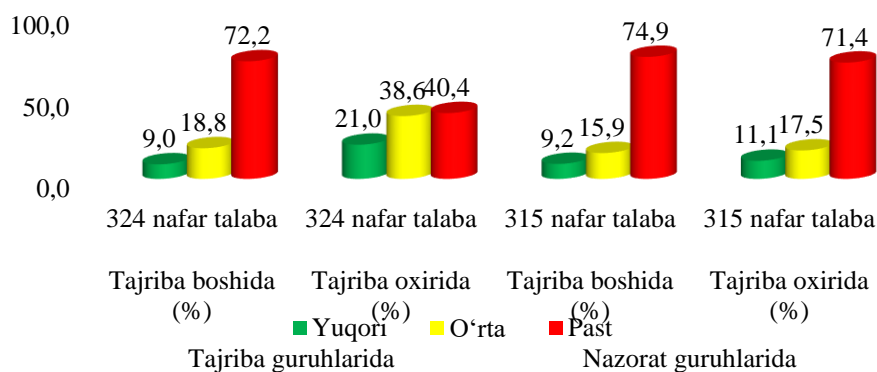
Pedagogik tajriba-sinov ishi 2020-2021, 2021-2022, 2022-2023 o'quv yillarida O'zbekiston milliy universiteti, Termiz davlat universiteti, Qarshi davlat universiteti va Chirchiq davlat pedagogika universitetlarida uch yil davomida olib borildi. Tajriba guruhida (TG) - 324 nafar talabalar va nazorat guruhida (NG) - 315 nafar talabalarning amaliy ko'nikmalarini harakatli o'yinlarni o'tkazish texnologiyasi yordamida rivojlanganlik darajalari aniqlandi va o'tkazilgan tajriba ishlari samaradorligi matematik-statistik jihatdan aniqlandi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Tadqiqot boshida talaba-kurashchilarning texnik harakatlarni bajarish bo'yicha natijalari tahlili

Amaliy ko'nikmalarni harakatli o'yinlarni o'tkazish texnologiyasi yordamida rivojlanganlik darajasi	Tajriba guruhi				Nazorat guruhi			
	Tajriba boshida 324 nafar talabalar		Tajriba oxirida 324 nafar talabalar		Tajriba boshida 315 nafar talabalar		Tajriba oxirida 315 nafar talabalar	
	soni	%	soni	%	Soni	%	soni	%
Yuqori	29	8,95	68	20,99	29	9,21	35	11,11
O'rta	61	18,83	125	38,58	50	15,87	55	17,46
Past	234	72,22	131	40,43	236	74,92	225	71,43
Jami:	324	100	324	100	315	100	315	100

Tadqiqotga jalb qilingan talaba-kurashchilarda "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanini o'qitish jarayonida ulardagi amaliy ko'nikmalarini harakatli o'yinlarni o'tkazish texnologiyasi yordamida rivojlanganlik darajalari tajriba boshida 8,95 %, tajriba oxirida 20,99 % yuqori darajani ko'rsatdi. O'rta daraja tajriba boshida 18,83 % dan tajriba oxirida 38,58 % o'sdi, past daraja esa 72,22 % dan 40,43 % ga kamaydi.

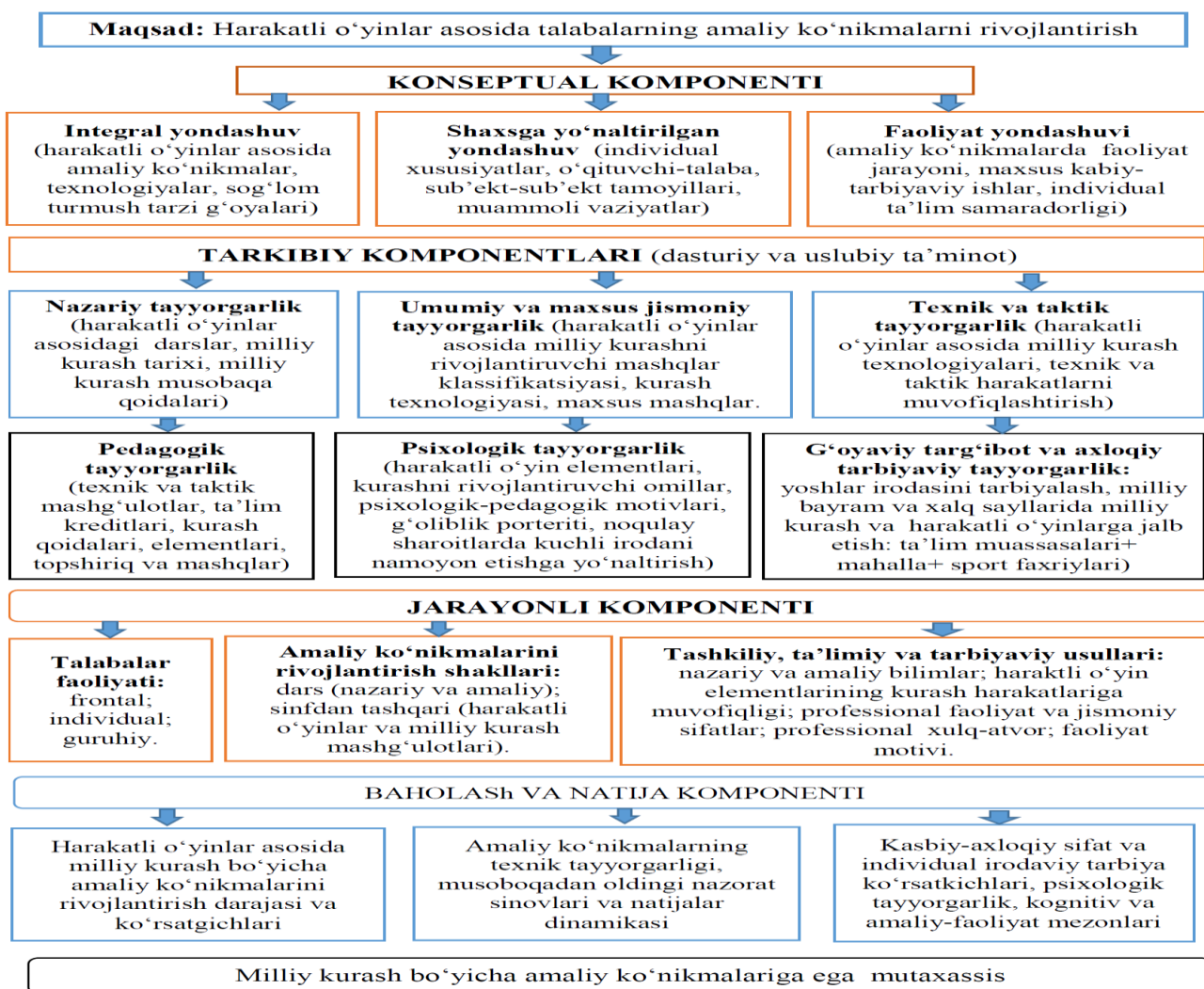


2-rasm. Pedagogik tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhidagi kurashchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari natijalari tahlili

Nazorat guruhlarida qatnashgan talabalarda “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi” fanini o‘qitish jarayonida ulardagi amaliy ko‘nikmalarini harakatli o‘yinlarni o‘tkazish texnologiyasi yordamida rivojlanganlik darajalari tadqiqot boshida 9,21 %, tajriba oxirida 11,11 % yuqori darajani ko‘rsatdi. O‘rta daraja tajriba boshida 15,87 % dan tajriba oxirida 17,46 % o‘sdi, past daraja esa 74,92 % dan 71,43 % ga kamaydi.

Dissertatsiyaning “**Harakatli o‘yinlar klasterida milliy kurash bo‘yicha amaliy kompetentlikni rivojlantirish texnologiyalari**” deb nomlangan uchunchi bobida talabalarning milliy kurash bo‘yicha amaliy kompetensiyalarini shakllantirish modeli hamda talabalarning nazariy tayyorgarlik va amaliy kompetensiyalarini shakllantirishning pedagogik jihatlarini xususida fikr yuritilgan.

Pedagogik amaliyotda harakatli o‘yinlar orqali kurash bo‘yicha amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish texnologiyalari muammosini o‘rganish va tadqiq etish hamda uning metodologiyasi bilan bog‘liq masalalar, sportchilarning ishtiroki davridagi maqsad, vazifalarni belgilash, natijaga bo‘lgan motivatsiyasi barqarorligini ta‘minlash hamda tashkiliy daqiqalarni muvofiqlashtirish masalalari dolzarblik kasb etadi.

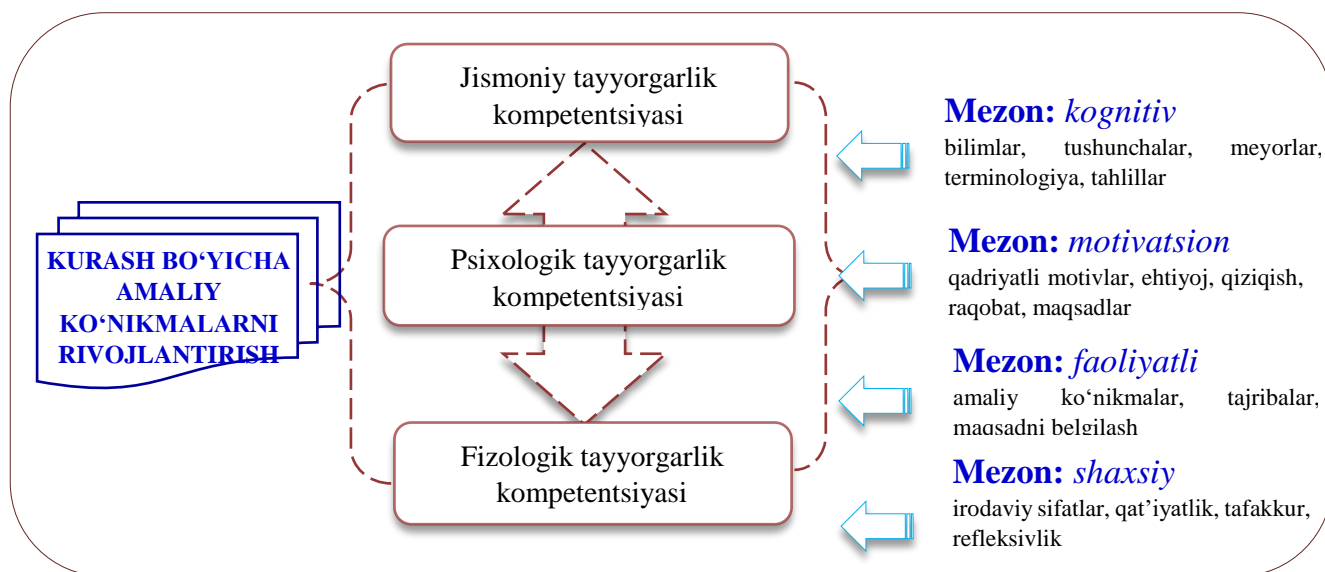


3-rasm. Talabalarda kurash bo‘yicha amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan moslashuvchan modeli

Shu ma'noda harakatli o'yinlar klasterida kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish texnologiyalarini amaliyotda qo'llashga tayyorgarlik masalalarini o'z vaqtida maqsadga muvofiqlashtirish, mas'ul shaxs va tashkilotlar bilan bog'liq funksional vazifalarni aniqlashtirish, pedagogik-psixologik shart-sharoitlarni taminlash, o'yin o'tkaziladigan joylarning infratuzulmasini sport o'yinlari maqsadiga yo'naltirish, ishtirokchilarning majburiyatlarini tushuntirish hamda hamkor tashkilotlar bilan umumiy natijaga erishish yo'l xaritasi ishlab chiqilib va amaliyotga joriy etish alohida ahamiyat kasb etgan.

Masalaning yana bir muhim jihati harakatli o'yinlar asosida milliy kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish masalasi bo'lib, unda qo'llaniladigan barcha elementlarni takomillashtirish, talabalarning xatti-harakatlari, zaruriy jismoniy va axloqiy fazilatlarini professional darajada namoyon bo'lishiga yo'naltiruvchi manbaa bo'lib xizmat qilishi (L.S. Podimovoy, V.A.Slastenina) hamda unda o'qituvchi shaxsi asosiy rolni o'ynashidir. Bunda pedagog murabbiylar tomonidan harakatli o'yinlar talabalar sog'lig'ini mustahkamlashga, jismoniy rivojlanishiga har tomonlama hissa qo'shishga yo'naltirilishi, ularda muhim hayotiy ko'nikmalarini egallash, ularning professional qobiliyatini takomillashtirish, hamda kasbiy ahamiyatga ega bo'lgan axloqiy-irodaviy va jismoniy, shuningdek, tashkilotchilik ko'nikmalarini tizimli va mustaqil ravishda rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Shuningdek, harakatli o'yinlarni tashkillashtirish jarayonida individual va jamoa bilan faoliyatlar muvofiqligini ta'minlashda o'qituvchi har bir o'yin ishtirokchisi individual xususiyatlarini inobatga olishi, jamoani yaxshi bilishi, o'yin mazmunini o'rganishi va pedagogik mahoratga ega bo'lishi kerak. Talabalarning sog'lom-turmush tarzini oiladan-ta'limga, ta'limdan-musobaqa jarayoniga munosabatida barqarorlashtiruvchi yakka va jamoaviy ish turlarini to'g'ri va maqsadli tashkil etish metodikasini takomillashtirishni ta'minlaydi. Talabalarning milliy kurash bo'yicha amaliy kompetensiyalarini shakllanishida taqdim etilayotgan metodik modeli harakatli o'yinlar asosida milliy kurashning ommabop elementlari kombinatsiyasi hamda valeologik maqsadlar klasteri asosida optimallasadi (3-rasmga qarang).



