

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

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

TASHNAZAROV DJASUR YULDASHEVICH

**YUNON-RIM KURASHCHILARINI TEXNIK TAYYORGARLIGINING
METODOLOGIK ASOSLARI**

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

**Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq – 2025

**Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi
avtoreferati mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора (DSc)
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doktor (DSc)
pedagogical sciences**

Tashnazarov Djasur Yuldashevich

Yunon-rim kurashchilarini texnik tayyorgarligining metodologik asoslari..... 3

Ташназаров Джасур Юлдашевич

Методологические основы технической подготовки борцов греко-римского стиля39

Tashnazarov Djasur Yuldashevich

Methodological foundations of technical training of greco-roman wrestlers79

E’lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ

Listof published works.....64

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

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

TASHNAZAROV DJASUR YULDASHEVICH

**YUNON-RIM KURASHCHILARINI TEXNIK TAYYORGARLIGINING
METODOLOGIK ASOSLARI**

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

**Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Fan doktori (DSc) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2022.2.DSc/Ped.344 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasining www.uzdjtsu.uz va “Ziyonet” Axborot ta’lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy mastlahatchi:

Rasmiy opponentlar:

To‘xtaboyev Nizomjon Tursunaliyevich
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Karabenikov Georgi Valervich
biologiya fanlari doktori, professor

Abdullayev Mexriddin Jumadulloyevich
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Yetakchi tashkilot:

**Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston
Milliy 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.jtsu.uz. e-mail: jtsu@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. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, faks.: (0-370) 717-17-76.

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “___” _____ kuni tarqatildi.
(2025-yil “___” _____ № ___ 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 sog'lom turmush tarizini to'g'ri tizimlashtirishga qaratilgan ko'plab sai harakatlar amalga oshirilmoqda. Bu borada esa jismoniy tarbiya va sport sohasi alohida o'ringa egadir. Asrlarga teng tarixga ega sport turlari juda ko'p bo'lsada ular orasida yakkakurash sport turlari ajralib turadi, yakkama-yakka bellashish o'ziga bo'lgan ishochini oshiradi va qattiyatli bir so'zli komil inson bo'lib tarbiyalanishida katta xizmat qiladi. Shu qatorda kurash turlari bilan shug'ullanish sabr bardosh talab etadi, sababi, mashg'ulot jarayonlaridagi yuklamalar shiddati va hajmi jihatidan boshqa sport turlaridan tubdan farqlanib turadi. Bunda yakkakurash turkumiga kiruvchi yunon-rim kurashi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarining o'ta yuqori shiddat darajasida bo'lib o'tishi va uning yakuni sportchilarning malaka ko'nikmasi tez sur'atda oshishini taminlaydi. Musobaqa bellashuvlaridagi yuqori shiddatdagi raqobatga bardosh bera olish, g'alaba qozonish va uzoq muddat uni saqlab turish uchun musobaqa qoidalarida ruxsat berilgan texnik-taktik harakatlarni bajarish mahoratini oshirishga qaratilgan sport vositalari bilan ta'minlangan yuqori shiddatda olib boriladigan o'quv-mashg'ulot jarayonlari sport kurash turlaridan o'tkazilayotgan musobaqalarning yangi bosqichga o'tishi, sportchilar tayyorgarligi jarayonida zamonaviy ilmiy ahamiyatga ega uslublarni ishlab chiqish va ulardan amaliyotda foydalanish dolzarbligicha qolmoqda.

Jahonda yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi sport ilm-fani, biomekanika, psixofiziologiya va zamonaviy trening metodlarining uyg'unligida chuqur tahlil qilinib, sportchilarning texnik harakatlarini fazali o'rganish, harakat traektoriyasini optimallashtirish, kuch va impuls taqsimotini ilmiy asosda nazorat qilish, mushak ishining energetik samaradorligini oshirish, koordinatsiya va muvozanatni takomillashtirish, reaksiya tezligi va qaror qabul qilish mexanizmlarini rivojlantirish bo'yicha bir qator tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Yunon-rim kurashchilarining antropometrik xususiyatlarga mos texnika shakllantirish, harakatlarning standart va o'zgaruvchan modellarini differensial tahlil qilish, texnik xatolarni raqamli diagnostika vositalari orqali aniqlash, sportchining individual funksional imkoniyatlariga mos yuklama va mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish, videoanaliz va simulyatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish, texnik harakatlarni avtomatlashtirish bosqichlarini aniq belgilash, murakkab koordinatsion vazifalarni bosqichma-bosqich o'rgatish, texnik harakatlarning takroriy tahlili asosida ularni mustahkamlash, zamonaviy nazorat va baholash uslublarini qo'llash, ilmiy izlanishlarga asoslangan metodik yondashuvlarni ishlab chiqish orqali uzluksiz takomillashtirib borilmoqda va bu jarayon yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish dolzarbligi oshib bormoqda.

Respublikamizda yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi sport texnik harakat malakalarini bosqichma-bosqich avtomatlashtirish, murakkab xujum va himoya harakatlarini tizimli o'rgatish, texnik harakatlarni takroriy mustahkamlash asosida mashg'ulotlarni takomillashtirish orqali doimiy ravishda rivojlantirilmoqda va bu yo'nalish yunon-

rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish dolzarbligicha qolmoqda. Yurtboshimizning jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha tashabbusiga ko'ra "Sport turlari bo'yicha O'zbekiston terma jamoalari (yoshlar, o'smirlar va kattalar) a'zolarining hamda sport-ta'lim muassasalari sportchi o'quvchi va talabalarining jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi, funksional holati, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini ilmiy jihatdan o'rganish, monitoring qilish va istiqbolini belgilash"¹ kabi aniq vazifalarni bugungi kun olimlariga belgilab berar ekanlar, e'tiborni mazkur sohada ilmiy-tadqiqot faoliyatni ommaviy sportdagi natijadorlikka qaratish lozimliga asos bo'ladi. Adabiyotlar tahlili, yunon-rim kurashi bo'yicha kurashchilarning tayyorlash tizimi aniq tadqiq etilgan ishlar yetarli darajada izlanmaganligini ko'rsatadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyundagi PQ-336-son "Sport kurashlarining Olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari hamda sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi. 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 22-avgustdagi VM-466-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko'rsatadigan maktabdan tashqari nodavlat sport-ta'lim muassasasi to'g'risida nizomni tasdiqlash haqida"gi qarorlari mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarni rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. "Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" bilan bog'liq ustuvor yo'nalishlarga mos ravishda amalga oshirilgan.

Dissertatsiya mavzusi bo'yicha xorijiy ilmiy-tadqiqotlar sharhi.² Yakkakurash sport turlarida, jumladan, yunon-rim kurashida sport natijadorligini keng ko'lamli sifatini va mahoratini belgilashda sportchilarni tanlash va saralash, musobaqalarida ishtirok etish uchun jamoalarni jalb qilish, eng kuchli sportchilarning modellarini tuzish, mashg'ulotlar jarayonini boshqarish va takomillashtirish, sport natijalarini bashorat qilish, mashg'ulotlar jarayonida musobaqalarga o'xshash shart-sharoitlar yaratish, yanada aniqroq tayyorgarlik ko'rish uchun yaqinlashib kelayotgan startlar uchun sharoitlarni modellashtirishning ilmiy-nazariy yondashuvlarni ishlab chiqishga qaratilgan ilmiy

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. www.lex.uz.

² Dissertatsiya mavzusi bo'yicha xorijiy ilmiy-tadqiqotlar sharhi www.fiuc.org, www.oduvs.edu.ua, www.yongin.ac.kr/cm/en/main/main.do, www.aun.edu.ng, <https://drew.edu/>, www.bu.edu, www.lsu.edu, <http://cdsu.admissions.cn/>, www.fisu.net, www.hanze.nl/en, www.uab.cat, www.al-azharinternationalcollege.com, www.alexandercollege.ca, www.miamihurricanes.com, www.num.edu.mn, www.mgusit.mosport.ru, www.uralgufk.ru, www.kpfu.ru, www.dvfu.ru, www.sportmed.uz, www.jtsu.uz saytlar asosida ishlab chiqilgan.

izlanishlar jahonning yetakchi ilmiy markazlari va oliy ta'lim muassasalari, jumladan: Central American University of Managua (AQSH), Yong In University, the Republic of Korea (Janubiy Koreya), American University of Nigeria (AQSH), Drew University in Madison, New Jersey, United States of America (AQSH), Boston University, United States of America (AQSH), American University School of Law in San Juan (AQSH), Chengdu Sport University, China (Xitoy), Chinese University Sports Association (Xitoy), Hanze University of Applied Sciences, Netherland. (Gollandiya), Universitat Autònoma de Barcelona, Spain (Ispaniya), Al-Azhar University of Sports Exercise, Cairo (Misr), University of Alexander, Egypt (Misr), University of Miami Athletics, USA (AQSH), Mongolian National University, Mongolia (Mongoliya), Moskva davlat sport va turizm universiteti, Rossiya, Ural davlat jismoniy tarbiya universiteti, Rossiya (UGUFK), P.F.Lesgaft nomidagi Milliy davlat jismoniy tarbiya, sport va salomatlik universiteti, Sankt-Peterburg, Qozon Federal universiteti, Rossiya (KFU), Uzoq Sharq Federal Universiteti, Rossiya (FFU), O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot institutlarida olib borilmoqda.

Yunon-rim kurashchilarni sport mahoratining muvaffaqiyatli takomillashuvini ta'minlovchi yo'llarni izlab topish dolzarb masalalari, yuqori malakali yunon-rim kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-nazariy asoslari bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar asosida qator, jumladan quyidagi ilmiy natijalar olingan: yunon-rim kurashchilarini mashg'ulot jarayonidagi musobaqa davridagi maxsus chidamlilikni takomillashtirish mexanizmlari ishlab chiqilgan (Central American University of Managua (AQSH), Yong In University, the Republic of Korea (Janubiy Koreya)); kurash sport turiga ixtisoslashgan sportchilarda musobaqalarda tana vaznini tartibga solishning ahamiyati baholangan (Al-Azhar University of Sports Exercise, Cairo (Misr), University of Alexander, Egypt (Misr), University of Miami Athletics, USA (AQSH)); sportchilarning sport natijalari va jismoniy rivojlanish darajasi ko'rsatkichlarini oshirishda ahamiyati isbotlangan (Moskva davlat sport va turizm universiteti, Rossiya); sportchilarning individual imkoniyatlarini maksimal darajada ro'yobga chiqishining dolzarb tomonlari ko'rsatib o'tilgan (Universitat Autònoma de Barcelona, Spain (Ispaniya), Al-Azhar University of Sports Exercise, Cairo (Misr)); yuqori malakali yunon-rim kurashchilarning maxsus chidamliligining ilmiy-uslubiy asoslariga bo'lgan ehtiyojini inobatga olinishi tartibi ishlab chiqilgan (Drew University in Madison, New Jersey, United States of America (AQSH), Boston University, United States of America (AQSH)); yunon-rim kurashchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlarini tahlil qilish, zamonaviy sportning asosiy muammolarini hal qilishga yordam berish, turli sport turlari bo'yicha sportga yaroqlilikni tanlash va aniqlashda katta ahamiyat o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik isbotlangan (P.F.Lesgaft nomidagi Milliy davlat jismoniy tarbiya, sport va salomatlik universiteti, Sankt-Peterburg); Xalqaro olimpiya harakatida kurashning rivojlanishi va uning tendensiyalarini kuzatish jarayonida Oliy sport mahorati bosqichida mahoratni rivojlantirishning ma'lum zonalarini tavsiflangan (Universitat Autònoma de Barcelona, Spain (Ispaniya), University of Miami Athletics, USA (AQSH),

Moskva davlat sport va turizm universiteti(Rossiya); turli mamlakatlar va qit'alar kurashchilarining sport yutuqlari darajasi va qoidalar hamda musobaqalardagi evolyusion o'zgarishlarning ayrim xususiyatlari o'rtasidagi bog'liqlik aniqlandi (University of Miami Athletics, USA (AQSH), Ural davlat jismoniy tarbiya universiteti, Rossiya (UGUFK), P.F.Lesgaft nomidagi Milliy davlat jismoniy tarbiya, sport va salomatlik universiteti, Sankt-Peterburg, Qozon Federal universiteti, Rossiya (KFU); yuqori malakali yunon-rim kurashchilarining maxsus chidamliligini oshirish bo'yicha monografiya hamda yuqori malakali yunon-rim kurashchining maxsus tayyorgarligini ifodalovchi model ko'rsatkichlari va oliy sport mahorati bosqichidagi yunon-rim kurashchilar tomonidan keng qo'llaniladigan usullarni takomillashtirish uchun mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan. (O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O'zbekiston).

Dunyoda yunon-rim kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish tizimining ilmiy-nazariy asoslari bo'yicha yunon-rim kurashini rivojlanishinig tarixiy negizlari, yunon-rim kurashchilarning texnik tayyorgarlik tizimining ustuvor yo'nalishlari, musobaqalar jarayonini tahlil qilish, sportchilarning individual imkoniyatlarini maksimal darajada ro'yobga chiqishining dolzarb tomonlari, sportchilarni tayyorlash tizimi, yunon-rim kurashchilarning maxsus chidamliligining ilmiy-uslubiy asoslari, yunon-rim kurashchilarning musobaqalarda parter holatidagi hujum harakatlarini takomillashtirish, sportda tibbiy pedagogik usullarning ilmiy-nazariy xususiyatlari, yuqori malakali yunon-rim kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini takomillashtirish, yuqori malakali yunon-rim kurashchilarning maxsus chidamliligini hujum harakatlari sifatini oshirish yo'nalishlarda ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Respublikamizda yunon-rim kurashchilarning texnik tayyorgarlik tizimining ilmiy-nazariy asoslari mavzusiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarini tahlil qilish jarayonida yunon-rim kurashchilardagi bellashuvlarning samaradorligi va kurashchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini keyingi harakatlarning intensivligi va uzluksizligini belgilash qobiliyati bilan baholanishi, sport kurash turlarida shug'ullanuvchilarining texnik-taktik xujum va himoya harakatlarini musobaqa bellashuvlaridagi faoliyati uchun xos bo'lgan yaxlit, integral shakllanish muammolari F.A.Kerimov, Z.Kasimbekov, A.N.Abdiyev, N.N.Azizov, Z.A.Bakiyev, I.B.Aliyev, D.X.Umarov, N.A.Tastanov, Z.S.Artiqov, Sh.S.Tursunov, Sh.A.Abdullayev, S.Q.Adilov, Sh.Sh.Gaziyev, M.N.Shukurov, O.J.Dadabayev, Dj.Yu.Tashnazarov, B.X.Xoliqov, K.N.Murodov, B.B.Odilov, E.T.Raxmanov, Z.S.Artiqov, M.A.Ibragimov, N.A.Xonto'rayev, A.J.Tangriyev, A.U.Xamidjonov, J.A.Kubitdinovlarning³ ilmiy tadqiqot ishlarida

³ Керимов Ф.А. Методика обучения сложным технико-тактическим действиям в вольной борьбе: Диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. - Москва, 1983. - 179 с.; Касымбеков З. Оптимальное соотношение нагрузок разной специализированное™ и направленности на этапах подготовки высококвалифицированных боксеров: Автореф. Дисс. . канд. пед. наук. -М.: ГЦОЛИФК, 1988. - 21 с.; Абдиев А.Н. Динамика состояния борцов 16-17 лет на после соревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки: Дисс. ... канд. пед. наук. Ташкент. УзГИФК. 1994. – 115 с.; Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакиллантиришнинг илмий-педагогик асослари: Дисс. ... док. наук. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2004. - 397 б.; Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлигини шакиллантириш: Дисс. ... пед. наук. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2007. - 143 б.; Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности: Дисс. ... канд. пед. наук. Ташкент. УзГИФК. 2009. – 120 с.; Алиев И.Б. Кураш билан шуғуланувчи талаба спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари //

bayon etilgan.

Mustaqil davlatlar hamdo'stiligi mamlakatlari yetakchi mutaxassislari yuqori amaliy tajriba va salmoqli ilmiy-nazariy ma'lumotlar qayd etishgan qo'llanmalar, ko'rsatmalar, metodikalar haqida yunon-rim kurashchilarini tayyorgarligining o'quv-mashq mashg'ulotlarini o'z ichida mujassamlashtirgan o'quv dasturlari, sportdagi mashg'ulotlar tizimi tamoyillarining dinamik, texnik-taktik tayyorgarlik konsepsiyasini shakllantirishda biomexanik metodlarining zaruriy sharti, ularning sport mahoratini oshirishning eng muhim vositasi ekanligi, sportchilarni tayyorlash nazorat harakatlaridan keng kompleks foydalangan holda amalga oshirishi, mashg'ulot jarayoniga nisbatan yunon-rim kurashida musobaqa faoliyatining ustuvorligi, ovqatlanish rasioni, hamda tartibining buzilishi sportchining raqobatbardoshlik darajasi pasayishi mashg'ulot jarayoni iloji boricha individuallashtirilishi va yakkakurashchilarining raqobatbardosh faoliyatining xususiyatlarini hisobga olish, sportchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlarini tahlil qilish, turli sport turlari bo'yicha sportga yaroqlilikni tanlash va aniqlash bo'yicha o'z metodikalarini D.D.Donskoy, V.M.Zasiorskiy, A.S. Aruin, V.N. Seluyanov, S.Yu.Aleshinskiy, N.A.Kones, G.S.Tumanyan, Yu.A.Shulika, M.G.Mamiashvili, A.A.Novikov, V.A.Pankov, A.I.Yaroskiy, F.P.Kosmolinskiy, I.A.Krivolapchuka, A.C.Kuznesov, N.Yu.Nerobeev, A.A.Karelin, V.B.Korenberg, V.N.Platonov, I.I.Ivanov, R.V.Samurgashev, R.N.Apoyko, V.I.Lyax, I.S.Pereviskiy, Yu.N.Tixomirov, V.V.Volskiy, T.M.Mansurov, V.B.Uruymagov,

Педагогика фанлари номзоди: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2012. – 135 б.; Umarov D.X. Biomexanika. Darslik – “Sano-standart” nashriyoti 2017. – 388 б.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiati. Darslik. Toshkent. “Sano-standart”, 2015. 328 б.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiati. Darslik “Sano-standart” Toshkent. 2017. - 480 б.; Артиқов З.С. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси: // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчиқ.: ЎзДЖТСУ, 2018. - 130 б.; Tastanov N.A., Tursunov Sh.S., Abdullayev Sh.A., Adilov S.Q. “Sport pedagogik mahoratini oshirish (erkin va Yunon-kurashi bo'yuicha)”. O'quv qo'llanma. Toshkent. “Fan va texnologiya” 2018. – 264 б.; Турсунов Ш.С. Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш: // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчиқ.: ЎзДЖТСУ, 2019. - 132 б.; Адилов С.К. Эркин кураш спортчиларининг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш технологияси: // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчиқ.: ЎзДЖТСУ, 2020. - 120 б.; Газиев.Ш.Ш. Самбичиларнинг спорт такомиллашуви тайёргарлик босқичидаги машғулот воситалари ва юкламаларини оптималлаштириш. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс. автореф., Чирчиқ – 2020. – 180 б.; Шукуров М.Н. Курашчиларни техник ҳаракатларга ўргатишда кластер услубидан фойдаланишни такомиллаштириш: // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчиқ.: ЎзДЖТСУ, 2020. - 128 б.; Дадабайев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси: // Педагогика фанлари доктори: дисс..., Чирчиқ.: ЎзДЖТСУ, 2021. - 218 б.; Ташназаров Дж.Ю. Бошланғич гуруҳ юнон-рум курашчиларини техник усулларга ўргатишда моделлаштиришнинг самарадорлигини такомиллаштириш. // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчиқ. ЎзДЖТСУ. 2021. – 186 б.; Холиқов Б.Х. Малакали курашчиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш технологияси: // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчиқ.: ЎзДЖТСУ, 2022. - 140 б.; Муродов К.Н. Эркин курашда махсус тренажёрлар ва машқлардан фойдаланиш асосида курашчиларнинг куч чидамлилигини ривожлантириш технологияси: // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчиқ.: ЎзДЖТСУ, 2022. - 122 б.; Одилов Б.Б. Курашчиларда рақибни кўтариб ташлаш иш қобилияти ва уни ротатсион тренажер-машқлар ёрдамида ривожлантириш устуворлиги: // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчиқ.: ЎзДЖТСУ, 2022. - 150 б.; Рахмонов Э.Т Малакали юнон-рим курашчиларининг комбинатсион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш услубияти. // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчиқ. ЎзДЖТСУ. 2022. – 139 б.; Artiqov Z.C. Belbog'li kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda noanavaviy mashqlar yordamidan foydalanish uslubiati: Diss. ... ped. nauk. – Chirchiq: O'zDJTSU, 2023. - 115 б.; Газиев Ш.Ш. Научно-теоретические основы многолетней системы подготовки высококвалифицированных самбистов: Дисс. ... докт. пед. наук. – Чирчиқ: УзГИФК, 2023. – 225 с.; Ibragimov M.A. Imkoniyati cheklangan shaxslarga yunon-rim kurashini o'rgatishning optimal nisbatlari: Diss. ... ped. nauk. – Chirchiq: O'zDJTSU, 2023. - 145 б.; Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar darslik Toshkent : Ilmiy texnika axboroti -press nashriyoti. 2023.-380 б.; Xonto'rayev N.A Erkin kurash nazariyasi va uslubiati o'quv qo'llama Toshkent. 2024.-174 б.; Tangriev A.J. O'quv-mashg'ulot guruh yakkakurashchilarida harakat ko'nikmalarini shakllantirishning biomexanik xususiyatlari: // Pedagogika fanlari doktori: diss..., Chirchiq.: O'zDJTSU, 2024. - 251 б.; Xamidjonov A.U. Sport kurashi turlariga saralash va erta yo'naltirishning metodologik asoslari: // Pedagogika fanlari doktori: diss..., Chirchiq.: JTSITI, 2025. - 260 б.; Kubitdinov J.A. Yunon-rim kurashchilarda maxsus kuch tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi: Diss. ... ped. nauk. – Chirchiq: O'zDJTSU, 2025. - 126 б.

Yu.Yu.Krikuxa, A.Yu.Bagdasarov, Yu.A.Shaxmuradov, A.V.Mishin,
V.A.Abramenko, V.D.Bukanov, Yu.D.Jeleznyak, M.M.Bogen,
Yu.V.Verxoshanskiy, A.V.Kokovkin, M.V.Nikityuk, A.E.Fetisov, N.A.Fetisova
V.N.Platonov, R.M.Gimazov, A.S.Bolshev T.V.Mixaylova, V.P.Guba,
M.V.Aranson, E.S.Ozolin, O.V.Tuponogova V.B.Issurin, N.A.Komarova,
A.V.Kokurin, M.Yu.Treskin, V.V.Akamov, Ye.P.Bogachyov, V.S.Kuznesov,
G.A.Kolodniskiy, B.A.Podlivaev, L.P.Matveev, Z.B.Belotserkovskiy,
B.G.Lyubina, V.S.Rubinlar⁴ ilgari surdilar va ilmiy izlanishlarida sportchilarning

⁴Донской Д.Д. Спортивная техника. Брошюра. Издательство “Физкультура и спорт” Москва 1962. - 40 с.; Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники Москва 1971. -287 с.; Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. Издательство “Физкультура и спорт” Москва 1971. - 287 с.; Донской Д.Д. Зацюрский В.М. Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979 г. – 264 с.; Зацюрский В. М. и др. Биомеханика двигательного аппарата человека/Зацюрский В. М., Аруин А. С., Селуянов В. Н. -М.: Физкультура и спорт, 1981. — 143 с.; Зацюрский В. М., Алешинский Н. А., и др. Биомеханические основы выносливости / В. М. Зацюрский, С. Ю. Алешинский Н. А. Конец. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 207 с.; Туманян Г.С. Содержание и последовательность преподавания базовой техники дзюдо на тренерском факультете ИФК в ПНР: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: [н.р.], 1984. – 24 с.; Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов: автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.04 / Гос. ин-т физич. культуры.- Москва, 1990.- 37 с.; Мамаишвили М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Москва, 1998. -110 с.; Осотов М.В. Методика скоростно-силовой подготовки борцов на основе биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М.: 1998. - 20 с.; Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах: На примере спортивной борьбы: диссертация ... доктора педагогических наук в форме науч. докл.: 13.00.04.- Москва, 2000.- 62 с.; Панков В.А. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в подготовке борцов (юниоры) греко-римского стиля: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Москва, 2000. - 160 с.; Яроцкий А.И., Космолинский Ф.П. Эмоции человека в нормальных и стрессорных условиях/А.И.Яроцкий, Ф.П. Космолинский, А.К. Попов и др.; Под общ. ред. А.И.Яроцкого, И.А. Криволапчука. Гродно: ГрГУ, 2001. - 494 с.; Кузнецов А.С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04: Краснодар, 2002. - 481 с.; Неробеев Н.Ю. Специфика технико-тактической подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе с учетом современных тенденций ее развития: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Санкт-Петербург, 2002 163 с.; Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: Монография / А.А. Карелин -Новосибирск: Изд-во «Мангазея», 2002. – 89 с.; Коренберг В.Б. Кинезиологический контроль в спорте. Учебное пособие. Московская государственная академия физической культуры. -Малаховка: МГАФК, 2004. –139 с.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.; Шулики Ю.А., Иванов И.И., Кузницын А.С., Самургашев Р.В., Борьба Греко-Римская. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, / Серия “Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте” – Ростов н/Д: “Феникс” 2004. - 800 с.; Апойко Р.Н. Содержание и структура подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе на основе индивидуализации выбора коронных технико-тактических действий: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 2005.- 22 с.; Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.; Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С.Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.; Перевицкий И.С. Подготовка квалифицированных борцов греко-римского стиля с учетом субъективизма судейства: диссертация... канд. пед. наук: 13.00.04 Малаховка, 2007. - 121 с.; Тихомиров Ю.Н. Техничко-тактическая подготовка в греко-римской борьбе юных спортсменов в зависимости от морфофункциональных свойств организма: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 Москва, 2007. - 167 с.; Вольский В.В. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля к соревновательной деятельности в условиях военно-физкультурного вуза: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Вольский Василий Васильевич; [Место защиты: Воен. ин-т физ. культуры].- Санкт-Петербург, 2007. - 21 с.; Мансуров Т.М. Построение тренировочного процесса в ходе децентрализованной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04.- Москва, 2007. - 140 с.; Уруймагов В.Б. Специальная силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля тяжелых весовых категорий: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Уруймагов Владимир Борисович; [Место защиты: Адыг. гос. ун-т].- Майкоп, 2009.- 18 с.; Крикуха Ю.Ю. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля 16-19 лет при борьбе стоя на этапе спортивного совершенствования: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Крикуха Юрий Юрьевич; [Место защиты: Кам. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма].- Набережные Челны, 2009. - 167 с.; Багдасаров А.Ю. Специфика построения соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса при использовании интервальной мышечной тренировки //кандидата педагогических наук: дисс.автореф., Ташкент. УзГИФК. 2010. – 131 с.; Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие /В. Б. Коренберг. М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.; Коренберг В.Б. Активность -протосознание деятельность -сознание (обращение к проблеме общей теории деятельности) / В. Б. Корен-дать - М.: КДУ, 2011. 216 с.; Шахмуратов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. - 368 с.; Мишин А.В. Совершенствование технической подготовки юных борцов греко-римского стиля с учетом индивидуальных особенностей соревновательной деятельности: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Мишин Алексей Владимирович; [Место защиты: Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта].- Москва, 2011.- 22 с.;

mashg'ulotlarda yuklamalarni va tayyorgarlik bosqichlarini to'g'ri rejalashtirish borasidagi fikrlarini o'zlarining ilmiy-uslubiy adabiyotlarida yoritganlar.

Shu bilan birga xorijiy mamlakat olimlari kurash turlarida olib borilgan ilmiy nazariy izlanishlarida texnik tayyorgarlikni zamonaviy biomexanik laboratoriyalarda, texnik harakatlarni kinematik usuldan o'rganish va harakatlarni korreksiyalash bo'yicha Lopez D.E., Barbas I., Aggeloussis N., Podlivaev B., Shakhmuradov Y., Mirzaei B., Tunnemann H., Kazarian S., D. Stordopoulos, E. Giannakou, P. Manaveli, I. Barbas, V. Gourgoulis & N. Aggeloussis., Slacanac K., Baic M., & Starcevic N., Tropin U., Shudaev A., Maksimovich V.A., Navojchik A.I., Znatnova E.V. and Tonkoblatova I.V., Marius OLARU, Dorina IANC, Ioan Trifa., Dağdelen., Alişan Yavuz., Mikhail Kudryavtsev, Aleksander Osipov, Vladimir Guralev, Tatyana

Абраменко В.А. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Абраменко Владимир Александрович; [Место защиты: Моск. гос. акад. физ. культуры].- Малаховка, 2012.- 171 с.; Новиков А.А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.; Буканов В.Д. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта. Борба Греко-римская. Для спортсменов полного цикла обучения (этапы НП, СС, ССМ, ВСМ). Составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по греко-римской борьбе утверждённого приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. №145 //В.Д.Буканов., Москва 2013. – 30 с.; Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. — 6-е изд., пере раб. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 288 с.; Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / Предисл. П. Я. Гальперина. Изд. стереотип. — М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2014. - 230 с.; Верхошанский Ю. В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2014. – 80 с.; Коковкин А.В. Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов греко-римского стиля высокой квалификации: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Коковкин Андрей Викторович; [Место защиты: Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма].- Набережные Челны, 2014.- 169 с.; Никитюк М.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом биоэнергетических типов: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Никитюк Максим Владимирович; [Место защиты: Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма].- Набережные Челны, 2015.- 158 с.; Фетисов А.Е. Способы тактической подготовки в соревновательных схватках юных борцов при выполнении сбиваний с захватом ног //В сб. Международн.научно-практ.конф.: “Современные проблемы физ-ры и спорта”, II част. Ташкент, 2015. – С. 320-321.; Фетисов А.Е., Фетисова Н.А. Состав технико-тактических действий в арсенале юных борцов волного стиля / В сб. Международн.научно-практ.конф : “Современные проблемы физ-ры и спорта”, II част. Ташкент, 2015. – С. 318-320.; Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 2., 2015. – 752 с.; Гимазов, Р.М. Управление движениями в спорте: уровень мышечно-суставных увязок (по классификации Н.А. Бернштейна): монография: [в 2 ч.] Ч. 1 / Р.М. Гимазов, Г.А. Булатова; бюджет. учрежде-ние высш. образования ХМАО - Югры «Сургут. гос. пед. ун-т». Сургут : РИО СурГПУ, 2016. – 239, [1] с.; Большев А.С. Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты [Текст]: учеб. пособие / А.С. Большев, Д.Г. Сидоров, С.А. Овчинников. Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т. – Н.Новгород: ННГАСУ, 2017. – 76 с.; Михайлова Т.В., Губа В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие М.: Спорт, 2017. - 78 с.; Арансон М.В., Озолин Э.С., Тупоногова О.В. Вопросы олимпийской подготовки за рубежом: реферативный библиографический бюллетень. Вып.2. Современные тенденции развития научных исследований в олимпийских видах единоборств за рубежом. / Авт.-сост. М.В. Арансон, Э.С. Озолин, О.В. Тупоногова. – М.: Спорт, 2019. – 72 с.; Иссурин В. Б., Лях В. И. Координационные способности спортсменов. / В. Б. Иссурин, В. И. Лях; пер. с англ. И. В. Шаро— М.: Спорт, 2019. – 208 с.; Комарова Н. А., Кокурин А. В., Трескин М. Ю., Акамов В. В. Биомеханика единоборств: учебное пособие / авт.-сост.: Н. А. Комарова, А. В. Кокурин, М. Ю. Трескин, В. В. Акамов; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2019. – 188 с.; Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. - 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с.; Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Учебник. Москва «СПОРТ» 2019. – 656 с.; Богачёв, Евгений Периодизация подготовки универсальных атлетов / Евгений Богачёв. – М. : Буки Веди, 2020. – 227 с.; Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. 2-е изд., испр. Москва: КНОРУС, 2020. - 450 с.; Подливаев Б.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Вольная борьба (мальчики и девочки)» для групп начальной подготовки / Б.А. Подливаев, А.С. Кузнецов -М.: Издательство «СПОРТ», 2020. – 171 с.; Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2021. – 332 с.; Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физической культуры): учебник для высших учебных заведений физического профиля. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.; Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам): Учебное пособие. — 2-е изд., стер. — СПб.: Издательство «Лань», 2022. — 548 с.; Лях В. И. Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов (методические рекомендации) Москва, 2022. - 70 с.; Рубин В. С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В. С. Рубин. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 188 с.

Ratmanskaya, Hamza Aldiabat, Ibrahim Aldiabat, Mikhail Kolokoltsev, Ivan Davidenko, Andrey Glukhov, Elena Karpenko, G.Korobeynikov, W.Xianyular⁵ sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarini takomillashtirish, shuningdek, sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga qaratilgan mashg'ulotlar tahlili bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borishgan.

Shu bilan birga, yunon-rim kurashchilarning jismoniy va maxsus tayyorgarligida mashg'ulot vositalari va yuklamalarini to'g'ri qo'llash asosida texnik tayyorgarligini takomillashtirish to'g'risida ushbu mualliflarning ishlarida ta'kidlangan. Bu sohadagi katta ilmiy-uslubiy tajriba to'planganligini e'tiborga olib, yunon-rim kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish tizimining ilmiy-nazariy asoslari vazifalarini uyg'unlikda hal qilish yo'li katta samara berishi aniqlandi.

Bugungi kunda yunon-rim kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish ilmiy-metodik ta'minlash, avvalo, eng samarali texnik-taktik harakatlarni tanlash va ularni yanada takomillashtirishda ilmiy-nazariy asoslarni belgilash, yunon-rim kurashchilarining musobaqa faoliyati xususiyatlarini o'rganish asosida texnik tayyorgarligini takomillashtirish va hujum harakatlari samaradorligini oshirish bo'yicha uyg'unlikda o'tkazilgan tadqiqotlarning yo'qligi aniqlandi. Bunday yondashuv yunon-rim kurashchilarning musobaqa faoliyati va mashg'ulot yig'inlari jarayonlarini oqilona tashkil etish, boshqarish hamda sport natijadorligini oshirishga yordam beradi. Ta'kidlash joizki, tayyorgarlik turlari o'zaro chambarchas bog'lanib turuvchi ko'rsatkichlarni baholash va ularni sport amaliyotiga tatbiq etish yunon-rim kurashchilarning texnik harakatlar bajarish mahorati va sport natijalarini ko'tarishida katta samara beradi.

Dissertatsiya mavzusining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya tadqiqot mavzusi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 2025-2030 yillarga mo'ljallangan ilmiy-tadqiqot ishlari strategiyasi va istiqbolli rejasining V/19-4 "Yuqori malakali erkin va yunon-rum kurashchilarda harakat ko'nikmalarini shakillantirishning biomexanik xususiyatlari" mavzusidagi ilmiy yo'nalishi va O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tomonidan Jismoniy tarbiya va sport ilmiy

⁵ Lopez D.E., Barbas I., Aggeloussis N., Podlivaev B., Shakhmuradov Y., Mirzaei B., Tunnemann H., Kazarian S. Biomechanical protocol to assist the training of arm-throw wrestling technique: International Journal of Wrestling Science 2011; 1(2); Lopez D.E.– Wrestler's performance analysis through national techniques: International journal of wrestling science. 2013.- 150 p.; D. Stordopoulos, E. Giannakou, P. Manaveli, I. Barbas, V. Gourgoulis & N. Aggeloussis (2016) Reliability of Lower Limb Kinematics during the Arm-Throw Wrestling Technique, International Journal of Wrestling Science, 2016. - 6:2, 67-73.; Slacanac K., Baic M., & Starcevic N. - Competition Efficiency Analysis of Croatian Junior Wrestlers in European Championship. Sport Mont, 15(2), 2017.–P 43-47.; Tropin U., Shudaev A. - Technical and tactical readiness model characteristics in wrestling. Sports Bulletin, 59(3), 2017. – pp. 106-109.; Maksimovich V.A., Navojchik A.I., Znatnova E.V. and Tonkoblato I.V. Physical and Biomechanical Bases of Construction of a Training and Training Process When Preparing Wrestlers of the Greek-Roman Style: Journal of Sports Science 8 (2020) 21-24.; Marius OLARU, Dorina IANC*, Ioan TRIFA. Biomechanical analysis of the throwing over the chest technique in wrestling: Analele Universității din Oradea Facultatea de Educație Fizică și Sport Rev. noXXXI /2021 pp.28-36.; DAĞDELEN., Alişan YAVUZ. Investigation of the Effects of Circuit Training in Unit Training in Wrestlers Aged 11-13 Serkan: Dağdelen and Yavuz, Int J Disabil Sports Health Sci; 2023;6(Special Issue 1):49-57; Mikhail Kudryavtsev, Aleksander Osipov, Vladimir Guralev, Tatyana Ratmanskaya, Hamza Aldiabat, Ibrahim Aldiabat, Mikhail Kolokoltsev, Ivan Davidenko, Andrey Glukhov, Elena Karpenko. Effect of short-term functional training intervention on athletic performance in elite male combat sambo athletes: Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 23 (issue 2), Art 39, February 2023. - pp. 328 - 334.; Korobeynikov G, Xianyu W. Peculiarities of changes in the level of stress resistance of elite wrestlers to loads under conditions of anaerobic glycolysis in the process of long-term adaptation. Health technologies. 2025. - №3.1. – pp.6-15.

tadqiqotlar institutiga ajratilgan AL-9124104423-sonli “Talaba-yoshlarni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlashda funksional va jismoniy holatini diagnostika qilish dasturiy ta’minotini yaratish” mavzusidagi innovatsion loyiha doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha metodologik taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

yunon-rim kurashchilarini musobaqadagi xujum va himoya harakatlarini takomillashtirishda tik turgan holatda bajariladigan harakatlanish samaradorligini oshirishga qaratilgan aylanma harakatlar majmuasini yaratish va u asosida taktik xujum harakatlarini takomillashtirish;

yunon-rim kurashchilarini o‘quv-yig‘in jarayonlari takomillashtirishda parter holatda harakatlanish samaradorligini oshirish asosidagi aylanma harakatlar majmuasini tizimlashtirish hisobiga bellashuv jarayonida parterdan texnik usullarni takomillashtirish;

yunon-rim kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda sportchilarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar aylanma holatda bajarish uchun tizimlashtirish hisobiga musobaqa bellashuvlarda faollikni oshirish;

yunon-rim kurashchilarini oddiy xujum harakatlarini takomillashtirishda tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarni samarali amalga oshirishga qaratilgan hujum harakatlari hisobiga texnik tayyorgarlikni takomillashtirish;

yunon-rim kurashchilarini taktik harakatlarini takomillashtirishda tik turgan holatdan oshirib tashlash texnik harakatlarni tizimlashtirish hisobiga bellashuv jarayonlarida xujum va himoya harakatlarini takomillashtirish;

yunon-rim kurashchilarini musobaqa jarayonlaridagi bellashuv taktikasini takomillashtirishda texnik usullarni rivojlantirishga qaratilgan oddiy xujum harakatlari tizimlashtirish hisobiga bellashuvda xujum harakatlarini samarali bajarish imkoniyatlarini kengaytirish.

Tadqiqotning obykti sifatida Angren shahar sport maktabining yunon-rim kurashi ixtisosligida tahsil oluvchi o‘quvchi-sporchilari, Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining yunon-rim kurashi ixtisosligida tahsil oluvchi o‘quvchi-sporchilari hamda O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining yunon-rim kurashi ixtisosligida tahsil oluvchi yunon-rim kurashchilari bilan olib boriladigan mashg‘ulotlar jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini yunon-rim kurashchilarining o‘quv mashg‘ulot jarayoni texnik harakatlarini me‘yorlari va o‘rgatishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot vosita va usullari tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, texnik harakatlar biomexanik tahlili, matematik-statistika tahlili usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

malakali yunon-rim kurashchilarning musobaqadagi hujum va himoya sifatini

oshirish uchun tik turgan holatda izometrik mashqlarni aylanma ketma-ketlikda bellashuv vaqti diapazonlariga moslashtirgan holda usullarni bajarish hisobiga musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlarni samarali yakunlash imkoniyatlari kengaytirilgan;

yunon-rim kurashchilarining parter holatidagi texnik usullar samaradorligini oshirishga qaratilgan, qo‘l va bel mushak kuchlarini rivojlantirish mashqlari asosidagi aylanma harakatlar majmuasi bilan tik kurashda 15 soniyali aylanma harakatlar mexanizmidan iborat maxsus auksotonik mashqlarni qo‘llash hisobiga bellashuv jarayonida parterdan tashlash hamda to‘ntarish usullarini to‘xtovsiz bajarish samaradorligi oshirilgan;

yunon-rim kurashchilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan 20 soniyani tashkil etuvchi, turli antropometrik ko‘rsatkichga ega sheriklar bilan aylanma texnik harakatlarni o‘zida jamlovchi dasturni mashg‘ulotlarga kiritish hisobiga o‘quv bellashuvlarda murakkab hujum harakatlarini bajarish imkoniyatlari kengaytirilgan;

yunon-rim kurashchilarining oddiy hujum harakatlarini takomillashtirish uchun texnik harakatlarni boshlang‘ich fazalarini takroriy bajarish me‘yori, hajmi, shiddat zonalaridan foydalanish tartibini ratsional taqsimlashda, faol, nofaol kurashchi mexanizmi asosidagi hujum va qarshi hujum harakatlarini gilamning chekka qismida bajarish hisobiga bellashuvlarda kombinatsion harakatlarni bajarish imkoniyatlari takomillashtirilgan;

yunon-rim kurashchilarini musobaqa bellashuvlarida murakkab xujum harakatlar samaradorligini oshirish uchun portlovchi-kuch qobiliyatini namoyon bo‘lishini talab etuvchi tik turgan holatda o‘tkazish, tashlash, yiqitish texnik usullarini musobaqa oldi tayyorgarlik davrida bir nechta sheriklarda takroriy bajarilish orqali faol holatda ball jamg‘arish imkoniyatlari oshirilgan;

malakali yunon-rim kurashchilarini musobaqa jarayonlaridagi bellashuv natijadorligini oshirish uchun ishlab chiqilgan turli vaziyatlarda toj usullarini samarali qo‘llash, parterda qulay usullar bilan bellashuvni davom ettirish kabi murakkab texnik-taktik harakatlarni qamrab olgan dasturni tayyorgarlik jarayoniga kiritish hisobiga musobaqada toliqish davrida kuchni final bellashuviga qadar ratsional taqsimlash imkoniyatlari kengaytirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

yunon-rim kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan texnik usullar sportchilarning yoshi, vazni, tana o‘lchamlari va jismoniy sifatlari darajalarini inobatga olgan holda o‘rgatilgan;

o‘quv-mashg‘ulot jarayonida tajriba guruhi sportchilarining har biri uchun antropometrik o‘lchamlari va harakat usullari musobaqada to‘qnash kelishi mumkin bo‘lgan raqiblarnikiga o‘xshash bo‘lgan sheriklarni “raqib” qilib tanlash va yuklama hajmini doimiy ravishda oshirish orqali, ularning texnik usullar arsenalini boyitib borilgan;

musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan texnik usullarni o‘quv-mashg‘ulotlarda qo‘llash orqali, yunon-rim kurashchilarining ekstremal vaziyatlarga tayyorgarlik darajasi oshirilgan;

sportda yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini rivojlantirish

uslubiyati samaradorligi pedagogik tajribada isbotlangan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Olingan natijalar nazariy-uslubiy jihatdan asoslanganligi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyoti sohasidagi respublikamiz va chet el olimlari hamda O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan amaliyotchi murabbiylarning fikr-mulohazalariga asoslanganligi tadqiqot vazifalariga mos, o'zaro bir-birini to'ldirib boruvchi tadqiqot usullarining qo'llanilganligi tahlil va tadqiqot vazifalarini son va sifat jihatdan ta'minlanganligi tajriba-sinov ishlarining reprezentativligi hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil usullari yordamida qayda ishlab chiqilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati, yunon-rim kurashchilari tomonidan nufuzli musobaqalarda qo'llaniladigan murakkab hujum harakatlaridagi yakunlovchi texnik usullarini o'rganish va shu texnik usullarni yosh yunon-rim kurashchilarini o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etish asosida kurashchilar tomonidan bellashuvlarni olib borishning ilmiy mohiyati ochib berilgan va mazkur olingan ma'lumotlar sport kurashi nazariyasi va uslubiyati sohasidagi nazariy bilimlarini boyitish va kengaytirishga yordam berishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati, yuqori malakali yunon-rim kurashchilari tomonidan qo'llaniladigan asosiy usullar, musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik harakatlar va kurashchilarning individual xususiyatlari aniqlanganligi va natijalari musobaqa jarayonida ko'p qo'llaniladigan asosiy usullarni rivojlantirish uchun texnik usullar majmuasini ishlab chiqish va me'yorlash hamda tavsiyalarni mashg'ulot jarayoniga joriy etishga imkon yaratilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Yunon-rim kurashchilarning tayyorgarligiga ko'p tomonlama ta'sir ko'rsatish maqsadida o'tkazilgan tadqiqot va pedagogik eksperiment natijalarini qiyosiy tahlil qilish asosida:

malakali yunon-rim kurashchilarning musobaqadagi hujum va himoya sifatini oshirish uchun tik turgan holatda izometrik mashqlarni aylanma ketma-ketlikda bellashuv vaqti diapazonlariga moslashtirgan holda usullarni bajarish bo'yicha taklif va tavsiyalar Angren shahar sport maktabining yunon-rim kurashi ixtisosligida tahsil oluvchi o'quvchi-sporchilar mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 13-fevraldagi №02-16/1494-son ma'lumotnomasi). Natijada, tadqiqot yakunida tajriba guruhi kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi 12-13% ga yaxshilangan, maxsus jismoniy tayyorgarlikni 10-11% ga o'sganligi kuzatilgan, texnik tayyorgarlik 9-10% ga yaxshilangan, taktik tayyorgarlik esa 4-6% ga o'sgan;

yunon-rim kurashchilarining parter holatidagi texnik usullar samaradorligini oshirishga qaratilgan, qo'l va bel mushak kuchlarini rivojlantirish mashqlari asosidagi aylanma harakatlar majmuasi bilan tik kurashda 15 soniyali aylanma harakatlar mexanizmidan iborat maxsus auksotonik mashqlarni qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar "Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild)" nomli darslik mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktorining 2023-yil 2-noyabrdagi 40-sonli buyrug'iga asosan D-0019-raqamli

guvohnoma). Natijada, tadqiqot yakunida tajriba guruhi kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi 12-14% ga yaxshilangan, maxsus jismoniy tayyorgarlik 11-12% ga o'sganligi kuzatilgan, texnik tayyorgarlik 9-10% ga yaxshilangan, taktik tayyorgarlik esa 5-7% ga o'sgan;

yunon-rim kurashchilarining koordinatsion qobilyatlarini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan 20 soniyani tashkil etuvchi, turli antropometrik ko'rsatkichga ega sheriklar bilan aylanma texnik harakatlarni o'zida jamlovchi dasturni qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining yunon-rim kurashi ixtisosligida tahsil oluvchi o'quvchi-sporchilari mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 13-fevraldagi №02-16/1494-son ma'lumotnomasi). Natijada, tadqiqot yakunida tajriba guruhi kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi 14-16% ga yaxshilangan, maxsus jismoniy tayyorgarlik 12-14% ga o'sganligi kuzatilgan, texnik tayyorgarlik 10-12% ga yaxshilangan, taktik tayyorgarlik esa 6-7% ga o'sgan;

yunon-rim kurashchilarining oddiy hujum harakatlarini takomillashtirish uchun texnik harakatlarni boshlang'ich fazalarini takroriy bajarish me'yor, hajmi, shiddat zonalaridan foydalanish tartibini ratsional taqsimlashda, faol, nafaol kurashchi mexanizmi asosidagi hujum va qarshi hujum harakatlarini gilamning chekka qismida bajarish bo'yicha taklif va tavsiyalar "Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild)" nomli darslik mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktorining 2023-yil 2-noyabrdagi 40-sonli buyrug'iga asosan D-34-raqamli guvohnoma). Natijada, tadqiqot yakunida tajriba guruhi kurashchilarining qo'lini tortib parter holatiga o'tgazish texnik harakatini o'ng tomonga bajarish ko'rsatkichi 12,3%ga, chap tomonga bajarish ko'rsatkichi 10,7%ga yaxshilangan, qo'lni bo'yinga o'rab parter holatiga o'tgazish texnik harakatini o'ng tomonga bajarish ko'rsatkichi 9,7%ga, chap tomonga bajarish ko'rsatkichi 8%ga yaxshilangan, qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parter holatiga o'tgazish texnik harakatini o'ng tomonga bajarish ko'rsatkichi 10,3%ga, chap tomonga bajarish ko'rsatkichi 10%ga yaxshilangan;

yunon-rim kurashchilarini musobaqa bellashuvlarida murakkab xujum harakatlar samaradorligini oshirish uchun portlovchi-kuch qobilyatini namoyon bo'lishini talab etuvchi tik turgan holatda o'tkazish, tashlash, yiqitish texnik usullarini musobaqa oldi tayyorgarlik davrida bir nechta sheriklarda takroriy bajarish bo'yicha taklif va tavsiyalar "Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild)" nomli darslik mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktorining 2023-yil 2-noyabrdagi 40-sonli buyrug'iga asosan D-0019-raqamli guvohnoma). Natijada, tadqiqot yakunida tajriba guruhi kurashchilarining egilib tashlash texnik harakatini o'ng tomonga bajarish ko'rsatkichi 8%ga, chap tomonga bajarish ko'rsatkichi 8,7%ga yaxshilangan, ko'krakdan oshirib tashlash texnik harakatini o'ng tomonga bajarish ko'rsatkichi 7%ga, chap tomonga bajarish ko'rsatkichi 6,7%ga yaxshilangan, beldan oshirib tashlash texnik harakatini o'ng tomonga bajarish ko'rsatkichi 8%ga, chap tomonga bajarish ko'rsatkichi 7,7%ga

o‘sgan;

malakali yunon-rim kurashchilarini musobaqa jarayonlaridagi bellashuv natijadorligini oshirish uchun ishlab chiqilgan turli vaziyatlarda toj usullarini samarali qo‘llash, parterda qulay usullar bilan bellashuvni davom ettirish kabi murakkab texnik-taktik harakatlarni qamrab olgan dastur O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining yunon-rim kurashi ixtisosligida tahsil oluvchi talabalar mashg‘ulotlariga tatbiq etilgan (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 13-fevraldagi №02-16/1494-son ma’lumotnomasi). Natijada, tadqiqot yakunida tajriba guruhi kurashchilarining yelkadan oshirib tashlash texnik harakatini o‘ng tomonga bajarish ko‘rsatkichi 9,3%ga, chap tomonga bajarish ko‘rsatkichi 9%ga yaxshilangan, yelkardan oshirib tashlash texnik harakatini o‘ng tomonga bajarish ko‘rsatkichi 8,3%ga, chap tomonga bajarish ko‘rsatkichi 8%ga yaxshilangan, qo‘lni bo‘yinga o‘rab tashlash texnik harakatini o‘ng tomonga bajarish ko‘rsatkichi 7,7%ga, chap tomonga bajarish ko‘rsatkichi 8,3%ga yaxshilangan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 3 ta xalqaro, 4 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokamadan o‘tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e‘lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo‘yicha jami 14 ta ilmiy-uslubiy ish, jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarda 12 ta maqola (11 ta respublika va 1 ta xorijiy ilmiy jurnallarda) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish va olti bobdan iborat bo‘lib, 327 sahifali matn, 84 ta rasm, 92 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro‘yxati va ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **Kirish** qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati, muammoning o‘rganilganlik darajasi, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlariga mosligi, dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim yoki ilmiy-tadqiqot mussasasining ilmiy-tadqiqot ishlari bilan bog‘liqligi, tadqiqot maqsadi, vazifalari, obyekt, predmeti va usullari ko‘rsatib o‘tilgan, tadqiqotning amaliy natijalari, tadqiqot natijalarining ishonchiligi, tadqiqotning ilmiy va amaliy ahamiyati, tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi, tadqiqot natijalarining joriy qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi to‘g‘risida ma’lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning “**Sport kurash turlarida texnik tayyorgarlik tizimiga ilmiy-nazariy yondashuv**” deb nomlangan birinchi bobida, yunon-rim kurashi sport turida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish sportchining yuksak natijalarga erishishida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lib, bu boradagi mashg‘ulot jarayonlari ilmiy-nazariy asoslar bilan uyg‘unlashgan holda olib borilishi zarurdir. Olib borilgan ilmiy izlanishlar natijasida aniqlanishicha, texnik harakatlar samaradorligi sportchining jismoniy va funksional imkoniyatlari, motor ko‘nikmalari hamda individual psixofiziologik holati bilan bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, texnik

usullarni o'rgatish va takomillashtirishda sportchining biomexanik xususiyatlarini hisobga olish, harakatlarning kinematik va dinamik parametrlarini chuqur tahlil qilish, ularni muvozanatli va optimal shaklda avtomatlashtirish orqali yuqori samaradorlikka erishish mumkin. Shuningdek, texnik tayyorgarlikda bosqichma-bosqich yondashuv, harakatlarning fazoviy va vaqt koordinatsiyasini chuqur idrok etish, sportchining sezgi organlari orqali murakkab harakatlarni anglab bajarishi — kurashchilarning texnik-taktik saviyasini oshirishning asosi hisoblanadi. Yevropa va O'rta Osiyo olimlari tomonidan ilgari surilgan nazariyalar va amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, texnik harakatlarni biomexanik tahlil qilish va bu orqali harakatlarni korreksiyalash sport kurash turlarida katta ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Bu jarayon sportchilarning texnik tayyorgarligini tizimli yondashuv asosida, nazorat va tahlilga tayanib tashkil etish orqali, ularning musobaqaviy natijalarini izchil rivojlantirish imkonini beradi. Shu bois, texnik tayyorgarlikni rejalashtirishda faqatgina harakatlarni o'rgatish emas, balki ularni ilmiy asosda avtomatlashtirish, takomillashtirish va sportchining imkoniyatlariga moslashtirishga yo'naltirilgan metodologik yondashuvlar asosiy mezon bo'lishi lozim. Ushbu tadqiqot ishining muhimligi shundaki, yunon-rim kurashchilarning texnik tayyorgarlik takomillashtirish bo'yicha ilmiy izlanishlarning zaruratini belgilab berdi.

Dissertatsiyaning **“Yunon-rim kurashchilarini tayyorlash tizimining asosiy muammolari va texnik tayyorgarligini tasnifi uchun turli xil yondashuvlar”** deb nomlangan ikkinchi bobida, yunon-rim kurashi sportchilari uchun texnik-taktik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich takomillashtirish va sport pedagogik mahoratni oshirish maqsadida olib borilgan o'quv-mashg'ulot tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, mazkur sport turida harakatlarni mexanik, fiziologik va pedagogik jihatdan uyg'unlashtirish orqali sportchilarning raqobatbardoshligini oshirish mumkin. Tayyorlangan texnik harakatlar dasturining har bir bosqichga mos yuklamalari, mashg'ulot vaqti, mazmuni va ko'rinishlari ilmiy asosda ishlab chiqildi hamda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari, viloyat va tumanlardagi sport maktablari va Olimpiya zaxiralari markazlarida joriy qilinib, o'z samarasini ko'rsatdi. Dasturda ertalabki va kechki amaliy mashg'ulotlarga ajratilgan soatlar, sportchilarning jismoniy, umumiy va maxsus texnik-taktik tayyorgarligini muvozanatli tashkil etishga xizmat qilib, ularning koordinatsion salohiyatini oshirishga, musobaqaviy harakatlarni bajarish mexanizmini mustahkamlashga zamin yaratdi. Mazkur o'quv-dasturda tik holatda kurash harakatlarini bajarishda qo'llarning aniqligi, tezligi, raqib harakatlariga moslasha olish va rejalashtirilgan aylanma harakatlar asosida gilamda erkin harakatlana olish qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan topshiriqlar sportchilarning texnik kompetensiyasini sezilarli darajada kuchaytirganligi kuzatildi. Harakatlar ketma-ketligi, musobaqada ruxsat etilgan texnikalarni samarali bajarish uchun shakllantirilgan koordinatsion model sportchilarning texnik-taktik qaror qabul qilish tezligini oshirgan bo'lib, bu esa ularning musobaqadagi muvaffaqiyatga erishishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Ilmiy tadqiqotlar jarayonida aylanma harakatlar majmuasi sog'lomlashtirish, boshlang'ich va o'quv-mashg'ulot bosqichlarida tizimli qo'llanilgani natijasida sportchilarda harakatlarda barqarorlik, o'zgaruvchanlikka moslashuv va harakatni tezkorlik bilan avtomatlashtirish kabi yuksak texnik elementlar shakllandi.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetiga 2021-2022-2023-o'quv yillarida qabul qilingan 1-bosqich yunon-rum kurashi ixtisosligida taxsil oluvchilar talabalar tajriba va nazorat guruhlariga bo'lib olindi.

Texnik harakatni bir marotaba bajarishga ketgan vaqti asosida texnik mahoratini baholandi va 10 marotaba bajarishga ketgan vaqt asosida mazkur texnik usullarni yunon-rum kurashchilarini taktik tayyorgarligi baholandi, 1 daqiqa ichida bajarishlar soni hisobiga texnik-taktik harakatlarga yunon-rum kurashchilarining chidamkorlik darajasi baholandi.

Nazorat vositalari (texnik usullar)

Tik turgan holatda qo'lini tortib parterga o'tkazish.
Tik turgan holatda qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish.
Tik turgan holatda qo'lini bo'yniga o'rab parterga o'tkazish.
Tik turgan holatda zarb bilan yiqitish.
Tik turgan holatda qayirib yiqitish.
Tik turgan holatda yelkadan oshirib tashlash.
Tik turgan holatda beldan oshirib tashlash.
Tik turgan holatda yelkalardan oshirib tashlash.
Tik turgan holatda ko'krakdan oshirib tashlash.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetiga 2022-2023-o'quv yillarida qabul qilingan 1-bosqich yunon-rum kurashi ixtisosligida taxsil oluvchilar talabalar nazorat guruhlariga bo'lib olindi.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetiga 2021-o'quv yilida qabul qilingan 1-bosqich yunon-rum kurashi ixtisosligida taxsil oluvchilar talabalar tajriba guruhiga bo'lib olindi.

36 nafardan iborat guruhni 18 nafari tajribaga 18 nafari nazorat guruhlariga bo'lib olindi.

1-rasm. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetiga 2021-2022-2023-o'quv yillarida qabul qilingan 1-bosqich yunon-rum kurashi ixtisosligida taxsil oluvchilar talabalar tajriba va nazorat guruhlariga bo'lib o'rganish texnologiyasi.

Amaliyotga joriy etilgan dasturning eng muhim jihatlaridan biri — har bir tayyorgarlik bosqichiga mos yuklama hajmini aniqlash, takroriy mashqlar soni va murakkablik darajasini sportchilarning yoshi, tayyorgarlik holati va texnik salohiyatiga muvofiq moslashtirilganidir. Chirchiq, Angren, Namangan, Farg‘ona, Samarqand va Termiz kabi hududlarda joylashgan sport maktablari va Olimpiya tayyorlash markazlarida mazkur metodika asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar o‘zining ijobiy natijalarini ko‘rsatdi. Jumladan, sportchilar tomonidan yangi texnika modellarini tezroq o‘zlashtirish, murakkab harakatlarni minimal xatolik bilan bajarish, musobaqa vaqtida harakatni holatga qarab o‘zgartirish va moslashish qobiliyatlari aniq ko‘zga tashlandi. Bularning barchasi esa texnik tayyorgarlikni avtomatlashtirish, harakatlarning sifatini oshirish va musobaqaviy muvaffaqiyatni ta‘minlashga xizmat qildi.

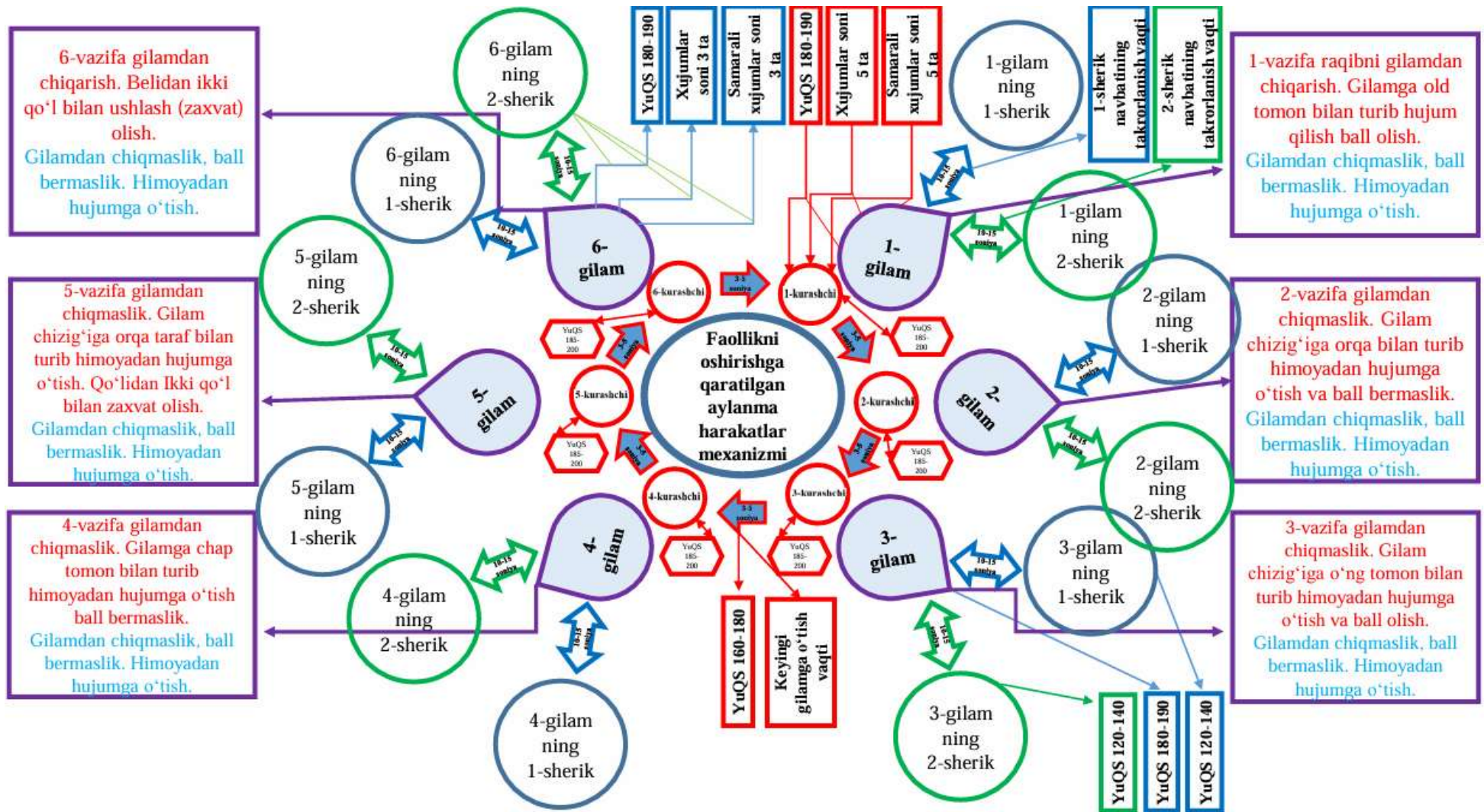
Shuningdek, universitet talabalari bilan olib borilgan tajriba-sinov ishlari natijalari shuni ko‘rsatdiki, har kuni ikki mahal o‘tkazilgan mashg‘ulotlar sportchilarni nafaqat texnik va jismoniy jihatdan, balki psixologik va ixtisoslashgan darajada tayyorlash imkonini bergan. Natijada ular musobaqa harakatlariga yaxlit yondashuv, harakatlar tahlili, tezkorlik, chidamlilik, muvozanatni ushlab turish va qarshi harakatlarga moslasha olish bo‘yicha yuqori ko‘rsatkichlarga ega bo‘lishdi. Bu esa, o‘z navbatida, dastur asosida tashkil etilgan texnik-taktik tayyorgarlik metodikasining nazariy va amaliy asoslanganligini, sportchilarning maksimal salohiyatini yuzaga chiqarishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini tasdiqlaydi. (1-rasmga qarang).

Aylanma harakatlar orqali kurashchining vestibulyar barqarorligi, holatni o‘zgartirishga tayyorligi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati rivojlanadi. Shuningdek, bu harakatlar sportchini bellashuv davomida doimiy harakatda bo‘lishga undab, charchoqni yengillashtirishga va konsentratsiyani ushlab turishga xizmat qiladi. (2-rasmga qarang).

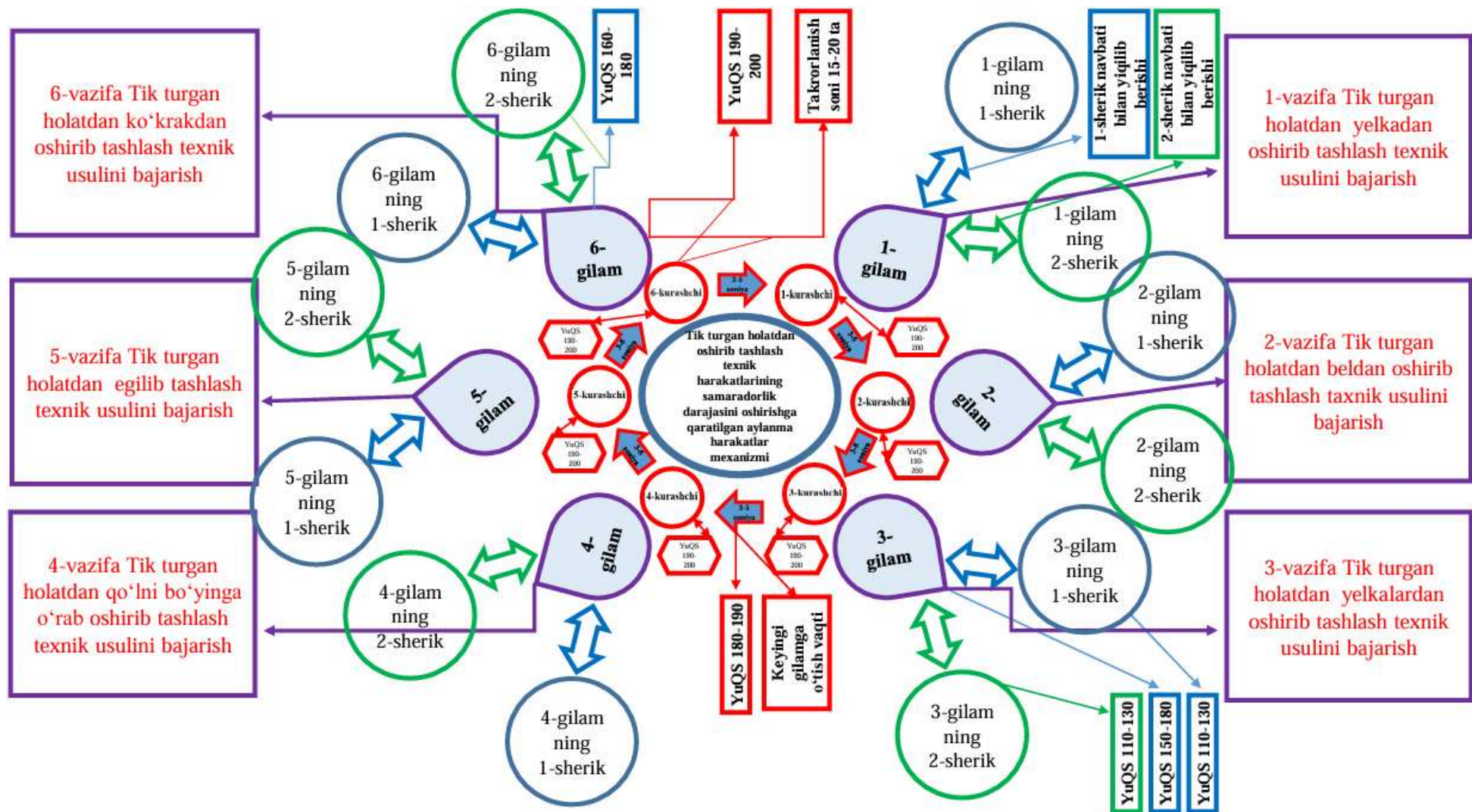
O‘quv-mashg‘ulotda 8–10 daqiqa davomida aylanma harakatlarga ixtisoslashgan mashqlar kiritilishi lozim. Murabbiylar bu harakatlar davomida harakat amplitudasi, koordinatsiya va vaqtlamani doimiy nazorat qilishi kerak. Kurashchilarda har ikki yo‘nalishda aylanishni rivojlantirish orqali harakat simmetriyasi ta‘minlanadi. (3-rasmga qarang).