4-rasm. Talabalarda kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish mezonlari va baholash tuzilmasi

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarini rivojlantirishda jismoniy faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq, fikrimizcha tizimli ravishda uch turdagi kompetensiyalarni nazarda tutadi, bular: jismoniy, psixologik va fizologik tayyorgarlik. Har bir kompetensiya o'z navbatida alohida maxsus bilimlar, ko'nikmalar, amaliy faoliyatning minimal zarur shaxsiy tajribasi, motivlar, qadriyatlarni o'zida mujassam etar ekan, mazkur kompetensiyalarning tegishli tarkibiy qismlari mazmunini umumlashtirgan holda amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish mezonlari aniqlandi (4-rasmga qarang). Jismoniy tayyorgarlik sog'lom jismoniy rivojlanish tendensiyalari asosida ijtimoiy ta'lim buyurtmasini, buyurtmachilarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan ehtiyojlarini qondirish shuningdek, sog'lom turmush asoslarini, kurash sporti faoliyat usullarini yangi musobaqalar sharoitlarga moslashtira olish qobiliyati hisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlik tizimi faoliyati bilan bog'liq masalalarni psixologik ruhiy jihatdan samarali va ijobiy hal qilish qobiliyati bo'lib, iqtisodiy-huquqiy turli vaziyatlarda o'z ruhiy faoliyatini ifodalovchi qadriyatlar va motivlar bilan tartibga solinadi. Fizologik tayyorgarlik kompetensiyasi amaliy ko'nikmalarni egallashda jismoniy chiniqishga bog'liq psixofizologik xususiyatlari va imkoniyatlariga muvofiq barcha turdagi faoliyatini, organizmning sog'lom rivojlanishiga muntazam sport formasini ta'minlash imkon beradi. Olib borilgan tahlillarga asoslanib amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish tuzilmasining quyidagi mezonlari aniqlandi:

Kognitiv mezon – kurashga oid bilimlarni o'zlashtirish, faoliyatning asosini tashkil etuvchi, real vaziyatlarni professional kurashchi sifatida ma'lumotlar asosida tahlil qilish va muammolarni hal qilish yo'lini tanlay olishni ta'minlovchi zarur amaliy bilimlar majmuini bilishni o'z ichiga oladi.

Motivatsion mezon – milliy kurash usullarni namoyish qilishning ijobiy motivatsiyasi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qiziqish, turli musobaqalar sharoitida raqobat, hamkorlik, qarama-qarshilik, psixologik va fizologik tayyorgarlik o'rtasidagi bog'liqlik darajasi, ehtiyoj kabi ko'rsatkichlar asosida tavsiflanadi.

Faoliyatli mezon - tegishli ko'nikmalarni o'zlashtirish, amaliy ko'nikmalarni egallash muammolarni hal qilish yo'llarini tanlash, tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalari va tajribalari majmui bilan ifodalanadi.

Shaxsiy mezon – kurash amaliy faoliyat vektorini xarakterlovchi muhim shaxsiy fazilatlarini, turli irodaviy sifatlarni shakllantirish, turli usullardan foydalanish qarorlarni qabul qilishda mustaqillik, kreativ fikrlash, refleksiya va tafakkurni aks ettiradi.

Talabalar shaxsida harakatli o'yinlar asosida milliy kurash elementlarini shakllantirishga qaratilgan o'quv faoliyatni tashkil etish, amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish texnologiyalari shakli sifatida frontal darslarni tashkil etish zarur. Xususan bunda, "Muozanatni yo'qotma" va "Doiraga tort" harakatli o'yinlar asosida milliy kurashning "Yonbosh va yelka usullarini kombinatsiya asosida qo'llash" kabi omillarni muvofiqlashtirishda va samarali amalga oshirishda xizmat qiladi. Masalan, "Muozanatni yo'qotma" harakatli o'yinida milliy kurashga xos bo'lgan turish texnologiyalari, ya'ni qarama-qarshi turib bir-birilariga qo'llarini uzatgan holda tovon juftligida muvozanatni saqlab, qo'llarni ko'krak ro'parasida cho'zib raqib kaftlariga

bir qo‘llab yoki ikki qo‘llab uradi hamda qo‘llarini yon tomonga ochib raqibining unga nisbatan keskin harakatlarini “chap” berish harakatlari, joyidan qo‘zg‘almagan holda o‘z pozitsiyasini saqlab qolishga intilish kabi elementlar shakllanadi.

Talabalarda harakatli o‘yinlar asosida milliy kurash bo‘yicha amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan o‘quv faoliyatni tashkil etishning frontal shaklini “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (Milliy kurash)” fanining “Yonbosh va yelka usullarini kombinatsiya asosida qo‘llash” mavzusidagi amaliy mashg‘ulotga oid dars ishlanmasi misolida keltirib o‘tamiz. Darsning maqsadi turli usullardan foydalanib raqibni yiqitishda har xil usullar va texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish hamda “yonbosh va yelka usullarini qo‘llash” dan iborat.

Yuqoridagi harakatli o‘yinlar asosida milliy kurashning “Yonbosh va yelka usullarini qo‘llash” yengil kechadi. Sababi yuqoridagi chigal yozdi mashqlari ular uchun ko‘nikmaga aylangan bo‘ladi.

Talabalar jamoasi mashg‘ulot yakunida, o‘qituvchi murabbiy boshchiligida o‘z va safdoshlari yutuqlarini, yo‘l qo‘yilgan kamchiliklarini har tomonlama muhokama qiladi, hamda pedagogik-psixologik korreksion yondashuvlar yuzasidan zaruriy tavsiya va takliflar beriladi.

Jarayonni komponentning harakatli o‘yinlar asosida kurash elementlarini rivojlantirishda o‘qituvchi murabbiyning professional yondashuvi, talabalar faoliyatini tashkil etishda individual va guruhli o‘quv shakllariga e‘tibori ham muhim hisoblanadi.

3-jadval

Talaba-kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi

T/r	Kurash gilamida harakatlanish turlari	O‘ng Chap	Dushanba 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Chorshanba 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Juma 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰
1	Umbaloq oshishlar hamda himoyalani yiqilishlarni o‘rganish	O‘ng	10x3 metrga 5 marta 5 daqiqa	10x3 metrga 5 marta 5 daqiqa	10x3 metrga 5 marta 5 daqiqa
		Chap	10x3 metrga 5 marta 5 daqiqa	10x3 metrga 5 marta 5 daqiqa	10x3 metrga 5 marta 5 daqiqa
2	Qo‘l va yoqadan ushlagan holda raqibni muvozanatdan chiqarib o‘ziga tortib orqaga harakatlanish	O‘ng	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa
		Chap	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa
3	Qo‘l va yoqadan ushlagan holda raqibni muvozanatdan chiqarib orqaga itarib oldiga harakatlanish	O‘ng	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa
		Chap	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa
4	Qo‘l va yoqadan ushlagan holda raqibni muvozanatdan chiqarib harakatlanish	O‘ng	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa
		Chap	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa	10x3 metrga 10 marta 10 daqiqa

Izoh: Har bir mashq oraliq tanaffusi 30-40 soniya, har bir bajarish oralig‘i 1,30-2,00 daqiqa

4-jadval**Talaba-kurashchilarga dastlabki texnik harakatlarini o'rgatishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi**

T/r	Kurash texnik usullarning boshlang'ich fazalari	O'ng Chap	Dushanba 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Chorshanba 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Juma 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰
1	Raqib bilan ushlab uchun kurashish	O'ng	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa
		Chap	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa
2	Tik turgan holatda yelka usuliga kirib chiqish	O'ng	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa
		Chap	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa
3	O'tirgan holatda yelka usuliga kirib chiqish	O'ng	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa
		Chap	4 daqiqadan 5 marta 20 daqiqa	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa
4	Raqibning qo'lidan hamda belbog'idan ushlagan holda Yonbosh usuliga kirib chiqish	O'ng	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa	4 daq.dan 5 marta 20 daqiqa
		Chap	4 daqiqadan 5 marta 20 daqiqa	4 daqiqadan 5 marta 20 daqiqa	4 daqiqadan 5 marta 20 daqiqa

Izoh: Har bir mashq oraliq tanaffusi 30-40 soniya, har bir takrorlashlar oralig'i 1,30-2,00 daqiqa

5-jadval**Talabalarga harakatli o'yinlar orqali kurashning amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish va texnik usullarni o'rgatishga qaratilgan mashg'ulotlar majmuasi**

T/r	Kurash vositalari	Dushanba 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Chorshanba 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Juma 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰
1	“Xo'rozlar jangi”	4 daq.dan 4 marta 16 daqiqa	4 daq.dan 4 marta 16 daqiqa	4 daq.dan 4 marta 16 daqiqa
2	“Muvozanatni yo'qotma”	4 daq.dan 4 marta 16 daqiqa	4 daq.dan 4 marta 16 daqiqa	4 daq.dan 4 marta 16 daqiqa
3	“Doiraga tort”	4 daq.dan 4 marta 16 daqiqa	4 daq.dan 4 marta 16 daqiqa	4 daq.dan 4 marta 16 daqiqa
4	“Yelkada kurashish”	4 daq.dan 4 marta 16 daqiqa	4 daq.dan 4 marta 16 daqiqa	4 daq.dan 4 marta 16 daqiqa

Izoh: har bir mashq oraliq tanaffusi 30-40 soniya, bar bir takrorlashlar oralig'i 1,30-2,00 daqiqa.

Individual ishlash jamoaviy ishlashga qaraganda ancha samarli bo‘lib, psixologik va pedagogik jihatdan yuqori natijalarga olib keladi. Ta’kidlash lozimki, aksariyat bolalarning kommunikativ aloqalarni yo‘lga qo‘yolmasligi, tortinchoqlik, ichki qo‘rquvning mavjudligi o‘z imkoniyatlarini namoyon qilishlariga to‘sqinlik ko‘rsatadi. Individual yondashuv esa, bu boradagi o‘ziga xos jihatlarini va qobiliyatlarini to‘liq namoyon etish imkoniyatini beradi. Nazariy jihatdan harakatli o‘yinlar orqali milliy kurash bo‘yicha amaliy ko‘nikmalarini rivojlantirishda individual yondashuv samaradorligini “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (Milliy kurash)” fanining “Chil usullarini takomillashtirish”, “Supurma va chil usullarini kombinatsiya asosida qo‘llash” mavzusidagi amaliy mashg‘ulotlarda ham shu fikrni bildirish mumkin.

Dissertatsiyaning **“Talabalarda kurash bo‘yicha amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirishning jismoniy tayyorgarlik imkoniyatlari”** deb nomlangan to‘rtinchi bobida, kurash bilan shug‘ullanuvchi talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajalari ilmiy jihatdan tahlil qilindi.

Kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning malakasi hamda tayyorgarlik darajasini oshirish va harakatlarga o‘rgatish jarayoni ma’lum bir vaqt davomida amalga oshiriladi, bular dastlabki, qismlarga bo‘lib, mustahkamlash va keyingi takomillashtirish bo‘lajaklariga ajratiladi. Muayyan sportchini tayyorlashdagi katta murabbiylik tajribasi shu sportchiga xos bo‘lgan xususiyatlarni, uning tayyorgarligining har jihatdan o‘rganishga shu qatorda eng samarali texnik-taktik harakatlarni hamda vositalarini, mashg‘ulot yuklamasini rejalashtirish variantini aniqlashga yordam beradi.

Natijada tadqiqot davomida Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston milliy universiteti, Qarshi davlat universiteti, Termiz davlat universitetining sport faoliyati yo‘nalishidagi bakalavriat talabalari, hamda Chirchiq davlat pedagogika universitetining maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida tahsil olayotgan tayyorgarlik darajalari bir-biriga yaqin bo‘lgan kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalari Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini quyidagi ko‘rsatkichlar: vazni, tanadagi umumiy yog‘, tanadagi umumiy suvi, mushak massasi, tana tuzilishi tipi, metabolizm tezligi (kkal), biologik yoshi, suyak massasi zichligi indeksi va tanadagi ichki yog‘ini aniqlash ko‘rsatkichlari tahlili dissertatsiyada bayon etilgan.

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini quyidagi ko‘rsatkichlar vazni, tanadagi umumiy yog‘, tanadagi umumiy suvi, mushak massasi, tana tuzilishi tipi, metabolizm tezligi (kkal), biologik yoshi, suyak massasi zichligi indeksi va tanadagi ichki yog‘ini aniqlash bo‘yicha imkonini beradi.

Biz tomonimizdan O‘zbekiston Milliy universiteti “Taekvondo va sport faoliyati” fakulteti Sport faoliyati Kurash bakalavriat ta’lim yo‘nalishi kurash bilan shug‘ullanuvchi talabalar bilan tajriba o‘tkazildi. Ushbu tadqiqot natijalari quyidagi natijalarni berdi.

6-jadval

**Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti “Taekvondo va sport faoliyati” fakulteti Sport faoliyati Kurash
bakalavriat ta‘lim yo‘nalishi ixtisosligi bo‘yicha tahsil oluvchi talabalarning tadqiqot boshi va oxiridagi jismoniy
rivojlanishi ko‘rsatkichlari (1-guruh)**

T/r	F.I.Sh	Bo‘yi	Tana massa si	Tashqi yog‘		Suv		Muskul		Mashq- langanlik		Kall		K.J.		Ichki yosh		Suyak zichligi		Ichki yog‘	
				Boshida	Oxirida	Boshida	Oxirida	Boshida	Oxirida	Boshida	Oxirida	Boshida	Oxirida	Boshida	Oxirida	Boshida	Oxirida	Boshida	Oxirida	Boshida	Oxirida
1	J.A	186	69,6	8,5	11,31	62,5	66,22	3,64	4,28	2,8	5,31	2007	1990	8399	8382	27,8	22,71	2,7	3,11	8	4,41
2	S.U	172	63,3	9,63	10,98	63,63	65,89	4,77	3,95	3,93	4,98	2032	2017	8501	8486	28,93	22,38	3,83	2,78	9,13	4,08
3	R.T	180	75,4	8,73	11,32	62,73	66,23	3,87	4,29	3,03	5,32	1497	1480	6262	6245	28,03	22,72	2,93	3,12	8,23	4,42
4	O.G‘	177	63,3	9,07	12,28	63,07	67,19	4,21	5,25	3,37	6,28	1801	1786	7536	7521	28,37	23,68	3,27	4,08	8,57	5,38
5	A.A	181	74,3	9,36	10,55	63,36	65,46	4,5	3,52	3,66	4,55	1801	1784	7561	7544	28,66	21,95	3,56	2,35	8,86	3,65
6	S.I	185	74,4	8,39	11,58	62,39	66,49	3,53	4,55	2,69	5,58	1634	1619	6821	6806	27,69	22,98	2,59	3,38	7,89	4,68
7	Z.I	170	57,5	8,5	11,23	62,5	66,14	3,64	4,2	2,8	5,23	2111	2094	8832	8815	27,8	22,63	2,7	3,03	8	4,33
8	D.I	173	64,7	8,94	11,28	62,94	66,19	4,08	4,25	3,24	5,28	1772	1757	7415	7400	28,24	22,68	3,14	3,08	8,44	4,38
9	B.I	172	65,8	8,49	10,73	62,49	65,64	3,63	3,7	2,79	4,73	1635	1618	7033	7016	27,79	22,13	2,69	2,53	7,99	3,83
10	SH.G	170	58,2	8,39	11,78	62,39	66,69	3,53	4,75	2,69	5,78	1823	1808	7628	7613	27,69	23,18	2,59	3,58	7,89	4,88
11	A.K	188	76,1	8,5	11,31	62,5	66,22	3,64	4,28	2,8	5,31	1663	1646	6844	6827	27,8	22,71	2,7	3,11	8	4,41
12	I.R	176	63,1	9,63	10,98	63,63	65,89	4,77	3,95	3,93	4,98	1723	1708	7210	7195	28,93	22,38	3,83	2,78	9,13	4,08
13	D.M	175	60,3	8,73	11,32	62,73	66,23	3,87	4,29	3,03	5,32	1685	1668	7025	7008	28,03	22,72	2,93	3,12	8,23	4,42
14	CH.U	178	63,4	9,07	12,28	63,07	67,19	4,21	5,25	3,37	6,28	2041	2026	8539	8524	28,37	23,68	3,27	4,08	8,57	5,38
15	N.V	174	58,5	9,36	10,55	63,36	65,46	4,5	3,52	3,66	4,55	1601	1584	6699	6682	28,66	21,95	3,56	2,35	8,86	3,65
16	O.S	176	61,3	8,39	11,58	62,39	66,49	3,53	4,55	2,69	5,58	1717	1702	7185	7170	27,69	22,98	2,59	3,38	7,89	4,68
17	M.I	173	59,8	8,5	11,23	62,5	66,14	3,64	4,2	2,8	5,23	1950	1933	8157	8140	27,8	22,63	2,7	3,03	8	4,33
18	O.K	188	74,1	8,94	11,28	62,94	66,19	4,08	4,25	3,24	5,28	1776	1761	7430	7415	28,24	22,68	3,14	3,08	8,44	4,38
19	A.A	168	56,6	8,49	10,73	62,49	65,64	3,63	3,7	2,79	4,73	2102	2085	8736	8719	27,79	22,13	2,69	2,53	7,99	3,83
20	G.A	172	62,2	8,39	11,78	62,39	66,69	3,53	4,75	2,69	5,78	1777	1762	7433	7418	27,69	23,18	2,59	3,58	7,89	4,88
Jami				176	226,1	1256	1324	78,8	85,48	62	106,1	36148	35828	151246	150926	562	454,08	60	62,08	166	88,08
o‘rtacha				8,80	11,30	62,80	66,21	3,94	4,27	3,10	5,30	1807,4	1791,4	7562,3	7546,3	28,10	22,70	3,00	3,10	8,30	4,40