Mashg‘ulot jarayonining 10–12 daqiqasini aynan chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan aylanma harakat mashqlariga ajratish zarur. Mashqlarni juftlikda va yakka tartibda navbatma-navbat bajarish chaqqonlik va nazoratni rivojlantiradi. Video tahlil orqali sportchilarning aylanma harakatlar paytidagi aniqligi va reaksiyasini tahlil qilish foydali bo‘ladi. (4-rasmga qarang).

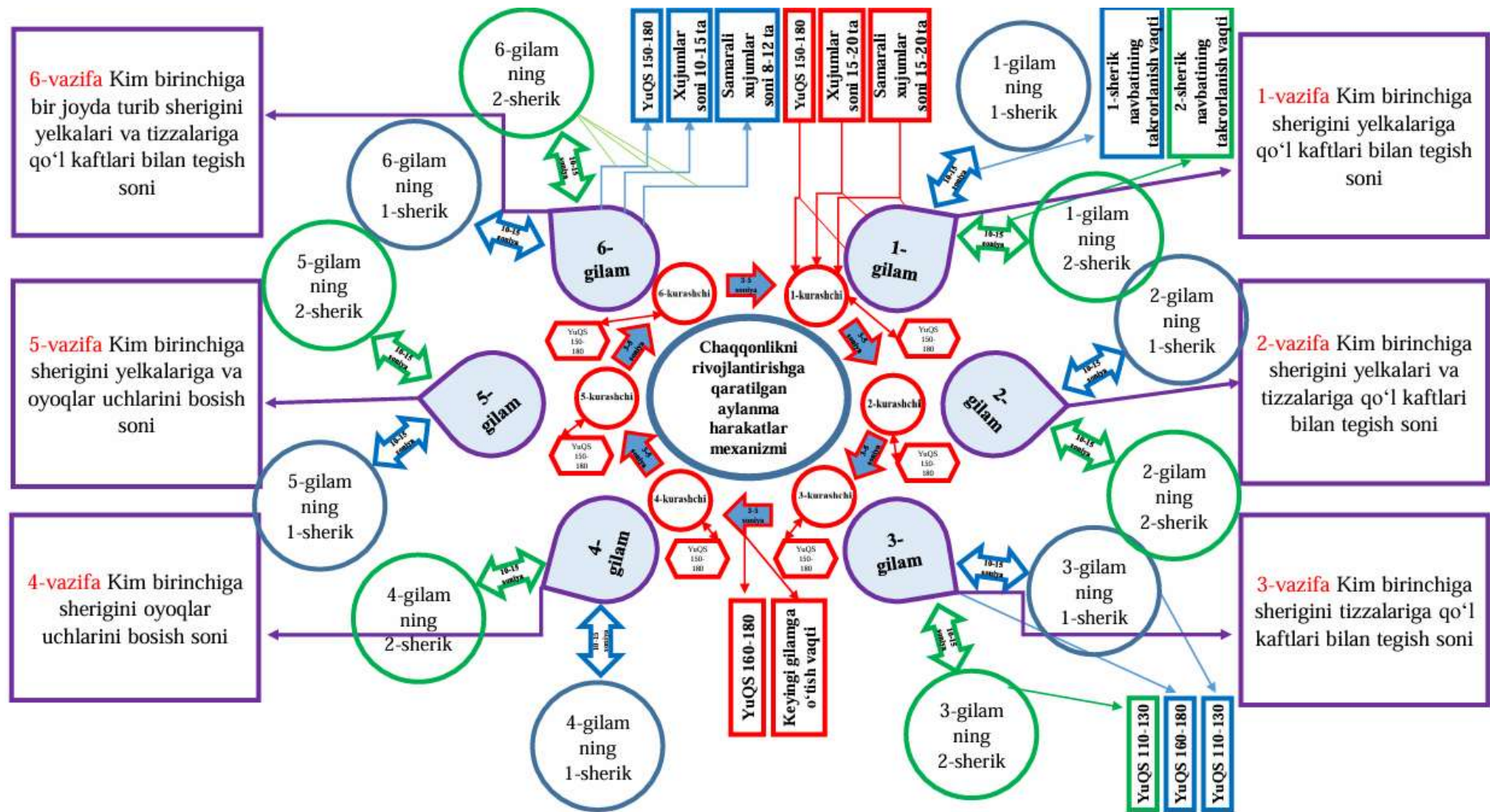
Tik turgan holatda texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda “faol kurashchi” mexanizmidan foydalanish sportchining hujumkor pozitsiyasini kuchaytiradi, tashabbusni o‘z qo‘lida saqlab qolish, to‘satdan texnik hujumlarni boshlash va taktikaning murakkab senariylarini hayotga tatbiq etish imkonini beradi. Bu esa, kurashchining yutuqqa erishish ehtimolini sezilarli darajada oshiradi. (5-rasmga qarang).



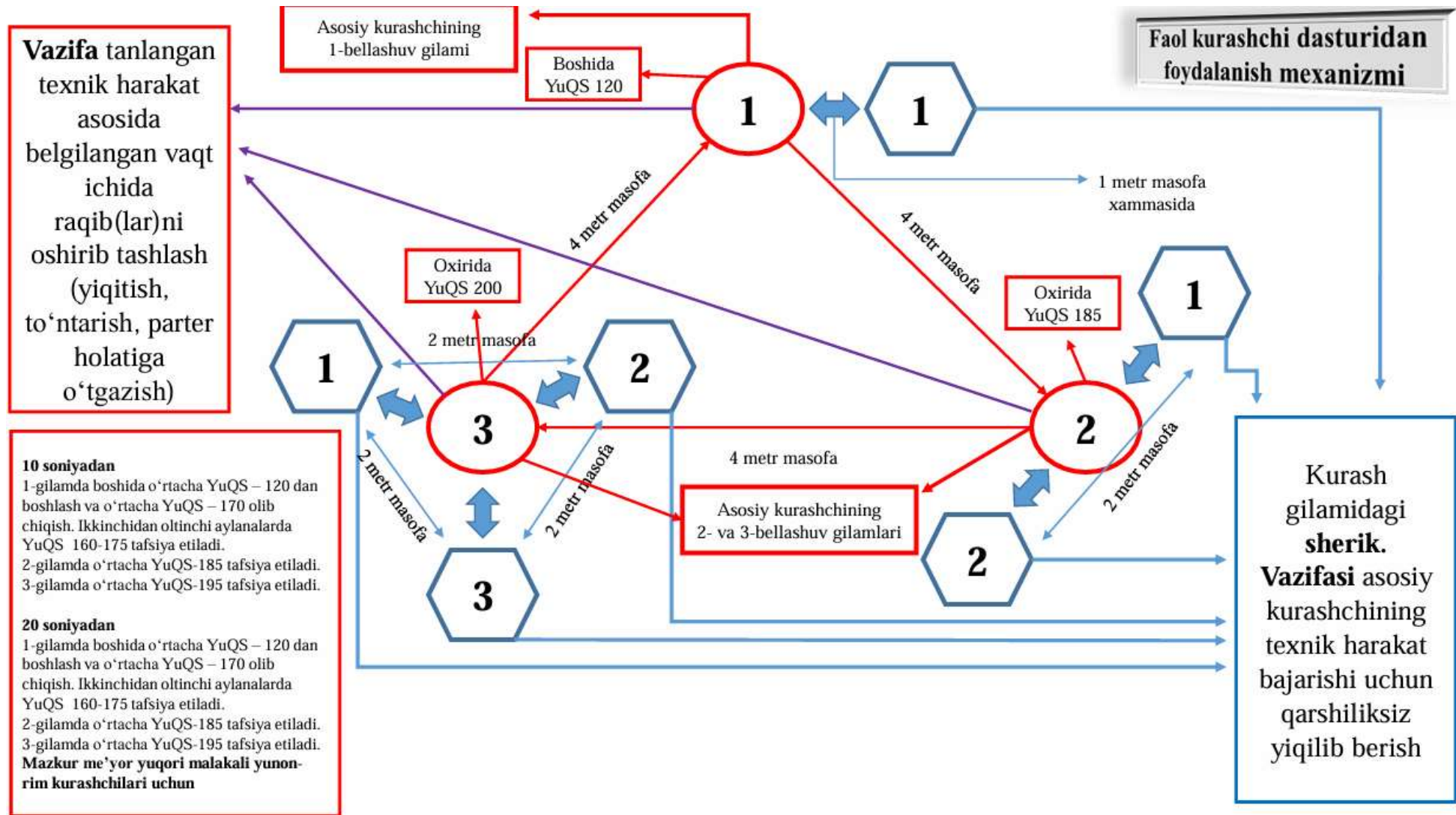
2-rasm. Yunon-rim kurashchilarining bellashuv jarayonida faollikni oshirishga qaratilgan aylanma harakatlar mexanizmi



3-rasm. Tik turgan holatda yunon-rim kurashchilarining bellashuv jarayonida texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan aylanma harakatlar mexanizmi

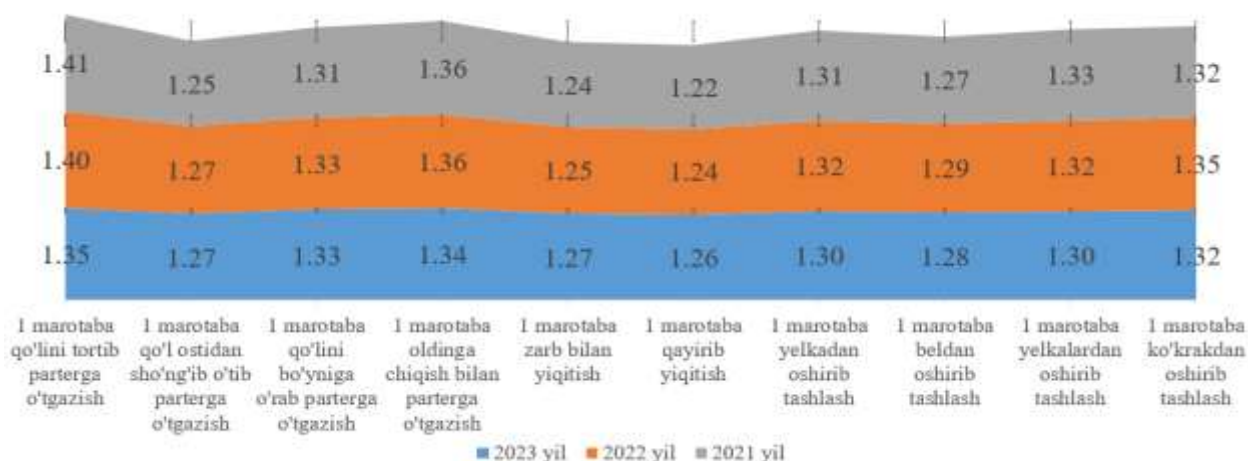


4-rasm. Tik turgan holatda yunon-rim kurashchilarining bellashuv jarayonida chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan aylanma harakatlar mexanizmi

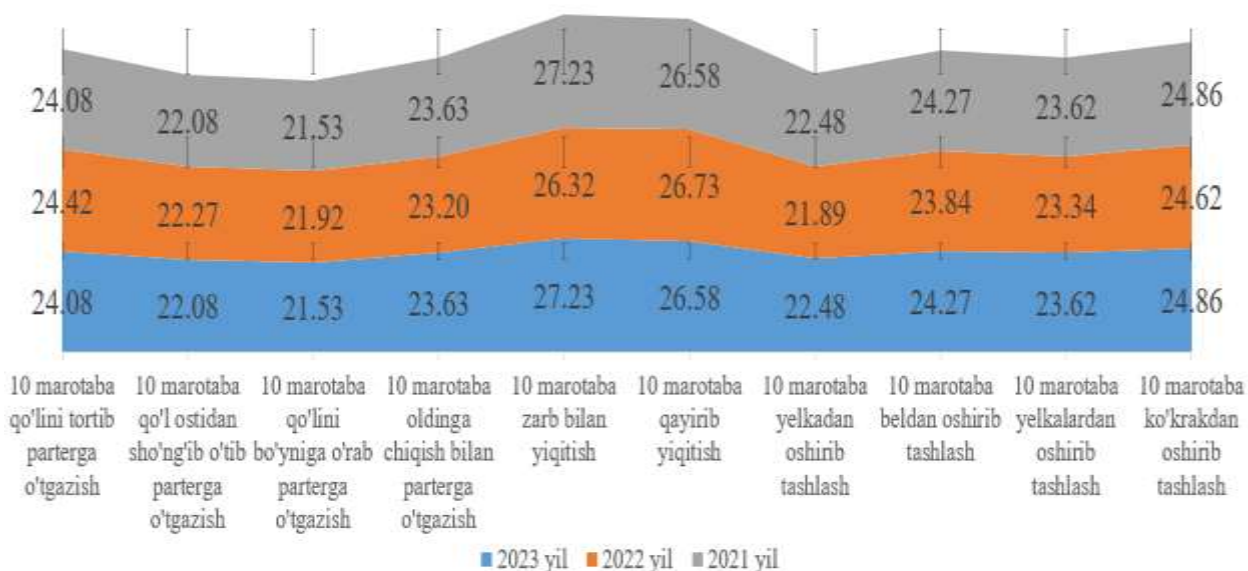


5-rasm. Tik turgan holatda yunon-rim kurashchilarining bellashuv jarayonida texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan faol kurashchi mexanizmi

Dissertatsiyaning “Yunon-rim kurashchilarni jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajalari” deb nomlangan uchinchi bobida, 38–44 kg. vazndagi kurashchilarda tik turgan holatdan parter holatiga o‘tish, shuningdek, oshirib yoki yiqitish texnikalarini bir daqiqa ichida takrorlab bajarish malakasi ancha shakllangan bo‘lsa-da, yiqitishning ilk urinishda bajarilishi past darajada qolmoqda. Bu yoshdagi sportchilarda qisqa masofaga yugurish va sakrash ko‘rsatkichlari pasaygan, biroq qo‘l kuchi va qorin mushaklaridagi izometrik mashqlarda ijobiy o‘shish kuzatilgan. Mintaqaviy jihatdan Toshkent va vodiya kurashchilarida 1-bellashuvdagi hujumlar takroriy va barqaror bo‘lib, shimoliy-g‘arbda qisman o‘shish, janubiy-g‘arbda esa o‘shish kuzatildi, ammo Samarqand atrofida pasayish aniqlangan. (6-7-rasmlarga qarang).

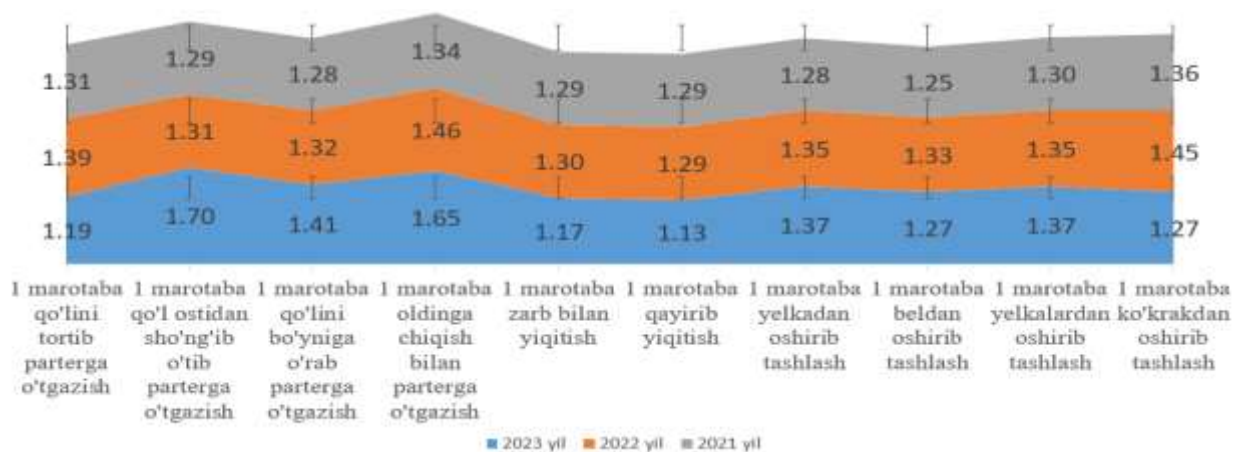


6-rasm. U15 38-44 vazn toifasidagi yunon-rim kurashchilar tomonidan 3 yil davomida har yilning bahor oylarida 1 marotabadan bajarilgan texnik harakatlari qiyosi tahlili

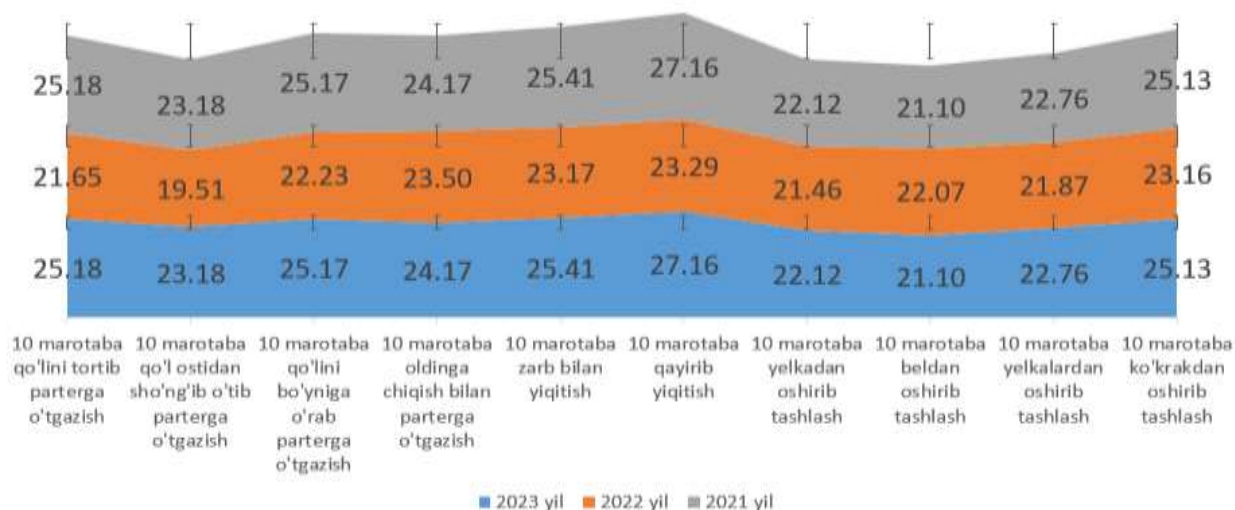


7-rasm. U15 38-44 vazn toifasidagi yunon-rim kurashchilar tomonidan 3 yil davomida har yilning bahor oylarida 10 marotabadan bajarilgan texnik harakatlari qiyosiy tahlili

48–62 kg. toifadagi sportchilarda texnik harakatlarni takroriy bajarish, ayniqsa parterga o‘tkazish va oshirish texnikalari past darajada shakllangan.



10-rasm. U15 68-85 vazn toifasidagi yunon-rim kurashchilar tomonidan 3 yil davomida har yilning bahor oylarida 1 marotabadan bajarilgan texnik harakatlari qiyosi tahlili



11-rasm. U15 68-85 vazn toifasidagi yunon-rim kurashchilar tomonidan 3 yil davomida har yilning bahor oylarida 10 marotabadan bajarilgan texnik harakatlari qiyosi tahlili

So'nggi ilmiy yondashuvlar asosida trening jarayonlarini optimallashtirish, sportchilarning funksional imkoniyatlarini aniqlash, texnik-taktik repertuarini kengaytirish hamda har bir sportchiga individual yondashuv asosida tayyorgarlik strategiyalarini ishlab chiqish kabi ilg'or usullar va uslublar ishlab chiqilib, keng amaliyotga joriy etilmoqda. Bu esa, o'z navbatida, ushbu davlatlar sportchilarining yillar davomida o'z sport formalarini saqlab qolishlari, eng muhim startlarda barqaror natijalarga erishishlari va jahon reytingida yetakchi o'rinlarni band etishlariga xizmat qilmoqda. Shu nuqtayi nazardan, O'zbekistonda ham xalqaro tajribalardan kelib chiqib, ilg'or kurash maktablari yutuqlarini o'rganish, mahalliy sharoitga moslashtirish hamda milliy model asosida sportchilarni tayyorlashning yangi texnologiyalarini ishlab chiqish dolzarb vazifa sifatida qaralmoqda.(12-rasmga qarang).

O‘zbekiston Respublikasida yunon-rum kurashi ixtisosligi bo‘yicha shug‘ullanuvchilarning 2021-2022-2023-yillar davomida jismoniy, texnik, taktik tayyorgarliklari o‘rganildi.

Jismoniy tayyorgarligini baholash uchun quyidagi testlardan foydalanildi.

Texnik harakatni bir marotaba bajarishga ketgan vaqti asosida texnik mahoratini baholandi va 10 marotaba bajarishiga ketgan vaqt asosida mazkur texnik usullarni yunon-rum kurashchilarini taktik tayyorgarligi baholandi, 1 daqiqa ichida bajarishlar soni hisobiga texnik-taktik harakatlarga yunon-rum kurashchilarining chidamkorlik darajasi baholandi.

Tik turgan holatda qo‘lini tortib parterga o‘tkazish.
Tik turgan holatda qo‘l ostidan sho‘ng‘ib o‘tib parterga o‘tkazish.
Tik turgan holatda qo‘lini bo‘yniga o‘rab parterga o‘tkazish.
Tik turgan holatda zarb bilan yiqitish.
Tik turgan holatda qayirib yiqitish.
Tik turgan holatda yelkadan oshirib tashlash.
Tik turgan holatda beldan oshirib tashlash.
Tik turgan holatda yelkalardan oshirib tashlash.
Tik turgan holatda ko‘krakdan oshirib tashlash.

Yunon-rum kurashchilarning birinchi musobaqadagi 1-bellashuvlaridagi mofaqiyatli hujumlar soni tahlil qilindi.

Tezkorlik sifat darajasini aniqlash uchun: 30 metr masofaga yugurish. 60 metr masofaga yugurish.

Chaqqonlik sifat darajasini aniqlash uchun: 3x10 metr masofaga moksimon yugurish.

Oyiqqlarning kuch sifat darajasini aniqlash uchun: Turgan joyidan uzunlikka sakrash. Turgan joyidan balandlikka sakrash.

Qo‘llarni kuch sifat darajasini aniqlash uchun: 3-5 metrlik arqonga chirmashib chiqish. 20 soniya ichida baland turnikda tortilish. 20 soniya ichida yerga qorin bilan yotib qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yoyish.

Qorin mushaklari uchun: 20 soniya ichida chalqancha yotib qo‘llar va oyoqlar uchlarini yuqoriga ko‘tarish.

Egiluvchanlik sifat darajasini aniqlash uchun: 20 soniya ichida ko‘prik holatiga tushish. 20 soniya ichida ko‘prik holatida turib o‘ng tomonga aylana yugurish. 20 soniya ichida ko‘prik holatida chap tomonga aylana yugurish. 20 soniya ichida bosh osha xatlab o‘tib qaytish. 20 soniya ichida ko‘prik holatida oldinga yurish (masofa o‘lchanadi).

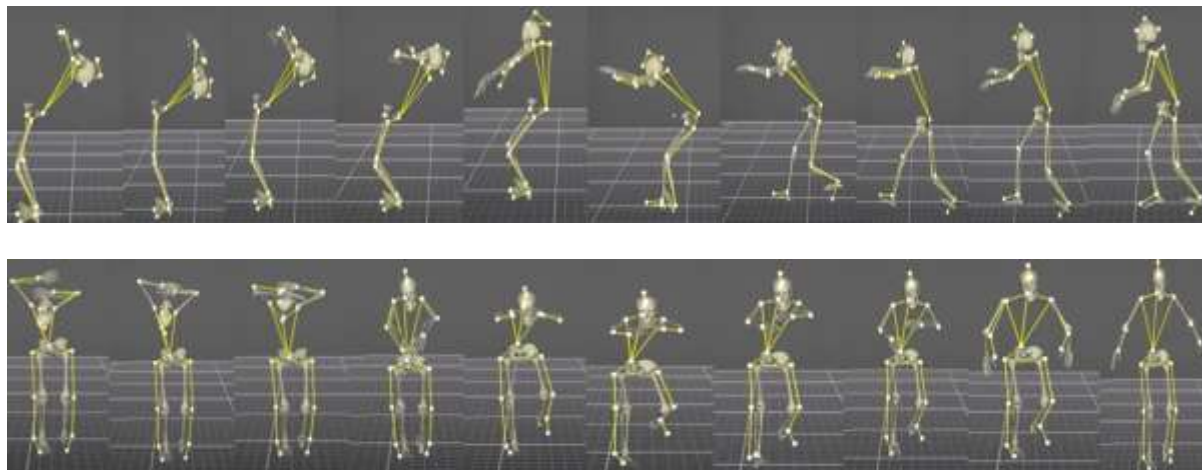
12-rasm. O‘zbekiston Respublikasida yunon-rum kurashi ixtisosligi bo‘yicha shug‘ullanuvchilarning 2021-2022-2023-yillar davomida jismoniy, texnik, taktik tayyorgarliklarini o‘rganish texnologiyasi.

Dissertatsiyaning **“Yunon-rim kurashchilarini tik turgan holatdan parter holatiga o‘tgazishdagi texnik harakatlarining biomexanik asoslari”** deb nomlangan to‘rtinchi bobida, yunon-rim kurashi bo‘yicha U20, U23, kattalar guruhlarida hamda malakali murabbiylar ishtirokida “tik turgan holatdan qo‘l tortib va qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parter holatiga o‘tkazish” texnik harakati kinematik jihatdan chuqur o‘rganildi. Tadqiqot davomida kurashchilarning ushbu harakatni bajarish chog‘ida tananing turli o‘qlar bo‘yicha harakatlanish burchaklari, egilish holatlari va qo‘l-oyoq koordinatsiyasining fazoviy o‘zgarishlari aniqlab berildi. Jumladan, chap tomonga harakatda oldinga egilish uch marotaba, o‘ng tomonga esa bir marotaba kuzatildi, bu o‘ng tomonga bajarilishdagi texnik mahorat yuqoriligini ko‘rsatadi. Har ikki yo‘nalishda X va Y o‘qlari bo‘yicha boshning sinxron egilishi va harakat burchaklarining yaqinligi texnik usulning simmetrik bajarilish malakasini ifodalaydi. Boshning o‘ngga burilishi 90° , chapga esa 30° atrofida bo‘lib, chap yo‘nalishdagi muvofiqlikning nisbatan pastligini ko‘rsatadi. Bilak, qo‘l va oyoq harakatlari kombinatsiyalarining chap va o‘ng tomonga bajarilishidagi tafovutlar, ayniqsa, boldir va tizzalarning bukilish burchaklari $44\text{--}58^\circ$ orasida farq qilgani, harakatlardagi asimmetriya va dominat tomon ustunligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, parter holatiga o‘tish jarayonida chap tomonda harakatlar kombinatsiyasida farqlanish kuzatilgan, o‘ng tomonda esa harakatlar yaxlit va sinxron bajarilgan. Bu o‘z navbatida, texnik harakatni o‘ng tomonga bajarishdagi biomekanik va funksional afzalliklar yaxshiroq shakllanganini isbotlaydi. Umuman olganda, harakatlar kinematikasining detalli tahlili ushbu texnik usulni samarali o‘rgatish, takomillashtirish va mashg‘ulot dasturlarini individual darajada optimallashtirish imkonini beradi.

Dissertatsiyaning **“Yunon-rim kurashida raqibining belini ikki qo‘llab ushlab oshirib tashlash texnik harakatlarining biomexanik asoslari”** deb nomlangan beshinchi bobida, tik turgan holatda ko‘krakdan oshirib tashlash texnik harakatining kinematik tahlili natijalariga ko‘ra, kurashchilarning bel sohasidagi Y o‘qi bo‘yicha harakati har ikki tomonga ham bir xil takomillashganligi aniqlanib, bu harakatlarda simmetrik rivojlanish kuzatildi. Chap va o‘ng yo‘nalishlarda texnik harakatni bajarish vaqtida faqat bir marotaba egilish bilan texnika to‘liq yakunlangani X o‘qi bo‘yicha harakatlarni chuqur o‘zlashtirilganini ko‘rsatadi. Boshning Y o‘qi bo‘yicha orqaga egilishi har ikkala tomonda bir marotabali harakat shaklida, yaqin burchaklar oralig‘ida amalga oshirilgani bu yo‘nalishda ham barqaror texnik ko‘nikma shakllanganligini bildiradi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda X o‘qi bo‘yicha 2 marta bukilish holati, o‘ng tomonda esa 1 marotaba o‘ngga og‘ish harakati katta graduslarda bajargani, kurashchining bosh orqali nazorat va yo‘naltirish funksiyalarida yuqori darajadagi boshqaruv ko‘nikmasini ko‘rsatadi. Chap tomonda X o‘qi bo‘yicha boshning 197 gradusgacha burilishi, o‘ng tomonda esa 127 gradusgacha egilishi chap tarafga bo‘lgan texnik harakat doirasining kengroq ekanligini isbotlaydi.

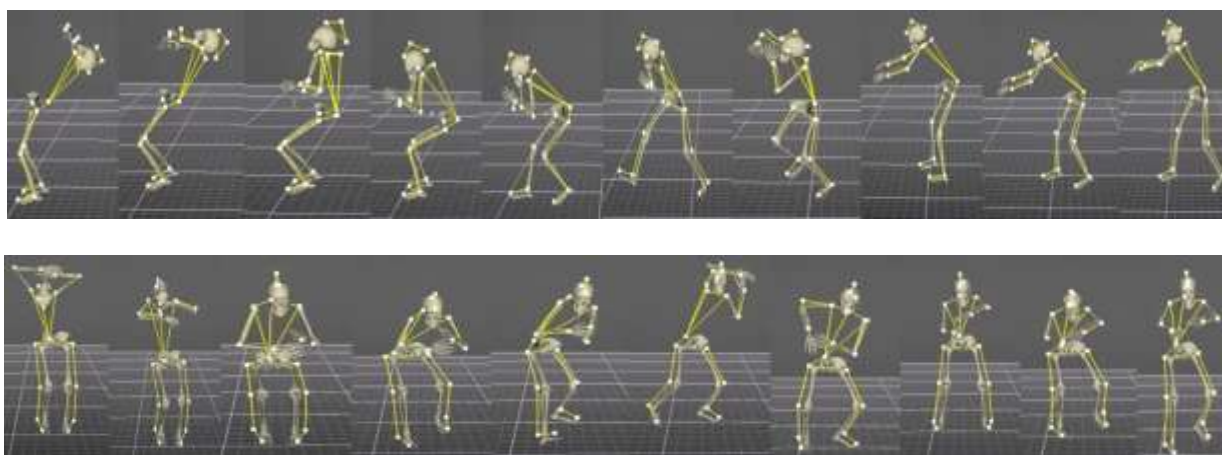
Qo‘l harakatlarida esa o‘ng tomonga bajarilgan texnikada sinxronlik va aniqlik yuqori bo‘lib, chap tomonda esa qisman farqlar kuzatildi, bu esa chap yo‘nalishdagi harakatlarda tafovutlar mavjudligini anglatadi. Bilak harakatlarida esa chap tomonga bajarishda chap qo‘l 31° , o‘ng qo‘l 18° gradusda egilgan bo‘lsa,

o'ng tomonga bajarilganda chap qo'l 91° , o'ng qo'l 86° burchakda egilganligi aniqlanib, bu holatda ham biroz nomutanosibliklar mavjud. Biroq umumiy natijalarga ko'ra, bilaklar harakati ikki tomonda ham juda yaqin graduslarda amalga oshirilgani bu texnik usulda yuqori muvofiqlik mavjudligini bildiradi. Harakatlar kombinatsiyasi o'ng tomonda takomillashgan, chap tomonda esa u qadar barqaror emasligi tahlillarda ko'rsatildi.



13-rasm. Yunon-rim kurashida tik turgan holatdan ko'krakdan oshirib tashlash usulining yondan va oldindan chap tomonga bajarilishdagi tananing bel va bosh qismlarining burilishdagi graduslar farqi

Mazkur olingan ko'rsatkichlarga yaqin bo'lgan bir nafar yunon-rim kurashchisining chap tomonga texnik harakatni bajarishdagi biomexanik uskuna asosida olingan va biomexanik dasturda tahlil qilingan rasmdagi lavhasi (13-rasmga qarang)



14-rasm. Yunon-rim kurashida tik turgan holatdan ko'krakdan oshirib tashlash usulining yondan va oldindan o'ng tomonga bajarilishdagi tananing bel va bosh qismlarining burilishdagi graduslar farqi

Mazkur ko'rsatkichlarga yaqin bo'lgan bir nafar yunon-rim kurashchisining o'ng tomonga texnik harakatni bajarishdagi biomexanik uskuna asosida olingan va biomexanik dasturda tahlil qilingan rasmdagi lavhasi (14-rasmga qarang).