Olib borilgan ilmiy tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatadiki 1-guruh 20 nafar talabada o'rtacha tashqi yog' miqdori 8,80 tadqiqot boshida 1,30 tadqiqot oxirida , suv miqdori 62,80 tadqiqot boshida 66,21 tadqiqot oxirida, muskul 3,94 tadqiqot boshida 4,27 tadqiqot oxirida , bel kuchi 129,3 o'ng qo'l 47,55 chap qo'l 47,98 sezilarli darajada ijobiy natija ko'rsatdi (6 va 7-jadvallarga qarang).

7-jadval

O'zbekiston Milliy universiteti Kurash ixtisosligidagi talabalarning tadqiqot boshi va oxiridagi kuch qobiliyatini rivojlanganlik dinamikasi

T/r	F.I.Sh	Bel kuchi		O'ng qo'l		Chap qo'l	
		Boshida	Oxirida	Boshida	Oxirida	Boshida	Oxirida
1	J.A	145,7	152,0	42,7	49,0	40,7	45,0
2	S.U	146,8	151,7	43,8	48,7	41,8	44,7
3	R.T	145,9	152,0	42,9	49,0	40,9	45,0
4	O.G'	146,3	153,0	43,3	50,0	41,3	46,0
5	A.A	146,6	151,3	43,6	48,3	41,6	44,3
6	S.I	145,6	152,3	42,6	49,3	40,6	45,3
7	Z.I	145,7	151,9	42,7	48,9	40,7	44,9
8	D.I	146,1	152,0	43,1	49,0	41,1	45,0
9	B.I	145,7	151,4	42,7	48,4	40,7	44,4
10	SH.G	145,6	152,5	42,6	49,5	40,6	45,5
11	A.K	145,7	152,0	42,7	49,0	40,7	45,0
12	I.R	146,8	151,7	43,8	48,7	41,8	44,7
13	D.M	145,9	152,0	42,9	49,0	40,9	45,0
14	CH.U	146,3	153,0	43,3	50,0	41,3	46,0
15	N.V	146,6	151,3	43,6	48,3	41,6	44,3
16	O.S	145,6	152,3	42,6	49,3	40,6	45,3
17	M.I	145,7	151,9	42,7	48,9	40,7	44,9
18	O.K	146,1	152,0	43,1	49,0	41,1	45,0
19	A.A	145,7	151,4	42,7	48,4	40,7	44,4
20	G.A	145,6	152,5	42,6	49,5	40,6	45,5
Jami		2920,0	3040,1	860,0	980,1	820,0	900,1
\bar{x}		146,0	152,0	43,0	49,0	41,0	45,0

XULOSALAR

Talabalarda kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish mavzusidagi tadqiqotlar yakunida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport ta'lim yo'nalishi bo'yicha ta'lim olayotgan talabalarda kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni harakatli o'yinlar asosida shakllantirish texnologiyasi dolzarb tadqiqot ishlaridan hisoblanadi. Kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga, davlat va jamiyatga xizmat qilishga yo'naltiradigan hamda ajdodlarga munosib avlod bo'lib shakllanishiga zamin bo'ladigan mardlik, jasurlik, qat'iyat, mustahkam iroda, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sadoqat, o'ziga va kelajagiga bo'lgan ishonchni mustahkamlash hamda har qanday vaziyatda ruhiy va jismoniy barqarorlikni saqlagan holda muvaffaqiyat sari intilish motivini shakllantiradi.

2. Talabalarning harakatli o'yinlar asosida amaliy ko'nikmalarni shakllantirishda ularni faol harakat rejimiga yo'naltirish, subyektlar o'rtasidagi konstruktiv munosabatlarni shakllantirish jarayonidagi ijobiy raqobatbardoshlikni ta'minlash muhim rol o'ynaydi. Harakatli o'yinlar, mobillik xususiyatiga ega bo'lib tez o'zgaruvchan, noqulay, ya'ni sport mashg'uloti bilan bemalol shug'ullanish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar bo'lmagan joyda ham natija va samardorlikka erishish mumkin bo'lgan ongli va anglangan faoliyatni amalga oshirishda zamin bo'lib xizmat qiladi hamda yoshlarda ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-madaniy sohalar muvozanatli faoliyat olib borish ko'nikma va malakasini mustahkamlaydi.

3. Talabalarning kurash sporti bo'yicha amaliy kompetensiyalarini shakllantirish modelini amaliyotga joriy etish sog'lom-turmush tarzini oiladan ta'limga, ta'limdan musobaqagacha tamoyilida yakka va jamoaviy ish turlarini ommalashtirish mezonini hisoblanadi. Tajriba guruhida qatnashgan talabalarda "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi" fanini o'qitish jarayonida ulardagi amaliy ko'nikmalarini harakatli o'yinlarni o'tkazish texnologiyasi yordamida rivojlanganlik darajalari tajriba boshida 9,41%, tajriba oxirida 21,18% yuqori darajani ko'rsatdi. O'rta daraja tajriba boshida 18,82% dan tajriba oxirida 38,82% o'sdi, past daraja esa 71,76%dan 40%ga kamayganligi aniqlandi. Nazorat guruhi talabalarda amaliy ko'nikmalarini harakatli o'yinlarni o'tkazish texnologiyasi yordamida rivojlanganlik darajalari tajriba boshida 9,21%, tajriba oxirida 11,11% yuqori darajani ko'rsatdi. O'rta daraja tajriba boshida 15,87% dan tajriba oxirida 17,46% o'sdi, past daraja esa 74,92%dan 71,43%ga kamayganligi kuzatildi.

4. Talabalar amaliy kompetensiyasini rivojlantirish tuzilmasi komponentlariga asoslanish tadqiqot doirasida mazkur jarayonni amalga oshirish samardorligini ta'minlashga xizmat qiluvchi pedagogik modelni ishlab chiqish imkonini berdi. kompetensiyasini rivojlantirish modeli qo'yilgan maqsadga erishishni Talabalar amaliy kompetensiyasini rivojlantirishni ta'minlaydigan to'rtta – maqsadli, mazmunli, tashkiliy-pedagogik, natijaviy-baholashga doir blokni o'z ichiga qamrab oldi. Bioimpedansometriya metodi yordamida olib borilgan ilmiy tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatadiki, 1-guruhda 20 nafar talabada o'rtacha tashqi yog' miqdori 8,80 tadqiqot boshida 11,30 tadqiqot oxirida , suv miqdori 62,80 tadqiqot boshida 66,21 tadqiqot

oxirida , muskul 3,94 tadqiqot boshida 4,27 tadqiqot oxirida , bel kuchi 129,3 o'ng qo'l 47,55 chap qo'l 47,98 sezilarli darajada ijobiy natija ko'rsatdi.

5. Kurash sporti bo'yicha amaliy kompetensiyalarni rivojlantirish motivatsion, kognitiv, amaliy, korreksion, refleksiv bosqichlari asosida ishlab chiqildi va samaradorlik darajasi empirik jihatdan asoslandi. Amaliy kompetensiyalar darajasini harakatli o'yinlar asosida jismoniy texnikalarning tizimli shakllanishi, vaziyatni natijaga mos faollashtirish, tezkor qaror qabul qilish kabi shaxsiy faoliyatlari orqali baholash mumkin. 2-guruhda 20 nafar talabada o'rtacha tashqi yog' miqdori 8,50 tadqiqot boshida 10,10 tadqiqot oxirida , suv miqdori 62,50 tadqiqot boshida 65,22 tadqiqot oxirida , muskul 3,64 tadqiqot boshida 3,91 tadqiqot oxirida , bel kuchi 126,3 o'ng qo'l 46,15 chap qo'l 46,67 sezilarli darajada ijobiy natija ko'rsatdi.

6. Talabalarda amaliy ko'nikmalarini harakatli o'yinlarni o'tkazish texnologiyasi yordamida rivojlanganlik darajalari nazorat guruhlariga nisbatan 12% yuqori ekanligi matematik-statistik jihatdan isbotlandi. Qarshi davlat universiteti kurashchi talabalarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatadiki, 1-guruh 20 nafar talabada o'rtacha tashqi yog' miqdori 8,50 tadqiqot boshida 11,31 tadqiqot oxirida , suv miqdori 62,01 tadqiqot boshida 66,31 tadqiqot oxirida , muskul 3,94 tadqiqot boshida 4,27 tadqiqot oxirida , bel kuchi 132,6 o'ng qo'l 48,55 chap qo'l 48,98 sezilarli darajada o'zgarish kuzatildi.

7. Qarshi davlat universiteti kurashchi-talabalarining 2-guruhida o'rtacha tashqi yog' miqdori 8,20 tadqiqot boshida 8,32 tadqiqot oxirida, suv miqdori 62,01 tadqiqot boshida 66,31 tadqiqot oxirida , muskul 3,94 tadqiqot boshida 4,15 tadqiqot oxirida, bel kuchi 127,1 o'ng qo'l 47,5 chap qo'l 47,48 sezilarli darajada past natija ko'rsatdi. 3-guruhi talabalarida o'rtacha tashqi yog' miqdori 7,90 tadqiqot boshida 8,40 tadqiqot oxirida , suv miqdori 61,71 tadqiqot boshida 63,32 tadqiqot oxirida, muskul 3,94 tadqiqot boshida 3,99 tadqiqot oxirida, bel kuchi 127,1 o'ng qo'l 47,5 chap qo'l 47,48 sezilarli darajada farqlar kuzatildi.

8. Talabalarda jismoniy sifatlar muvofiqligini ta'minlaydigan maxsus harakatli o'yin mashqlarini individual funksiyalarda hamda professional faoliyat muhitda qo'llash ularning kurash sporti bo'yicha amaliy kompetensiyalarni shakllantirishga yordam beradi. Qolaversa, kurash bo'yicha amaliy kompetensiyalarning shakllanganlik darajasini harakatli o'yinlar asosida jismoniy texnikalarning tizimli shakllanishi, vaziyatni natijaga mos faollashtirish, tezkor qaror qabul qilish kabi qobiliyatlari orqali baholash mumkin.

AMALIY TAVSIYALAR

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

1. Ta'lim muassasalari o'quv rejasiga milliy kurash sportiga tayyorlovchi maxsus dasturlar asosida harakatli o'yinlar mazmuniga kurash elementlarini shakllantirishga doir "xo'rozlar jangi", "muvozanati yo'qotma", "doiraga tort" kabi jismoniy mashg'ulotlar majmuasini kiritish;

2. Harakatli o'yinlarni sog'lomlashtirish omillarini aniqlashtirish, klassifikatsiyalash hamda ijobiy emotsiyalar "uzatish" texnologiyalarini ta'lim tizimiga olib kirish;

3. Yoshlarda milliy kurash komponentini shakllantiradigan, kuzatuvchanlik sifatini oshiradigan hamda chaqqonlik, tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini ta'minlashga qaratilgan harakatli o'yinlarni PTIK muvofiqligida MTT dan OTM gacha bo'lgan identifikatsion traektoriyasini ishlab chiqish va ta'lim mazmuniga singdirish zarur.

4. Talabalarning harakatli o'yinlar orqali milliy kurash bo'yicha amaliy ko'nikma hamda malakalarini rivojlantirishda talabalarning psixologik va fiziologik xususiyatlarini inobatga olish muhim ahamiyatga ega ekanligiga ishonch hosil qilish, sport turining o'ziga xosligi va yetuk murabbiylar, nazariyachi olimlar tomonidan e'tirof etilgan o'rgatishdagi ketma-ketlik algoritmlarining qonuniyatlariga rioya etish tavsiya etiladi;

5. 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 barcha jihatlarini hisobga olish ustuvor hisoblanadi.

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

**ЧИРЧИКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

СОАТОВ ЭЛЬМУРОД МАХМАРАЙИМОВИЧ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ РАЗВИТИЯ У СТУДЕНТОВ
ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ПО КУРАШУ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры
13.00.01 – Теория педагогики. История педагогических учений**

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

Чирчик – 2025

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан за номером № В2023.1.PhD/Ped4397.

Докторская диссертация выполнена в Чирчикском государственном педагогическом университете.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен в веб-сайте научного совета по адресу (www.jtsiti) и Информационно-образовательном портале "ZiyoNET" по адресу (www.ziyo.net).

Научный руководители: **Хурвалиева Тармиза Латиповна**
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Холмуродов Лазиз Зарифбоевич
доктор педагогическим наук (DSc), доцент

Официальные оппоненты: **Марданов Шукурулла Кулдашевич**
доктор педагогическим наук, профессор

Хамиджанов Абдулазиз Усубжан угли
доктор педагогическим наук (DSc)

Ведущая организация **Гулистанский государственный университет**

Защита диссертации состоится "_____" "_____" 2025 года в "_____" часов на заседании научного совета DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 Научно-исследовательского института физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортивная, дом 19. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. "Дворец культуры" Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, здания А, 1 этаж, 114-комната).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, (зарегистрирована за № ____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, улица Спортивная, дом 19.