1-jadval

Tajriba guruhi yunon-rim kurashchilarini tik turgan holatdan o'ng va chap tomonlarga ko'krakdan oshirib tashlash texnik harakat ko'rsatkichlarining dinamikasi (n=60)

T/r	U 20 - o'ng t.		U 23 - o'ng t.		Kattalar - o'ng t.		U 20 – chap t.		U 23 – chap t.		Kattalar – chap t.	
	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida
jami	565.5	722.0	564.5	736.0	525.0	692.0	774.5	1022.0	786.5	1029.0	748.0	986.0
\bar{X}	28.3	36.1	28.2	36.8	26.3	34.6	38.7	51.1	39.3	51.5	37.4	49.3
σ	3.83	3.83	4.17	5.37	3.74	5.49	4.03	3.83	5.20	5.44	3.67	5.62
V %	13.53	10.61	14.79	14.59	14.22	15.87	10.41	7.50	13.23	10.56	9.81	11.40
t	2.41		2.60		2.74		2.70		2.39		2.69	
P	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

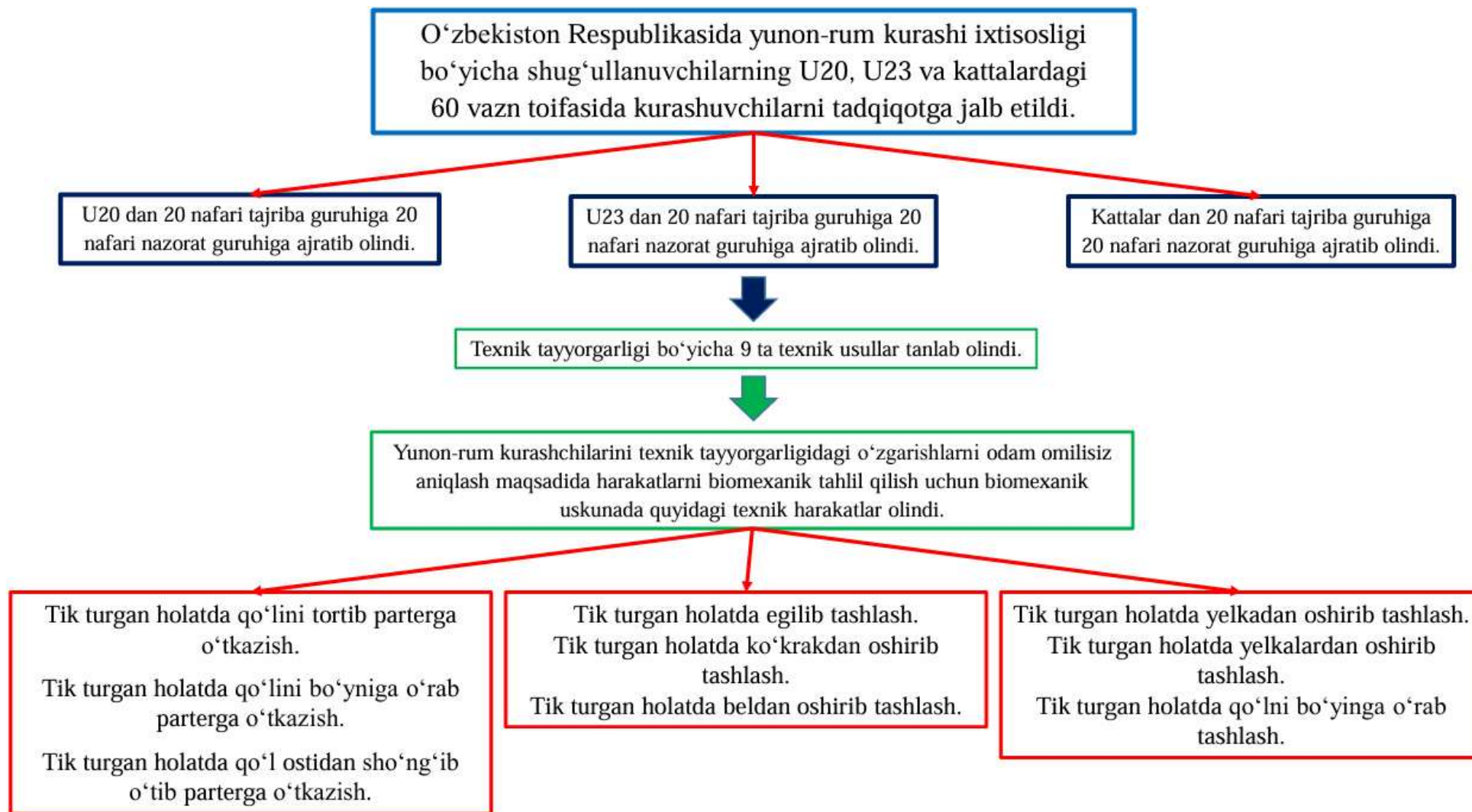
2-jadval

Nazorat guruhi yunon-rim kurashchilarini tik turgan holatdan o'ng va chap tomonlarga ko'krakdan oshirib tashlash texnik harakat ko'rsatkichlarining dinamikasi (n=60)

T/r	U 20 - o'ng t.		U 23 - o'ng t.		Kattalar - o'ng t.		U 20 – chap t.		U 23 – chap t.		Kattalar – chap t.	
	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida
jami	624.5	766.0	607.5	806.0	562.0	758.0	839.5	1002.0	814.5	1039.0	748.0	1031.0
\bar{X}	31.2	38.3	30.4	40.3	28.1	37.9	42.0	50.1	40.7	52.0	37.4	51.6
σ	6.18	4.50	5.85	6.29	5.02	6.64	4.37	3.83	4.78	5.47	4.97	7.11
V %	19.81	11.75	19.24	15.61	17.86	17.52	10.40	7.64	11.74	10.52	13.29	13.78
t	2.04		1.98		1.34		1.56		2.14		1.96	
P	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		<0,05		>0,05	

Oyoqlarning tizza qismi harakatida esa chap tomonga – chap oyoq 53° , o'ng oyoq 66° farqlangani, o'ng tomonga bajarilganda esa chap oyoq 64° , o'ng oyoq 80° bukilgani kinematik asimmetriyani namoyon qiladi. Oyoq uchi harakatlarida esa chap tomonga bajarilganda chap oyoq uchi deyarli qo'zg'almasdan 25° , o'ng oyoq esa 45° gradusgacha burilganligi harakat yo'nalishlaridagi tafovutni ko'rsatadi. O'ng tomonga bajarilgan texnikada chap oyoq uchi 37° , o'ng oyoq esa 38° ga burilgan bo'lib, bu holatda oyoq uchi harakatlarining deyarli tengligi kuzatildi. Shu bilan birga, oyoqlarning tizza qismlarining yon tomonlarga harakati har ikkala yo'nalishda ham bir xil bajarilganligi umumiy biomekanik muvozanat mavjudligini bildiradi. Bu texnik harakatda chap va o'ng tomonga bajarilgan elementlar asosida, o'ng tarafga bajarilgan harakatlarning yaxlitligi, bosqichma-bosqichlik xususiyatlari, sinxronlik darajasi va biomekanik muvofiqlik jihatdan mukammalroq rivojlanganligi isbotlandi. Shu sababli, kelgusida murabbiylar tomonidan mashg'ulotlarda aynan chap tomonga bajariladigan texnik harakatlar ustida ko'proq e'tibor qaratilishi texnik simmetriya va harakat koordinatsiyasini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega. (1-2-jadvallarga qarang).

Dissertatsiyaning **“Yunon-rim kurashida raqibining qo'l va belidan ushlab oshirib tashlash texnik harakatlarining biomexanik asoslari”** deb nomlangan oltinchi bobida, tik turgan holatdan elkadan oshirib tashlash texnik harakatining kinematik tahlili natijalariga ko'ra, kurashchilar tomonidan ushbu usul chap tomonga bajarilganda 3 marotaba oldinga egilish harakati orqali bajarilgan bo'lsa, o'ng tomonga bajarilganda esa bu harakat atigi 1 marotabada bajarilganligi aniqlandi. Bu esa o'ng tomonga bajariladigan texnik harakatning ancha tejamli va optimal bajarilishini, chap tomonga esa harakatlar bosqichi sonining ko'pligi orqali texnik murakkablik darajasining nisbatan yuqoriligini bildiradi. Har ikkala tomonda texnik harakatni bajarishda X o'qi bo'yicha 1 marotabali egilish orqali harakat amalga oshirilganligi, ushbu o'qda harakat simmetriyasining shakllanganligini va kurashchilarning holatni anglash qobiliyati yuqoriligini ko'rsatadi. Harakat davomida boshning Y o'qi bo'yicha har ikkala tomonda bir xil – 1 marotaba orqaga egilish harakati yaqin graduslarda bajarilgan bo'lib, bu esa bosh harakatlarining muvofiqlik darajasi yuqori ekanligini bildiradi. Chap tomonga bajarilishda boshning X o'qi bo'yicha ikki tomonga katta burchak ostida egilishi, o'ng tomonga esa bir marotaba o'ng tarafga egilishi texnik yo'nalishlar bo'yicha bosh orqali himoya va hujum harakatlarining farqlanish darajasini namoyon etadi. Chap tomonga bajarishda bosh X o'qi bo'yicha 95° gradusgacha burilgan bo'lsa, o'ng tomonga bajarishda 109° gradusga teng burilish kuzatilgan bo'lib, bu esa o'ng tomonga bo'lgan harakat erkinligi va burchak amplitudasining kengligini bildiradi. Qo'l harakatlari kombinatsiyasida esa chap tomonga bajarishda o'ng va chap qo'llar o'rtasida farqlanishlar mavjud bo'lib, o'ng tomonga bajarilishda esa bu harakatlar sinxron, mos va bir xil bajarilganligi aniqlangan. Bu esa kurashchilarda aynan o'ng yo'nalishda qo'l harakatlarining yaxshi takomillashganligini, chap tomonga esa biroz nomutanosiblik mavjudligini bildiradi. Bilaklar harakatida ham xuddi shunday holat kuzatilib, o'ng tomonga bajarilgan texnikada bilaklar yonma-yon, bir xil yo'nalishda harakatlangani natijasida yuqori texnik aniqlik shakllangan. Chap tomonda esa bilaklar harakatida



15-rasm. O'zbekiston Respublikasida yunon-rum kurashi ixtisosligi bo'yicha shug'ullanuvchilarning U20, U23 va kattalardagi 60 vazn toifasida kurashuvchilarni texnik tayyorgarligini biomexanik uskunada taxlil etish texnologiyasi.

qisman farqlar mavjud bo'lib, bu hududiy va funksional asimmetriya natijasi sifatida qaralishi mumkin. Oyoqlarning tizza qismini yon tomonlarga harakati har ikki tomonda ham bir xil amalga oshirilgani, umumiy harakat muvozanati mavjudligini tasdiqlaydi. Oyoq boldirining bukilish harakatlarida esa chap tomonga bajarilganda chap oyoq 78° , o'ng oyoq 67° bo'lib, o'ng tomonga bajarilganda chap oyoq 45° , o'ng oyoq esa 63° bukilish burchaklarini ko'rsatgan. Ushbu ko'rsatkichlar oyoqlarda o'zaro nomutanosiblik borligini, lekin texnik harakatni bajarish jarayonida chap tomonga katta amplituda orqali bajarish zaruratini ham anglatadi. Natijalar asosida ushbu texnik usulning har ikki tomonga bajarilishi bo'yicha o'ng tarafdagi harakatlar koordinatsiyasi, motor boshqaruvi va texnik aniqlik jihatidan yaxshiroq shakllangani kuzatilmoqda. Shu bilan birga, chap tomonga bajariladigan harakatlarda ko'proq harakat bosqichlari va kattaroq burchak amplitudalari kuzatilgani, bu yo'nalishda takomillashtirish choralari zarurligini bildiradi. Texnik harakatlarning chap va o'ng yo'nalishlardagi kinematik tafovutlari, harakatlar kombinatsiyasi va simmetriyasining aniqlanishi murabbiylar uchun mashg'ulotlarda urinishlar va tuzatishlar kiritish mumkin. Buni optimal tizimlashtirilgan texnologiyasi ishlab chiqilgan. (15-rasmga qarang).

XULOSALAR

Yunon-rim kurash turida texnik tayyorgarlik tizimiga oid ilmiy-nazariy yondashuvlarni o'rganishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarimiz bizga quyidagi xulosalarga kelish imkonini berdi.

1. Yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-nazariy izlanishlarimiz shuni ko'rsatdiki, sportchining texnik harakatlarini chuqur biomexanik tahlil asosida o'rganish, harakatlardagi kinematik va dinamik parametrlarni aniqlash, motor qobiliyatlar bilan uzviy bog'liq bo'lgan harakatlar strukturasi va fazali tuzilmasini shakllantirish, avtomatlashtirish va barqarorlashtirish orqali ularning aniqligini, izchilligini va ishonchliligini oshirish mumkin; shuningdek, harakatlarning hissiy-idrokiy murakkabligini hisobga olgan holda vizual, eshitish va propriotseptiv ma'lumotlarni qayta ishlash orqali sportchilarda harakatga nisbatan muvofiqlashtirish darajasining ortishi, mushaklararo sinxronlikning kuchayishi, texnik-taktik ko'nikmalarni tezkorlik bilan shakllantirish va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni qo'lga kiritish imkoniyatlari ilmiy asosda tasdiqlandi.

2. Yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarligini sifat jihatdan yangi bosqichga olib chiqishda, mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan texnik xatolarni erta aniqlash, ularni biomexanik ko'rsatkichlar asosida korrektsiyalash, sportchilarning individuallashtirilgan motor va koordinatsion imkoniyatlarini hisobga olgan holda kompleks yondashuvlarni qo'llash, harakatlar aniqligi va moslashuvchanligini oshirish, optimal harakat trajektoriyalarini tanlash, sensor-motor javoblarni takomillashtirish va sharoitga mos ravishda texnik usullarni moslashtirish orqali sportchilarda funksional tayyorgarlik, ixtisoslashgan harakat tajribasi, muvozanat va fazoviy orientatsiya kabi omillarning uyg'un rivojlanishi kuzatiladi hamda ularning musobaqa samaradorligi va sport natijalari barqarorligini ilmiy asoslangan tarzda oshirish mumkinligi aniqlandi.

3. Yunon-rim kurashi bo'yicha sportchilarning tayyorgarlik bosqichlarida

texnik harakatlarga o'rgatishning ilmiy-nazariy asoslariga tayangan holda, musobaqa faoliyatida ruxsat etilgan harakat elementlarini o'zlashtirish, texnik-taktik harakatlarning samaradorligini oshirish, koordinatsion imkoniyatlarni takomillashtirish, motor qobiliyatlar va reaktiv javobni rivojlantirishga xizmat qiluvchi aylanma harakatlar dasturi ishlab chiqilib, bu dastur O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 1-bosqich talabalari o'quv-mashg'ulotlariga, Chirchiq, Angren, Namangan, Uychi va Chortoq tumanlaridagi sport maktablari hamda Olmazor tumanidagi yillik tayyorgarlik dasturlariga kompleks tarzda joriy etildi; bu jarayonda ertalabki va kechki amaliy mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirilgan holda haftasiga 12 akademik soat texnik-taktik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratilib, sportchilarning musobaqaviy harakatlarga tayyorligi, yangi texnik modelni shakllantirish va harakatlarni tez, chaqqon, reaktiv bajarish ko'nikmalarini mustahkamlashga xizmat qilishi aniqlandi.

4. U15 dan U23 yosh toifalarigacha bo'lgan yunon-rim kurashchilari orasida o'tkazilgan uch yillik kuzatuvlar tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, past vazn toifasidagi sportchilar, xususan 38–44 kg va 45–51 kg dagilarda parter holatiga o'tkazish bo'yicha texnikalar, ayniqsa bo'yniga olish va yelkadan oshirib tashlash usullarining bajarilishida nisbatan ijobiy dinamika kuzatilgan bo'lsa-da, tik turgan holatdan yiqitish, kombinatsiyalashgan tutishlar va holat o'zgarishlariga asoslangan texnik usullarda hali ham boshlang'ich yoki o'rta darajadagi ko'nikmalar ustunlik qilmoqda, bu esa texnik repertuarining kengaymaganini ko'rsatadi; o'rta vazn (55–71 kg) va og'ir vazn (80–100 kg hamda 87–130 kg) kategoriyalaridagi sportchilarda esa ayrim texnik harakatlarning sifat jihatidan yaxshilanishi kuzatilgan bo'lsa-da, umumiy texnik ko'rsatkichlarda barqarorlik yetishmayotgani, ba'zi usullarning esa yo'qolib borayotgani aniqlangan; ayniqsa, U20–U23 toifasida bo'yniga olish orqali parterga o'tish, ko'krakdan oshirish kabi texnikalar takomillashtirishga qaramasdan, kombinatsiyalangan texnik harakatlar va jang davomida texnik muvofiqlashtirish samaradorligida sustlik saqlanib qolmoqda; bu holat kurashchilarning texnik tayyorgarlik jarayonida usullarni tanlash va ulardan real jang sharoitida foydalanish qobiliyatining cheklanganligini ko'rsatadi; shu bois, texnik-taktik tayyorgarlikni yosh toifasi, vazn kategoriyasi hamda harakatlarning murakkablik darajasiga mos holda differensial yondashuv asosida rejalashtirish va bosqichma-bosqich takomillashtirish zarurati mavjud; natijalar shuni ko'rsatadiki, aynan usullarning izchil takrorlanishi va jangovar simulyatsiyalar asosida takomillashtirilgan mashg'ulotlar texnik tayyorgarlik darajasini sezilarli oshirishi aniqlandi.

5. Yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini o'rganishga qaratilgan tahlillar natijasida aniqlanishicha, har bir yosh toifasida sportchilarning asosiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari – tezlik, sakrash, qorin mushaklari kuchi, elastiklik va izometrik chidamlilik — turli darajada va notekis rivojlangan bo'lib, bu ko'rsatkichlar texnik harakatlar sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda, masalan, U15 va U17 toifalarida qisqa masofalardagi tezlik va harakatlanuvchanlik dinamikasi nisbatan yuqori bo'lsa-da, yuqoriga sakrash va qorin mushaklari kuchi bo'yicha keskin pasayishlar qayd etilgan; U20 va U23 toifalarida esa izometrik kuch

mashqlarida faqat ayrim sportchilarda ijobiy dinamika mavjud bo'lib, kuch, chidamlilik va umumiy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosan pasaygan; og'ir vazn toifasidagi sportchilarda esa bu ko'rsatkichlar mutanosib rivojlanmay, biryoqlama kuch ishlatishga asoslangan mashqlar ustunlik qilganligi sababli elastiklik va tezlikda sustlashish holatlari ko'p uchraydi; bu esa texnik harakatlarning to'liq va samarali bajarilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi; jismoniy sifatlarning to'liq rivojlanmagani sportchilarda texnikani takomillashtirish imkoniyatlarini cheklaydi; shu bois murabbiylar jismoniy tayyorgarlik dasturlarini har bir vazn toifasi va yosh bosqichiga moslashtirib, kuch, tezlik, chidamlilik va moslashuvchanlikni kompleks rivojlantirishga yo'naltirilgan trening modellari asosida ishlab chiqishi zarur; bu usul sportchilarning texnik va taktika samaradorligini barqarorlashtirishga xizmat qilishi aniqlandi.

6. Hududiy tahlillar asosida olingan natijalar ko'rsatmoqdaki, O'zbekistonning turli mintaaalarida faoliyat yuritayotgan yunon-rim kurashchilari orasida texnik-taktik harakatlar sifati, jismoniy tayyorgarlik darajasi va jangovar samaradorlik borasida keskin tafovutlar mavjud bo'lib, ayniqsa shimoliy-g'arbiy, janubiy-g'arbiy va Samarqand hududlarida umumiy hujum samaradorligi pasayganligi, birinchi bellashuvlardagi faoliyatsizlik va qarshi texnikalar ko'rsatkichlarining sustligi kuzatilmoqda, bu esa uslubiy yondashuvlardagi nomutanosiblik va seleksiya jarayonidagi tizimli muammolarni anglatadi; vodiy mintaaalarida esa sportchilarning umumiy natijalari nisbatan barqaror bo'lib, bu yerda maxsus texnik-taktik mashg'ulotlar va murabbiy-nazorat tizimi ko'proq ishlayotgani kuzatilmoqda; Toshkent shahri va unga yaqin hududlarda esa kuchli sportchilar bilan bir qatorda kuchsiz va tayyorgarligi sust bo'lgan kurashchilar ham mavjud bo'lib, bu hududlarda sport zaxiralarini tayyorlash tizimida yondashuvlarning o'zgaruvchan va notekis ekanini ko'rsatadi; bu esa mintaqaviy sport maktablarida treninglar sifati, murabbiylar malakasi, infratuzilma va sportchilar bilan ishlash metodikasi o'rtasidagi farqlarni chuqurlashtirgan; shunday ekan, hududiy seleksiya tizimlarini qayta ko'rib chiqish, yagona indikatorlar asosida baholash mexanizmlarini joriy etish va har bir hududda kuchli tayyorgarlik markazlarini shakllantirish zarur; aks holda, mamlakat bo'ylab kurashchilarning tayyorgarlik darajasida tizimli farq saqlanib qoladi, bu esa xalqaro maydondagi raqobatbardoshlikni pasaytirishi aniqlandi.

7. Biomekanik tahlillar asosida o'tkazilgan eksperimental tadqiqotlar natijalari yunon-rim kurashchilarning texnik harakatlarini o'ng va chap tomonga bajarishdagi rivojlanishini aniqlashda yuqori darajadagi statistik ahamiyatga ega bo'ldi, xususan tajriba guruhi sportchilarining bel sohasida Y o'qi bo'yicha harakat amplitudasi (U20: 12.0→19.1; U23: 12.4→19.3; kattalar: 9.3→17.2) izchil ortgani va bu o'zgarishlar Student t-kriteriy qiymatlari ($t=2.34-2.80$) hamda $P<0.05$ ishonchlilik darajasi bilan mustahkamlanganligi mashg'ulot metodikasining samaradorligini tasdiqlaydi; shu bilan birga dispersiya va variatsiya koeffitsientlarining barqaror saqlanishi ichki guruh dinamikasining izchilligini ko'rsatmoqda, bu esa har bir sportchida yondashuvlarning individual singdirilganligini bildiradi; korrelatsiya koeffitsientlarining ($r=0.51-0.56$) o'rtacha ijobiy bog'liqlik darajasida qayd etilishi esa mashg'ulotlar bilan erishilgan natijalar

o'rtasida uzviy funksional aloqa mavjudligini ko'rsatib, texnik-taktik tayyorgarlik komponentlarining texnik yo'nalishlarda kompleks o'sishiga xizmat qilganini bildiradi; ayniqsa, tajriba guruhida chap tomonga amalga oshirilgan harakatlar bo'yicha olingan natijalar (U20: 11.1→19.1; U23: 10.7→19.1; kattalar: 9.0→16.1) texnik harakatlar simmetriyasining tiklanganligini va mashg'ulotlar ikki yo'nalishda muvozanatli tashkil etilganini anglatadi; chap tomonga ham texnik harakatlar sifati statistik ahamiyat bilan kuchaygani ($t=2.25-2.76$; $P<0.05$) va $r=0.47-0.55$ ijobiy korrelatsiya orqali mashg'ulot tizimining texnik rivojlanishga samarali ta'sir ko'rsatgani tasdiqlangan; bu esa joriy etilgan metodika sportchilarning texnik repertuarini kengaytirishda va jangovar holatda barqaror texnik yechimlar topishda amaliy ahamiyatga ega ekanini isbotlashi aniqlandi.

8. Nazorat guruhi sportchilarining texnik harakatlar bo'yicha ba'zi yo'nalishlarda (o'ng tomonga: U20: 11.5→20.9; U23: 11.0→22.2; kattalar: 8.7→20.6) o'rtacha ko'rsatkichlar sezilarli ortgan bo'lsa-da, statistik tahlillar (Student $t=1.74-2.07$) natijalarining $P>0.05$ qiymatlar bilan ishonchsizligini ko'rsatdi, ya'ni bu o'zgarishlar metodikaning emas, balki individual omillar ta'sirida yuzaga kelganini ehtimollashtiradi; ayni holat mashg'ulotlar va natijalar o'rtasida zaif korrelatsion bog'liqlik ($r=0.38-0.44$) mavjudligi bilan tasdiqlanadi, bu esa nazorat guruhi mashg'ulotlarining texnik rivojlanishga uzviy ta'sir ko'rsatmaganini ko'rsatadi; shuningdek, chap tomonga bajarilgan texnik harakatlar bo'yicha ba'zi ko'rsatkichlar (U20: 11.8→20.2; U23: 9.3→14.1; kattalar: 7.3→14.3) ortgan bo'lsa-da, U20 guruhida statistik ishonchlilik darajasining ($P>0.05$) yetarli bo'lmasligi, faqat U23 ($t=2.09$) va kattalar ($t=2.10$) guruhlarida $P<0.05$ chegarasiga yaqin natijalar qayd etilishi mashg'ulotlar samarasining cheklanganligini anglatadi; korrelatsiya qiymatlarining zaif ($r=0.34-0.44$) darajada qolishi texnik tayyorgarlikda metodikani yangilash zarurligini ko'rsatadi; nazorat guruhi mashg'ulotlarining barqaror rivojlanish berolmaganligi, metodik yondashuvlar individual ehtiyojlarga moslashtirilmaganligi va harakat simmetriyasi yetarlicha shakllantirilmaganligi aniqlanadi; bu esa sportchilarning musobaqa holatida texnik faollikni doimiy saqlab qolishida muammolarga sabab bo'ladi; shu bois, nazorat guruhi uchun mashg'ulotlar strategiyasini qayta ko'rib chiqish, funksional yondashuv, fazali texnika tahlili va individual darajadagi moslashuv asosida takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanishi aniqlandi.

9. Tik turgan holatdan egilish orqali amalga oshiriladigan ko'krakdan va beldan oshirib tashlash texnik harakatlari bo'yicha olib borilgan biomexanik tahlillar natijasi tajriba guruhi sportchilarining texnik-taktik tayyorgarligida sezilarli ijobiy o'sishni ko'rsatdi, xususan Y o'qi bo'yicha baholangan harakatlar amplitudasining o'ng va chap tomonga bajarilishida barcha yosh toifalarida (U20: 67.7→86.1; U23: 66.5→84.1) ortishi kuzatildi, bu esa metodikaning maqsadga yo'naltirilgan va natijaviy bo'lganini isbotlaydi; statistik ishonchlilikka ega bo'lgan t-test natijalari ($t=2.20-2.89$; $P<0.05$) bu o'zgarishlarning tasodifiy emasligini, balki mashg'ulotlar ta'siri bilan yuzaga kelganini bildiradi; standart og'ish (σ) va variatsiya koeffitsienti ($V\%$) ning pasayishi mashg'ulotlar jarayonida texnik harakatlarning barqarorlashganini va sportchilarning harakatlarga aniq

moslasha olganini ko'rsatmoqda; ayni paytda korrelatsiya koeffitsientlari ($r=0.46-0.56$) o'rtacha darajadagi ijobiy bog'liqlikni ko'rsatib, mashg'ulotlar va texnik yuksalishlar o'rtasidagi uzviy aloqani tasdiqlaydi; bu holat tajriba guruhi uchun joriy etilgan mashg'ulot metodikasi texnik harakatlarning sifati, soni va yo'nalishli amalga oshirilishida samaradorlik berganini va ularni kompleks shakllantirishga xizmat qilgani aniqlandi.

10. Nazorat guruhida ba'zi texnik-harakatlarda ($U_{20}: 66.2 \rightarrow 83.3$; $U_{23}: 64.9 \rightarrow 84.2$) o'rtacha ko'rsatkichlar ortgan bo'lishiga qaramay, tahlillar ($t=1.30-2.09$) va $P>0.05$ qiymatlar asosida bu o'zgarishlarning statistik jihatdan ishonchli emasligi aniqlanib, ularning natijadorligi masalasi shubha ostida qolmoqda; past korrelatsiya koeffitsientlari ($r=0.29-0.44$) esa mashg'ulotlar bilan texnik harakatlar natijalari o'rtasida sust bog'liqlik mavjudligini ko'rsatmoqda, bu esa umumiy metodikaning individual sportchi ehtiyojlariga javob bermaganligini bildiradi; bunday natijalar nazorat guruhida qo'llanilgan yondashuvlarning individuallashtirmagan, yetarlicha bosqichma-bosqich kuchaytirilmagan va texnik-taktik yo'naltirilmaganligini ko'rsatadi; standart og'ish va variatsiya koeffitsientlarining barqaror emasligi sportchilarda harakatlarning takrorlanuvchanligi va aniqligi past bo'lganini ko'rsatib, texnik barqarorlik shakllanmaganini bildiradi; shunday ekan, nazorat guruhi uchun mashg'ulot tizimini qayta ko'rib chiqish, yuklamani sportchi darajasiga mos ravishda optimallashtirish, texnik uslublarni bosqichma-bosqich takomillashtirish va mashg'ulotlar samaradorligini har bir sportchining funksional imkoniyatlariga muvofiq moslashtirish zarur bo'lib qolmoqda; ayniqsa, yuqori sifatli texnik-taktik rivojlanishni ta'minlash uchun mavjud metodikani qayta ishlash va innovatsion yondashuvlarni tatbiq etish zarurati yaqqol namoyonligi aniqlandi.

11. Yelka, yelkalardan oshirib tashlash va bo'yin orqali amalga oshiriladigan texnik harakatlar yuzasidan olib borilgan biomexanik tahlillar natijasida tajriba guruhi sportchilarining Y o'qi bo'yicha bajarilgan texnik-harakatlarida o'rtacha ko'rsatkichlarning sezilarli darajada ortgani (masalan, $U_{20}: 71.7 \rightarrow 90.1$; $16.6 \rightarrow 25.1$; $91.5 \rightarrow 119.1$) aniqlanib, bu metodik mashg'ulotlar tizimining yuqori samaradorlikka ega ekanini ilmiy asosda tasdiqlaydi. Student t-test natijalarining ($t=2.24-2.87$) $P<0.05$ darajasida statistik ishonchlilik kasb etishi ushbu mashg'ulotlar natijasida yuzaga kelgan o'zgarishlarning tasodifiy emasligini bildiradi. Korrelatsion bog'liqlik ($r=0.45-0.56$) o'rtacha darajadagi ijobiy uzviylikni ko'rsatib, mashg'ulotlar tizimi bilan erishilgan natijalar o'rtasidagi bevosita bog'liqlikni aniqlaydi. Dispersiya (σ^2) va variatsiya koeffitsientlarining (V%) barqarorlashgani sportchilarning texnik harakatlarni takroriy va izchil bajara boshlaganini, ya'ni harakatlardagi beqarorlik kamayganini anglatadi. Ushbu natijalar sportchilar texnikasi sifati, yo'nalishli harakatlar aniqligi va parterga o'tishdagi muvaffaqiyat stavkasini oshirish bo'yicha qo'llangan mashqlar kompleksining yuqori ilmiy-metodik asosga ega bo'lgani aniqlandi.

12. Nazorat guruhi sportchilarining texnik harakatlarida ayrim o'zgarishlar amaliy jihatdan ijobiy ko'rinish bildirgan (masalan, $U_{20}: 75.5 \rightarrow 88.0$; $13.4 \rightarrow 22.8$; $92.5 \rightarrow 119.9$), biroq tahlil natijalari bu farqlarni statistik ishonchsiz ($t=1.24-2.02$; $P>0.05$) deb baholagan, bu esa o'zgarishlarning barqaror emasligini va ehtimol

boshqa tashqi omillar ta'sirida yuzaga kelganini bildiradi. Korrelatsiya koeffitsienti qiymatlarining ($r=0.28-0.43$) pastligi mashg'ulotlar va o'zgarishlar o'rtasida zaif bog'liqlik borligini tasdiqlaydi, bu esa mavjud mashg'ulot tizimining texnik salohiyatni yetarlicha shakllantirmayotganini ko'rsatadi. Har qancha natijalar ichki barqarorlik (σ va $V\%$) jihatdan izchil saqlangan bo'lsa-da, bu o'zgarishlar metodik yondashuvlarning sportchilarga chuqur ta'sir qilmaganini anglatadi. Ushbu holat nazorat guruhida qo'llanilgan umumiy mashg'ulot metodikasining samaradorligi past bo'lganini va individual yondashuv, bosqichma-bosqich yuklama, texnika yo'nalishiga moslashtirish kabi elementlarning yetishmaganini ko'rsatadi. Shu sababli, mazkur metodikani takomillashtirish va tajriba guruhida qo'llanilgan mashg'ulotlar tizimini amaliyotga joriy qilish dolzarb masala sifatida qaralishi aniqlandi.

13. Yunon-rim kurashi bo'yicha U15 dan to kattalar guruhigacha bo'lgan sportchilarda uch yil davomida olib borilgan texnik-taktik, jismoniy sifatlar va hududiy farqlanishlar tahlili asosida aniqlanishicha, parter holatiga o'tish va tik turgan holatdan texnik harakatlarni bajarish malakalari bo'yicha yosh toifalari va vazn kategoriyalarida aniq qonuniyatlar va nomutanosibliklar mavjud. Tajriba guruhi sportchilariga joriy etilgan metodik yondashuvlar — ayniqsa bel, yelka, ko'krak va bo'yin orqali bajariladigan texnikalar bo'yicha maxsus mashg'ulotlar — ularning texnik harakatlarini o'ng va chap tomonga Y o'qi bo'yicha bajarishida yuqori samaradorlikka erishilganini ko'rsatdi. Buni statistik tahlil natijalari ($t>2.2$, $P<0.05$; $r=0.45-0.56$) ham yaqqol tasdiqlaydi. Shuningdek, bu mashg'ulotlar sportchilarda harakatlar izchilligi, barqarorligi va natijalarning ishonchligini oshirib, texnik-taktik salohiyatni rivojlantirishga kuchli ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Shu bilan birga, U15 va U17 yosh toifalarida ayrim texnik usullar bo'yicha hali yetarli darajada shakllanmagan ko'nikmalar mavjudligi, ayniqsa past vazn toifalarida jismoniy sifatning (tezlik, sakrash, izometrik kuch) susaygani aniqlanib, bu bosqichda ixtisoslashuvga qaratilgan mashg'ulotlarning kuchaytirilishi zarurligi aniqlandi.

14. Olib borilgan kompleks tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki, nazorat guruhlarida kuzatilgan texnik harakatlar bo'yicha ayrim ijobiy siljishlar statistik jihatdan ishonchsiz bo'lib, mashg'ulotlar va natijalar o'rtasidagi korrelatsiya koeffitsientlari ($r=0.28-0.44$) zaif bog'liqlikni ifodalaydi. Bu esa amaldagi umumiy mashg'ulot tizimi sportchilarning texnik-taktik salohiyatini yetarli darajada shakllantirmayotganini bildiradi. Ayniqsa U20-U23 va kattalar toifasida egilib, yelka va bo'yinga o'rab tashlash kabi texnikalarda chuqur metodik yondashuv talab etilayotgan bir paytda, faqat tajriba guruhida qo'llanilgan maxsus mashg'ulotlar texnik harakatlar sifati, yo'nalishli rivojlanishi va samaradorligini oshirgani aniqlangan. Shu bilan birga, barcha yosh toifalarida o'ng va chap tomonga harakatlar orasidagi muvozanatli rivojlanish ta'minlangan bo'lib, bu texnik ko'nikmalarning simmetrik shakllanishida muhim omil bo'lgan. Natijalar dispersiyasi va variatsion barqarorlikning saqlanishi sportchilarda harakat avtomatizmi va moslashuvchanlikning ortganini bildiradi. Umuman olganda, tajriba guruhida qo'llanilgan mashg'ulot metodikasi yosh va vazn toifalaridan qat'i nazar, texnik harakatlar samaradorligini oshirishda, hududiy nomutanosibliklarni

kamaytirishda hamda sportchilarni yuqori sport natijalari sari yo‘naltirishda yuqori ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etishi aniqlandi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Yunon-rim kurashchilari texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlarimiz asosida olib borilgan kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, murakkab va ko‘p kuch talab qiluvchi texnik harakatlarni o‘rgatishda o‘quvchilarga yuklama darajasini bosqichma-bosqich oshirib borish metodikasi qo‘llansa, qisqa vaqt ichida shoh usullarni egallash va amaliyotga tatbiq etish samaradorligi ortadi. Bunda har bir texnik harakatning fazali tuzilishini chuqur tahlil qilish va harakatlarning biomekanik asoslarini tushuntirish orqali sportchilarning o‘quv motivatsiyasini oshirish mumkin. Ayniqsa, dastlabki bosqichlarda kuch va chidamlilikka katta talab qo‘yadigan usullarni soddalashtirilgan ko‘rinishda, lekin texnik mohiyatini yo‘qotmasdan o‘rgatish orqali harakatlarni shakllantirish tezlashadi.

2. Kurashchilar o‘rtasidagi bellashuvlarda raqib tomonidan kuchli zarba bilan tashlanish holatlarida, ayniqsa, texnik jihatdan tayyor raqiblar qarshisida, himoya harakatlarining samaradorligini oshirish maqsadida qayirib yiqitish usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Bunday usullar murakkab bellashuv vaziyatlaridan chiqib ketish, raqibning tashabbusini susaytirish va kurash jarayonida faol qarshilik ko‘rsatish imkonini yaratadi. Bu orqali sportchining har bir harakatga strategik yondashuvi shakllanib, taktik tafakkuri rivojlanadi.

3. Yunon-rim kurashida bo‘yi baland, qo‘l va oyoqlari nisbatan uzun bo‘lgan raqiblar bilan to‘qnashuvlarda, ayniqsa, tik turgan holatdan parter holatiga o‘tish bo‘yicha texnikalar muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday holatlarda texnik tayyorgarlik jarayonida himoyalalanish va qarshi hujum harakatlarining boshlang‘ich bosqichlarini mustahkamlash, ularni parter holatida davom ettirish orqali raqib ustidan ustunlikka erishish imkoniyati ortadi. Bu esa sportchining har qanday holatda o‘zini yo‘qotmasligi va texnikani taktik sharoitda to‘g‘ri qo‘llash ko‘nikmasini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi.

4. Tadqiqotimizda taklif etilgan texnik usullarning samaradorligini baholash va ularni amaliyotga tatbiq etishdan oldin, sinov testlari orqali sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasi aniqlanishi lozim. Bu testlar tarkibiga kiruvchi harakatlarning 30 soniya yoki 15 soniyali vaqt oralig‘ida bajarilishi orqali sportchilarning texnik tezligi, chidamliligi va koordinatsion salohiyati baholanadi. Bu yondashuv asosida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mezonlari belgilanishi, sportchilarni guruhlariga va tayyorgarlik darajasiga ajratish jarayoni soddalashtiriladi.

5. Shuningdek, texnik usullarni o‘rgatish uchun mo‘ljallangan mashg‘ulotlar dasturini choraklarga, oyliklarga, haftalik va hatto kunlik bo‘linmalarga ajratgan holda oldindan rejalashtirish muhim hisoblanadi. Har bir o‘quv-mashg‘ulot kunida aniq texnik maqsadlar belgilanib, harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan bosqichma-bosqich metodik yondashuv orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Bunda har bir mashg‘ulot yakunida refleksiv tahlil o‘tkazilishi va sportchilar texnik harakatlarni qanday bajargani bo‘yicha qaydlar yuritilishi zarur.

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

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ТАШНАЗАРОВ ДЖАСУР ЮЛДАШЕВИЧ

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

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

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора педагогических наук (DSc)**

Тема докторской диссертации (DSc) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером B2022.2.DSc/Ped.344.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации представлен на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.uzdjsu.uz и информационно-образовательном портале “ZiyoNet” по адресу (www.ziyo.net.uz).

Официальные оппоненты:	Тухтабоев Низомжон Турсуналиевич доктор педагогических наук (DSc), профессор
	Карабеников Георгий Валерьевич доктор биологических наук, профессор
	Абдуллаев Мехриддин Джумадуллоевич доктор педагогических наук (DSc), профессор
Ведущая организация:	Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

Защита диссертации состоится «___» ____ 2025 года. В ____ часов на заседании научного совета DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01. при Научно-исследовательском институте 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.uzjtsiti.uz, e-mail: info@uzjtsiti.uz. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, А-корпус, 1 этаж, 114-аудитория.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета 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.

Автореферат диссертации разослан «___» ____ 2025 года.

(реестр протокола рассылки № ____ от «___» _____ 2025 г.

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. Во всем мире предпринимаются многочисленные усилия, направленные на правильную систематизацию здорового образа жизни. В этом направлении сфера физической культуры и спорта занимает особое место. Несмотря на то, что существуют множество видов спорта с многовековой историей, среди них особенно выделяются виды единоборств. Поединки один на один способствуют повышению уверенности в себе, формированию целеустремленного, волевого и воспитанного человека. Занятия борьбой, в том числе, требуют особого терпения и выносливости, поскольку интенсивность и объем физических нагрузок в тренировочном процессе значительно отличаются от других видов спорта. В частности, соревнования по греко-римской борьбе, относящиеся к категории единоборств, проходят в условиях высокой интенсивности, что способствует стремительному росту профессиональных навыков спортсменов. Чтобы выдержать острую конкуренцию на соревнованиях, добиться победы и удержать её на протяжении длительного времени, необходимо совершенствовать мастерство выполнения технических и тактических действий, разрешенных правилами соревнований. В этой связи учебно-тренировочные процессы, проводимые на высокой интенсивности с применением специализированных спортивных средств, способствуют выходу соревнований по видам спортивной борьбы на новый уровень. Это, в свою очередь, делает актуальной разработку и внедрение в практику современных научно обоснованных методик подготовки спортсменов.

В мире вопросы совершенствования технической подготовки греко-римских борцов всесторонне анализируются с позиций спортивной науки, биомеханики, психофизиологии и современных тренировочных методов. Проводятся обширные исследования, направленные на фазовый анализ технических действий спортсменов, оптимизацию траектории движений, научно обоснованный контроль распределения силы и импульса, повышение энергетической эффективности мышечной деятельности, развитие координации и равновесия, скорости реакции и механизмов принятия решений. Разрабатываются технические модели, соответствующие антропометрическим особенностям греко-римских борцов, проводится дифференциальный анализ стандартных и вариативных двигательных моделей, осуществляется выявление технических ошибок с использованием цифровых диагностических средств. Также создаются тренировочные программы и нагрузки, адаптированные к индивидуальным функциональным возможностям спортсменов, эффективно применяются видеонализ и технологии симуляции, четко определяются этапы автоматизации технических движений. Последовательно обучаются сложным координационным задачам, технические действия закрепляются на основе повторного анализа, внедряются современные методы контроля и оценки, разрабатываются научно обоснованные методические подходы. Всё это

способствует непрерывному совершенствованию технической подготовки и актуализирует необходимость дальнейших научных исследований в греко-римской борьбе.

В нашей Республике вопросы совершенствования технической подготовки греко-римских борцов последовательно развиваются за счёт поэтапной автоматизации навыков спортивной техники, системного обучения сложным атакующим и защитным действиям, а также совершенствования тренировочного процесса на основе повторного закрепления технических движений. Актуальность данной области остаётся высокой, поскольку совершенствование технической подготовки греко-римских борцов требует постоянного научного подхода. По инициативе нашего Президента в сфере физической культуры и спорта, особое внимание уделяется подготовке квалифицированных кадров и дальнейшему развитию системы научных исследований.¹ В частности, поставлены чёткие задачи перед современными учёными, такие как: научное изучение, мониторинг и прогнозирование физического развития, уровня подготовки, функционального состояния, технической, тактической и психологической подготовки членов сборных команд Узбекистана по видам спорта (юношей, подростков и взрослых), а также учащихся и студентов спортивно-образовательных учреждений. Эти приоритетные направления служат основанием для активного развития научно-исследовательской деятельности, ориентированной на повышение эффективности массового спорта. Анализ литературы показывает, что система подготовки борцов по греко-римской борьбе до настоящего времени недостаточно полно исследована, и в этой области ощущается необходимость в углублённых научных изысканиях.

Данное диссертационное исследование в определённой степени способствует реализации задач, предусмотренных Постановлением Президента Республики Узбекистан от 29 июня 2022 года №ПП-336 «О мерах по дальнейшему развитию олимпийских видов спортивной борьбы», а также других нормативно-правовых актов, регулирующих данную сферу. Кроме того, исследование направлено на выполнение задач, изложенных в Постановлении Президента Республики Узбекистан от 3 ноября 2022 года №ПП-414 «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в сфере физической культуры и спорта», а также в Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 22 августа 2022 года №ПКМ-466 «Об утверждении Положения о негосударственном внешкольном спортивно-образовательном учреждении, осуществляющем деятельность в сфере физической культуры и спорта», и других соответствующих нормативно-правовых документах.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий в Республике. Исследование является приоритетным направлением развития науки и техники республики I. «Формирование

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. www.Lex.uz.

системы инновационных идей и путей их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информированного общества и демократическое государство» осуществляется в соответствии с объемом направлений.

Обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации.² В видах единоборств, в частности в борцов греко-римского стиля, научные исследования, направленные на разработку научно-теоретических подходов к определению широкого спектра качеств и уровня мастерства спортсменов, активно ведутся в ведущих научных центрах и высших учебных заведениях мира. Эти исследования охватывают вопросы отбора и селекции спортсменов, привлечения команд к участию в соревнованиях, построения моделей сильнейших спортсменов, управления и совершенствования тренировочного процесса, прогнозирования спортивных результатов, создания условий, приближённых к соревновательным во время тренировок, а также моделирования предстоящих стартов с целью более точной подготовки.

Подобные научные работы осуществляются в таких учреждениях, как: Central American University of Managua (США), Yong In University (Республика Корея), American University of Nigeria (США), Drew University in Madison, New Jersey (США), Boston University (США), American University School of Law in San Juan (США), Chengdu Sport University (Китай), Chinese University Sports Association (Китай), Hanze University of Applied Sciences (Нидерланды), Universitat Autònoma de Barcelona (Испания), Al-Azhar University of Sports Exercise, Cairo (Египет), University of Alexander, Egypt (Египет), University of Miami Athletics (США), Mongolian National University (Монголия), Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Москва), Уральский государственный университет физической культуры (УГУФК), Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), Казанский федеральный университет (КФУ), Дальневосточный федеральный университет (ДВФУ), а также в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта и Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта Республики Узбекистан.

Поиск путей успешного совершенствования спортивного мастерства борцов греко-римского стиля является актуальной задачей. На основе научных исследований, посвящённых научно-теоретическим основам многолетней системы подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля, получены следующие важные научные результаты: разработаны механизмы повышения специальной выносливости борцов

² Dissertatsiya mavzusi bo'yicha xorijiy ilmiy-tadqiqotlar sharhi www.fiuc.org, www.oduvs.edu.ua, www.yongin.ac.kr/cm/en/main/main.do, www.aun.edu.ng, <https://drew.edu/>, www.bu.edu, www.lsac.org, <http://cdsu.admissions.cn/>, www.fisu.net, www.hanze.nl/en, www.uab.cat, www.al-azharinternationalcollege.com, www.alexandercollege.ca, www.miamihurricanes.com, www.num.edu.mn, www.mgusit.mosport.ru, www.uralgufk.ru, www.kpfu.ru, www.dvfu.ru, www.sportmed.uz, www.jtsu.uz saytlar asosida ishlab chiqilgan.

греко-римского стиля в условиях соревновательной деятельности на тренировках (Central American University of Managua (США), Yong In University (Республика Корея)); оценено значение регулирования массы тела спортсменов, специализирующихся в борьбе, в период соревнований (Al-Azhar University of Sports Exercise, Cairo (Египет), University of Alexander, Egypt (Египет), University of Miami Athletics, USA (США)); доказано значение повышения спортивных результатов и показателей физического развития спортсменов (Московский государственный университет спорта и туризма, Россия); обозначены актуальные аспекты реализации индивидуальных возможностей спортсменов на максимальном уровне (Universitat Autònoma de Barcelona, Spain (Испания), Al-Azhar University of Sports Exercise, Cairo (Египет)); разработан порядок учета необходимости в научно-методических основах специальной выносливости высококвалифицированных борцов греко-римского стиля (Drew University in Madison, New Jersey (США), Boston University (США)); установлена корреляционная взаимосвязь между морфофункциональными показателями борцов греко-римского стиля и решением ключевых проблем современного спорта, а также определением спортивной пригодности в различных видах спорта (Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург); в процессе наблюдения за развитием борьбы в международном олимпийском движении описаны определённые зоны развития мастерства на этапе высшего спортивного мастерства (Universitat Autònoma de Barcelona, Spain (Испания), University of Miami Athletics, USA (США), Московский государственный университет спорта и туризма, Россия); выявлена взаимосвязь между уровнем спортивных достижений борцов различных стран и континентов и особенностями эволюционных изменений правил и соревнований (University of Miami Athletics, USA (США), Уральский государственный университет физической культуры, Россия (УГУФК), Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, Казанский федеральный университет (КФУ), Россия); разработан комплекс упражнений для совершенствования методов, широко применяемых борцами греко-римского стиля на этапе высшего спортивного мастерства, а также представлены модельные показатели специальной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля, и опубликована монография, посвящённая повышению специальной выносливости (Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан).

В мире на сегодняшний день научно-теоретические основы совершенствования системы технической подготовки борцов греко-римского стиля исследуются в таких направлениях, как исторические предпосылки развития греко-римской борьбы, приоритетные направления системы технической подготовки спортсменов, углубленный анализ соревновательного процесса, актуальные аспекты максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсменов, поэтапная система подготовки

борцов, научно-методические подходы к формированию специальной выносливости, совершенствование атакующих действий в положении "партер", научно-теоретические особенности применения медицинско-педагогических методов в спорте, оптимизация общей и специальной подготовки борцов высокого класса, а также повышение качества атакующих действий через развитие специальной выносливости. Эти исследования осуществляются на системной основе ведущими научно-исследовательскими учреждениями и высшими спортивными учебными заведениями различных стран на основе интеграции современных спортивных, медико-биологических, психологических и биомеханических наук.

Степень изученности проблемы. В процессе анализа научно-методической литературы, посвященной научно-теоретическим основам системы технической подготовки борцов греко-римского стиля в нашей Республике, выявлено, что эффективность соревновательной деятельности борцов оценивается на основе их физических и функциональных возможностей, способности к определению интенсивности и непрерывности последующих действий. В научных исследованиях рассматриваются также проблемы формирования целостных, интегральных атакующих и оборонительных технико-тактических действий, характерных для соревновательной деятельности занимающихся спортивной борьбой. Эти вопросы освещены в научных трудах таких ученых, как Ф.А.Керимов, З.Касимбеков, А.Н.Абдиев, Н.Н.Азизов, З.А.Бакиев, И.Б.Алиев, Д.Х.Умаров, Н.А.Тастанов, З.С.Артыков, Ш.С.Турсунов, Ш.А.Абдуллаев, С.К.Адилов, Ш.Ш.Газиев, М.Н.Шукуров, О.Ж.Дадабаев, Дж.Ю.Ташназаров, Б.Х.Холиков, К.Н.Муратов, Б.Б.Очилов, Э.Т.Рахмонов, З.С.Артыков, М.А.Ибрагимов, Н.А.Хонтураев, А.Дж.Тангриев, А.У.Хамиджанов, Ж.А.Кубитдинов.³

³ Керимов Ф.А. Методика обучения сложным технико-тактическим действиям в вольной борьбе: Диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. - Москва, 1983. - 179 с.; Касымбеков З. Оптимальное соотношение нагрузок разной специализированное™ и направленности на этапах подготовки высококвалифицированных боксеров: Автореф. Дисс. . канд. пед. наук. -М.: ГЦОЛИФК, 1988. - 21 с.; Абдиев А.Н. Динамика состояния борцов 16-17 лет на после соревновательном этапе в процессе многоциклового подготовки: Дисс. ... канд. пед. наук. Ташкент. УзГИФК. 1994. - 115 с.; Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакиллантиришнинг илмий-педагогик асослари: Дисс. ... док. наук. - Тошкент: ЎзДЖТИ, 2004. - 397 б.; Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобакаолди тайёргарлигини шакиллантириш: Дисс. ... пед. наук. - Тошкент: ЎзДЖТИ, 2007. - 143 б.; Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности: Дисс. ... канд. пед. наук. Ташкент. УзГИФК. 2009. - 120 с.; Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари // Педагогика фанлари номзоди: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2012. - 135 б.; Umarov D.X. Biomexanika. Darslik - "Sano-standart" nashriyoti 2017. - 388 b.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiati. Darslik. Toshkent. "Sano-standart", 2015. 328 b.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiati. Darslik "Sano-standart" Toshkent. 2017. - 480 b.; Артыков З.С. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакиллантириш методикаси: // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчик.: ЎзДЖТСУ, 2018. - 130 б.; Tastanov N.A., Tursunov Sh.S., Abdullaev Sh.A., Adilov S.Q. "Sport pedagogik maxoratini oshirish (erkin va Yunon-kurashi bo'vicha)". O'quv qo'llanma. Toshkent. "Fan va texnologiya" 2018. - 264 b.; Турсунов Ш.С. Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш: // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчик.: ЎзДЖТСУ, 2019. - 132 б.; Адилов С.Қ. Эркин кураш спортчиларининг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик харакатлари самарадорлигини ошириш технологияси: // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчик.: ЎзДЖТСУ, 2020. - 120 б.; Газиев.Ш.Ш. Самбочиларнинг спорт такомиллашуви тайёргарлик босқичидаги машғулот воситалари ва

Ведущие специалисты стран Содружества Независимых Государств в своих руководствах, рекомендациях и методических пособиях зафиксировали высокую практическую подготовку и значительный научно-теоретический материал. В них содержатся учебные программы, охватывающие учебно-тренировочные занятия по подготовке борцов греко-римского стиля, принципы системы тренировок в спорте, концепция динамической, технической и тактико-технической подготовки, где особо подчеркивается необходимость использования биомеханических методов как важнейшего средства повышения спортивного мастерства. Указывается на необходимость комплексного контроля при подготовке спортсменов, приоритета соревновательной деятельности в греко-римской борьбе по сравнению с учебным процессом, влияние нарушений рациона и режима питания на уровень конкурентоспособности спортсмена, важность индивидуализации тренировочного процесса и учета особенностей соревновательной деятельности борцов. Анализ морфофункциональных показателей спортсменов, отбор и определение пригодности к определенным видам спорта также изложены в методических подходах, предложенных такими учеными, как Д.Д.Донской, В.М.Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов, С.Ю.Алешинский, Н.А.Конец, Г.С.Туманян, Ю.А.Шулика, М.Г.Мамиашвили, А.А.Новиков, В.А.Панков, А.И.Яроцкий, Ф.П.Космолинский, И.А.Криволапчука, А.С.Кузнецов, Н.Ю.Неробеев, А.А.Карелин, В.Б.Коренберг, В.Н.Платонов, И.И.Иванов, Р.В.Самургашев, Р.Н.Апойко, В.И.Лях, И.С.Перевицкий, Ю.Н.Тихомиров, В.В.Вольский, Т.М.Мансуров, В.Б.Уруймагов, Ю.Ю.Крикуха, А.Ю.Багдасаров,

юкламаларини оптималлаштириш. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс. автореф., Чирчиқ – 2020. – 180 б.; Шукуров М.Н. Курашчиларни техник ҳаракатларга ўргатишда кластер услубидан фойдаланишни такомиллаштириш: // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчиқ.: ЎзДЖТСУ, 2020. - 128 б.; Дадабайев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси: // Педагогика фанлари доктори: дисс..., Чирчиқ.: ЎзДЖТСУ, 2021. - 218 б.; Ташназаров Дж.Ю. Бошланғич гуруҳ юнон-рум курашчиларини техник усулларга ўргатишда моделлаштиришнинг самарадорлигини такомиллаштириш. // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчиқ. ЎзДЖТСУ. 2021. – 186 б.; Холиқов Б.Х. Малакали курашчиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш технологияси: // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчиқ.: ЎзДЖТСУ, 2022. - 140 б.; Муродов К.Н. Эркин курашда махсус тренажёрлар ва машқлардан фойдаланиш асосида курашчиларнинг куч чидамлилигини ривожлантириш технологияси: // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчиқ.: ЎзДЖТСУ, 2022. - 122 б.; Одилов Б.Б. Курашчиларда рақибни кўтариб ташлаш иш қобилияти ва уни ротатсион тренажер-машқлар ёрдамида ривожлантириш устуворлиги: // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчиқ.: ЎзДЖТСУ, 2022. - 150 б.; Рахмонов Э.Т. Малакали юнон-рим курашчиларининг комбинатсион ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш услубияти. // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчиқ. ЎзДЖТСУ. 2022. – 139 б.; Artıqov Z.C. Belbog'li kurashchilarni texnik xarakatlarga o'rgatishda noanaviy mashqlar yordamidan foydalanish uslubi: Diss. ... ped. nauk. – Chirchiq: O'zDJTSU, 2023. - 115 b.; Газиев Ш.Ш. Научно-теоретические основы многолетней системы подготовки высококвалифицированных самбистов: Дисс. ... докт. пед. наук. – Чирчиқ: УзГИФК, 2023. – 225 с.; Ibragimov M.A. Imkoniyati cheklangan shaxslarga yunon-rim kurashini o'rgatishning optimal nisbatlari: Diss. ... ped. nauk. – Chirchiq: O'zDJTSU, 2023. - 145 b.; Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar darslik Toshkent : Ilmiy texnika axboroti -press nashriyoti. 2023.-380 b.; Xonto'rayev N.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubi o'quv qo'llama Toshkent. 2024.-174 b.; Tangriev A.J. O'quv-mashg'ulot guruh yakkakurashchilarida harakat ko'nikmalarini shakllantirishning biomexanik xususiyatlari: // Pedagogika fanlari doktori: diss..., Chirchiq.: O'zDJTSU, 2024. - 251 b.; Xamidjonov A.U. Sport kurashi turlariga saralash va erta yo'naltirishning metodologik asoslari: // Pedagogika fanlari doktori: diss..., Chirchiq.: JTSITI, 2025. - 260 b.; Kubitdinov J.A. Yunon-rim kurashchilarda maxsus kuch tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi: Diss. ... ped. nauk. – Chirchiq: O'zDJTSU, 2025. - 126 b.

Ю.А.Шахмурадов, А.В.Мишин, В.А.Абраменко, В.Д.Буканов, Ю.Д.Железняк, М.М.Боген, Ю.В.Верхошанский, А.В.Коковкин, М.В.Никитюк, А.Е.Фетисов, Н.А.Фетисова, В.Н.Платонов, Р.М.Гимазов, А.С.Большев, Т.В.Михайлова, В.П.Губа, М.В.Арансон, Э.С.Озолин, О.В.Тупоногова, В.Б.Иссурин, Н.А.Комарова, А.В.Кокурин, М.Ю.Трескин, В.В.Акамов, Е.П.Богачёв, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, Б.А.Подливаев, Л.П.Матвеев, З.Б.Белоцерковский, Б.Г.Любина, В.С.Рубин.⁴ В своих научно-

⁴ Донской Д.Д. Спортивная техника. Брошюра. Издательство “Физкультура и спорт” Москва 1962. - 40 с.; Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники Москва 1971. -287 с.; Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. Издательство “Физкультура и спорт” Москва 1971. - 287 с.; Донской Д.Д. Зацюрский В.М. Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979 г. – 264 с.; Зацюрский В. М. и др. Биомеханика двигательного аппарата человека/Зацюрский В. М., Аруин А. С., Селуянов В. Н. -М.: Физкультура и спорт, 1981. — 143 с.; Зацюрский В. М., Алешинский Н. А., и др. Биомеханические основы выносливости / В. М. Зацюрский, С. Ю. Алешинский Н. А. Конец. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 207 с.; Туманян Г.С. Содержание и последовательность преподавания базовой техники дзюдо на тренерском факультете ИФК в ПНР: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: [н.р.], 1984. – 24 с.; Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов: автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.04 / Гос. ин-т физич. культуры.- Москва, 1990.- 37 с.; Маmiaшвили М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Москва, 1998. - 110 с.; Осотов М.В. Методика скоростно-силовой подготовки борцов на основе биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М.: 1998. - 20 с.; Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах: На примере спортивной борьбы: диссертация ... доктора педагогических наук в форме науч. докл.: 13.00.04.- Москва, 2000.- 62 с.; Панков В.А. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в подготовке борцов (юниоры) греко-римского стиля: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Москва, 2000. - 160 с.; Яроцкий А.И., Космолинский Ф.П. Эмоции человека в нормальных и стрессорных условиях/А.И.Яроцкий, Ф.П. Космолинский, А.К. Попов и др.; Под общ. ред. А.И.Яроцкого, И.А. Криволапчука. Гродно: ГрГУ, 2001. - 494 с.; Кузнецов А.С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04: Краснодар, 2002. - 481 с.; Неробеев Н.Ю. Специфика технико-тактической подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе с учетом современных тенденций ее развития: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Санкт-Петербург, 2002 163 с.; Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: Монография / А.А. Карелин -Новосибирск: Изд-во «Мангазея», 2002. – 89 с.; Коренберг В.Б. Кинезиологический контроль в спорте. Учебное пособие. Московская государственная академия физической культуры. -Малаховка: МГАФК, 2004. –139 с.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.; Шулики Ю.А., Иванов И.И., Кузнецов А.С., Самургашев Р.В., Борьба Греко-римская. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, / Серия “Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте” – Ростов н/Д: “Феникс” 2004. - 800 с.; Апойко Р.Н. Содержание и структура подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе на основе индивидуализации выбора коронных технико-тактических действий: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / С.- Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 2005.- 22 с.; Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.; Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С.Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.; Перевицкий И.С. Подготовка квалифицированных борцов греко-римского стиля с учетом субъективизма судейства: диссертация... канд. пед. наук: 13.00.04 Малаховка, 2007. - 121 с.; Тихомиров Ю.Н. Техничко-тактическая подготовка в греко-римской борьбе юных спортсменов в зависимости от морфофункциональных свойств организма: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 Москва, 2007. - 167 с.; Вольский В.В. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля к соревновательной деятельности в условиях военно-физкультурного вуза: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Вольский Василий Васильевич; [Место защиты: Воен. ин-т физ. культуры].- Санкт-Петербург, 2007. - 21 с.; Мансуров Т.М. Построение тренировочного процесса в ходе децентрализованной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04.- Москва, 2007. - 140 с.; Уруймагов В.Б. Специальная силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля тяжелых весовых категорий: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Уруймагов Владимир Борисович; [Место защиты: Адыг. гос. ун-т].- Майкоп, 2009.- 18 с.; Крикуха Ю.Ю. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля 16-19 лет при борьбе стоя на этапе спортивного совершенствования: диссертация ...

кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Крикуха Юрий Юрьевич; [Место защиты: Кам. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма].- Набережные Челны, 2009. - 167 с.; Багдасаров А.Ю. Специфика построения соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса при использовании интервальной мышечной тренировки // кандидата педагогических наук: дисс.автореф., Ташкент. УзГИФК. 2010. – 131 с.; Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие / В. Б. Коренберг. М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.; Коренберг В.Б. Активность -протосознание деятельность -сознание (обращение к проблеме общей теории деятельности) / В. Б. Корен-дать - М.: КДУ, 2011. 216 с.; Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. - 368 с.; Мишин А.В. Совершенствование технической подготовки юных борцов греко-римского стиля с учетом индивидуальных особенностей соревновательной деятельности: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Мишин Алексей Владимирович; [Место защиты: Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта].- Москва, 2011.- 22 с.; Абраменко В.А. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Абраменко Владимир Александрович; [Место защиты: Моск. гос. акад. физ. культуры].- Малаховка, 2012.- 171 с.; Новиков А.А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.; Буканов В.Д. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта. Борба Греко-римская. Для спортсменов полного цикла обучения (этапы НП, СС, ССМ, ВСМ). Составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по греко-римской борьбе утверждённого приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. №145 //В.Д.Буканов., Москва 2013. – 30 с.; Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. — 6-е изд., пере раб. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 288 с.; Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / Предисл. П. Я. Гальперина. Изд. стереотип. — М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2014. - 230 с.; Верхошанский Ю. В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2014. – 80 с.; Коковкин А.В. Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов греко-римского стиля высокой квалификации: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Коковкин Андрей Викторович; [Место защиты: Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма].- Набережные Челны, 2014.- 169 с.; Никитюк М.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом биоэнергетических типов: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Никитюк Максим Владимирович; [Место защиты: Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма].- Набережные Челны, 2015.- 158 с.; Фетисов А.Е. Способы тактической подготовки в соревновательных схватках юных борцов при выполнении сбиваний с захватом ног //В сб. Международн.научно-практ.конф.: “Современные проблемы физ-ры и спорта”, II част. Ташкент, 2015. – С. 320-321.; Фетисов А.Е., Фетисова Н.А. Состав технико-тактических действий в арсенале юных борцов волного стиля / В сб. Международн.научно-практ.конф : “Современные проблемы физ-ры и спорта”, II част. Ташкент, 2015. – С. 318-320.; Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 2., 2015. – 752 с.; Гимазов, Р.М. Управление движениями в спорте: уровень мышечно-суставных увязок (по классификации Н.А. Бернштейна): монография: [в 2 ч.] Ч. 1 / Р.М. Гимазов, Г.А. Булатова; бюджет. учрежде-ние высш. образования ХМАО - Югры «Сургут. гос. пед. ун-т». Сургут : РИО СурГПУ, 2016. – 239, [1] с.; Большев А.С. Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты [Текст]: учеб. пособие / А.С. Большев, Д.Г. Сидоров, С.А. Овчинников. Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т: – Н.Новгород: ННГАСУ, 2017. – 76 с.; Михайлова Т.В., Губа В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие М.: Спорт, 2017. - 78 с.; Арансон М.В., Озолин Э.С., Тупоногова О.В. Вопросы олимпийской подготовки за рубежом: реферативный библиографический бюллетень. Вып.2. Современные тенденции развития научных исследований в олимпийских видах единоборств за рубежом. / Авт.-сост. М.В. Арансон, Э.С. Озолин, О.В. Тупоногова. – М.: Спорт, 2019. – 72 с.; Иссурин В. Б., Лях В. И. Координационные способности спортсменов. / В. Б. Иссурин, В. И. Лях; пер. с англ. И. В. Шаро— М.: Спорт, 2019. – 208 с.; Комарова Н. А., Кокурин А. В., Трескин М. Ю., Акамов В. В. Биомеханика единоборств: учебное пособие / авт.-сост.: Н. А. Комарова, А. В. Кокурин, М. Ю. Трескин, В. В. Акамов; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2019. – 188 с.; Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. - 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с.; Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Учебник. Москва «СПОРТ» 2019. – 656 с.; Богачёв, Евгений Периодизация подготовки универсальных атлетов / Евгений Богачёв. – М. : Буки Веди, 2020. – 227 с.; Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. 2-е изд., испр. Москва: КНОРУС, 2020. - 450 с.; Подливаев Б.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Вольная борьба (мальчики и девочки)» для групп начальной подготовки / Б.А. Подливаев, А.С. Кузнецов -М.: Издательство «СПОРТ», 2020. – 171 с.; Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2021. – 332 с.; Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021.

методических трудах они изложили подходы по правильному планированию тренировочных нагрузок и этапов подготовки спортсменов.