Автореферат диссертации разослан "_____" "_____" 2025 года.
(реестр протокола рассылки № _____ от "_____" "_____" 2025 года)

Ф.А.Керимов

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

Х.Х.Курбонов

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

О.Ж.Дадабаев

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

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мировом масштабе наблюдается все более интенсивное развитие борьбы, внесение изменений в правила соревнований, а также совершенствование и улучшение системы подготовки спортсменов. Научная значимость комплексного контроля в повышении конкурентоспособности спортсменов на международных спортивных аренах, отборе талантливых борцов среди студенческой молодежи и эффективной организации тренировочного процесса неуклонно возрастает. На сегодняшний день эффективное использование каждого этапа системы подготовки студентов-спортсменов и целенаправленное применение изменяющихся форм, методов и средств тренировки остается одной из основных задач, стоящих перед учеными мирового спортивного сообщества.

В мире учёными из стран, где развиты виды борьбы, проводятся обширные научные исследования, направленные на всестороннее изучение технико-тактических аспектов подготовки спортсменов, а также на улучшение их физических, психологических и функциональных показателей. На основе многолетних теоретико-практических исследований, накопленных в сфере физической культуры и спорта, в практику внедряются комплексные методы, основанные на этапах подготовки, а также возможности их контроля. Несмотря на расширение видов координации тренировочных процессов, проводимых со студентами-борцами, недостаточно разработаны конкретные предложения и рекомендации по повышению двигательной активности на различных этапах подготовки и совершенствованию технической подготовленности. Повышение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах многолетней подготовки борцов недостаточно раскрыто в учебно-тренировочном процессе, а также механизмы, направленные на поиск новых путей и неиспользованных резервов в развитии практических навыков борьбы, не получили должного освещения.

В нашей стране осуществляется широкомасштабная работа по популяризации борьбы кураш как национального вида спорта, воплощающего в себе наши древние ценности, в частности, идеи мужества, отваги, патриотизма и благородства. Определены такие задачи, как «Создание современных условий для регулярных занятий молодого поколения физической культурой и массовым спортом, а также дальнейшее развитие физической культуры и массового спорта»⁵. В настоящее время меры, направленные на улучшение физической подготовки, функционального состояния борцов и повышение эффективности обучения техническим действиям, принимают различные формы. В связи с этим требуется принятие на государственном уровне комплексных мер по повышению международного статуса кураша, формированию спортивного резерва и национальной сборной команды, отбору и ориентации молодых спортсменов. Учитывая вышеизложенное, одной из важнейших задач, стоящих перед учеными и специалистами в данной сфере, остается разработка научно-

⁵ Постановление Президента Республики Узбекистан от 20 декабря 2024 года No ПП-50 «О выведении на новый уровень развития и популяризации национального вида спорта кураш». www.Lex.uz.

методических основ системы подготовки резервных спортсменов с педагогической точки зрения. Эта система направлена на повышение уровня физической и функциональной подготовки студентов-борцов, определение их всесторонней готовности, внедрение современных средств и методов в тренировочный процесс, а также совершенствование механизмов развития практических умений в борьбе кураш.

Настоящее диссертационное исследование в определенной степени служит реализации задач, определенных в Указе и Постановлениях Президента Республики Узбекистан УП-№5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физического воспитания и спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2020 года, ПП-№ 4623 «О мерах по дальнейшему развитию сферы педагогического образования» от 27 февраля 2020 года, № ПП-4881 «О мерах по развитию и дальнейшему повышению международного авторитета национального вида спорта кураш» от 4 ноября 2020 года, № ПП-289 «О мерах по повышению качества педагогического образования и дальнейшему развитию деятельности высших образовательных учреждений по подготовке педагогических кадров» от 21 июня 2022 года, и в Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан № 213 «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности Чирчикского государственного педагогического института Ташкентской области» от 14 апреля 2021 года а также в ряде нормативно-правовых документах, относящихся к этой сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данная диссертация выполнена в рамках приоритетного направления развития науки и технологий республики I. «Формирование системы инновационных идей и пути их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. В нашей республике вопросы подготовки будущих тренеров-преподавателей к профессиональной педагогической деятельности, совершенствования методики обучения борьбе кураш, а также проблемы изучения педагогического процесса как целостной системы были в определенной степени исследованы А.Н.Абдиевым, А.К.Атаевым, К.Т.Юсуповым, Н.Н.Азизовым, А.Ю.Багдасаровым, Ш.А.Мирзакуловым, Р.С.Саламовым и Д.Э. Нуришовым. Подчеркивая неопределимую важность уровня физической подготовки в развитии практических навыков борцов кураша, другие исследователи также уделяли внимание формированию их технико-тактического мастерства, что нашло отражение в научных трудах Т.С. Усманходжаева, И.Б. Алиева, Н.А. Тастанова, Ш.Э. Келдиёрова и Ф.А. Керимова.⁶

⁶ Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турлариди ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий – педагогик асослари. Пед. фан. ном.дисс. – Т.: 2004. – Б. 48-59.; Atayev A.K. Yosh-o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent "O'zDJIT" nashriyot-matbaa. 2005. – 129 b.; Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Ilmiy uslubiy qo'llanma. G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa imodiy uyi. Toshkent 2005. – 130 b.; Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобака олди тайёргарлигини шакллантириш //Пед.фан.номзодлик: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2007. – 128 б.; Багдасаров А.Ю. Специфика построения соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса при использовании интервальной мышечной тренировки //кандидата Педагогических наук: дисс.автореф., ВАК ЎзР 13.00.04., Ташкент. УзГИФК. 2010. – 131 с.; Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslublari //O'quv qo'llanma - T.: 2014. -216 s.; Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.

Ведущие ученые Содружества Независимых Государств, такие как В.И. Лях, В.Г. Пашинцев, Л.П. Матвеев, В.П. Губа и В.Н. Платонов, рассматривали развитие теоретических и практических навыков, а также планирование и контроль нагрузок в процессе подготовки борцов кураша как одну из основных задач⁷.

Ведущими зарубежными учеными S.Coudron, N.Mizuguchi, M.Spano, I.Sari и Б. Баязитом проведены многочисленные научные исследования по вопросам укрепления здоровья студенческой молодежи, улучшения их физического и функционального состояния, повышения эффективности занятий различными видами спорта, увеличения ежедневной двигательной активности, улучшения психофизиологического состояния, а также совершенствования теоретических и практических навыков и умений.

Необходимость педагогического изучения данного вопроса обусловлена тем, что эффективность обучения и формирования элементов борьбы у будущих учителей физической культуры на основе подвижных игр зависит от профессионально-деятельностной компетентности преподавателей.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в соответствии с планом научно-исследовательских работ Чирчикского государственного педагогического университета в рамках научного направления «Инновационный кластер педагогического образования».

Целью исследования является разработка предложений и рекомендаций по совершенствованию механизмов развития практических умений в кураше у студентов высших учебных заведений.

Задачи исследования:

определение педагогических аспектов механизмов развития практических умений у студентов по виду спорта кураш;

разработка модели процесса на основе определения педагогических условий совершенствования механизмов развития практических умений студентов по виду спорта кураш;

совершенствование механизмов развития практических умений у студентов по виду спорта кураш на основе кластера подвижных игр;

2015.-181 б.; Нуримов Д.Е. Ёш курашчиларда базавий элементларни шакллантиришнинг илмий-услубий асосларини такомиллаштириш //Пед.фан.номзодлик: дисс....автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчик, ЎзДЖТИ. 2018. – 132 б.; Usmanxodjaev T.S., Artiqov Z.S., Qirg'izboev M.M. Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi. O'quv qo'llanma. Toshkent "O'zkitobsavdonashroyoti", 2020. – 177 б.; Aliyev I.B. Kurashda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishning ilmiy-nazariy asoslari. Monografiya. "O'zkitobsavdonashriyoti". 2020. – 128 б.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubi. Darslik "Sano-standart" Toshkent. 2017. – 480 б.; Keldiyorov Sh. – Kurash milliy sport turi harakatlarini dastlabki o'rgatish uslublari takomillashtirish. Monografiya. Toshkent: "O'zbekiston nashriyoti", 2021. – 138 б.; Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. T.: 2023.-394 б.

⁷ Лях В.И. Теория управления двигательными действиями по Н.А. Бернштейну //Физическая культура в школе. – Москва, №7. 2006. – С. 15-19. Пашинцев В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года: монография // М.: «Спорт» 2016. – 208 с.; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 2008. – 149 с.; Губа В.П. Детско-юношеский спорт: основы технологии качества научных исследований и процесса подготовки. «Теория и практика физической культуры» ежемесячный научно-теоретический журнал. Тюмен. №8 2017. – С. 21-43.; Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Учебник. Москва «СПОРТ» 2019. – 656 с

совершенствование критериев оценки сформированности практических компетенций у студентов по виду спорта кураш.

Объектом исследования являются процессы занятий направленные на развитие практических умений студентов по курашу на основе подвижных игр.

Предмет исследования являются содержание, формы обучения, методы, средства и технологии совершенствования механизмов развития практических умений кураша у студентов посредством подвижных игр.

Методы исследования. В процессе исследования использовались такие методы, как изучение и анализ педагогических, психологических и методических источников, дидактических материалов и результатов деятельности, беседа, наблюдение, педагогический эксперимент, а также математико-статистические методы обработки результатов исследования.

Научная новизна исследования заключается в следующих:

расширены возможности целенаправленной подготовки к соревнованиям за счет системного развития техник, включающих критерии оценки развития защитных и наступательных приемов студентов по кураш по уровням сформированности технических движений, а также применения таких моделей физической неустойчивости (по равновесию и физическому состоянию организма) к индивидуальным и групповым движениям в индивидуальной и групповой дифференциации, как быстрое принятие решений;

для совершенствования подготовки студентов по кураш улучшена динамика контрольных испытаний и результатов предсоревновательного контроля путем разработки модели специальной техники по кураш, включающей концептуальную основу с использованием комплексного подхода, адаптируя такие ее компоненты, как структурные, процессуальные, оценочные и результативные, в соответствии с уровнем общей и специальной подготовки;

для развития практических навыков студентов по кураш, повышены возможности технически правильного выполнения приемов за счет включения в занятия когнитивных, мотивационных, деятельностных и личностно-подготовительных компонентов, направленных на формирование качеств решительности и силы воли с учетом физического, психологического и физиологического состояния, с интеграцией теоретической и практической подготовки по специальности;

уровень практического освоения технических приемов оптимизирован за счет внедрения в занятия модели совершенствования механизмов развития практических навыков повышения специальной подготовки студентов по кураш, индивидуальных и коллективных видов работ, стабилизирующих здоровый образ жизни во взаимосвязи семья-образование, образование-соревнование, популярных элементов кураш, валеологических целей (таких как умственные, психологические и соматические способности) по уровням.

Практические результаты исследования заключаются в следующих:

разработаны принципы, формы и средства развития практических компетенций при обучении студентов дисциплине «Физическая культура», а

также критерии оценки деятельностной компетентности будущих преподавателей при их применении в образовательном процессе;

разработана модель оценки практической компетентности студентов, включающая содержательный, педагогический, технологический, креативный компоненты, а также компонент прогнозирования;

разработан учебник «Виды Кураша и методика ее преподавания» (Национальный кураш) для студентов направления физической культуры высших учебных заведений;

внедрены в практику методы оценки уровня развития практической компетентности студентов высших учебных заведений в процессе подготовки будущих учителей физической культуры.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования обусловлена применением в работе соответствующих подходов и методов, использованием теоретических данных из официальных источников, обоснованием эффективности проведенных анализов и экспериментальных работ с помощью математико-статистических методов, внедрением в практику выводов, предложений и рекомендаций, а также подтверждением полученных результатов уполномоченными организациями.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования заключается в том, что научно обоснованные в диссертационной работе данные, предложенные методы, технологии, а также разработанные в процессе исследования программа, модель, механизм и рекомендации могут быть использованы научным сообществом при подготовке пособий и методических рекомендаций, а также для совершенствования содержания навыков самосовершенствования педагогических кадров.

Практическая значимость результатов исследования определяется возможностью использования полученных результатов в учебных занятиях студентов направления физической культуры и педагогики высших учебных заведений, в упрощении процесса преподавания элементов борьбы на основе подвижных игр, в совершенствовании методической подготовки преподавателей, в разработке государственного образовательного стандарта по содержанию и качеству физкультурного образования, в повышении качества обучения, а также в деятельности региональных образовательных структур.

Внедрение результатов исследования На основе научных результатов, полученных по совершенствованию механизмов развития у студентов практических навыков по кураш:

методика по системному развитию техник, включающих критерии оценки развития защитных и наступательных приемов студентов по кураш по уровням сформированности технических движений, а также применению таких моделей физической неустойчивости (по равновесию и физическому состоянию организма) к индивидуальным и групповым движениям в личностной дифференциации, как быстрое принятие решений, внедрена в содержание учебника «Виды кураш и методика его преподавания» (Национальный кураш)»

(Сертификат № 232-418, в соответствии с приказом Министерства высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан № 232 от 29 мая 2023 года). В результате эффективность подготовки к соревнованиям возросла на 12,5%;

предложения и рекомендации по применению модели, адаптирующей концептуальную основу специальных приемов кураш с использованием комплексного подхода для улучшения тренировочных занятий со студентами по кураш, включая структурные, процессуальные, оценочные и конечные компоненты, в соответствии с уровнем общей и специальной подготовки, внедрены в занятия студентов по кураш Национального университета Узбекистана (Справка Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами № 11-05-705/04 от 1 февраля 2025 года). В результате динамика предсоревновательных контрольных испытаний и результатов улучшилась на 11,2%;

предложения и рекомендации по включению в занятия когнитивных, мотивационных, деятельностных и личностно-подготовительных компонентов, направленных на формирование качеств решительности и силы воли с учетом физического, психологического и физиологического состояния, с интеграцией теоретической и практической подготовки по внедрены в содержание учебника “Виды кураш и методика его преподавания” (Национальный кураш)” (Сертификат № 232-418, в соответствии с приказом Министерства высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан № 232 от 29 мая 2023 года). В результате, эффективность переключения между методами повысилась на 9,7%;

предложения и рекомендации по внедрению в занятия модели совершенствования механизмов развития практических навыков повышения специальной подготовки студентов по кураш, индивидуальных и коллективных видов работ, стабилизирующих здоровый образ жизни во взаимосвязи семья-образование, образование-соревнование, популярных элементов кураш, валеологических целей (таких как умственные, психологические и соматические способности) по уровням для повышения специальной подготовки студентов по кураш внедрены в занятия студентов по кураш Каршинского и Термезского государственных университетов (Справка Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами № 11-05-705/04 от 1 февраля 2025 года). В результате уровень практического освоения технических приемов повысился на 10,4%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были представлены и обсуждены на 2 международных и 5 республиканских научных конференциях.