Вместе с тем, зарубежные ученые в своих научно-теоретических исследованиях, проведенных в области борьбы, особое внимание уделяют технической подготовке спортсменов, применяя современные биомеханические лаборатории, кинематические методы изучения технических действий, а также методы коррекции движений. В этом направлении значительный вклад внесли такие исследователи, как Лопес Д.Э., Барбас И., Аггелуссис Н., Подливаев Б., Шахмурадов Ю., Мирзаеи Б., Тюннеманн Х., Казарян С., Д. Стордопулос, Э. Гианнаку, П. Манавели, И. Барбас, В. Гургулис и Н. Аггелуссис, Слацанак К., Баич М., и Старчевич Н., Тропин У., Шудаев А., Максимович В.А., Навойчик А.И., Знатнова Е.В. и Тонкоблатова И.В., Мариус ОЛАРУ, Дорина ИАНК, Иоан Трифа, Дагделен, Алишан Явуз, Михаил Кудрявцев, Александр Осипов, Владимир Гуралев, Татьяна Ратманская, Хамза Алдиабат, Ибрагим Алдиабат, Михаил Колокольцев, Иван Давиденко, Андрей Глухов, Елена Карпенко, Г.Коробейников, W.Хианю⁵ Указанные исследователи провели научные изыскания, направленные на совершенствование этапов предсоревновательной подготовки спортсменов, а также на анализ тренировок, ориентированных на повышение физической готовности борцов.

Вместе с тем, в трудах вышеуказанных авторов подчеркивается важность совершенствования технической подготовки греко-римских борцов на основе правильного применения тренировочных средств и нагрузок в процессе общей и специальной подготовки. Учитывая значительный накопленный

– 520 с.; Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам): Учебное пособие. — 2-е изд., стер. — СПб.: Издательство «Лань», 2022. — 548 с.; Лях В. И. Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов (методические рекомендации) Москва, 2022. - 70 с.; Рубин В. С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В. С. Рубин. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 188 с.

⁵ Lopez D.E., Barbas I., Aggeloussis N., Podlivaev B., Shakhmuradov Y., Mirzaei B., Tunnemann H., Kazarian S. Biomechanical protocol to assist the training of arm-throw wrestling technique: International Journal of Wrestling Science 2011; 1(2); Lopez D.E.– Wrestler’s performance analysis through national techniques: International journal of wrestling science. 2013.- 150 p.; D. Stordopoulos, E. Giannakou, P. Manaveli, I. Barbas, V. Gourgoulis & N. Aggeloussis (2016) Reliability of Lower Limb Kinematics during the Arm-Throw Wrestling Technique, International Journal of Wrestling Science, 2016. - 6:2, 67-73.; Slacanac K., Baic M., & Starcevic N. - Competition Efficiency Analysis of Croatian Junior Wrestlers in European Championship. Sport Mont, 15(2), 2017.–P 43-47.; Tropin U., Shudaev A. - Technical and tactical readiness model characteristics in wrestling. Sports Bulletin, 59(3), 2017. – pp. 106-109.; Maksimovich V.A., Navojchik A.I., Znatnova E.V. and Tonkoblatova I.V. Physical and Biomechanical Bases of Construction of a Training and Training Process When Preparing Wrestlers of the Greek-Roman Style: Journal of Sports Science 8 (2020) 21-24.; Marius OLARU, Dorina IANCA*, Ioan TRIFA. Biomechanical analysis of the throwing over the chest technique in wrestling: Analele Universității din Oradea Facultatea de Educație Fizică și Sport Rev. noXXXI /2021 pp.28-36.; DAĞDELEN., Alişan YAVUZ. Investigation of the Effects of Circuit Training in Unit Training in Wrestlers Aged 11-13 Serkan: Dağdelen and Yavuz, Int J Disabil Sports Health Sci; 2023;6(Special Issue 1):49-57; Mikhail Kudryavtsev, Aleksander Osipov, Vladimir Guralev, Tatyana Ratmanskaya, Hamza Aldiabat, Ibrahim Aldiabat, Mikhail Kolokoltsev, Ivan Davidenko, Andrey Glukhov, Elena Karpenko. Effect of short-term functional training intervention on athletic performance in elite male combat sambo athletes: Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 23 (issue 2), Art 39, February 2023. - pp. 328 - 334.; Korobeynikov G, Xianyu W. Peculiarities of changes in the level of stress resistance of elite wrestlers to loads under conditions of anaerobic glycolysis in the process of long-term adaptation. Health technologies. 2025. - №3.1. – pp.6-15.

научно-методический опыт в данной области, установлено, что решение задач, связанных с совершенствованием системы технической подготовки греко-римских борцов на научно-теоретической основе в комплексе, дает высокий эффект.

На сегодняшний день научно-методическое обеспечение процесса совершенствования технической подготовки борцов греко-римского стиля, в первую очередь, требует определения научно-теоретических основ выбора и дальнейшего развития наиболее эффективных технико-тактических действий, а также изучения особенностей соревновательной деятельности борцов. Отмечено отсутствие комплексных исследований, направленных на совершенствование технической подготовки и повышение эффективности атакующих действий, основанных на анализе соревновательной деятельности.

Такой подход способствует рациональной организации и управлению процессами соревновательной деятельности и учебно-тренировочных сборов, а также повышению спортивной результативности. Следует отметить, что оценка показателей различных видов подготовки, находящихся в тесной взаимосвязи, и их применение в спортивной практике значительно повышает уровень мастерства выполнения технических действий и спортивные результаты борцов греко-римского стиля.

Связь диссертационного исследования с научно-исследовательской работой высшего образования или научно-исследовательского института, в котором выполняется диссертация. Тема диссертационного исследования выполнена в рамках научного направления V/19-4 «Биомеханические особенности формирования двигательных навыков у высококвалифицированных борцов вольного и греко-римского стиля», предусмотренного стратегией и перспективным планом научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2025–2030 годы, а также в рамках инновационного проекта AL-9124104423 «Создание программного обеспечения для диагностики функционального и физического состояния студентов-молодёжи с целью их эффективной подготовки к соревновательной деятельности», выделенного Министерством высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан для Научно-исследовательского института физической культуры и спорта.

Цель исследования разработка методологических предложений и рекомендаций по совершенствованию технической подготовки борцов греко-римского стиля в учебно-тренировочном процессе.

Задачи исследования:

разработка комплекса круговых движений, направленных на повышение эффективности передвижений в стойке с целью совершенствования атакующих и защитных действий греко-римских борцов в соревновательной обстановке, а также совершенствование тактических атакующих приёмов на его основе;

совершенствование технических приёмов с партера в соревновательном процессе за счёт систематизации комплекса круговых движений, направленных на повышение эффективности передвижений в положении «партер» в рамках учебно-тренировочных сборов борцов греко-римского стиля;

повышение активности в соревновательных поединках за счёт систематизации выполнения специальных упражнений в круговом движениях, направленных на развитие физических способностей спортсменов при совершенствовании технической подготовки борцов греко-римского стиля;

совершенствование технической подготовки греко-римских борцов за счёт атакующих действий, основанных на эффективном выполнении специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей при отработке простых атакующих приёмов;

совершенствование атакующих и защитных действий в соревновательном процессе за счёт систематизации техники бросков из положения стоя при совершенствовании тактических действий борцов греко-римского стиля;

расширение возможностей эффективного выполнения атакующих действий в поединке за счёт систематизации простых атакующих приёмов, направленных на развитие технических действий при совершенствовании тактики ведения борьбы греко-римских борцов в соревновательном процессе.

В качестве объекта исследования в качестве объекта исследования были взяты учебно-тренировочные процессы с участием учащих-спортсменов, специализирующихся по греко-римской борьбе, спортивной школы города Ангрена, учащихся-спортсменов, обучающихся в Центре подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта в городе Чирчике по специализации греко-римская борьба, а также студентов, специализирующихся по греко-римской борьбе, Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта.

Предмет исследования учебно-тренировочный процесс греко-римских борцов включает в себя нормативы технических действий, а также средства и методы, направленные на их обучение.

Методы исследования. В исследовании использовались методы анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогического наблюдения, педагогического эксперимента, биомеханического анализа технических действий, а также математико-статистического анализа.

Научная новизна исследования состоит из следующего:

для повышения качества атакующих и защитных действий квалифицированных борцов греко-римского стиля в соревновательной деятельности были расширены возможности эффективного завершения технических и тактических действий за счёт выполнения изометрических упражнений в стойке в круговой последовательности с учётом временных диапазонов поединка;

повышена эффективность непрерывного выполнения приёмов бросков и

переворотов из партера в соревновательном процессе за счёт применения специального комплекса ауксотонических упражнений, включающего 15-секундный механизм круговых движений в стойке, основанного на развитии силы мышц рук и поясницы, направленного на повышение эффективности технических действий в положении «партер» у борцов греко-римского стиля;

расширены возможности выполнения сложных атакующих действий в учебных поединках за счёт внедрения в тренировочный процесс программы, направленной на развитие координационных способностей греко-римских борцов, включающей 20-секундные круговые технические действия с партнёрами, обладающими различными антропометрическими характеристиками;

совершенствованы возможности выполнения комбинационных действий в поединках за счёт рационального распределения порядка использования норм, объёмов и зон интенсивности при повторном выполнении начальных фаз технических действий, а также выполнения атакующих и контратакующих приёмов на краевой зоне ковра на основе механизма активного и пассивного борца для отработки простых атакующих действий у греко-римских борцов;

повышены возможности активного набора баллов в соревновательных поединках за счёт повторного выполнения в период предсоревновательной подготовки сложных атакующих технических приёмов — перебрасываний, бросков и сваливаний из стойки, требующих проявления взрывной силы, с участием нескольких партнёров;

внедрение в подготовительный процесс программы, охватывающей сложные технико-тактические действия, такие как эффективное применение приёмов с захватом головы в различных соревновательных ситуациях и продолжение поединка в партере с использованием выгодных положений, позволило расширить возможности рационального распределения сил в период утомления во время соревнований до финального поединка, тем самым повысив результативность выступлений квалифицированных борцов греко-римского стиля..

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

Технические приёмы, применяемые в учебно-тренировочном процессе греко-римских борцов, обучались с учётом возраста, веса, антропометрических данных и уровня развития физических качеств спортсменов.

В учебно-тренировочном процессе для каждого спортсмена экспериментальной группы были подобраны партнёры-«соперники», обладающие аналогичными антропометрическими показателями и стилем борьбы, характерным для возможных реальных соперников на соревнованиях, что, в сочетании с постепенным увеличением тренировочной нагрузки, способствовало расширению технического арсенала борцов.

Применение технических приёмов, приближенных к соревновательным условиям, в процессе тренировок повысило уровень готовности греко-римских борцов к действиям в экстремальных ситуациях.

Эффективность методики развития технической подготовки греко-римских борцов в спорте была доказана в ходе педагогического эксперимента.

Достоверность результатов исследования. Полученные результаты теоретически и методически обоснованы на мнениях отечественных и зарубежных учёных в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, а также на опыте заслуженных тренеров Узбекистана. Обоснованность подтверждается соответствием поставленным задачам исследования, применением взаимодополняющих методов исследования, обеспечивающих как количественное, так и качественное выполнение исследовательских задач, репрезентативностью экспериментальных испытаний, а также обработкой полученных результатов с использованием методов математико-статистического анализа.

Научное и практическое значение результатов исследования. Научная значимость результатов исследования заключается в раскрытии научной сущности ведения поединка греко-римскими борцами на основе изучения завершающих технических приёмов в составе сложных атакующих действий, применяемых на престижных соревнованиях, и внедрения этих приёмов в учебно-тренировочный процесс молодых борцов. Полученные данные способствуют обогащению и расширению теоретических знаний в области теории и методики спортивной борьбы.

Практическая значимость результатов исследования заключается в выявлении основных приёмов, применяемых высококвалифицированными греко-римскими борцами, технических действий в соревновательной деятельности, а также индивидуальных особенностей спортсменов, что позволило разработать и нормировать комплекс технических приёмов для совершенствования часто используемых методов в соревновательных поединках и внедрить соответствующие рекомендации в тренировочный процесс.

Внедрение результатов исследований. В целях всестороннего влияния на подготовку борцов греко-римского стиля, на основе сравнительного анализа результатов проведённого исследования и педагогического эксперимента, были внедрены следующие практические рекомендации:

предложения и рекомендации по выполнению изометрических упражнений в стойке в круговой последовательности с учётом временных диапазонов поединка для повышения качества атакующих и защитных действий квалифицированных борцов греко-римского стиля были внедрены в тренировочный процесс учащихся-спортсменов, специализирующихся по греко-римской борьбе спортивной школы города Ангрена (информационное письмо Министерства спорта Республики Узбекистан №02-16/1494 от 13 февраля 2025 года). В результате к окончанию исследования у борцов экспериментальной группы уровень общей физической подготовленности улучшился на 12–13%, уровень специальной физической подготовленности возрос на 10–11%, техническая подготовленность улучшилась на 9–10%, а тактическая подготовленность повысилась на 4–6%.

предложения и рекомендации по применению специального комплекса ауксотонических упражнений, включающего 15-секундный механизм круговых движений в стойке в сочетании с упражнениями на развитие силы мышц рук и поясницы для повышения эффективности технических приёмов в положении «партер» у греко-римских борцов, были внедрены в содержание учебника «Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild)» (на основании приказа № 40 от 2 ноября 2023 года директора Научно-исследовательского института физической культуры и спорта при Министерстве спорта Республики Узбекистан, свидетельство № D-0019). В результате, к завершению исследования уровень общей физической подготовленности борцов экспериментальной группы улучшился на 12–14%, специальной физической подготовленности — на 11–12%, технической подготовленности — на 9–10%, а тактической подготовленности — на 5–7%;

предложения и рекомендации по применению программы, включающей 20-секундные круговые технические действия с партнёрами, обладающими различными антропометрическими показателями, направленной на развитие координационных способностей греко-римских борцов, были внедрены в тренировочный процесс учащихся-спортсменов, обучающихся по специализации греко-римской борьбы в Центре подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта в г. Чирчик (информационное письмо Министерства спорта Республики Узбекистан №02-16/1494 от 13 февраля 2025 года). В результате, к завершению исследования уровень общей физической подготовленности борцов экспериментальной группы повысился на 14–16%, специальной физической подготовленности — на 12–14%, технической подготовленности — на 10–12%, а тактической подготовленности — на 6–7%.

предложения и рекомендации по совершенствованию простых атакующих действий борцов греко-римского стиля, включающие рациональное распределение норм, объёма и зон интенсивности повторного выполнения начальных фаз технических приёмов, а также выполнение атакующих и контратакующих действий на краевой части ковра с учётом механизма активного и пассивного борца, были внедрены в содержание учебника «Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild)» (на основании приказа №40 от 2 ноября 2023 года директора Научно-исследовательского института физической культуры и спорта при Министерстве спорта Республики Узбекистан, свидетельство №D-34). В результате, к завершению исследования у борцов экспериментальной группы выполнение технического действия «перевод в партер с» улучшилось на 12,3% вправо и на 10,7% влево; выполнение действия «перевод в партер с вертушкой» — на 9,7% вправо и на 8% влево; выполнение действия «перевод в партер с нырком захватом руки и шеи» — на 10,3% вправо и на 10% влево;

предложения и рекомендации по многократному выполнению в подготовительный предсоревновательный период технических действий в стойке — таких как проведение, броски и переводы в партер с демонстрацией взрывной силы — с участием нескольких партнёров,

направленные на повышение эффективности сложных атакующих действий борцов греко-римского стиля в соревновательных поединках, были интегрированы в содержание учебника «Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild)» (на основании приказа № 40 от 2 ноября 2023 года директора Научно-исследовательского института физической культуры и спорта при Министерстве спорта Республики Узбекистан, свидетельство № D-0019). В результате, к завершению исследования у борцов экспериментальной группы выполнение технического действия «бросок с наклоном» вправо улучшилось на 8%, влево — на 8,7%; выполнение действия «бросок через грудь» — на 7% вправо и на 6,7% влево; выполнение действия «бросок через бедро» — на 8% вправо и на 7,7% влево;

программа, охватывающая сложные технико-тактические действия, такие как эффективное применение приёмов с захватом головы в различных соревновательных ситуациях и продолжение поединка в партере с использованием выгодных положений, была внедрена в учебно-тренировочный процесс студентов, обучающихся по специальности «греко-римская борьба» Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (информационное письмо Министерства спорта Республики Узбекистан №02-16/1494 от 13 февраля 2025 года). В результате, по завершению исследования у спортсменов экспериментальной группы выполнение технического приёма «бросок через плечо» вправо улучшилось на 9,3%, влево — на 9%; «бросок через плеча» — на 8,3% вправо и на 8% влево; «бросок с вертушкой» — на 7,7% вправо и на 8,3% влево.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были обсуждены на 3 международных и 4 республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. По теме диссертации опубликовано всего 14 научно-методических работ, в том числе 10 статей (9 в республиканских и 1 в зарубежном научном журнале), размещённых в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения и шести глав, включает 327 страницы основного текста, 84 рисунка, 92 таблиц, выводы, практические рекомендации, список использованной литературы и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации освещены актуальность и востребованность темы диссертации, определена связь исследования с основными приоритетными направлениями развития науки и технологии республики, освещена степень изученности проблемы, её связь с планами научно-исследовательской работы вуза, в котором была выполнена диссертация. Определены цель и задачи, объект и предмет исследования, изложены

научная новизна и практические результаты, обоснована достоверность полученных результатов, их научное и практическое значение. Изложены сведения о внедрении, апробации и публикации результатов исследования, а также объеме и структуре диссертации.

В первой главе диссертации под названием **«Научно-теоретический подход к системе технической подготовки в спортивных единоборствах»** подчёркивается, что совершенствование технической подготовки в греко-римской борьбе играет решающую роль в достижении высоких спортивных результатов, и тренировочный процесс в этом направлении должен осуществляться в гармонии с научно-теоретическими основами. В результате проведённых научных исследований установлено, что эффективность технических действий напрямую связана с физическими и функциональными возможностями спортсмена, его двигательными навыками и индивидуальным психофизиологическим состоянием. Особенно важно при обучении и совершенствовании технических приёмов учитывать биомеханические особенности спортсмена, глубоко анализировать кинематические и динамические параметры движений, а также добиваться высокой эффективности путём автоматизации движений в сбалансированной и оптимальной форме.

Кроме того, поэтапный подход в технической подготовке, глубокое восприятие пространственно-временной координации движений и выполнение сложных технических действий через сенсорные органы спортсмена являются основой для повышения технико-тактического уровня борцов. Теории и практический опыт, выдвинутые учёными Европы и Средней Азии, подтверждают, что биомеханический анализ технических действий и их коррекция на этой основе имеют большое научно-практическое значение в спортивной борьбе. Такой подход, основанный на системном подходе, контроле и анализе технической подготовки спортсменов, обеспечивает стабильное улучшение их соревновательных результатов.

В связи с этим, при планировании технической подготовки в качестве основного критерия следует рассматривать не только обучение движениям, но и их научно обоснованную автоматизацию, совершенствование и адаптацию к возможностям спортсмена на основе методологических подходов.

Актуальность настоящего исследования заключается в обосновании необходимости научных изысканий по совершенствованию технической подготовки греко-римских борцов.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Основные проблемы системы подготовки греко-римских борцов и различные подходы к классификации технической подготовки»**, изложены результаты учебно-тренировочных исследований, проведённых с целью поэтапного совершенствования технической и тактической подготовки борцов греко-римского стиля и повышения их спортивно-педагогического мастерства. Полученные данные показали, что в данном виде спорта повышение

конкурентоспособности спортсменов возможно за счёт гармоничного сочетания движений с механической, физиологической и педагогической точек зрения.

Научно обоснованная программа технических действий включала нагрузку, продолжительность, содержание и формы занятий, соответствующие каждому этапу подготовки. Данная программа была внедрена среди студентов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, а также в спортивных школах и Центрах олимпийского резерва в различных регионах страны, где продемонстрировала свою эффективность. Распределение утренних и вечерних тренировок, сбалансированная организация физической, общей и специальной технико-тактической подготовки в программе способствовали развитию координационных способностей спортсменов и укреплению механизма выполнения соревновательных движений. (

В учебной программе особое внимание уделено выполнению борцовских действий в стоячем положении, точности и скорости движений рук, способности адаптироваться к действиям соперника и свободно перемещаться по ковру на основе заранее спланированных круговых движений. Задания, направленные на развитие этих навыков, значительно усилили техническую компетентность спортсменов. Разработанная координационная модель, обеспечивающая.

Последовательность движений и эффективное выполнение разрешённых технических приёмов на соревнованиях, повысила скорость принятия технико-тактических решений, что является важным фактором успеха в поединках.

В процессе научных исследований было установлено, что систематическое использование комплекса круговых движений на этапах оздоровительной, начальной и учебно-тренировочной подготовки способствовало формированию у спортсменов таких высокотехнических элементов, как устойчивость в движениях, адаптация к изменчивости и оперативная автоматизация действий.

Одним из ключевых преимуществ внедрённой программы стало определение объёма нагрузки, количества повторений и уровня сложности каждого этапа подготовки в соответствии с возрастом, физическим состоянием и техническим потенциалом спортсменов. Методика была успешно применена в учебно-тренировочном процессе в спортивных школах и Олимпийских учебных центрах городов Чирчик, Ангрен, Наманган, Фергана, Самарканд и Термез, где дала положительные результаты.

В частности, были зафиксированы: более быстрое освоение новых технических моделей, выполнение сложных движений с минимальными ошибками, способность изменять движения в зависимости от ситуации и адаптация во время соревнований. Все эти достижения способствовали автоматизации технической подготовки, улучшению качества движений и обеспечению успеха на соревнованиях.

Кроме того, результаты опытно-экспериментальных работ, проведённых со студентами университета, показали, что двукратные ежедневные тренировки обеспечили спортсменам не только техническую и физическую, но также психологическую и специализированную подготовку.



Рисунок 1. Технология изучения студентов, обучающихся по специализации греко-римская борьба на 1 курсе Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта, зачисленных в 2021, 2022 и 2023 учебных годах, с разделением на экспериментальную и контрольную группы.

В результате они продемонстрировали высокие показатели в таких аспектах, как целостный подход к соревновательной деятельности, анализ движений, быстрота, выносливость, умение сохранять равновесие и адаптироваться к контрдействиям соперника. Это, в свою очередь, подтверждает как теоретическую, так и практическую обоснованность методики технической и тактической подготовки, разработанной на основе программы, а также её высокую эффективность в раскрытии максимального потенциала спортсменов. (Смотрите рисунок 1).

Посредством вращательных движений у борца развивается вестибулярная устойчивость, готовность к изменению положения, способность быстро принимать решения. Кроме того, такие движения побуждают спортсмена находиться в постоянном движении во время поединка, способствуют снижению утомляемости и поддержанию концентрации. (Смотрите рисунок 2).

В учебно-тренировочном процессе необходимо включать специализированные вращательные упражнения продолжительностью 8–10 минут. Тренеры должны постоянно контролировать амплитуду движений, координацию и временные параметры во время этих упражнений. Развитие вращений в обоих направлениях обеспечивает симметрию движений у борцов. (Смотрите рисунок 3).

10–12 минут тренировочного процесса следует выделять именно на вращательные упражнения, направленные на развитие ловкости. Выполнение упражнений попеременно в парах и индивидуально способствует развитию ловкости и контроля. Полезным будет видео анализ точности и реакции спортсменов во время выполнения вращательных движений. (Смотрите рисунок 4).

В стоячем положении использование механизма «активного борца» в совершенствовании технико-тактической подготовки усиливает атакующую позицию спортсмена, позволяет удерживать инициативу, неожиданно начинать технические атаки и реализовывать сложные тактические сценарии. Это значительно повышает вероятность достижения победы борцом. (Смотрите рисунок 5).

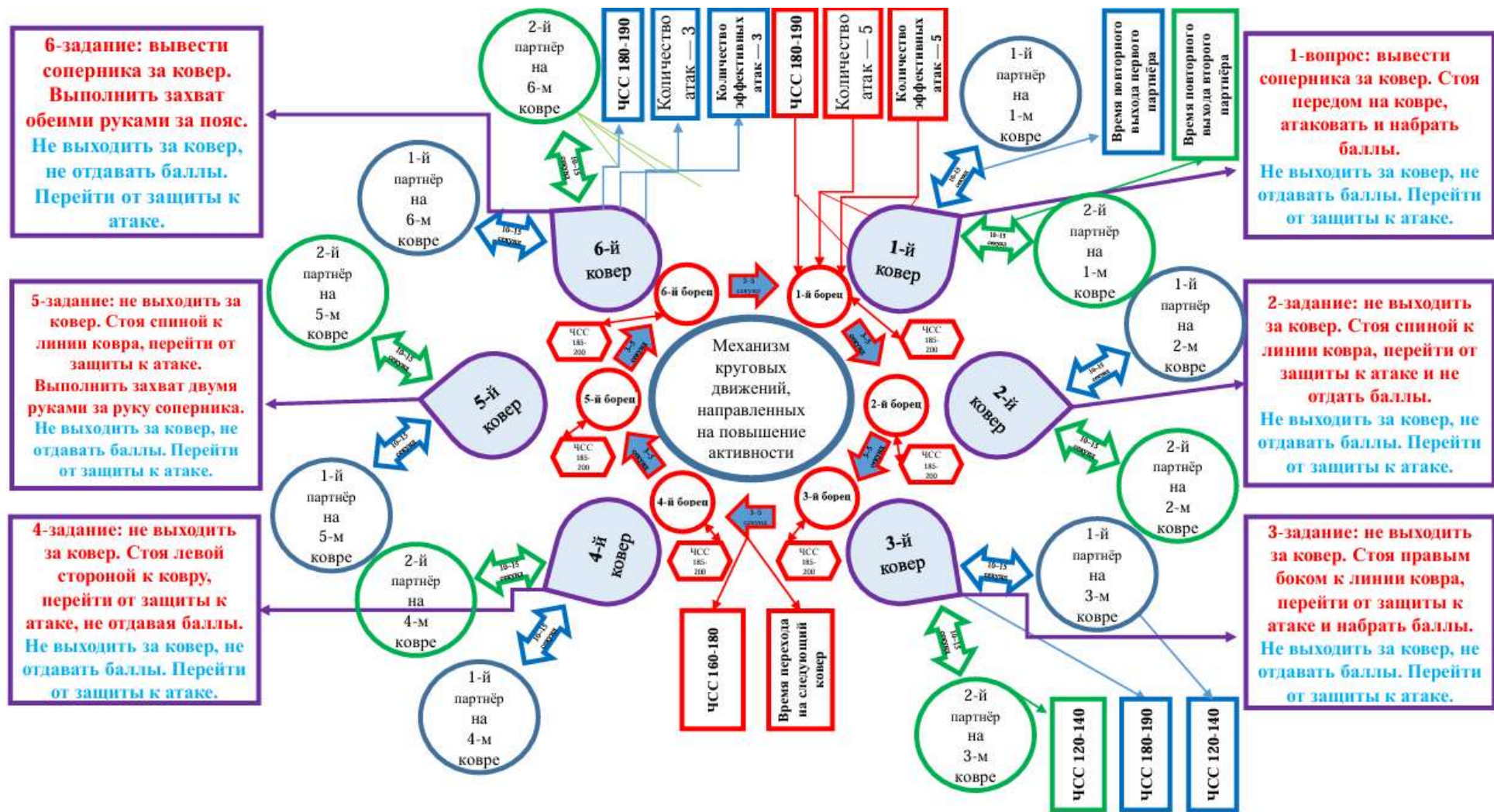


Рисунок 2. Механизм круговых движений, направленных на повышение активности борцов греко-римского стиля в процессе поединка.

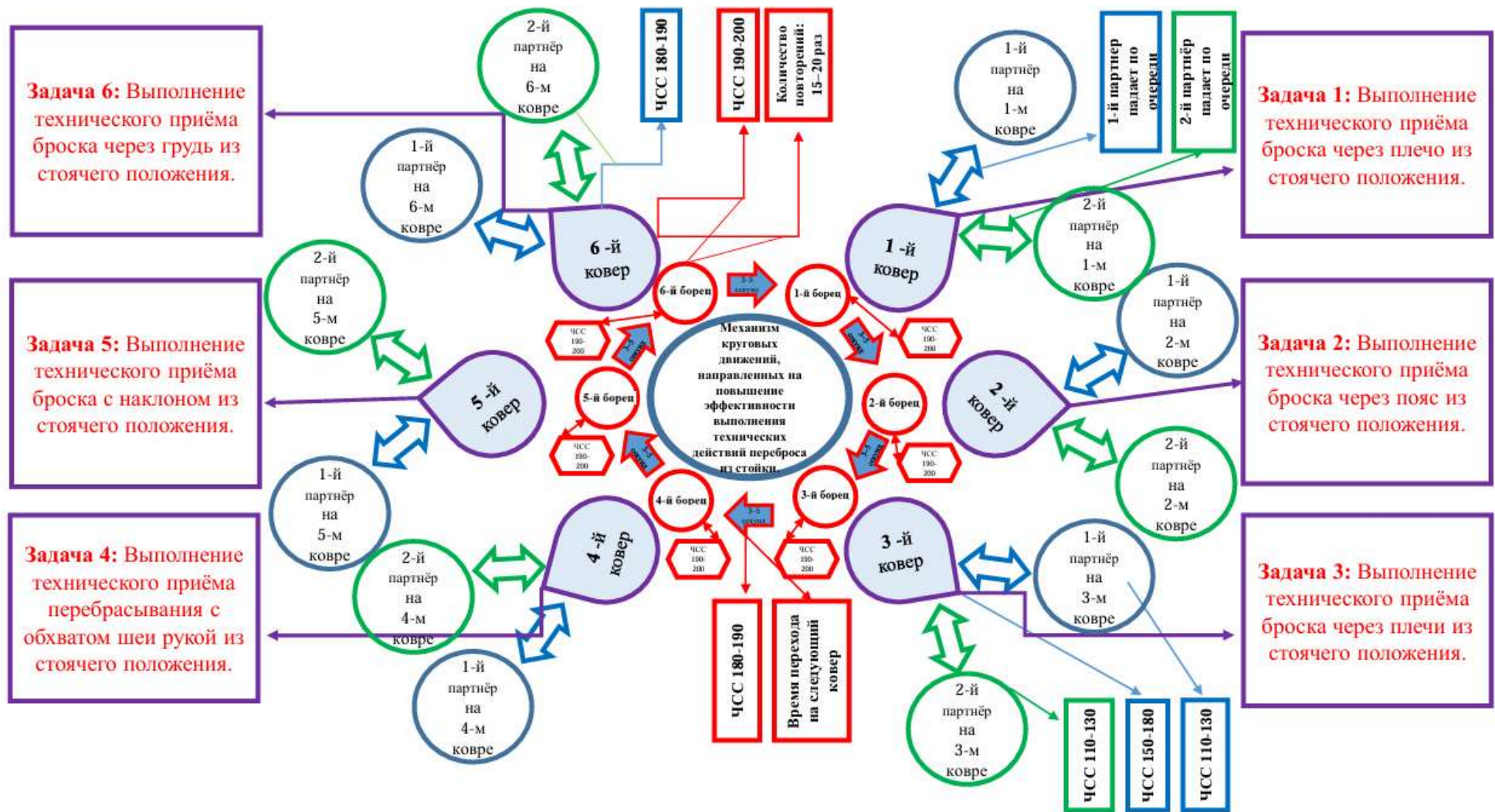


Рисунок 3. Механизм круговых движений, направленных на совершенствование технической подготовки борцов греко-римского стиля в стойке в процессе поединка.

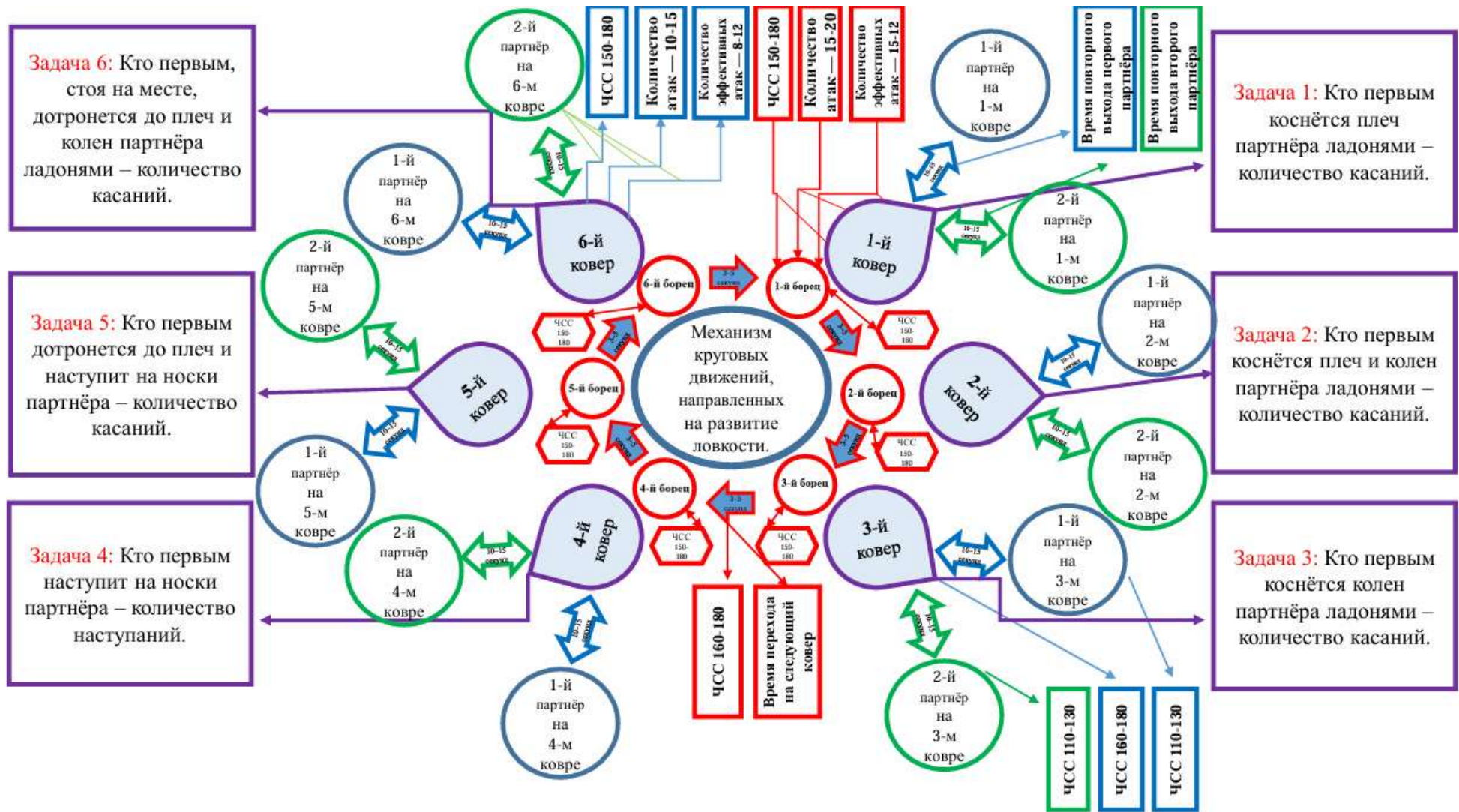


Рисунок 4. Механизм круговых движений, направленных на развитие ловкости борцов греко-римского стиля в стойке в процессе поединка.

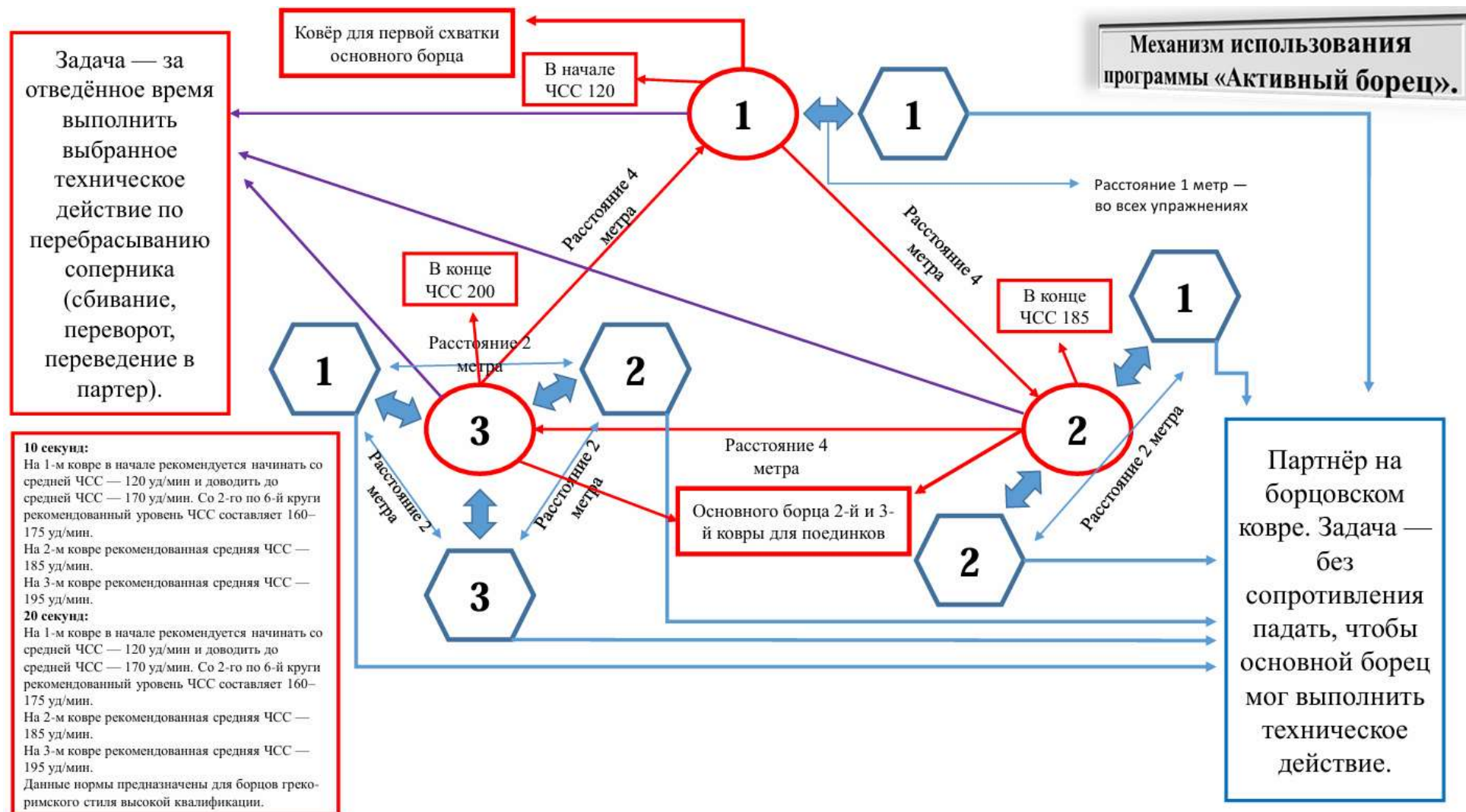


Рисунок 5. Механизм активного борца, направленный на совершенствование технической и тактической подготовки борцов греко-римского стиля в стойке в процессе поединка.

В третьей главе диссертации под названием «Уровни физической, технической и тактической подготовки борцов греко-римского стиля» отмечается, что у борцов весовой категории 38–44 кг достаточно хорошо сформированы навыки перехода из стойки в партер, а также выполнения приёмов переворота и бросков с повторением в течение одной минуты. Однако выполнение бросков с первой попытки остаётся на низком уровне. У спортсменов данного возраста наблюдается снижение показателей в беге на короткие дистанции и прыжках, при этом зафиксирован положительный рост в изометрических упражнениях на силу рук и мышц живота. В региональном аспекте борцы из Ташкента и Ферганской долины демонстрируют повторяемость и стабильность атак в первом поединке, в то время как в северо-западных регионах отмечается частичный рост, в юго-западных — положительная динамика, а в городе Самарканд выявлено снижение показателей. (Смотрите рисунки 6-7).

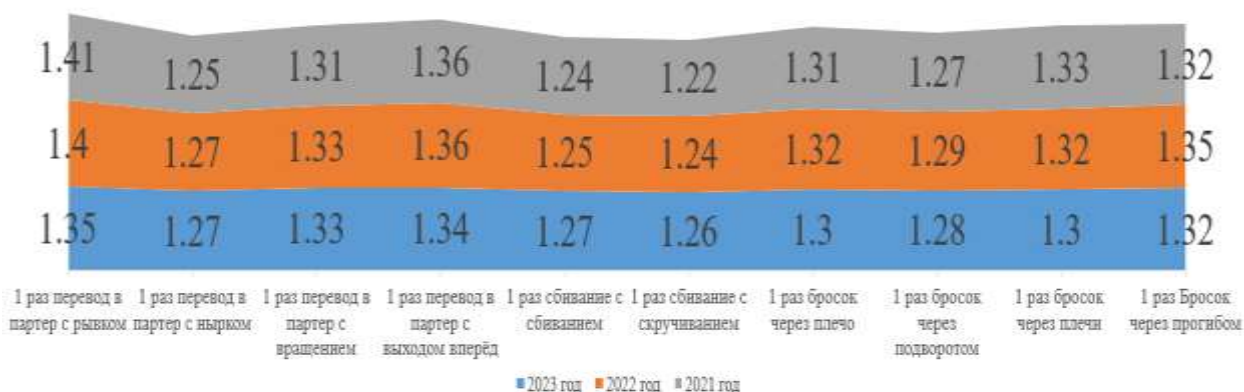


Рисунок 6. Анализ технических действий, выполненных раз в каждом весенних месяцев в течение 3 лет борцами греко-римского стиля в весовой категории 38–44 кг (возрастная группа U15)

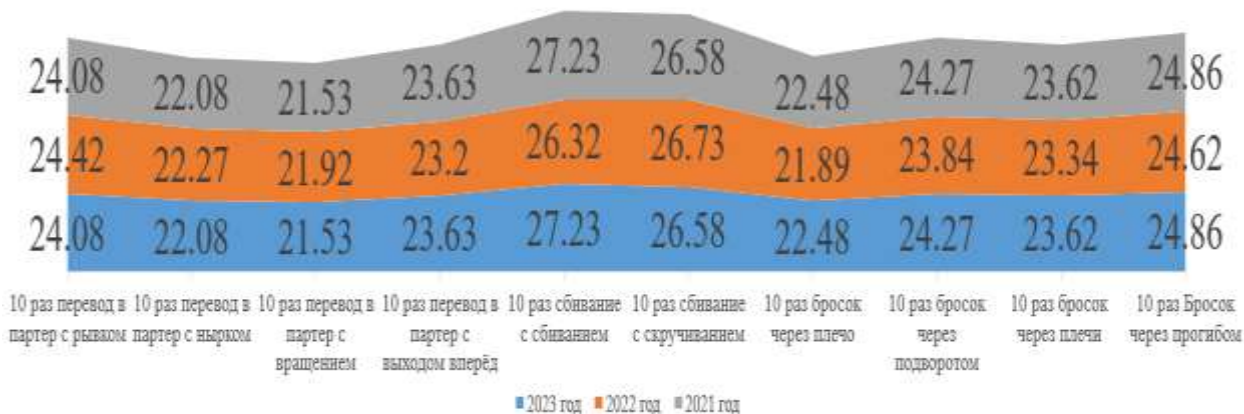


Рисунок 7. Анализ технических действий, выполненных 10 раз в течение 3 лет борцами греко-римского стиля в весовой категории 38–44 кг (U15)

У спортсменов весовой категории 48–62 кг слабо сформированы навыки повторного выполнения технических действий, особенно приёмов перевода в партер и бросков. Однако наблюдается улучшение скорости бега на короткие дистанции, увеличение силы рук при выполнении изотонических

упражнений, а также повышение эластичности за счёт улучшения гибкости в движениях. Согласно региональному анализу, эффективность атак снизилась в Самарканде и юго-западных регионах, тогда как в Ташкенте и Ферганской долине сохраняется стабильность показателей. (Смотрите рисунки 8-9).



Рисунок 8. Анализ технических действий, выполненных 1 раз в течение 3 лет борцами греко-римского стиля в весовой категории 48–62 кг (U15)



Рисунок 9. Анализ технических действий, выполненных 10 раз в течение 3 лет борцами греко-римского стиля в весовой категории 48–62 кг (U15)

У борцов весовой категории 68–85 кг техника нырка под руку с переходом в партер значительно усовершенствована, однако другие технические действия, особенно повторное и правостороннее выполнение приёмов, остаются слабо развитыми. Показатели силы ног, прыжков, силы рук и мышц живота снизились. Качества эластичности остаются слабыми при выполнении упражнений на месте, но в подвижных упражнениях отмечен положительный рост. По результатам регионального анализа, в северо-западном регионе наблюдается снижение активности атакующих действий, в юго-западном — частичный рост, в городе Самарканд показатели остались на прежнем уровне, а в Ташкенте эффективность действий снизилась. (Смотрите рисунки 10-11).

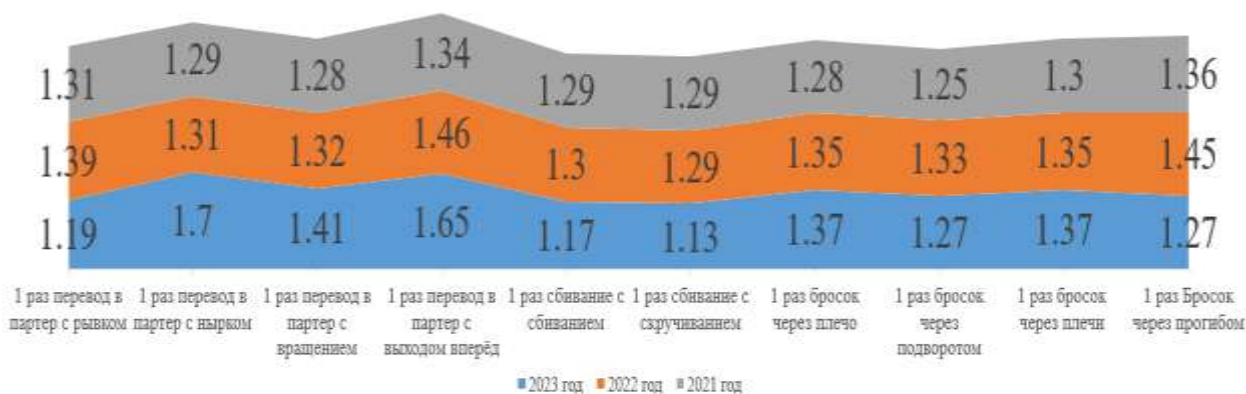


Рисунок 10. Анализ технических действий, выполненных 1 раз в течение 3 лет борцами греко-римского стиля в весовой категории 68–85 кг (U15)

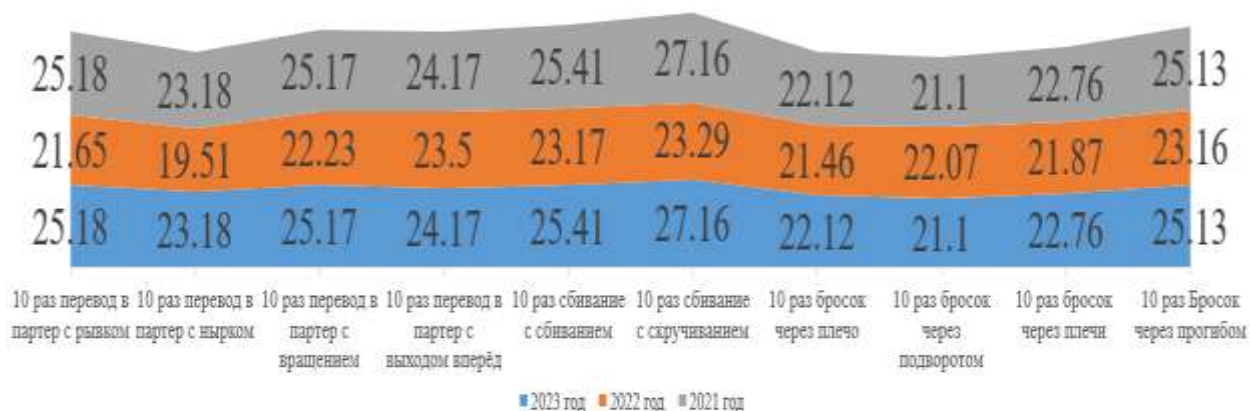


Рисунок 11. Анализ технических действий, выполненных 10 раз в течение 3 лет борцами греко-римского стиля в весовой категории 68–85 кг (U15)

На основе последних научных подходов разрабатываются и широко внедряются в практику такие передовые методы и приёмы, как оптимизация тренировочного процесса, определение функциональных возможностей спортсменов, расширение их технико-тактического репертуара, а также разработка стратегий подготовки на основе индивидуального подхода к каждому спортсмену. Это, в свою очередь, способствует сохранению спортивной формы атлетов на протяжении многих лет, достижению стабильных результатов на важнейших стартах и занятию ведущих позиций в мировом рейтинге. С этой точки зрения в Узбекистане также рассматривается как актуальная задача изучение достижений передовых школ борьбы, их адаптация к местным условиям и разработка новых технологий подготовки спортсменов на основе национальной модели. (Смотрите рисунок 12).

В Республике Узбекистан в течение 2021–2022–2023 годов были изучены физическая, техническая и тактическая подготовленность занимающихся греко-римской борьбой.

Для оценки физической подготовленности были использованы следующие тесты.

Техническое мастерство оценивалось на основе времени, затраченного на однократное выполнение технического действия. Тактическая подготовленность греко-римских борцов оценивалась по времени, затраченному на десятикратное выполнение данного технического приема. Уровень выносливости борцов в технико-тактических действиях определялся по количеству выполнений за одну минуту.

- Перевод в партер с рывком в стойке.
- Перевод в партер с нырком в стойке
- Перевод в партер с вращением в стойке.
- Сваливания с сбиванием в стойке.
- Сваливания с скручиванием в стойке
- Бросок через плечо в стойке.
- Бросок через подворотом в стойке.
- Бросок через плечи в стойке.
- Бросок через прогибом в стойке.

Для определения уровня качества быстроты использовались следующие тесты: бег на 30 метров и бег на 60 метров.

Для определения уровня качества ловкости использовался тест: челночный бег 3×10 метров..

Для определения уровня силы ног использовались следующие тесты; прыжки в длину с места и прыжок в высоту с места .

Для определения уровня силы рук у греко-римских борцов использовались следующие тесты: подъём по канату длиной 3–5 метров, подтягивания на высокой перекладине за 20 секунд и отжимания от пола (из положения лёжа на животе) за 20 секунд

Для оценки силы мышц живота использовалось следующее упражнение: из положения лёжа на спине за 20 секунд поднимать одновременно руки и ноги вверх, касаясь их друг друга..

Для определения уровня гибкости использовались следующие упражнения: в течение 20 секунд принять положение «мостик», в течение 20 секунд в положении «мостик» выполнить круговое движение вправо, затем в течение 20 секунд — влево, далее в течение 20 секунд выполнять перепрыгивание через голову туда и обратно, и, наконец, за 20 секунд в положении «мостик» пройтись вперёд (расстояние измеряется).

Было проанализировано количество успешных атак у греко-римских борцов в первых поединках на первом соревновании.

Рисунок 12. Технология изучения физической, технической и тактической подготовки занимающихся по специализации греко-римская борьба в Республике Узбекистан в 2021–2022–2023 годах.

В четвёртой главе диссертации под названием **«Биомеханические основы технических действий борцов греко-римского стиля при переходе со стойки в партер»** подробно изучено кинематическое выполнение приёма «переход из стойки в партер с захватом руки и нырянием под руку» с участием спортсменов возрастных категорий U20, U23, взрослых групп и квалифицированных тренеров. В процессе исследования были определены углы движения тела по различным осям, положения наклона и пространственные изменения координации рук и ног во время выполнения действия. В частности, при движении в левую сторону наклон вперёд наблюдался трижды, а в правую — один раз, что указывает на более высокий уровень технического мастерства при выполнении приёма в правую сторону. В обоих направлениях синхронный наклон головы по осям X и Y и близкие значения углов движения демонстрируют навык симметричного выполнения технического действия. Поворот головы вправо составлял около 90°, а влево — около 30°, что указывает на относительно низкую согласованность движений в левом направлении. Различия в комбинациях движений запястья, рук и ног при выполнении приёма в левую и правую стороны, особенно отклонения углов сгибания голени и коленей в диапазоне 44–58°, свидетельствуют о наличии асимметрии в действиях и доминировании одной из сторон. Особенно значительные различия наблюдались в комбинациях движений при переходе в партер в левую сторону, тогда как в правую сторону действия выполнялись более синхронно и целостно. Это подтверждает лучшее формирование биомеханических и функциональных преимуществ при выполнении приёма в правую сторону. В целом, детальный анализ кинематики движений позволяет эффективно обучать данной технической методике, совершенствовать её и оптимизировать учебно-тренировочные программы на индивидуальном уровне.

В пятой главе диссертации под названием **«Биомеханические основы технических действий в греко-римской борьбе по броску соперника через спину с захватом поясницы»** по результатам кинематического анализа приёма «бросок через грудь» установлено, что движения по оси Y в поясничной области у борцов развиты симметрично в обоих направлениях. Выполнение технического действия в левую и правую стороны сопровождалось всего одним наклоном, что свидетельствует о глубоком усвоении движений по оси X. Наклон головы назад по оси Y в обе стороны происходил с близкими угловыми значениями и однократным проявлением, что говорит о сформированной стабильной технической компетенции в этом направлении.

При выполнении приёма в левую сторону дважды наблюдалось сгибание по оси X, в то время как при выполнении вправо — однократный наклон с высокой амплитудой, что демонстрирует высокие навыки контроля и ориентации движений посредством головы. Поворот головы влево достигал 197°, а вправо — 127°, что указывает на более широкую амплитуду движений при выполнении приёма в левую сторону. В движениях рук синхронность и точность были выше при выполнении вправо, в то время как влево наблюдались некоторые различия, что указывает на наличие расхождений в этом направлении.

Что касается движений запястий, при выполнении приёма влево левая рука сгибалась на 31° , правая — на 18° , а при выполнении вправо левая рука сгибалась на 91° , правая — на 86° , что свидетельствует о наличии некоторой асимметрии. Однако в целом углы сгибания запястий в обоих направлениях были близки, что говорит о высокой степени согласованности в данном техническом приёме.

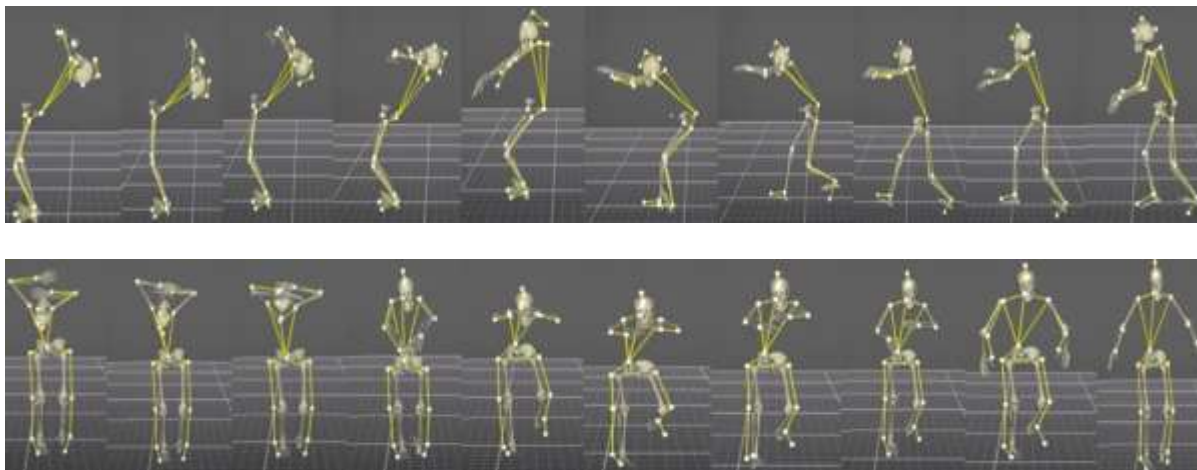


Рисунок 13. Разница в градусах поворота туловища в области поясницы и головы при выполнении приема бросок через грудь из стойки в греко-римской борьбе в сторону слева — сбоку и спереди

Кадр, представленный на рисунке, отражает выполнение технического движения в левую сторону одним из борцов греко-римского стиля, показатели которого близки к полученным данным. Движение зафиксировано с помощью биомеханического оборудования и проанализировано в биомеханической программе. (Смотрите рисунок 13).

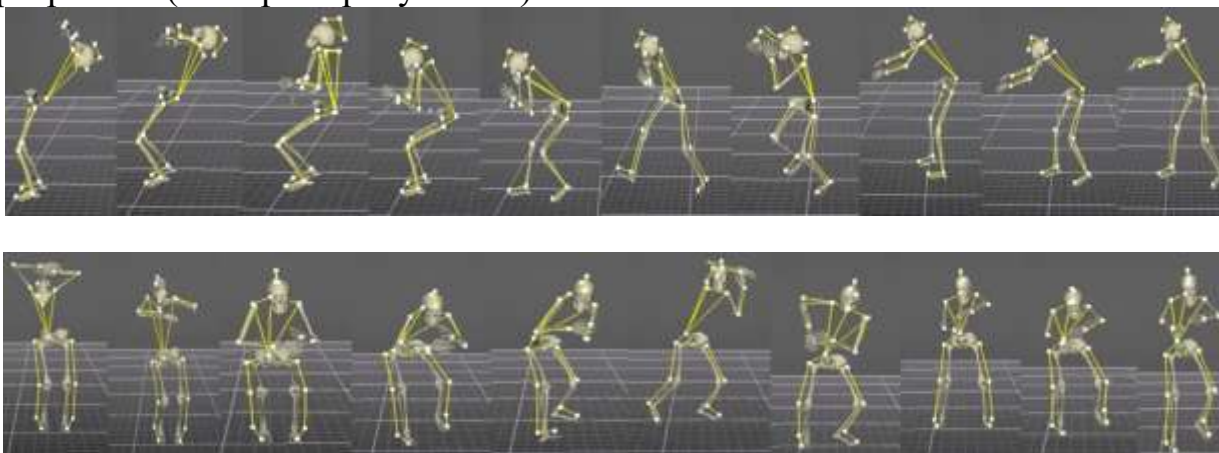


Рисунок 14. Разница в градусах поворота туловища в области поясницы и головы при выполнении приема бросок через грудь из стойки в греко-римской борьбе вправо — сбоку и спереди

Кадр, представленный на рисунке, отражает выполнение технического движения вправо одним из борцов греко-римского стиля, показатели которого близки к полученным данным. Движение зафиксировано с помощью биомеханического оборудования и проанализировано в биомеханической программе. (Смотрите рисунок 14).

Таблица 1

Динамика показателей выполнения технического приема «бросок через грудь в стойке вправо и влево у спортсменов экспериментальной группы по греко-римской борьбе (n=60)

№	U 20 - правая ст,		U 23 - правая ст,		Взрослые - правая ст		U 20 – левая ст,		U 23 – левая ст,		Взрослые - правая ст	
	Начало ис-я	Конец ис-я	Начало ис-я	Конец ис-я	Начало ис-я	Конец ис-я	Начало ис-я	Конец ис-я	Начало ис-я	Конец ис-я	Начало ис-я	Конец ис-я
всего	565,5	722,0	564,5	736,0	525,0	692,0	774,5	1022,0	786,5	1029,0	748,0	986,0
\bar{X}	28,3	36,1	28,2	36,8	26,3	34,6	38,7	51,1	39,3	51,5	37,4	49,3
σ	3,83	3,83	4,17	5,37	3,74	5,49	4,03	3,83	5,20	5,44	3,67	5,62
V %	13,53	10,61	14,79	14,59	14,22	15,87	10,41	7,50	13,23	10,56	9,81	11,40
t	2,41		2,60		2,74		2,70		2,39		2,69	
P	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

Таблица 2

Динамика показателей выполнения технического приема «бросок через грудь» в стойке вправо и влево у спортсменов контрольной группы по греко-римской борьбе (n=60)

№	U 20 - правая ст,		U 23 - правая ст,		Взрослые - правая ст		U 20 – левая ст,		U 23 – левая ст,		Взрослые - правая ст	
	Начало ис-я	Конец ис-я	Начало ис-я	Конец ис-я	Начало ис-я	Конец ис-я	Начало ис-я	Конец ис-я	Начало ис-я	Конец ис-я	Начало ис-я	Конец ис-я
всего	624,5	766,0	607,5	806,0	562,0	758,0	839,5	1002,0	814,5	1039,0	748,0	1031,0
\bar{X}	31,2	38,3	30,4	40,3	28,1	37,9	42,0	50,1	40,7	52,0	37,4	51,6
σ	6,18	4,50	5,85	6,29	5,02	6,64	4,37	3,83	4,78	5,47	4,97	7,11
V %	19,81	11,75	19,24	15,61	17,86	17,52	10,40	7,64	11,74	10,52	13,29	13,78
t	2,04		1,98		1,34		1,56		2,14		1,96	
P	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		<0,05		>0,05	

Комбинации движений оказались более совершенны при выполнении вправо, тогда как влево отмечалась меньшая стабильность.

В движениях коленных суставов при выполнении влево левое колено сгибалось на 53° , правое — на 66° , а при выполнении вправо — левое на 64° , правое — на 80° , что указывает на кинематическую асимметрию. При анализе движений стоп установлено, что при выполнении влево левая стопа почти не двигалась (25°), тогда как правая достигала 45° , что отражает различия в направлениях движения. При выполнении вправо левая стопа поворачивалась на 37° , правая — на 38° , что демонстрирует почти полное совпадение.

При этом боковые движения коленей в обоих направлениях выполнялись одинаково, что свидетельствует о наличии общего биомеханического равновесия. Таким образом, на основе анализа элементов, выполняемых в левую и правую стороны, установлено, что движения, совершаемые вправо, отличаются большей целостностью, последовательностью, синхронностью и биомеханической согласованностью. Следовательно, в дальнейшем тренерам рекомендуется уделить больше внимания отработке технических действий в левую сторону, что будет способствовать совершенствованию симметрии техники и координации движений. (Смотрите таблицы 1–2).

В шестой главе диссертации под названием **«Биомеханические основы технических приёмов через плечо с захватом руки и пояса соперника в греко-римской борьбе»**, на основе результатов кинематического анализа технического приёма броска через плечо из стойки, установлено, что при выполнении данного приёма в левую сторону борцы совершали наклон вперёд трижды, тогда как при выполнении вправо — только один раз. Это свидетельствует о большей экономичности и оптимальности выполнения технического действия вправо, в то время как выполнение влево характеризуется более высоким уровнем технической сложности, обусловленным большим числом фаз движения.

В обоих направлениях техническое действие выполнялось с однократным наклоном по оси X, что свидетельствует о сформированной симметрии движений по этой оси и высоком уровне способности спортсменов к пространственному восприятию положения тела. Во время выполнения движения наклон головы по оси Y в обе стороны происходил одинаково — один раз, с близкими значениями углов, что указывает на высокий уровень координации движений головы.

При выполнении в левую сторону наклон головы по оси X происходил под большим углом в обе стороны, в то время как при выполнении вправо наблюдался однократный наклон головы вправо, что демонстрирует различия в направленности атакующих и защитных действий головы. При этом, при движении влево поворот головы по оси X достигал 95° , а при движении вправо — 109° , что указывает на большую свободу движений и амплитуду угла в правую сторону.

В комбинации движений рук также были зафиксированы различия: при выполнении в левую сторону наблюдалась асинхронность между движениями правой и левой руки, в то время как при выполнении вправо движения рук были синхронными, согласованными и идентичными. Это указывает на более высокую степень развития двигательных навыков рук именно в правом направлении, тогда как при выполнении влево сохраняется определённая несогласованность.

Аналогичная ситуация наблюдалась и в движениях запястий: при выполнении в правую сторону запястья двигались параллельно и в одном направлении, что обеспечивало высокую техническую точность, тогда как при движении влево отмечались частичные различия, которые могут быть расценены как результат региональной и функциональной асимметрии.

Движения коленного сустава в сторону у обеих ног были идентичными, что подтверждает наличие общего равновесия движений. Однако при сгибании голени влево левое колено достигло угла 78° , правое — 67° , тогда как при выполнении вправо левое колено — 45° , правое — 63° . Эти показатели указывают на наличие асимметрии в движениях ног, но также демонстрируют необходимость использования большей амплитуды движений при выполнении приёма влево.

На основании полученных результатов установлено, что выполнение данного технического приёма в правую сторону отличается лучшей координацией движений, моторным контролем и технической точностью. В то же время, выполнение в левую сторону сопровождается большим количеством фаз движения и большими углами амплитуд, что указывает на необходимость улучшения и совершенствования данной направленности.

Идентификация кинематических различий технических действий в левом и правом направлениях, а также анализа комбинаций и симметрии движений, представляет практическую ценность для тренеров при корректировке тренировочного процесса и постановке индивидуализированных задач. Для этого разработана оптимально систематизированная технология. (Смотрите рисунок 15).



Рисунок 15. Технология биомеханического анализа технической подготовки борцов весовой категории до 60 кг в возрастных группах U20, U23 и взрослые, занимающихся по специализации греко-римская борьба в Республике Узбекистан.

ВЫВОДЫ

Проведённые нами научные исследования, направленные на изучение научно-теоретических подходов к системе технической подготовки в греко-римской борьбе, позволили нам прийти к следующим выводам.

1. Научно-теоретические исследования, направленные на совершенствование технической подготовки борцов греко-римского стиля, показали, что глубокий биомеханический анализ технических действий спортсмена, определение кинематических и динамических параметров движений, формирование структурной и фазовой организации движений, тесно связанной с двигательными способностями, а также процессы автоматизации и стабилизации этих движений, позволяют повысить их точность, последовательность и надёжность. Кроме того, с учётом сенсорной и перцептивной сложности движений установлено, что обработка визуальной, слуховой и проприоцептивной информации способствует повышению уровня координации, усилению межмышечной синхронизации, ускоренному формированию технико-тактических навыков и достижению высоких результатов в соревновательной деятельности. Полученные данные научно обосновывают эффективность предложенного подхода.

2. Выведение технической подготовки борцов греко-римского стиля на качественно новый уровень предполагает раннее выявление технических ошибок, возникающих в процессе тренировок, их коррекцию на основе биомеханических показателей, применение комплексного подхода с учётом индивидуализированных моторных и координационных возможностей спортсменов, повышение точности и адаптивности движений, выбор оптимальных траекторий движений, совершенствование сенсомоторных реакций и адаптацию технических приёмов в соответствии с соревновательными условиями. Всё это способствует гармоничному развитию таких факторов, как функциональная подготовленность, специализированный двигательный опыт, равновесие и пространственная ориентация, а также научно обоснованному повышению эффективности соревновательной деятельности и стабильности спортивных результатов.

3. На основе научно-теоретических основ обучения техническим действиям в греко-римской борьбе, разработана программа вращательных движений, направленная на освоение разрешённых элементов соревновательной деятельности, повышение эффективности технико-тактических действий, совершенствование координационных возможностей и развитие двигательных способностей и реактивных ответов. Эта программа была внедрена в учебно-тренировочный процесс студентов 1 курса Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, а также в годовые планы подготовки спортивных школ Чирчика, Ангрена, Намангана, Учкуну и Чартакского районов, включая Алмазарский район. Программа предполагала проведение утренних и вечерних практических занятий, в рамках которых еженедельно 12 академических часов отводилось на технико-тактическую, общую и специальную физическую подготовку, что способствовало подготовке спортсменов к соревновательной деятельности, формированию новой

технической модели и закреплению навыков быстрого, точного и реактивного выполнения движений. Всё это было научно подтверждено.