Публикация результатов исследований. По теме диссертации опубликовано 17 научно-методических работ, в том числе 7 статей в изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, из которых 5 статей опубликованы в республиканских и 2 в зарубежных журналах.

Объем и структура диссертации. Диссертация представлена на 154 страницах компьютерного текста, содержит введение, четыре главы, выводы и практические рекомендации, список литературы, а также включает 11 таблиц и 9 рисунков.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** обосновываются актуальность и востребованность темы диссертации, соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий, излагается степень изученности проблемы, описывается связь исследования с научно-исследовательскими планами высшего учебного заведения, в котором выполнена диссертация, а также определяются цель, задачи, объект и предмет исследования, отражаются сведения о научной новизне, практических результатах, достоверности, теоретической и практической значимости, внедрении в практику, апробации, опубликованных работах, структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации на тему **«Теоретические основы развития практических умений у студентов по кураш Кураш»**, проведен анализ методологических основ формирования практических умений студентов в национальной борьбе Кураш, а также рассмотрены педагогические условия, обеспечивающие эффективное применение кластера подвижных игр.

Согласно анализу литературы, наличие различных методов формирования технико-тактической подготовки по видам борьбы позволяет оптимизировать учебно-тренировочный процесс борцов и, что наиболее важно, совершенствовать механизмы развития навыков борьбы у студентов на основе обеспечения кластера подвижных игр и спортивной борьбы с учетом специфики соревновательной деятельности при обучении их технико-тактическим действиям.

С древних времен узбекская национальная борьба была непосредственно связана с боевым искусством, имеющим социально-военное значение, и упоминания о том, что опытные бойцы с юности совершенствовали свою физическую, духовную и психологическую подготовку, содержатся в «Авесте» и произведении Махмуда Кашгари «Девону лугатит турк».

В настоящее время выполнение борцами и спортсменами в целом комбинаций (кластеров) технико-тактических действий играет важную роль в повышении спортивного мастерства а также в их успешном выступлении на соревнованиях. Педагогические и психологические аспекты, рассмотренные в научных исследованиях таких ученых, как К.Т.Юсупов, А.К.Атоев, Ф.А.Керимов, А.Р.Таймуратов, К.Б.Мухаммадиев, Ш.А.Мирзакулов, Т.С.Усмонходжаев, Н.А.Тастанов, Ш.Э.Келдиёров, Ф.Бобомуродов и С.С.Таджибоев, изучавших школу национальной борьбы, а также их подходы, направленные на активизацию субъектов в процессе выполнения действий, полностью согласуются с нашими научными выводами. Согласно их исследованиям, практические навыки личности, в отличие от самой

деятельности, зависят от мобильности (адаптивности) как внешних (объективных), так и внутренних (субъективных) факторов.

Основную идею нашего исследования составляет необходимость формирования педагогических условий, применяемых в специальной подготовке и особенно в корректирующих упражнениях, которые могут охватывать общий спектр воздействия тренировки на организм спортсмена, в частности, создание профессионально-образовательной кластерной среды для совершенствования технико-тактических действий борцов кураша. Кластерная среда подразумевает обеспечение элементов национальной борьбы на основе подвижных игр: это, во-первых, педагогическая подготовка (технические и тактические занятия, правила и элементы борьбы, задания и упражнения); во-вторых, психологическая подготовка (психолого-педагогические мотивы, развивающие национальную борьбу на основе применения элементов подвижной игры, портрет победителя, ориентация на проявление сильной воли в контексте создания неблагоприятных условий); в-третьих, идеологическая пропаганда и нравственно-воспитательная подготовка (кластер образовательных учреждений, махалли, спортивных ветеранов в воспитании воли молодежи на основе участия в национальной борьбе и подвижных играх во время национальных праздников и народных гуляний). То есть, предусматриваются функции обеспечения взаимовыгодного сотрудничества между лицами, действиями и организациями.

Использование различных форм обучения в развитии практических умений, а именно применение как урочных, так и внеурочных видов занятий, составляет научную основу содержательной организации деятельности студентов, что, в свою очередь, создает возможность для реализации кластерного подхода. Необходимость кластерного подхода определяется преимуществами кластера как организационной формы объединения усилий. Это дает возможность кластеризировать практические умения.



Рис. 1. Кластерная система, направленная на развитие практических навыков борцов

Также, исходя из методов исследования и задач организации педагогические аспекты развития практических компетенций студентов по спортивной борьбе как важный компонент обеспечения кластера подвижных игр предусматривают мобильность, то есть быструю адаптацию будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности, социализацию в обществе и коллективе, адаптации к действиям национального кураша на основе элементов подвижных игр. Формирование навыков соблюдения физических, духовных и умственных нагрузок и ориентация принципов эффективности приобретенных знаний, умений и действий на режим активного действия также обоснованы теоретически. При этом образование предусматривает конструктивный подход во взаимодействии между субъектами, то есть обеспечивающий позитивную конкурентоспособность студентов в отношениях, направленных на рациональное решение проблем, связанных с физической, духовной или интеллектуальной деятельностью, понимание ситуации во всех действиях, рассмотрение вариантов, поиск эффективного пути и достижение поставленной цели.

В заключение следует отметить, изучение методологических основ развития практических навыков по курашу и их внедрение в практику имеет важное значение для государства и общества и служит одним из основных факторов формирования молодежи как патриотических, верных национальным ценностям, физически здоровых и умственно зрелых личностей. При этом данный процесс имеет правовую и нормативную базу в нашей стране, в частности, особое внимание уделяется популяризации и развитию видов этноспорта. В рамках сотрудничества с ЮНЕСКО и другими международными организациями определены конкретные направления развития национальных видов спорта и народных игр.

Во второй главе диссертации, «**Методы исследования и ее организация**» представлены педагогическое исследование и его организация, а также результаты исследования и их анализ. Также представлены данные о взаимосвязи комплекса специальных подготовительных упражнений с индивидуальной двигательной активностью курашистов, уровнем их физической подготовленности, влиянием на арсенал технико-тактических действий, профилактикой травм, а также общим состоянием здоровья и физической готовностью спортсменов.

Исследовательская работа проводилась в течение 2020–2023 годов и включала три этапа. Первый этап (2020–2021 учебные годы) был посвящен теоретическим исследованиям. В ходе этого этапа: проведен анализ научного и практического состояния изучаемого вопроса; определены цель, задачи и методы исследования; обобщен передовой опыт применения кластерного метода в обучении борцов технико-тактическим действиям; выявлены проблемы травматизма среди спортсменов подросткового, юношеского и взрослого возраста, на основе анализа педагогико-психологической ситуации определены условия реализации идей формирования и оценки практической компетентности студентов в преподавании дисциплины. В данном этапе исследования

использовались методы педагогического наблюдения за деятельностью преподавателей и студентов, экспериментальные занятия, сравнительный анализ; анкетирование; беседы; тестирование; дискуссии, а также обобщение передового опыта.

На втором этапе (2021-2022 учебные годы) был разработан комплекс организации педагогических и методологических условий для занятий борьбой с использованием кластерного метода. Он был направлен на внедрение формирования практической компетентности и развитие теории в рамках модели ее оценки. Также были определены научно-практические основы темы, исследованы методические средства и способы реализации модели формирования компетентности в практической деятельности. Исследование проводилось на основе разработанных программно-методических материалов и заключалось в изучении вышеуказанных аспектов.

На третьем этапе исследования (2022–2023 учебные годы) был проведён основной эксперимент среди студентов бакалавриата, обучающихся по направлению «Спортивная деятельность» в Национальном университете Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Каршинском государственном университете и Термезском государственном университете, а также среди борцов, обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт» в Чирчикском государственном педагогическом университете по программам дошкольного и начального образования. Уровень физической подготовки участников был сопоставим. Все испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Эксперимент был направлен на сравнение полученных результатов, разработку критериев эффективности методов их оценки, а также на анализ этих данных с целью внесения корректировок в исходную рабочую гипотезу и теоретическую модель исследования.

На основе идей и методических предложений, выдвинутых в ходе реализации данного исследования, была проведена опытно-экспериментальная работа, целью которой было определение теоретических основ совершенствования методики формирования деятельностной компетентности, а также выявление наиболее эффективного соотношения методов её реализации.

Экспериментальная работа проводилась со студентами бакалавриата Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Термезского государственного университета и Каршинского государственного университета по направлению «Спортивная деятельность», а также на базе направления «Физическая культура и спорт в дошкольном и начальном образовании» Чирчикского государственного педагогического университета. Для решения поставленных задач студентам был предложен комплекс тестов и методик, включающий методы изучения самооценки личности, анкетные опросы и беседы, а также оформлены соответствующие записи.

Достоверность результатов проведенного педагогического эксперимента была проанализирована с помощью статистического критерия Стьюдента. Приоритетность практической деятельности и профессионально-педагогической подготовки будущих учителей обеспечивает достижение ими практической

эффективности в учебно-познавательной деятельности, образовательном процессе и пропаганде здорового образа жизни. Можно рассуждать о более четком проявлении механизмов формирования компетенции в деятельности.

По предварительным данным, полученным в начале эксперимента при изучении дисциплины «Виды Кураша и методика их преподавания», показатели оценки уровня развития практических компетенций студентов с помощью технологии проведения подвижных игр представлены в таблице 1.

Таблица 1

Анализ результатов исследования уровня физической подготовки студентов

Учебный год	Количество студентов		Уровень освоения	ЭГ		КГ	
	ЭГ	КГ		К-во	V %	К-во	V %
Средний за 2020-2021 учебный год	108	105	Высокий	11	10,19	11	10,48
			Средний	21	19,44	19	18,10
			Низкий	76	70,37	75	71,43
Средний за 2021-2022 учебный год	108	105	Высокий	10	9,26	9	8,57
			Средний	20	18,52	15	14,29
			Низкий	78	72,22	81	77,14
Средний за 2022-2023 учебный год	108	105	Высокий	8	7,41	9	8,57
			Средний	20	18,52	16	15,24
			Низкий	80	74,07	80	76,19
В среднем за 2020-2023 учебные годы	324	315	Высокий	29	8,95	29	9,21
			Средний	61	18,83	50	15,87
			Низкий	234	72,22	236	74,92

Примечание: ЭГ-экспериментальная группа, КГ-контрольная группа

Данные, раскрывающие содержание предмета до начала и в ходе экспериментальной работы, а также результаты экспериментальных исследований, проведенных исследователем и профессорско-преподавательским составом, показали классифицированный критерий роста уровня знаний студентов в процессе проверки научной гипотезы нашего исследования.

Результаты экспериментального исследования, проведенного в начале изучения предмета "Виды Кураша и методика их преподавания," представлены в таблице 1. В ходе исследования были организованы практические занятия и задания для самостоятельной работы, а также педагогическая деятельность и подвижные игры, направленные на совершенствование индивидуальных физических качеств студентов с целью формирования у них знаний, умений и навыков в области физического воспитания.

На основании проведённых расчётов, выполненных с использованием математико-статистических методов, установлено, что показатели в экспериментальных группах значительно превосходят результаты контрольных

групп. Анализ данных свидетельствует об увеличении эффективности в экспериментальных группах: на 11% в Национальном университете Узбекистана (НУУз), на 11,7 % в Чирчикском государственном педагогическом университете (ЧГПУ), на 12 % в Каршинском государственном университете (КГУ) и на 12,3 % в Термезском государственном университете (ТерГУ).

Анализ данных, представленных в таблице и на диаграмме, свидетельствует о положительной динамике развития практических умений студентов экспериментальной группы в процессе изучения дисциплины «Виды Кураша и методика её преподавания» с использованием технологии подвижных игр. В начале эксперимента доля студентов с высоким уровнем практических навыков составляла 7,23 %, тогда как к завершению эксперимента данный показатель увеличился до 19,28 %. Показатель среднего уровня возрос с 19,28 % до 38,55 %, в то время как доля студентов с низким уровнем подготовки снизилась с 73,49 % до 42,17 %.

У студентов, участвовавших в контрольной группе, в процессе изучения дисциплины «Виды Кураша и методика её преподавания» уровень развития практических навыков с использованием технологии подвижных игр продемонстрировал следующие результаты: высокий уровень в начале эксперимента составлял 9,3 %, а к концу эксперимента повысился до 10,47 %. Средний уровень увеличился с 15,12 % в начале эксперимента до 16,28 % в конце, в то время как низкий уровень снизился с 75,58 % до 73,26 %.

Таблица 2

Анализ результатов педагогической опытно-экспериментальной работы за 2020–2023 годы

Уровень развития практических умений с использованием технологии подвижных игр	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	n=324 студента в начале эксперимента		n=324 студента в конце эксперимента		n=315 студента в начале эксперимента		n=315 студента в конце эксперимента	
	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
Высокий	29	8,95	68	20,99	29	9,21	35	11,11
Средний	61	18,83	125	38,58	50	15,87	55	17,46
Низкий	234	72,22	131	40,43	236	74,92	225	71,43
Всего:	324	100	324	100	315	100	315	100

Педагогическая экспериментальная работа проводилась в течение трёх лет - в 2020–2021, 2021–2022 и 2022–2023 учебных годах — на базе Национального университета Узбекистана, Термезского государственного университета, Каршинского государственного университета и Чирчикского государственного педагогического университета. В рамках эксперимента с использованием технологии подвижных игр были определены уровни развития практических навыков у 324 студентов экспериментальной группы (ЭГ) и 315 студентов контрольной группы (КГ). Эффективность проведённой экспериментальной работы была установлена с применением математико-статистических методов (см. таблицу 2).

В процессе преподавания дисциплины «Виды Кураша и методика её преподавания» у студентов, участвовавших в экспериментальных группах, уровень развития практических навыков с использованием технологии подвижных игр показал следующие результаты: в начале эксперимента высокий уровень был у 8,95 % студентов, а к концу исследования он увеличился до 20,99 %. Количество студентов со средним уровнем подготовки в начале эксперимента составило 18,83 %, а к концу исследования увеличилось до 38,58 %. Число студентов с низким уровнем снизилось с 72,22 % до 40,43 % в конце исследования.