4. Анализ трёхлетних наблюдений среди борцов греко-римского стиля в возрастных категориях от U15 до U23 показал, что у спортсменов в лёгких весах, особенно в категориях 38–44 кг и 45–51 кг, наблюдается положительная динамика в выполнении технических действий по переводу в партер, в частности, приёмах захвата за шею и переброса через плечо. Однако в действиях из стойки, в комбинированных удержаниях и техниках, основанных на смене положения, по-прежнему преобладают начальные или средние навыки, что свидетельствует о недостаточном расширении технического репертуара. У спортсменов средней (55–71 кг) и тяжёлой (80–100 кг и 87–130 кг) весовых категорий, несмотря на улучшение качества отдельных технических приёмов, в целом сохраняется нестабильность технических показателей, а некоторые элементы постепенно утрачиваются. Особенно в возрастных категориях U20–U23, несмотря на улучшение в технике перевода в партер с захватом за шею и броска через грудь, сохраняется низкая эффективность координации технических действий и комбинированных приёмов в ходе поединка. Это указывает на ограниченные способности борцов к выбору и применению приемов в реальных соревновательных условиях. В связи с этим существует необходимость в планомерной и поэтапной дифференцированной организации технико-тактической подготовки с учётом весовой категории, возрастной группы и уровня сложности движений. Результаты показывают, что именно систематическое повторение приёмов и тренировки на основе боевых симуляций способны значительно повысить уровень технической подготовки.

5. Анализ, направленный на изучение физических качеств молодых борцов, показал, что основные показатели физической подготовки — скорость, прыжковая способность, сила брюшных мышц, гибкость и изометрическая выносливость — развиваются неравномерно и на разных уровнях в каждой возрастной группе. Эти характеристики непосредственно влияют на качество выполнения технических действий. Например, в возрастных категориях U15 и U17 наблюдается относительно высокая динамика в показателях скорости на короткие дистанции и подвижности, тогда как в прыжках вверх и силе брюшных мышц зафиксировано значительное снижение. В категориях U20 и U23 положительная динамика в упражнениях на изометрическую силу прослеживается лишь у отдельных спортсменов, а в целом наблюдается снижение силы, выносливости и общей подготовленности. У борцов тяжёлых весовых категорий физические качества развиваются несбалансированно: доминируют упражнения, основанные на одностороннем применении силы, что приводит к снижению гибкости и скорости, негативно влияя на полноту и эффективность выполнения технических действий. Недостаточное развитие физических качеств ограничивает возможности спортсменов в совершенствовании технических навыков. Поэтому тренерам необходимо разрабатывать тренировочные модели, адаптированные к каждой весовой категории и возрастной группе, направленные на комплексное развитие силы, скорости, выносливости и гибкости. Такой подход способствует стабилизации эффективности технической и тактической подготовки.

6. Результаты регионального анализа показывают, что среди борцов греко-римского стиля, тренирующихся в различных регионах Узбекистана, наблюдаются существенные различия в качестве технико-тактических действий, уровне физической подготовки и боевой эффективности. Особенно в северо-западных, юго-западных регионах и Самаркандской области зафиксировано снижение общей результативности атак, низкая активность в первых поединках и слабое применение контртехники, что указывает на несогласованность методических подходов и системные проблемы в процессе селекции. В Ферганской долине результаты спортсменов более стабильны, что объясняется лучшей реализацией специальных технико-тактических тренировок и эффективной системой тренерского контроля. В городе Ташкенте и прилегающих районах наблюдается наличие как сильных, так и слабо подготовленных борцов, что говорит о неравномерности и изменчивости подходов в системе подготовки спортивного резерва. Это углубляет различия в качестве тренировок, уровне квалификации тренеров, инфраструктуре и методике работы с борцами между регионами. В связи с этим необходимо пересмотреть региональные системы селекции, внедрить механизмы оценки на основе единых индикаторов и сформировать в каждом регионе центры интенсивной подготовки. В противном случае сохранится системный разрыв в уровне подготовки борцов по стране, что неизбежно приведёт к снижению конкурентоспособности на международной арене.

7. Результаты экспериментальных исследований, проведённых на основе биомеханического анализа, показали высокую статистическую значимость в выявлении развития технических действий борцов греко-римского стиля при выполнении движений вправо и влево. В частности, наблюдалось стабильное увеличение амплитуды движений в поясничной области по оси Y у спортсменов экспериментальной группы (U20: 12,0→19,1; U23: 12,4→19,3; взрослые: 9,3→17,2), при этом значения критерия Стьюдента ($t=2,34-2,80$) и уровень достоверности $P<0,05$ подтверждают эффективность используемой методики тренировок. Сохранение стабильных значений дисперсии и коэффициентов вариации указывает на внутреннюю согласованность динамики внутри группы, что свидетельствует об индивидуализированном усвоении методических подходов каждым спортсменом. Коэффициенты корреляции ($r=0,51-0,56$) на уровне средней положительной связи демонстрируют наличие функциональной взаимосвязи между проведёнными тренировками и достигнутыми результатами, а также свидетельствуют о комплексном росте компонентов технико-тактической подготовки в техническом направлении. Особенно примечательно, что показатели по выполнению действий влево в экспериментальной группе (U20: 11,1→19,1; U23: 10,7→19,1; взрослые: 9,0→16,1) подтверждают восстановление симметрии технических движений и сбалансированную организацию тренировок в обоих направлениях. Достоверное улучшение качества технических действий влево ($t=2,25-2,76$; $P<0,05$) и положительная корреляция ($r=0,47-0,55$) подтверждают эффективное влияние тренировочной системы на техническое развитие спортсменов. Таким образом, внедрённая методика доказала свою практическую значимость в расширении технического

репертуара спортсменов и обеспечении устойчивых технических решений в условиях соревновательной борьбы.

8. Несмотря на то, что у спортсменов контрольной группы по некоторым направлениям технических действий (вправо: U20: 11,5→20,9; U23: 11,0→22,2; взрослые: 8,7→20,6) были зафиксированы заметные приросты средних значений, статистический анализ ($t=1,74-2,07$) с уровнем значимости $P>0,05$ показал недостоверность этих изменений, что позволяет предположить, что они обусловлены не воздействием методики, а индивидуальными факторами. Слабая корреляционная связь между тренировками и результатами ($r=0,38-0,44$) подтверждает, что система подготовки в контрольной группе не оказывала системного влияния на техническое развитие. Кроме того, хотя по левосторонним техническим действиям также наблюдались определённые улучшения (U20: 11,8→20,2; U23: 9,3→14,1; взрослые: 7,3→14,3), только в группах U23 ($t=2,09$) и взрослые ($t=2,10$) результаты приблизились к порогу статистической значимости ($P<0,05$), тогда как в U20 уровень достоверности оказался недостаточным. Слабые значения корреляции ($r=0,34-0,44$) указывают на необходимость обновления методических подходов в технической подготовке. Также выявлены проблемы с отсутствием устойчивого развития в контрольной группе, отсутствием адаптации методики к индивидуальным потребностям спортсменов и недостаточной симметрией движений, что ограничивает их способность сохранять техническую активность в соревновательной борьбе. В связи с этим, становится актуальным пересмотр стратегий тренировок для контрольной группы на основе функционального подхода, фазового технического анализа и индивидуальной адаптации.

9. Биомеханические анализы технических действий, выполняемых из стойки с наклоном броски через грудью и поясницей, показали существенный положительный рост технико-тактической подготовки спортсменов экспериментальной группы. В частности, зафиксировано увеличение амплитуды движений по оси Y при выполнении влево и вправо во всех возрастных категориях (U20: 67,7→86,1; U23: 66,5→84,1), что свидетельствует о целенаправленности и результативности используемой методики. Результаты t-критерия ($t=2,20-2,89$; $P<0,05$) подтверждают, что изменения не являются случайными, а являются следствием тренировочного воздействия. Снижение стандартного отклонения (σ) и коэффициента вариации (V%) демонстрирует стабилизацию технических действий и способность спортсменов к точной адаптации движений. В то же время, коэффициенты корреляции ($r=0,46-0,56$) подтверждают наличие средней положительной связи между тренировками и техническим ростом. Это доказывает, что внедрённая методика в экспериментальной группе обеспечила эффективность в формировании качественных, количественных и направленных технических действий и способствовала их комплексному развитию.

10. Несмотря на то, что в контрольной группе по некоторым техническим действиям (U20: 66,2→83,3; U23: 64,9→84,2) средние показатели возросли, анализ ($t=1,30-2,09$) и значения $P>0,05$ показали, что эти изменения статистически недостоверны, что ставит под сомнение их результативность. Низкие коэффициенты корреляции ($r=0,29-0,44$) указывают на слабую

взаимосвязь между тренировочным процессом и результатами выполнения технических действий, что свидетельствует о несоответствии общей методики индивидуальным потребностям спортсменов. Подобные результаты показывают, что используемые подходы в контрольной группе не были индивидуализированы, не имели чёткой поэтапной структуры и не были направлены на развитие технико-тактических навыков. Нестабильность стандартных отклонений и коэффициентов вариации указывает на низкую повторяемость и точность движений, а также отсутствие устойчивости в техническом исполнении. В связи с этим возникает необходимость пересмотра системы подготовки для контрольной группы: оптимизации нагрузок с учётом уровня спортсменов, поэтапного совершенствования технических приёмов и адаптации тренировок к функциональным возможностям каждого участника. Особенно актуальным становится пересмотр существующей методики и внедрение инновационных подходов, направленных на обеспечение высокого уровня технико-тактического развития.

11. Результаты биомеханического анализа технических действий, выполняемых через плечо, с броском через плечи и шею, выявили значительное увеличение средних значений по оси Y у спортсменов экспериментальной группы (например, U20: 71,7→90,1; 16,6→25,1; 91,5→119,1), что научно подтверждает высокую эффективность применяемой методической системы тренировок. Значения t-критерия Стьюдента ($t=2,24-2,87$) при уровне значимости $P<0,05$ доказывают, что зафиксированные изменения не являются случайными, а обусловлены именно тренировочным воздействием. Корреляционная связь ($r=0,45-0,56$) демонстрирует наличие средней положительной взаимосвязи между системой тренировок и достигнутыми результатами. Стабилизация дисперсии (σ^2) и коэффициента вариации (V%) указывает на то, что спортсмены начали выполнять технические действия более последовательно и с меньшей вариативностью, то есть снизилась нестабильность движений. Эти данные показывают, что использованные упражнения имеют высокую научно-методическую обоснованность и способствуют улучшению качества техники, точности направленных движений и эффективности перехода в партер.

12. В то же время в контрольной группе по техническим действиям были зафиксированы определённые положительные изменения (например, U20: 75,5→88,0; 13,4→22,8; 92,5→119,9), однако результаты анализа показали, что данные различия статистически недостоверны ($t=1,24-2,02$; $P>0,05$), что свидетельствует о нестабильности этих изменений и их вероятной зависимости от внешних факторов. Низкие значения коэффициента корреляции ($r=0,28-0,43$) подтверждают слабую взаимосвязь между тренировками и достигнутыми результатами, что указывает на недостаточную эффективность существующей тренировочной системы в формировании технического потенциала. Несмотря на то, что внутренние показатели стабильности (σ и V%) сохранились на одном уровне, это говорит лишь о том, что изменения происходили без системного влияния методики. Такие данные свидетельствуют о низкой результативности общей методической системы, применявшейся в контрольной группе, и о дефиците индивидуального подхода, поэтапных нагрузок и адаптации техники к

специфике действий. В связи с этим становится актуальным усовершенствование данной методики и внедрение тренировочной системы, использованной в экспериментальной группе, в практическую подготовку.

13. На основе анализа технико-тактических, физических качеств и региональных различий среди спортсменов по греко-римской борьбе в возрастных категориях от U15 до взрослой группы в течение трёх лет было выявлено наличие чётких закономерностей и диспропорций в освоении навыков перехода в партер и выполнения технических действий из стоячего положения в зависимости от возраста и весовой категории. Методические подходы, внедрённые в экспериментальную группу, особенно специализированные тренировки по выполнению приёмов через бедро, плечо, грудь и шею, показали высокую эффективность при выполнении технических действий по оси Y как в правую, так и в левую сторону. Эти результаты были достоверно подтверждены статистическим анализом ($t > 2,2$; $P < 0,05$; $r = 0,45-0,56$). Кроме того, такие тренировки способствовали повышению последовательности, устойчивости и надёжности выполнения движений, что оказало положительное влияние на развитие технико-тактического потенциала спортсменов. Вместе с тем было выявлено, что в возрастных группах U15 и U17 по отдельным техническим элементам навыки ещё недостаточно сформированы, особенно в лёгких весовых категориях, где наблюдается снижение физических качеств (скорости, прыгучести, изометрической силы), что указывает на необходимость усиления специализированных тренировок именно на этих этапах подготовки.

14. Комплексный анализ показал, что несмотря на наличие некоторых положительных изменений в технических действиях у контрольной группы, эти улучшения не имели статистической значимости, а коэффициенты корреляции между тренировками и результатами ($r = 0,28-0,44$) свидетельствуют о слабой взаимосвязи. Это подтверждает, что существующая общая система тренировок недостаточно эффективно формирует технико-тактический потенциал спортсменов. Особенно в возрастных группах U20–U23 и взрослых, где выполнение приёмов с наклоном и перебрасыванием через плечо или шею требует углубленного методического подхода, только специализированные тренировки, применённые в экспериментальной группе, привели к улучшению качества, направленного развития и эффективности технических действий. Кроме того, во всех возрастных категориях была обеспечена сбалансированная динамика между движениями в правую и левую стороны, что сыграло ключевую роль в симметричном формировании технических навыков. Сохранение стабильности в показателях дисперсии и вариации указывает на возросший уровень автоматизма движений и адаптивности у спортсменов. В целом, методика тренировок, применённая в экспериментальной группе, продемонстрировала высокую научно-практическую значимость в повышении эффективности технических действий независимо от возрастной и весовой категории, в снижении региональных диспропорций и в ориентации спортсменов на достижение высоких спортивных результатов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. На основе наших научных исследований, направленных на совершенствование технической подготовки борцов греко-римского стиля, было установлено, что при обучении сложным и энергозатратным техническим действиям целесообразно применять методику поэтапного увеличения тренировочной нагрузки. Такой подход способствует ускоренному освоению ключевых приёмов и эффективному внедрению их в практику за короткое время. Особенно важно проводить фазовый анализ каждого технического действия и объяснять спортсменам его биомеханическую основу — это усиливает учебную мотивацию. На начальных этапах рекомендуется обучать трудоёмким приёмам в упрощённой форме, не искажая техническую сущность, что ускоряет формирование двигательных навыков.

2. В условиях поединка, особенно против технически подготовленного соперника, в ситуациях, когда происходит агрессивная атака, рекомендуется использовать приёмы контрброска, направленные на нейтрализацию атакующего действия соперника. Такие приёмы позволяют спортсмену выйти из сложной ситуации, снизить инициативу противника и продемонстрировать активное сопротивление, что в свою очередь способствует формированию стратегического подхода к каждому действию и развитию тактического мышления.

3. В греко-римской борьбе при столкновении с более высокими соперниками, обладающими длинными руками и ногами, особенно актуальны приёмы перехода из стоячего положения в партер. В подобных случаях необходимо акцентировать внимание на укреплении начальных фаз защитных и контратакующих действий и последующем их продолжении в положении партер, что увеличивает шансы на доминирование. Это играет ключевую роль в формировании у спортсмена устойчивости и способности правильно применять технику в тактических условиях.

4. До внедрения предлагаемых технических приёмов в тренировочный процесс необходимо провести оценку уровня технической подготовки спортсменов с использованием тестов. Для этого определённые действия выполняются в течение 30 или 15 секунд, что позволяет оценить техническую скорость, выносливость и координационные способности. Такой подход позволяет определить стандарты общей и специальной физической подготовки, упростить процесс классификации спортсменов по группам и уровням подготовки.

5. Также крайне важно заранее планировать тренировочную программу по обучению техническим приёмам с разбивкой на четверти, месяцы, недели и даже дни. Каждый учебно-тренировочный день должен быть ориентирован на конкретные технические цели, а прогресс обеспечивается поэтапным методическим подходом. В завершение каждой тренировки необходимо проводить рефлексивный анализ, вести записи о том, как спортсмены выполняли технические действия, что способствует непрерывному совершенствованию и закреплению навыков.

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

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

TASHNAZAROV DJASUR YULDASHEVICH

**METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF TECHNICAL TRAINING OF
GRECO-ROMAN WRESTLERS**

**13.00.04 - Theory and methodology of physical education, sport training,
Health-improving and adaptive physical culture**

**DISSERTATION ABSTRACT
of the doctor of science (DSc) dissertation in pedagogical sciences**

Chirchik-2025

The dissertation theme of Doctor of Sciences (DSc) was registered at the Supreme Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under number № B2022.2.DSc/Ped.344.

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical Education and Sport. The thesis abstract is in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) is located on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Official opponents:

To‘xtaboyev Nizomjon Tursunaliyevich
Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Karabenikov Georgi Valerovich
Doctor of Biological Sciences, Professor

Abdullayev Mexriddin Jumadulloevich
Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Leading organization:
National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek

The defense of the dissertation will be held on «___» _____ 2025 year at _____ o'clock at the meeting of Council DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 at the Institute of Scientific Research of Physical Education and Sports. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmen's street, 19. Uzbek State University of Physical Culture and Sports, 1st-floor, building-A, room-№114. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: info@jtsu.uz, website: www.jtsu.uz).

The dissertation is available at the Information Resource Center of Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered number _____). Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city Sportsmen's street, 19. Phone: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; fax: (0-370) 717-17-76

The abstract of the dissertation was distributed on "___" _____, 2025.
(Registered Protocol № _____ dated on "___" _____ 2025)

F.A.Kerimov
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

Kh.Kh.Kurbonov
Scientific secretary of the scientific council
awarding scientific degrees, doctor of philosophy
on pedagogical sciences (PhD)

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

INTRODUCTION

(abstract of the dissertation of the Doctor of philosophy (PhD))

The aim of the study it consists in developing methodological proposals and recommendations for improving the technical training of Greco-Roman wrestlers in the training process.

The object of the study the training process was conducted with the participation of Greco-Roman wrestling student-athletes from the Angren City Sports School, the Chirchiq Olympic and Paralympic Sports Training Center, and students specializing in Greco-Roman wrestling at the Uzbek State University of Physical Education and Sport..

The subject of the study the training process of Greco-Roman wrestlers consists of instructional tools and methods aimed at standardizing and teaching technical movements.

Scientific novelty of the research is as follows:

in order to improve the offensive and defensive quality of elite Greco-Roman wrestlers during competitions, the application of isometric exercises performed in a standing position, adapted in a cyclic sequence to match the time ranges of combat bouts, has expanded the opportunities for effectively executing technical and tactical actions during competitive performance;

the effectiveness of Greco-Roman wrestlers' technical actions in the parterre position has been enhanced through the use of a complex of circular movements aimed at strengthening the arm and lower back muscles, combined with the implementation of specialized auxotonic exercises consisting of 15-second circular motion mechanisms performed in a standing wrestling position, which resulted in improved continuity and efficiency of throws and turnovers from the parterre during matches;

the inclusion of a 20-second training program, designed to develop the coordination abilities of Greco-Roman wrestlers and incorporating circular technical movements performed with partners of varying anthropometric characteristics, has expanded the opportunities to effectively execute complex offensive actions during training matches;

in order to improve the execution of basic offensive actions in Greco-Roman wrestlers, the opportunities to perform combination techniques during matches were enhanced by rationally distributing the repetition frequency, volume, and intensity zones of the initial phases of technical movements, and by applying offensive and counter-offensive techniques based on the active-passive wrestler mechanism near the edge of the mat;

to enhance the effectiveness of complex offensive actions during competitive matches in Greco-Roman wrestling, the opportunity to actively accumulate points was increased by repeatedly performing standing execution, throws, and takedown techniques — which require explosive strength — with multiple partners during the pre-competition training phase;

in order to improve the performance outcomes of skilled Greco-Roman wrestlers during competitions, a training program incorporating complex technical and tactical actions—such as the effective application of decisive techniques in various situations and the continuation of combat using advantageous positions in the parterre—was integrated into the preparation process, thereby expanding the possibility of rationally distributing energy during the fatigue phase of a competition up to the final bout.

Implementation of the research results:

Based on a comparative analysis of the results of the research and pedagogical experiment conducted to have a multifaceted impact on the preparation of Greco-Roman wrestlers:

in order to improve the quality of offensive and defensive performance of qualified Greco-Roman wrestlers during competitions, proposals and recommendations for performing isometric exercises in a standing position in a circular sequence adapted to the match time intervals were implemented in the training sessions of student-athletes specializing in Greco-Roman wrestling at the Angren City Sports School (based on Information Letter No. 02-16/1494 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated February 13, 2025). As a result, by the end of the study, the experimental group's physical fitness level improved by 12–13%, special physical preparedness increased by 10–11%, technical preparedness improved by 9–10%, and tactical preparedness rose by 4–6%;

proposals and recommendations aimed at increasing the effectiveness of Greco-Roman wrestlers' technical actions in the parterre position, through the application of a complex of circular movements based on exercises that develop arm and lower back muscle strength, as well as the inclusion of special auxotonic exercises consisting of 15-second rotational movement mechanisms in standing wrestling, were incorporated into the content of the textbook "Improving Sport Pedagogical Mastery (Volume 1 – Greco-Roman Wrestling)" (based on Certificate No. D-34 issued under Order No. 40 by the Director of the Scientific Research Institute of Physical Education and Sports under the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, dated November 2, 2023). As a result, by the end of the study, the physical fitness level of wrestlers in the experimental group improved by 12–14%, special physical preparedness increased by 11–12%, technical preparedness improved by 9–10%, and tactical preparedness increased by 5–7%;

proposals and recommendations on the application of a 20-second training program designed to enhance the coordination abilities of Greco-Roman wrestlers—comprising rotational technical movements performed with partners of varying anthropometric characteristics—were implemented into the training process of student-athletes specializing in Greco-Roman wrestling at the Chirchiq Olympic and Paralympic Sports Training Center (based on the information letter No. 02-16/1494 issued by the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan on February 13, 2025). As a result, by the end of the study, the experimental group of wrestlers demonstrated an improvement of 14–16% in general physical fitness, 12–14% in special physical preparedness, 10–12% in technical preparedness, and 6–7% in tactical preparedness;

to improve the effectiveness of basic attacking techniques in Greco-Roman wrestling, proposals and recommendations were developed to rationally distribute the frequency, volume, and intensity zones of repeated execution of the initial phases of technical movements. These also included performing offensive and counter-offensive techniques at the edge of the wrestling mat, based on the active and passive wrestler mechanism. These recommendations were incorporated into the content of the textbook "Improving Sports Pedagogical Mastery (Volume 1 – Greco-Roman Wrestling)", in accordance with Certificate No. D-34 issued by Order No. 40 of the Director of the Scientific Research Institute of Physical Education and Sports under the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, dated November 2, 2023. As a result, by the end of the study, the experimental group of wrestlers demonstrated the following improvements in executing technical actions to transition to the parterre position: pulling the opponent

into parterre to the right side improved by 12,3%, and to the left side by 10,7%; wrapping the opponent's head and transitioning to parterre to the right side improved by 9,7%, and to the left side by 8%; ducking under the arm and transitioning to parterre to the right side improved by 10,3%, and to the left side by 10%;

in order to enhance the effectiveness of complex offensive actions by Greco-Roman wrestlers during competitive bouts, proposals and recommendations were developed for repeatedly performing stand-up techniques such as throws and takedowns—which require the expression of explosive strength—during the pre-competition training phase with multiple partners. These suggestions were incorporated into the content of the textbook “*Improving Sports Pedagogical Mastery (Volume 1 – Greco-Roman Wrestling)*”, in accordance with Certificate No. D-0019 issued by Order No. 40 of the Director of the Scientific Research Institute of Physical Education and Sports under the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, dated November 2, 2023. As a result, by the end of the study, the experimental group of wrestlers showed the following improvements in executing specific technical actions: Bending throw to the right improved by 8%, to the left by 8,7% Chest-over throw to the right improved by 7%, to the left by 6,7% Waist-over throw to the right improved by 8%, to the left by 7,7%;

in order to improve the effectiveness of match performance among elite Greco-Roman wrestlers, a program was developed that includes the effective application of crown techniques in various situations and the continuation of bouts in the parterre position using advantageous techniques. This complex of technical-tactical actions was implemented into the training sessions of students specializing in Greco-Roman wrestling at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport (based on official reference No. 02-16/1494 issued by the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan on February 13, 2025). As a result, by the end of the study, the experimental group of wrestlers demonstrated the following improvements in key technical actions: Shoulder-over throw to the right improved by 9,3%, and to the left by 9% Double-shoulder throw to the right improved by 8,3%, and to the left by 8% Neck-wrap throw to the right improved by 7,7%, and to the left by 8,3%.

The structure and volume of the dissertation. Dissertation work consists of an introduction and six chapters, totaling 327 pages of text, including 84 figures, 92 tables, conclusions, practical recommendations, a list of references, and appendices.

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

I bo'lim (I часть, I part)

1. Tashnazarov D.Yu. Boshlang'ich guruh yunon-rum kurashchilarini texnik usullarga o'rgatishda modellashtirishning samaradorligini takomillashtirish. Monografiya. T.: "BEHZODBEK PRINT", 2023. – 165 b.

2. Tashnazarov D.Yu. Kinematic foundations of the arm wrapping and throwing movement from a standing position in the improvement of greco-roman wrestlers' technical training (based on the execution of the technique to the right side) // Mental enlightenment scientific – methodological journal: Jizzakh. 2025. – V6. - pp. 119-134. [13.00.00. - OAK 30.07.2020 yildagi 01-10/1103 buyrug'i №22].

3. Ташназаров Д.Ю. Юнон-рим курашчиларини тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини кинематик таҳлил қилиш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш (тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини чап томонга бажариш асосида) // “Фан-Спортга” илмий назарий журнал. Чирчик. 2025. - 2-сон. -Б. 22-27. [13.00.00. №16].

4. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarini tik turgan holatdan qo'lini tortib parter holatiga o'tgazish usulini kinematik asoslari (texnik harakat chap tomonga bajarilishi asosida) // Namangan davlat pedagogika instituti "Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali. Namangan. 2025. - 1-son. -B. 313-325. [13.00.00. №30].

5. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rum kurashchilarini tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash harakatini korreksiyalash asosida texnik tayyorgarligini takomillashtirish // Guliston davlat universiteti axborotnomasi. Gumanitar – ijtimoiy fanlar seriyasi. Guliston. 2025. - № 1. -B. 97-99. [13.00.00. - OAK Rayosatining 2022 yil 28 fevraldagi 312/5-son qarori: №82].

6. Tashnazarov D.Yu. Sportning yunon-rim kurash turida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan elkalardan oshirib tashlash harakatining samaradorligi (chap tomonga bajarish asosida) // FarDU. Ilmiy xabarlar jurnali. Farg'ona. 2025. - 1-son. -B. 125-133. [13.00.00. - OAK Rayosatining 2022 yil 30 noyabrdagi 327/5-son qarori: №123].

7. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda ko'krakdan oshirib tashlash harakatini biomexanik tahlil qilish (tik turgan holatdan ko'krakdan oshirib tashlash harakatini o'ng tomonga bajarish asosida) // “Sportda ilmiy tadqiqotlar” Ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2025. – 2-son. -B.44-50. [13.00.00. - OAK Rayosatining 2022-yil 15-dekabrdagi 328-son qarori: №128].

8. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan elkalardan oshirib tashlash harakatining kinematik asoslarini o'rganish (o'ng tomonga bajarish asosida) // FarDU. Ilmiy xabarlar jurnali. Farg'ona. 2025. - 1-son. - B.162-170. [13.00.00. - OAK

Rayosatining 2022 yil 30 noyabrdagi 327/5-son qarori: №123].

9. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda biomexanik tahlil qilishning oʻrni (tik turgan holatda beldan oshirib tashlash texnik harakatini chap tomonga bajarishdagi kinematikasi asosida) // Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi” jurnali. Nukus. 2025. - 1-son. - B. 119-128. [13.00.00. - OAK Rayosatining 2023 yil 30 sentiyabrdagi 343-son qarori: №14].

10. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarini tik turgan holatdan beldan oshirib tashlash harakatini korrekciyalash asosida texnik tayyorgarligini takomillashtirish. // Sayhun ilmiy axborotnomasi jurnali. Sirdaryo. 2024. - 4-son. - B. 125-131. [13.00.00. - OAK Rayosatining 2022-yil 28 fevraldagi 312/5-son qarori: №82].

11. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarining oʻquv-mashgʻulot jarayonlarida texnik tayyorgarligini takomillashtirish usullari (tik turgan holatda qoʻlni tortib parter holatiga oʻtkazish texnik harakatining kinematikasiga asoslanadi) // Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi” jurnali. Nukus. 2025. - 1-son. -B. 129-138. [13.00.00. - OAK Rayosatining 2023 yil 30 sentiyabrdagi 343-son qarori: №14].

12. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan qoʻlni boʻyinga oʻrab tashlash harakatining kinematik asoslari (texnik harakat chap tomonga bajarilishi asosida olingan) // “Tafakkur ziyosi” ilmiy-uslubiy jurnali. Jizzax. 2025. - 2-son. -B. 103-111. [13.00.00. - №29].

13. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan oshirib tashlash texnik harakatini kinematikasi // “Sportda ilmiy tadqiqotlar” Ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2025. – 3-son. -B.50-55. [13.00.00. - OAK Rayosatining 2022-yil 15-dekabrdagi 328-son qarori: №128].

14. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi. // Oʻzbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Fargʻona filiali, Jismoniy madaniyat va sport sohasida taʼlim sifatini oshirishning muammolari va echimlari. Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. Fargʻona. 2023. -B. 398-401.

15. Tashnazarov D.Yu. Effectiveness of modern training for technical students. // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti “Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlar hamda ilmiy tadqiqotlar: muammolar, echimlar va istiqbollar” mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani toʻplami. – Chirchiq: 2023. -B. 300-301.

16. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarini mashgʻulot jarayonlarida texnik tayyorgarligini shakllantirish. // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar: muammolar, echimlar va istiqbollar mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani toʻplami. – Chirchiq: 2024. -B. 275-277.

17. Tashnazarov D.Yu. Developing technical training of greece-roman

wrestlers. // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti “Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlar hamda ilmiy tadqiqotlar: muammolar, echimlar va istiqbollar” mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. – Chirchiq: 2023. -B. 304-305.

18. Tashnazarov D.Yu. Kurashchilarining texnik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyati. // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Jismoniy tarbiya va sport sohalarida biomexanik tahlil qilish va harakatlarni korreksiyalashning dolzarb muammolari va istiqbollarining ilmiy-amaliy asoslari mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. – Chirchiq: 2024. -B. 149-150.

19. Tashnazarov D.Yu. Kurashchilarni mashg‘ulot jarayonida texnik mahoratni oshirish. // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Jismoniy tarbiya va sport sohalarida biomexanik tahlil qilish va harakatlarni korreksiyalashning dolzarb muammolari va istiqbollarining ilmiy-amaliy asoslari mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. – Chirchiq: 2024. -B. 151-153.

20. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rum kurashchilarning texnik tayyorgarligi haqida. // “Jismoniy tarbiya va sport sohasida biomexanik tahlil qilishning ilmiy-amaliy muammolar, yechimlar va istiqbollar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. – Chirchiq: 2025. -B. 43-44.

21. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rim kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tezkorlik sifatining ahamiyati. // “Jismoniy tarbiya va sport sohasida biomexanik tahlil qilishning ilmiy-amaliy muammolar, yechimlar va istiqbollar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. – Chirchiq: 2025. -B. 140-142.

II bo‘lim (II часть, II part)

22. Tashnazarov D.Yu. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rum kurashi bo‘yicha). Darslik. Jild 1 / D.Yu.Tashnazarov, - Toshkent: “Behzodbek print”, 2023. – 194 b.

23. Tashnazarov D.Yu. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rum kurashi bo‘yicha). Darslik. Jild 2 / D.Yu.Tashnazarov, - Toshkent: “Behzodbek print”, 2023. – 188 b.

24. Tashnazarov D.Yu. Development of physical qualities of wrestling girls. // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti “Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlar hamda ilmiy tadqiqotlar: muammolar, echimlar va istiqbollar” mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. – Chirchiq: 2023. -B. 302-303.

25. Tashnazarov D.Yu. Yunon-rum kurashchilarini mashg‘ulot jarayonlarida jismoniy sifat ko‘rsatkichlarini takomillashtirish. // O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg‘ona filiali, Jismoniy madaniyat va sport sohasida ta’lim sifatini oshirishning muammolari va echimlari. Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. Farg‘ona. 2023. -B. 392-395.

26. Tashnazarov D.Yu. Sport kurash turlaridagi o‘quv-mashg‘ulot

jarayonlarini tashkillashtirish muammolar. // O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg‘ona filiali, Jismoniy madaniyat va sport sohasida ta’lim sifatini oshirishning muammolari va echimlari. Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. Farg‘ona. 2023. -B. 395-398.

27. Tashnazarov D.Yu. Kurashchilarni mashg‘ulotda texnik tayyorgarlik darajasini oshirish. // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar: muammolar, echimlar va istiqbollar mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. – Chirchiq: 2024. -B. 272-274.

28. Tashnazarov D.Yu. Kurashchilarning mashg‘ulotida umumiy va maxsus tayyorgarligi. // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Jismoniy tarbiya va sport sohalarida biomexanik tahlil qilish va harakatlarni korreksiyalashning dolzarb muammolari va istiqbollarining ilmiy-amaliy asoslari mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. – Chirchiq: 2024. -B. 114-116.

29. Tashnazarov D.Yu. Kurashchilarni mashg‘ulot jarayonida jismoniy tayyorgarligi. // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Jismoniy tarbiya va sport sohalarida biomexanik tahlil qilish va harakatlarni korreksiyalashning dolzarb muammolari va istiqbollarining ilmiy-amaliy asoslari mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. – Chirchiq: 2024. -B. 117-119.

Avtoreferat “Fan sportga” jurnali tahririyatida tahrirdan o‘tkazilib, o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o‘zaro muvofiqlashtirildi

Bosishga ruxsat etildi: _06.2025 y.
Bichimi: 60x84 ^{1/16} «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i 4.6. Adadi 100. Buyurtma: № 150
Tel: (99) 832 99 79; (77) 300 99 09
Guvohnoma reestr № 10-3279
“IMPRESS MEDIA” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh., Yakkasaroy tumani, Qushbegi ko‘chasi, 6 uy.