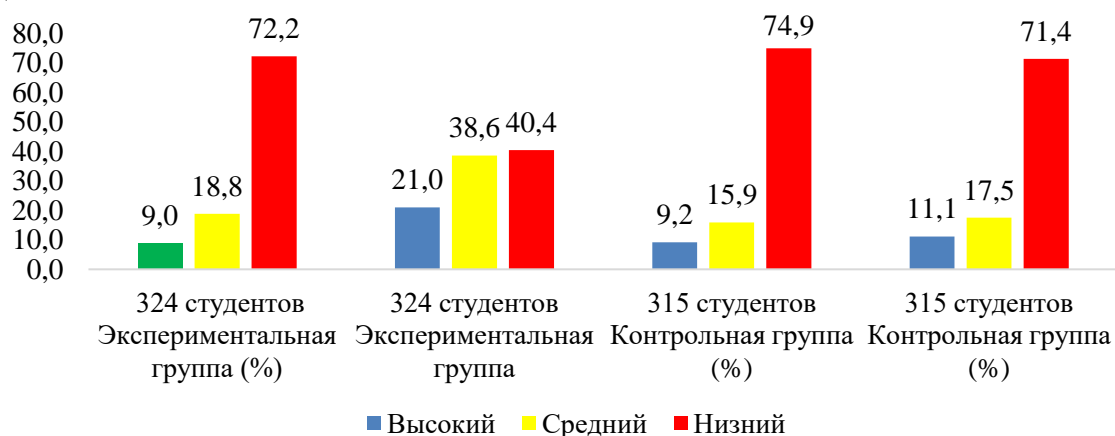


Рис. 2. Анализ результатов педагогической экспериментальной работы

У студентов, участвовавших в контрольных группах, уровень развития практических навыков в процессе преподавания дисциплины «Виды Кураша и методика её преподавания» с использованием технологии подвижных игр показал следующие результаты: в начале эксперимента высокий уровень составлял 9,21 %, а в конце эксперимента увеличился до 11,11 %. Если доля студентов со средним уровнем подготовки в начале эксперимента составляла 15,87 % то к концу эксперимента возросла до 17,46 %, в то время как количество студентов с низким уровнем снизилось с 74,92 % до 71,43 %.

В третьей главе диссертации на тему «Технологии развития практической компетентности по национальной борьбе в кластере подвижных игр», рассматривается модель формирования практических компетенций студентов в области национальной борьбы, а также, обсуждаются педагогические аспекты, связанные с формированием теоретической подготовки и практических компетенций студентов. В педагогической практике актуальными являются изучение и исследование проблемы технологий развития практических навыков борьбы посредством подвижных игр, а также вопросы, связанные с методологией данного процесса, определением целей и задач в период участия спортсменов, обеспечением устойчивости мотивации к результату и согласованием организационных аспектов. В этом контексте особое значение приобретают своевременная координация вопросов подготовки к практическому применению технологий развития практических навыков борьбы в кластере подвижных игр, уточнение функциональных задач, связанных с ответственными лицами и организациями, обеспечение педагогико-

психологических условий, ориентация инфраструктуры игровых площадок на цели спортивных игр, разъяснение обязанностей участников, а также разработка и внедрение в практику дорожной карты для достижения общего результата в сотрудничестве с партнёрскими организациями.

Цель: Развитие практических умений у студентов на основе подвижных игр

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Интегральный подход
(практические умения, технологии, идеи здорового образа жизни на основе подвижных игр)

Личностно-ориентированный подход (индивидуальные особенности, учитель-студент, субъект-субъектные принципы, проблемные ситуации)

Деятельностный подход (процесс деятельности в практических навыках, специальная профессионально-воспитательная работа, эффективность индивидуального обучения)

СОСТАВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ (программное и методическое обеспечение)

Теоретическая подготовка
(уроки на основе подвижных игр, история национальной борьбы, правила соревнований по национальной борьбе)

Общая и специальная физическая подготовка
(классификация упражнений, развивающих национальную борьбу на основе подвижных игр, технология борьбы, специальные упражнения).

Технико-тактическая подготовка
(технологии национальной борьбы, координация технических и тактических действий на основе подвижных игр)

Педагогическая подготовка
(технические и тактические занятия, образовательные кредиты, правила борьбы, элементы, задания и упражнения)

Психологическая подготовка
(элементы подвижной игры, факторы, развивающие борьбу, психолого-педагогические мотивы, портрет победителя, ориентация на проявление сильной воли в неблагоприятных условиях)

Идеологическая пропаганда и нравственно-воспитательная подготовка:
(воспитание воли молодежи, привлечение к подвижным играм во время национальных праздников и народных гуляний: образовательные учреждения + махалла + ветераны спорта)

ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Деятельность студентов:
фронтальная; индивидуальная; групповая.

Формы развития практических умений:
урок (теоретический и практический); внеклассные занятия (подвижные игры и тренировки по национальной борьбе).

Организационные, образовательные и воспитательные методы:
теоретические и практические знания; соответствие элементов подвижной игры борцовским действиям; профессиональная деятельность и физические качества; профессиональное поведение; мотив деятельности.

ОЦЕНКА И РЕЗУЛЬТАТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Уровень и показатели развития практических умений национальной борьбы на основе подвижных игр

Техническая подготовка практических умений, предсоревновательные контрольные испытания и динамика результатов

Показатели профессионально-этических качеств и индивидуального волевого воспитания, психологическая подготовленность, когнитивные и практико-деятельностные критерии

Специалист, обладающий практическими умениями национальной борьбы

Рисунок 3. Модель совершенствования механизмов развития практических умений кураш у студентов

Ещё одним важным аспектом рассматриваемой проблемы является развитие практических умений по национальной борьбе на основе подвижных игр, а также совершенствование всех элементов, используемых в этом процессе. При этом поведение студентов, их необходимые физические и нравственные качества служат источником, направляющим проявление этих навыков на профессиональном уровне (Л.С. Подымова, В.А. Сластенин). Важнейшую роль в этом процессе играет личность преподавателя. При этом подвижные игры, организуемые педагогами-наставниками, направлены на укрепление здоровья студентов, всестороннее содействие их физическому развитию, овладение ими важными жизненными навыками, совершенствование их профессиональных способностей, а также систематическое и самостоятельное развитие морально-волевых и физических качеств, а также организаторских навыков, имеющих профессиональное значение.

Также в процессе организации подвижных игр для обеспечения согласованности индивидуальной и командной деятельности учитель должен учитывать индивидуальные особенности каждого участника игры, хорошо знать коллектив, изучить содержание игры и обладать педагогическим мастерством. Процесс совершенствования методики включает правильную и целенаправленную организацию как индивидуальных, так и коллективных форм работы, что способствует стабилизации отношения студентов к здоровому образу жизни на всех этапах их развития — от семьи к образованию и от образования к соревновательному процессу. Представленная методическая модель формирования практических компетенций студентов по национальной борьбе оптимизируется через сочетание популярных элементов национальной борьбы и кластера валеологических целей с использованием подвижных игр (см. рис. 3).

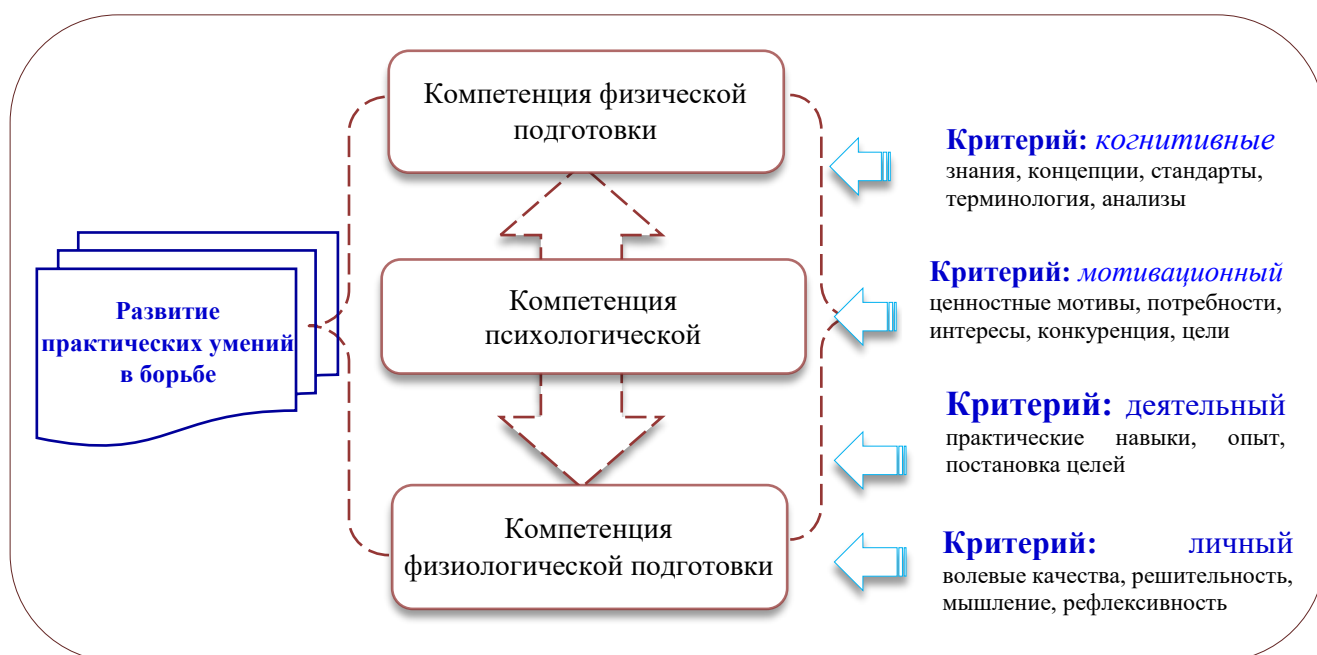


Рисунок 4. Критерии развития и структура оценки практических навыков по Курашу у студентов

Развитие практических навыков по кураш у будущих учителей физической культуры, с учётом специфики физической деятельности, систематически предполагает формирование трёх видов компетенций: физической, психологической и физиологической подготовки. Поскольку каждая компетенция, в свою очередь, включает в себя специфические знания, умения, минимально необходимый личный опыт практической деятельности, а также мотивы и ценностные ориентиры, для их эффективного формирования были определены критерии развития практических навыков путём обобщения содержания соответствующих компонентов данных компетенций (см. рис. 4).

Физическая подготовка представляет собой способность удовлетворять социальный образовательный запрос и потребности заказчиков в физическом воспитании на основе тенденций здорового физического развития, а также умение адаптировать основы здорового образа жизни и методы спортивной борьбы к изменяющимся соревновательным условиям.

Система психологической подготовки представляет собой способность эффективно и позитивно решать психологические и эмоциональные вопросы, связанные с деятельностью. Она регулируется ценностями и мотивами, выражающими психическую деятельность человека в различных экономико-правовых ситуациях.

Компетенция физиологической подготовки обеспечивает возможность выполнения всех видов деятельности и поддержания регулярной спортивной формы для здорового развития организма, с учётом психофизиологических особенностей и возможностей, связанных с физической закалкой в процессе овладения практическими умениями. На основе проведённого анализа были определены следующие критерии структуры развития практических умений:

Когнитивный критерий включает в себя овладение знаниями по кураш, а также комплекс необходимых практических знаний, составляющих основу деятельности, обеспечивающих способность анализировать реальные ситуации на основе информации и выбирать пути решения проблем в качестве профессионального борца.

Мотивационный критерий характеризуется рядом показателей, таких как положительная мотивация к освоению приемов национальной борьбы, интерес к повышению уровня физической подготовленности, стремление к конкуренции и сотрудничеству, способность противостоять в условиях различных соревнований, степень взаимосвязи между психологической и физиологической подготовленностью, а также наличие потребности в достижении высоких результатов. Деятельностный критерий включает совокупность навыков и опыта освоения соответствующих практических навыков, умения выбирать пути решения проблем и оперативно принимать решения в процессе выполнения профессиональной деятельности. Личностный критерий отражает формирование ключевых личностных качеств, определяющих направление практической деятельности в борьбе. Он включает развитие волевых качеств, способность к самостоятельному принятию решений, использование

разнообразных методов, креативное мышление, рефлексию и аналитическое мышление.

Необходимо организовать учебную деятельность, направленную на формирование элементов национальной борьбы у студентов с использованием подвижных игр. В качестве эффективной формы технологии развития практических навыков следует проводить фронтальные занятия, способствующие систематическому освоению и закреплению полученных умений. В частности, это способствует координации и эффективному применению таких элементов национальной борьбы, как комбинация приемов с боковым (Ёнбош) и плечевым (Елка) броском, на основе подвижных игр «Не теряй равновесия» и «Удержись в круге». Например, в подвижной игре «Не теряй равновесия» формируются элементы, характерные для национальной борьбы, такие как техника стойки, при которой соперники располагаются лицом друг к другу, удерживая равновесие на сомкнутых пятках и вытянув руки вперед на уровне груди. Игра включает выполнение ударов по ладоням противника одной или двумя руками, уклонение от резких движений соперника с разведёнными в стороны руками, а также стремление сохранить устойчивое положение, не покидая исходной позиции. В этом процессе создается возможность оказывать физическое и психологическое воздействие на соперника, а также развивать такие практические умения, как ловкость и физическая устойчивость.

Таблица 3

Совершенствование практических умений борьбы у студентов на основе специальных упражнений

№	Виды передвижений на борцовском ковре	Правой Левой	Понедельник 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Среда 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Пятница 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰
1	Кувырки и освоение защитных падений	Правой	10х3 м 5 раз 5 минут	10х3 м 5 раз 5 минут	10х3 м 5 раз 5 минут
		Левой	10х3 м 5 раз 5 минут	10х3 м 5 раз 5 минут	10х3 м 5 раз 5 минут
2	Выведение соперника из равновесия с одновременным захватом за руку и воротник, последующее притягивание к себе и движение назад	Правой	На 10х3 м 10 раз 10 минут	На 10х3 м 10 раз 10 минут	На 10х3 м 10 раз 10 минут
		Левой	На 10х3 м 10 раз 10 минут	На 10х3 м 10 раз 10 минут	На 10х3 м 10 раз 10 минут
3	Выведение противника из равновесия с одновременным захватом за руку и воротник, с последующим отталкиванием назад и движение вперед,	Правой	На 10х3 м 10 раз 10 минут	На 10х3 м 10 раз 10 минут	На 10х3 м 10 раз 10 минут
		Левой	На 10х3 м 10 раз 10 минут	На 10х3 м 10 раз 10 минут	На 10х3 м 10 раз 10 минут
4	Движение с выведением соперника из равновесия, захватом его за руку и воротник	Правой	На 10х3 м 10 раз 10 минут	На 10х3 м 10 раз 10 минут	На 10х3 м 10 раз 10 минут
		Левой	На 10х3 м 10 раз 10 минут	На 10х3 м 10 раз 10 минут	На 10х3 м 10 раз 10 минут

Примечание: перерыв между каждым упражнением составляет 30–40 секунд, интервал между каждым подходом — 1,30–2,00 минуты.

Фронтальную форму организации учебной деятельности, направленной на развитие у студентов практических навыков по национальной борьбе на основе подвижных игр, рассмотрим на примере разработки урока для практического занятия по дисциплине “Виды борьбы и методика её преподавания (Национальная борьба)” на тему “Применение комбинаций боковых и плечевых

приёмов”. Цель урока заключается в освоении различных приёмов и технички правильно выполнении действий при опрокидывании соперника с использованием разнообразных техник, а также в применении боковых и плечевых приёмов (см. таблицу 3).

Таблица 4

Начальные практические занятия, направленные на обучение студентов технички действиям в борьбе

№	Начальные фазы технички приёмов борьбы	Правой Левой	Понедельник 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Среда 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Пятница 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰
1	Борьба за захват с соперником	Правой	4 мин. 5 раз 20 минут	4 мин. 5 раз 20 минут	4 мин. 5 раз 20 минут
		Левой	4 мин. 5 раз 20 минут	4 мин. 5 раз 20 минут	4 мин. 5 раз 20 минут
2	Вход и выход в прием «Бросок через плечо» со стойки	Правой	4 мин. 5 раз 20 минут	4 мин. 5 раз 20 минут	4 мин. 5 раз 20 минут
		Левой	4 мин. 5 раз 20 минут	4 мин. 5 раз 20 минут	4 мин. 5 раз 20 минут
3	Вход и выход в прием «Бросок через плечо» сидя	Правой	4 мин. 5 раз 20 минут	4 мин. 5 раз 20 минут	4 мин. 5 раз 20 минут
		Левой	4 мин. 5 раз 20 минут	4 мин. 5 раз 20 минут	4 мин. 5 раз 20 минут
4	Вход и выход в прием «Yonbosh» (боковой) с захватом руки и пояса соперника	Правой	4 мин. 5 раз 20 минут	4 мин. 5 раз 20 минут	4 мин. 5 раз 20 минут
		Левой	4 мин. 5 раз 20 минут	4 мин. 5 раз 20 минут	4 мин. 5 раз 20 минут

Примечание: перерыв между каждым упражнением составляет 30–40 секунд, интервал между каждым подходом — 1,30–2,00 минуты.

По окончании занятия студенческий коллектив под руководством преподавателя-наставника всесторонне обсуждает достижения и недостатки, как свои, так и своих товарищей, а также получает необходимые рекомендации и предложения по педагогико-психологическим коррекционным подходам.

Профессиональный подход преподавателя-тренера к развитию элементов борьбы на основе подвижных игр в рамках процесса, а также его внимание к индивидуальным и групповым формам обучения при организации деятельности студентов также считаются важными аспектами.

На основе вышеперечисленных подвижных игр «Применение боковых и плечевых приёмов» в национальной борьбе проходит легче. Причина в том, что вышеуказанные упражнения для разминки уже стали для них привычными навыками (см. таблицу 4).

Индивидуальная работа может быть более эффективной, чем коллективная, приводя к более высоким психологическим и педагогическим результатам. Следует отметить, что неспособность многих детей устанавливать коммуникативные связи, застенчивость и наличие внутренних страхов препятствуют проявлению их потенциала.

Таблица 5

Занятия направленные на развитие у студентов практических умений борьбы посредством подвижных игр и обучение элементам борьбы

№	Средства Кураша	Понедельник 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Среда 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Пятница 17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰
1	«Петушиный бой»	4 мин. 4 раза 16 минут	4 мин. 4 раза 16 минут	4 мин. 4 раза 16 минут
2	«Не теряйте равновесия»	4 мин. 4 раза 16 минут	4 мин. 4 раза 16 минут	4 мин. 4 раза 16 минут
3	«Втяни в круг»	4 мин. 4 раза 16 минут	4 мин. 4 раза 16 минут	4 мин. 4 раза 16 минут
4	«Борьба на плечах»	4 мин. 4 раза 16 минут	4 мин. 4 раза 16 минут	4 мин. 4 раза 16 минут

Примечание: перерыв между каждым упражнением составляет 30–40 секунд, интервал между каждым подходом - 1,30–2,00 минуты.

Индивидуальный подход позволяет полностью раскрыть их особенности и способности в этом отношении. С теоретической точки зрения, эффективность индивидуального подхода в развитии практических навыков национальной борьбы посредством подвижных игр можно продемонстрировать на практических занятиях по дисциплине «Виды Кураша и методика их преподавания (Национальная борьба)» на темы «Совершенствование приёмов зацепа» и «Применение приёмов подсечки (Супурма) и зацепа (Чил) на основе комбинаций».

В четвертой главе диссертации, озаглавленной **«Возможности физической подготовки развития практических умений борьбы у студентов,»** с научной точки зрения проанализированы уровни физической подготовленности студентов, занимающихся борьбой.

Процесс повышения квалификации и уровня подготовки спортсменов, занимающихся борьбой, и обучения их движениям осуществляется в течение определенного периода времени, который делится на начальный этап, этапы закрепления и дальнейшего совершенствования. Большой тренерский опыт в подготовке конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить особенности, присущие этому спортсмену, его подготовку во всех аспектах определением наиболее эффективных технико-тактических действий и средств, а также вариант планирования тренировочной нагрузки.

В результате исследования в диссертации изложен анализ показателей состава тела с помощью метода биоимпедансометрии у борцов с близким уровнем подготовки, обучающихся по направлению спортивной деятельности на бакалавриате в Национальном университете Узбекистана имени Мирзо Улутбека, Каршинском государственном университете, Термезском государственном университете, а также по направлению физического воспитания и спорта в дошкольном и начальном образовании в Чирчикском государственном педагогическом университете. Анализируемые показатели включают: вес, общий жир в организме, общую воду в организме, мышечную массу, тип телосложения, скорость метаболизма (ккал), биологический возраст, индекс плотности костной массы и показатели внутреннего жира в организме.

Таблица 6

Показатели физического развития студентов факультета "Тхэквондо и спортивная деятельность" Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, обучающихся по направлению бакалавриата "Спортивная деятельность Кураш," в начале и конце исследования (1-я группа)

№	Ф.И.О	Рост	Вес	Внешний жир		Вода		Мускул		Тренированность		Ккалл		К.Ж.		Внутренний возраст		Плотность костной ткани		Внутренний жир	
				В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце
1	J.A	186	69,6	8,5	11,31	62,5	66,22	3,64	4,28	2,8	5,31	2007	1990	8399	8382	27,8	22,71	2,7	3,11	8	4,41
2	S.U	172	63,3	9,63	10,98	63,63	65,89	4,77	3,95	3,93	4,98	2032	2017	8501	8486	28,93	22,38	3,83	2,78	9,13	4,08
3	R.T	180	75,4	8,73	11,32	62,73	66,23	3,87	4,29	3,03	5,32	1497	1480	6262	6245	28,03	22,72	2,93	3,12	8,23	4,42
4	O.G'	177	63,3	9,07	12,28	63,07	67,19	4,21	5,25	3,37	6,28	1801	1786	7536	7521	28,37	23,68	3,27	4,08	8,57	5,38
5	A.A	181	74,3	9,36	10,55	63,36	65,46	4,5	3,52	3,66	4,55	1801	1784	7561	7544	28,66	21,95	3,56	2,35	8,86	3,65
6	S.I	185	74,4	8,39	11,58	62,39	66,49	3,53	4,55	2,69	5,58	1634	1619	6821	6806	27,69	22,98	2,59	3,38	7,89	4,68
7	Z.I	170	57,5	8,5	11,23	62,5	66,14	3,64	4,2	2,8	5,23	2111	2094	8832	8815	27,8	22,63	2,7	3,03	8	4,33
8	D.I	173	64,7	8,94	11,28	62,94	66,19	4,08	4,25	3,24	5,28	1772	1757	7415	7400	28,24	22,68	3,14	3,08	8,44	4,38
9	B.I	172	65,8	8,49	10,73	62,49	65,64	3,63	3,7	2,79	4,73	1635	1618	7033	7016	27,79	22,13	2,69	2,53	7,99	3,83
10	SH.G	170	58,2	8,39	11,78	62,39	66,69	3,53	4,75	2,69	5,78	1823	1808	7628	7613	27,69	23,18	2,59	3,58	7,89	4,88
11	A.K	188	76,1	8,5	11,31	62,5	66,22	3,64	4,28	2,8	5,31	1663	1646	6844	6827	27,8	22,71	2,7	3,11	8	4,41
12	I.R	176	63,1	9,63	10,98	63,63	65,89	4,77	3,95	3,93	4,98	1723	1708	7210	7195	28,93	22,38	3,83	2,78	9,13	4,08
13	D.M	175	60,3	8,73	11,32	62,73	66,23	3,87	4,29	3,03	5,32	1685	1668	7025	7008	28,03	22,72	2,93	3,12	8,23	4,42
14	CH.U	178	63,4	9,07	12,28	63,07	67,19	4,21	5,25	3,37	6,28	2041	2026	8539	8524	28,37	23,68	3,27	4,08	8,57	5,38
15	N.V	174	58,5	9,36	10,55	63,36	65,46	4,5	3,52	3,66	4,55	1601	1584	6699	6682	28,66	21,95	3,56	2,35	8,86	3,65
16	O.S	176	61,3	8,39	11,58	62,39	66,49	3,53	4,55	2,69	5,58	1717	1702	7185	7170	27,69	22,98	2,59	3,38	7,89	4,68
17	M.I	173	59,8	8,5	11,23	62,5	66,14	3,64	4,2	2,8	5,23	1950	1933	8157	8140	27,8	22,63	2,7	3,03	8	4,33
18	O.K	188	74,1	8,94	11,28	62,94	66,19	4,08	4,25	3,24	5,28	1776	1761	7430	7415	28,24	22,68	3,14	3,08	8,44	4,38
19	A.A	168	56,6	8,49	10,73	62,49	65,64	3,63	3,7	2,79	4,73	2102	2085	8736	8719	27,79	22,13	2,69	2,53	7,99	3,83
20	G.A	172	62,2	8,39	11,78	62,39	66,69	3,53	4,75	2,69	5,78	1777	1762	7433	7418	27,69	23,18	2,59	3,58	7,89	4,88
Всего				176	226,1	1256	1324	78,8	85,48	62	106,1	36148	35828	15124	15092	562	454,08	60	62,08	166	88,08
\bar{x}				8,80	11,30	62,80	66,21	3,94	4,27	3,10	5,30	1807,4	1791,4	7562,3	7546,3	28,10	22,70	3,00	3,10	8,30	4,40

Метод биоимпедансометрии позволяет определить состав тела по следующим показателям: вес, общий жир в организме, общая вода в организме, мышечная масса, тип телосложения, скорость метаболизма (ккал), биологический возраст, индекс плотности костной массы и внутренний жир в организме.

Таблица 7

Динамика развития силовых способностей студентов специальности «Кураш» Национального университета Узбекистана в начале и конце исследования

№	Ф.И.О	Сила поясницы		Правая рука		Левая рука	
		В начале	В конце	В начале	В конце	В начале	В конце
1	J.A	145,7	152,0	42,7	49,0	40,7	45,0
2	S.U	146,8	151,7	43,8	48,7	41,8	44,7
3	R.T	145,9	152,0	42,9	49,0	40,9	45,0
4	O.G'	146,3	153,0	43,3	50,0	41,3	46,0
5	A.A	146,6	151,3	43,6	48,3	41,6	44,3
6	S.I	145,6	152,3	42,6	49,3	40,6	45,3
7	Z.I	145,7	151,9	42,7	48,9	40,7	44,9
8	D.I	146,1	152,0	43,1	49,0	41,1	45,0
9	B.I	145,7	151,4	42,7	48,4	40,7	44,4
10	SH.G	145,6	152,5	42,6	49,5	40,6	45,5
11	A.K	145,7	152,0	42,7	49,0	40,7	45,0
12	I.R	146,8	151,7	43,8	48,7	41,8	44,7
13	D.M	145,9	152,0	42,9	49,0	40,9	45,0
14	CH.U	146,3	153,0	43,3	50,0	41,3	46,0
15	N.V	146,6	151,3	43,6	48,3	41,6	44,3
16	O.S	145,6	152,3	42,6	49,3	40,6	45,3
17	M.I	145,7	151,9	42,7	48,9	40,7	44,9
18	O.K	146,1	152,0	43,1	49,0	41,1	45,0
19	A.A	145,7	151,4	42,7	48,4	40,7	44,4
20	G.A	145,6	152,5	42,6	49,5	40,6	45,5
Всего		2920,0	3040,1	860,0	980,1	820,0	900,1
\bar{x}		146,0	152,0	43,0	49,0	41,0	45,0

Мы провели эксперимент со студентами, занимающимися борьбой, обучающимися по направлению бакалавриата “Спортивная деятельность Кураш” факультета “Тхэквондо и спортивная деятельность” Национального университета Узбекистана. Результаты данного исследования показали следующее.

Проведенные нами научные исследования показывают, что у 20 студентов 1-й группы среднее количество подкожного жира составило 8,80% в начале исследования и 11,30% в конце исследования, количество воды - 62,80% в начале исследования и 66,21% в конце исследования, мышечная масса - 3,94% в начале исследования и 4,27% в конце исследования. Сила поясницы составила 129,3 кг,

сила правой руки - 47,55 кг, левой руки - 47,98 кг, что показало значительный положительный результат (см. таблицы 6 и 7).

ВЫВОДЫ

По итогам исследования по теме «Совершенствование механизмов развития у студентов практических навыков по кураш» были сделаны следующие выводы:

1. Технология формирования практических навыков борьбы на основе подвижных игр у студентов, обучающихся по направлению физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях, является одной из актуальных исследовательских работ. Развитие практических умений борьбы формирует мотивацию к мужеству, отваге, решительности, сильной воле, верности национальным и общечеловеческим ценностям, укрепляет веру в себя и свое будущее, а также стремление к успеху при сохранении психической и физической устойчивости в любой ситуации. Это направлено на воспитание молодежи в духе патриотизма, служения государству и обществу и закладывает основу для формирования поколения, достойного своих предков.

2. При формировании у студентов практических навыков на основе подвижных игр важную роль играет их ориентация на активный двигательный режим и обеспечение позитивной конкурентоспособности в процессе формирования конструктивных отношений между субъектами. Подвижные игры, обладая свойством мобильности, служат основой для осуществления осознанной и целенаправленной деятельности в быстро меняющихся и некомфортных условиях, где можно достичь результата и эффективности даже при отсутствии необходимых условий для полноценных спортивных занятий. Они также укрепляют у молодежи навыки и умения вести сбалансированную деятельность в социально-экономических и духовно-культурных сферах.

3. Внедрение в практику модели формирования практических компетенций студентов по спортивной борьбе является критерием популяризации индивидуальных и коллективных видов деятельности, основанных на принципе здорового образа жизни: от семьи к образованию, от образования к соревнованиям. У студентов, участвовавших в экспериментальной группе, уровень развития практических навыков с помощью технологии проведения подвижных игр в процессе преподавания предмета "Виды Кураша и методика ее преподавания" в начале эксперимента показал высокий уровень у 9,41% участников, а в конце эксперимента этот показатель вырос до 21,18%. Средний уровень в начале эксперимента составлял 18,82%, а к концу эксперимента увеличился до 38,82%, в то время как низкий уровень снизился с 71,76% до 40%. У студентов контрольной группы высокий уровень развития практических умений с помощью технологии проведения подвижных игр составил 9,21% в начале эксперимента и 11,11% в конце эксперимента. Средний уровень увеличился с 15,87% в начале эксперимента до 17,46% в конце эксперимента, а низкий уровень снизился с 74,92% до 71,43%.

4. Опора на компоненты структуры развития практической компетентности студентов позволила разработать педагогическую модель, обеспечивающую эффективность реализации данного процесса в рамках исследования. Модель развития практической компетентности студентов включает в себя четыре блока, обеспечивающих достижение поставленной цели: целевой, содержательный, организационно-педагогический и результативно-оценочный.

Наши научные исследования, проведенные с использованием метода биоимпедансометрии, показали, что в 1-й группе из 20 студентов среднее количество наружного жира увеличилось с 8,80% в начале исследования до 11,30% в конце исследования. Количество воды в организме возросло с 62,80% до 66,21%, мышечная масса увеличилась с 3,94 кг до 4,27 кг. Сила поясницы составила 129,3 кг, сила правой руки — 47,55 кг, левой руки — 47,98 кг, что демонстрирует значительный положительный результат.

5 Развитие практических компетенций в спортивной борьбе было разработано на основе мотивационного, когнитивного, практического, коррекционного и рефлексивного этапов, и уровень эффективности был эмпирически обоснован. Уровень практических компетенций можно оценить через такие личностные виды деятельности, как систематическое формирование физических приемов на основе подвижных игр, активизация ситуации в соответствии с результатом, быстрое принятие решений.

Во 2-й группе из 20 студентов среднее количество наружного жира увеличилось с 8,50% в начале исследования до 10,10% в конце исследования. Количество воды в организме возросло с 62,50% до 65,22%, мышечная масса увеличилась с 3,64 кг до 3,91 кг. Сила поясницы составила 126,3 кг, сила правой руки — 46,15 кг, левой руки — 46,67 кг, что демонстрирует значительный положительный результат.

6. Математико-статистически доказано, что уровень развития практических навыков у студентов с помощью технологии проведения подвижных игр на 12% выше, чем в контрольных группах. Наши научные исследования, проведенные среди студентов-курашистов Каршинского государственного университета, показывают, что у 20 студентов 1-й группы среднее количество наружного жира увеличилось с 8,50% в начале исследования до 11,31% в конце исследования, количество воды возросло с 62,01% до 66,31%, мышечная масса увеличилась с 3,94 кг до 4,27 кг. Сила поясницы составила 132,6, сила правой руки — 48,55, силы левой руки — 48,98, что демонстрирует значительные положительные изменения.

7. Во 2-й группе курашистов-студентов Каршинского государственного университета среднее количество наружного жира составило 8,20% в начале исследования и 8,32% в конце, количество воды увеличилось с 62,01% до 66,31%, мышечная масса — с 3,94 кг до 4,15 кг, сила поясницы — 127,1, сила правой руки — 47,5, сила левой руки — 47,48. Эти данные показывают значительно более низкий результат по сравнению с 1-й группой. У студентов 3-й группы среднее количество наружного жира составило 7,90% в начале

исследования и 8,40% в конце, количество воды увеличилось с 61,71% до 63,32%, мышечная масса возросла с 3,94 кг до 3,99 кг, сила талии составила 127,1, сила правой руки — 47,5, сила левой руки — 47,48. Эти данные показывают достоверные различия.

8. Применение специальных подвижных игровых упражнений, направленных на соответствие физических качеств студентов их индивидуальным функциям и профессиональной деятельности, способствует формированию практических компетенций в спортивной борьбе. Уровень сформированности этих компетенций можно оценить через такие способности, как систематическое освоение физических приемов на основе подвижных игр, активизация ситуации в соответствии с результатом и быстрое принятие решений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Педагогические методы, применяемые при начальном обучении национальным видам спорта, таким как кураш, рекомендуется внедрять на основе следующих предложений:

- включение в учебный план образовательных учреждений комплекса физических упражнений по формированию элементов борьбы в содержании подвижных игр на основе специальных программ, подготавливающих к национальному виду спорта кураш, таких как "петушиный бой," "Не теряй равновесия," "втяни в круг";

- выявление, классификация факторов оздоровления подвижных игр и внедрение в систему образования технологий "передачи" положительных эмоций;

Необходимо разработать и интегрировать в содержание образования идентификационную траекторию от ДОО до ВУЗ, ориентированную на формирование компонентов национальной борьбы у молодежи, повышение наблюдательности, а также обеспечение ловкости, инициативности и самостоятельного способа достижения целей через подвижные игры в соответствии с программами (РТИК).

Важно учитывать психологические и физиологические особенности студентов при развитии у них практических навыков и умений по национальной борьбе через подвижные игры, а также придерживаться закономерностей последовательности обучения, признанных опытными тренерами и теоретиками, с целью обеспечения эффективности образовательного процесса.

В педагогике спорта необходимо учитывать, что исправление недостатков и ошибок, выявленных на стадии начального обучения, является крайне сложным процессом, поэтому следует придавать приоритет учету всех аспектов закономерностей начального обучения.

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

CHIRCHIK STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

SOATOV ELMUROD MAKHMARAYIMOVICH

**IMPROVING THE MECHANISMS FOR DEVELOPING STUDENTS'
PRACTICAL SKILLS IN KURASH**

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

13.00.01 – Theory of pedagogy. History of pedagogical teachings

ABSTRACT

of the dissertation of philosophy doctor (PhD) on pedagogical sciences

The thesis topic of the Doctor of Philosophy in pedagogical sciences (PhD) is registered by the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan with the number № B2023.1.PhD/Ped4397.

The doctoral dissertation was completed at Chirchik State Pedagogical University.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (summary)) on the website of the Academic Council (www.jtsiti) and on the Information and Educational Portal “ZiyoNet” (www.ziyo.net).

Scientific supervisor:

Khurvalieva Tarmiza Latipovna

doctor of pedagogical sciences, professor

Kholmurodov Laziz Zarifboevich

doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

Official opponents:

Mardanov Shukurullo Kuldashevich

doctor of pedagogical sciences, professor

Khamidjanov Abdulaziz Usubjon ugli

doctor of pedagogical sciences (DSc)

Leading organization:

Gulistan State University

The defense of the dissertation will be held on “___” “_____” 2025 at _____ at the defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council numbered DSc.33/01.02.2022.Ped/146.01 at the Institute of Physical Education and Sports Scientific Research 2025 “_____” 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, e-mail: www.uzdjtsu.uz. Uzbekistan State University of Physical Education and Sport “A” building, 1st floor, 114 room.

The dissertation can be viewed at the Information Resource Centre of the State University of Physical Education and Sports Uzbekistan (registered with the number № 0071) Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street 19. Tel.: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76.

the abstract of dissertation was distributed on “___” _____ 2025
(Register statement № ___ on “___” _____, 2025)

F.A.Kerimov

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

Kh.Kh.Kurbonov

Secretary of the scientific council awarding
scientific degrees, doctor of philosophy
on pedagogical sciences (PhD)

O.J.Dadabayev

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

INTRODUCTION

(philosophy doctor (PhD) dissertation abstract)

The purpose of research to develop proposals and recommendations for improving mechanisms for developing practical kurash skills among students of higher educational institutions.

The object of the research as a result, training processes aimed at developing students practical kurash skills based on action games were adopted.

The subject of the research the content, teaching forms, methods, tools, and technologies of improving the mechanisms for developing practical wrestling skills in students through active games.

The scientific novelty of the study is as follows:

the possibilities of targeted preparation for competitions have been expanded due to the systematic development of techniques, including criteria for assessing the development of defensive and offensive techniques of students in kurash according to the levels of formation of technical movements, as well as the application of such models of physical instability (according to balance and physical condition of the body) to individual and group movements in individual and group differentiation, such as rapid decision-making;

to improve the training of students in kurash, the dynamics of control tests and results of pre-competition control have been improved by developing a model of special techniques for kurash, including a conceptual basis using an integrated approach, adapting its components such as structural, procedural, evaluative and effective, in accordance with the level of general and special training;

to develop practical skills of students in kurash, the possibilities of technically correct execution of techniques have been increased by including cognitive, motivational, activity and personal-preparatory components in classes aimed at developing the qualities of determination and willpower, taking into account the physical, psychological and physiological state, with the integration of theoretical and practical training in the specialty;

the level of practical mastery of technical techniques has been optimized by introducing into classes a model for improving the mechanisms for developing practical skills for improving the special training of students in kurash, individual and collective types of work that stabilize a healthy lifestyle in the relationship between family and education, education and competition, popular elements of kurash, valeological goals (such as mental, psychological and somatic abilities) by levels.

Scientific and practical significance of the research results. Based on scientific results obtained in improving the mechanisms for developing students' practical skills in kurash:

the methodology for the systematic development of techniques, including criteria for assessing the development of defensive and offensive techniques of students in kurash by the levels of formation of technical movements, as well as the application of such models of physical instability (by balance and physical condition of the body) to individual and group movements in personal differentiation, such as quick decision-making, was introduced into the content of the textbook "Types of kurash and methods

of its teaching” (National kurash)” (Certificate No. 232-418, in accordance with the order of the Ministry of Higher Education, Science and Innovation of the Republic of Uzbekistan No. 232 dated May 29, 2023). As a result, the effectiveness of preparation for competitions has increased by 12.5% ;

proposals and recommendations for the application of the model adapting the conceptual basis of special kurash techniques using an integrated approach to improve training sessions with students in kurash, including structural, procedural, assessment and final components, in accordance with the level of general and special training, have been introduced into the kurash classes of students at the National University of Uzbekistan (Certificate of Tashkent State Pedagogical University named after Nizami No. 11-05-705/04 dated February 1, 2025). As a result, the dynamics of pre-competition control tests and results improved by 11.2% ;

suggestions and recommendations for the inclusion of cognitive, motivational, activity-based and personal-preparatory components in classes aimed at developing the qualities of determination and willpower, taking into account the physical, psychological and physiological state, with the integration of theoretical and practical training, have been introduced into the content of the textbook “Types of Kurash and Methods of Teaching It” (National Kurash)” (Certificate No. 232-418, in accordance with the order of the Ministry of Higher Education, Science and Innovation of the Republic of Uzbekistan No. 232 dated May 29, 2023). As a result, the efficiency of switching between methods increased by 9.7% ;

proposals and recommendations for the implementation of the model for improving the mechanisms for developing practical skills to improve the special training of students in kurash, individual and collective types of work that stabilize a healthy lifestyle in the relationship between family and education, education and competition, popular elements of kurash, valeological goals (such as mental, psychological and somatic abilities) by levels to improve the special training of students in kurash have been implemented in the classes of students in kurash at Karshi and Termez State Universities (Certificate of Tashkent State Pedagogical University named after Nizami No. 11-05-705 / 04 dated February 1, 2025). As a result, the level of practical mastery of technical techniques increased by 10.4% .

The structure and scope of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, three chapters, general conclusions, recommendations, a list of references, the main text is 154 pages.

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

I bo'lim (I част; part I)

1. Soatov E.M. The problem of improving the mechanisms of developing practical skills on kurash in students // Novateur Publications JournalNX- A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal. Volume 9. Issue 6. 2023-P. 163-166. [13.00.00 № 298/10].
2. Soatov E.M. Improving the mechanisms of developing practical skills for students // International Journal of advanced research in Education, technology and management. Volume 2. Issue 6. 2023-P. 419-425. [13.00.00 № 298/10].
3. Soatov E.M. Talabalarda kurash sporti bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish //“Mug'allim ham uzliksiz bilimlendiriu”. Ilmiy-metodik jurnal. – Nukus, 2023. – № 1/1. ISSN 2181-7138. B. 392-397. [13.00.00. № 20].
4. Soatov E.M. Harakatli o'yinlar klasteri sharoitida amaliy ko'nikmalarni shakllantirish jihatlari // “Mug'allim ham uzliksiz bilimlendiriu”. Ilmiy-metodik jurnal. – Nukus, 2023. – № 1/1. ISSN 2181-7138. B. 222-227. [13.00.00. № 20].
5. Soatov Elmurod Maxmarayimovich Oliy ta'lim muassasalari talabalarida kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish// “Kurash sportini rivojlantirishning dolzarb muammolari” mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. 2025.7-8 may – B. 430-433.
6. Soatov E.M. Talabalarda harakatli o'yinlar orqali milliy kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish // “Global transformatsiyalar davrida maktabgacha ta'lim sifatini oshirish: innovatsiya va istiqbollari” mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. 2023. – B. 390-392.
7. Soatov E.M. Kurash sporti bo'yicha talabalarda amaliy ko'nikmalarni takomillashtirish // “Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari: muammo va yechimlar” mavzusidagi III-Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2023. – B. 113-117.
8. Soatov E.M. Talabalarda kurash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish // “O'zbekistonda ta'lim tarbiya jarayoniga innovatsion yondashuvlar muammo va yechimlar mavzusida respublika ilmiy online konferensiyasi. 2025–APREL. B. 71-77.

II bo'lim (II част; part II)

9. Soatov E.M. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (Milliy kurash). Darslik. – T.: 2023. – 223 b.
10. Соатов Э.М., Норов О.Т. Ёш курашчиларнинг анаэроб чидамлилигини умумий жисмоний тайёргарлик воситасида тарбиялаш // “Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари” мавзусидаги Халқаро илмий-амалий анжумани тўплами. 2019. - B. 381-383.
11. Soatov E.M., Sattorov M.S., Мушак кучи ва тезлик-куч сифатларининг физиологик асослари // «Modern scientific challenges and trends» Issue 2 (13) Polsha. 2019. – B. 123-126.

12. Soatov E.M. Psychological properties development of volitional qualities in pupils // Academic research in educational sciences. Volume 1. Issue 4. 2020. – В. 974-981.
13. Soatov E.M. Возможности предвидение: методы и средства познания будущего // Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендирий № 1. 2022. – В. 75-79.
14. Soatov E.M. Применение наглядных пособия для изучения межкультурных особенностей в обучении чтению на родном языке по требованиям pirls // “Экономика и социум”. №9 (88). 2021. – В. 1-5.
15. Soatov E.M. Maktabgacha ta’lim tashkilotlari kun tartibida o’tkaziladigan sog’lomlashtirish mashqlarning amaliy ahamiyati// “Maktabgacha ta’lim: Xalqaro tajriba va rivojlanish istiqbollari” mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi. 2021. – В. 375-377.
16. Soatov E.M., Bo’lajak pedagoglarda vatanparvarlik tuyg’usini rivojlantirish samaradorligining integratsion imkoniyatlari // O‘zbekiston milliy universiteti xabarlari. ISSN 2181-7324. № 1/6. 2021. – В. 160-163.
17. Soatov E.M. Kurash va milliy jang san’atining texnik jihatlari uyg’unligining tarixiy omillari // “Ta’lim, fan va innovatsiya” Ma’naviy-ma’rifiy, ilmiy-uslubiy jurnal. T.: ISSN 2181-8274. 2023. – В. 454-457.

