

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

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

ARTIQOV ZOXYDJON SOBIROVICH

**KURASH TURLARIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINING
ILMIY PEDAGOGIK 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

Fan doktori (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati mundarijasi
Оглавление автореферата диссертации доктора наук (DSc)
Contents of dissertation abstract of doctor of science (DSc)

Artiqov Zoxidjon Sobirovich

Kurash turlarida texnik-taktik tayyorgarligining ilmiy pedagogik soslari..... 3

Артиков Зоҳиджон Собирович

Научно-педагогические основы технико-тактической подготовки в видах борьбы..... 35

Artiqov Zokhidjon Sobirovich

Sciyentific and pedagogical foundations of technical and tactical training in types of wrestling..... 67

E‘lon qilingan ilmiy ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ
List of published works..... 74

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

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

ARTIQOV ZOXYDJON SOBIROVICH

**KURASH TURLARIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINING
ILMIY PEDAGOGIK 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

Fan doktori (DSc) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi oliy attestatsiya komissiyasida B2023.4.DSc/Ped794. raqam bilan ro‘yxatga olingan.

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

Ilmiy maslahatchi:

Olimov Muxsinbek Sotvoldiyevich

pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Rasmiy opponentlar:

To‘xtaboyev Nizomjon Tursunaliyevich

pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Aliyev Iskandar Baxromovich

pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Adilov Sarvar Qaxramonovich

pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Yetakchi tashkilot:

Buxoro davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc33/01.02.2022.Ped.146.01 raqamli ilmiy kengashning 2025-yil “___” _____ soat _____ dagi majlisida bo‘lib o‘tdi. Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, faks: (0-370)-717-17-76, Veb-sayt: www.djtsu.uz, e-mail: info@djtsu.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 (0199 raqam bilan ro‘yxatga olingan). Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, faks: (0-370)-717-17-76.

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “___” _____ kuni tarqatildi.

(2025-yil “___” _____ dagi _____ raqamli reyestr 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 (fan doktori (DSc) dissertatsiyasining annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyo maydonlarida kurash sport turlari bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqalarda raqobatning keskinlashib borishi tufayli mazkur sport turlaridan xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida samarali usullardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Kurash sport turlari (belbog'li kurash, dzyudo, kurash va yunon-rum kurashi) insonni nafaqat jismoniy, balki axloqiy kamolotga erishishida ham muhim omillardan biriga aylanmoqda. Biroq sportchilarni har tomonlama tayyorlash, jumladan, o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi kurashchilarning harakat ko'nikmalarini shakllantirishni ilmiy-metodik jihatdan chuqur tadbqiq qilish muammolarni hal etishga qaratilgan ilg'or uslublarni ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Jahonda kurashchilarni tayyorlash nazariyasi va amaliyotida kamol topgan sportchilarining mashg'ulotlarini rejalashtirish, texnik-taktik usullarni oqilona o'zlashtirishga yordam beruvchi eng maqbul vosita va usullarni ishlab chiqish bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Shug'ullanuvchilarning yoshga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda ularning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarligini rivojlantirish va hozirgi kunda raqobatning keskin oshib borishi natijasida kurashchilarga zamonaviy texnologiyalar asosida mashg'ulotlarni o'tkazish yuzasidan ilmiy-uslubiy ishlarni olib borish taqozo etilmoqda. Shu bilan birga, kurashchilarning har bir texnik usulni bajarishdagi xato va kamchiliklarini sportchiga ko'rsatgan holda to'g'irlab bajarish yuzasidan ko'rsatmalar berib borilsa, kurashchilarning musobaqalardagi samaradorligi ortadi. Biroq bugungi kunda kurashchilarida harakat ko'nikmalarini takomillashtirish ilg'or davlatlar tajribasini tadqiq etish zaruratini tug'dirmoqda.

Respublikamizda kurashchilarning tayyorgarlik turlarini rivojlantirish, yoshlar orasidan professional sportga iqtidorli sportchilarni saralash borasida muhim ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bois vatanimizda kurash sport turlarini ommalashtirish va yoshligidan kurash turlari bilan shug'ullantirish bo'yicha keng qamrovli ishlar olib borilmoqda. Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab bermoqda. "Kurashni ommalashtiri, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu milliy sport turini umumjahon miqyosida sport turiga aylantirish bo'yicha tizimli ishlarni amalga oshirib borish"¹ kabi vazifalarni belgilab bermoqda. Bugungi kunda yoshlarimizning erishgan yutuqlari kurash sport turlarida sezilarli darajada ortmoqda. Jumladan, belbog'li kurash, dzyudo, kurash va yunon-rum kurashi sport turlarida ham O'zbekiston bayrog'ini jahon sport maydonlarida baland ko'tarib kelayotgan yosh sportchilarimizni soni kun sayin ortib borayotganini ko'rish mumkin. Amalga oshirilgan ilmiy izlanishlarda kurashchilar tomonidan musobaqa mashqlarini texnik-taktik mahorat bilan amalga oshirishni takomillashtirishda majmuaviy yondashuv uslublaridan foydalanish tavsiya etilgan. Biroq kurashchilarning texnik-taktik

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 20-dekabrda PQ-450-sonli "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.

xususiyatlarini o'rganish bugungi kunda sportchilar tayyorlash tizimining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2022-yil 20-iyundagi PQ-286-son "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2022-yil 29-iyuldagi PQ-336-son "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2024-yil 20-dekabrda PQ-450-son "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari hamda shu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishi ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarni rivojlantirishning I. "Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" ustuvor yo'nalishlari doirasida amalga oshirilgan.

Dissertatsiya mavzusi bo'yicha xorijiy ilmiy-tadqiqotlar sharhi.² Sport kurashi turlariga saralash va yo'naltirishning ilmiy-uslubiy asoslarini shuningdek, ilmiy-amaliy izlanishlar, jahonning yetakchi ilmiy markazlari va oliy ta'lim muassasalarida o'rganilgan, jumladan: Ivan Boberskiy nomidagi Lvov Davlat jismoniy madaniyat universiteti [Ukraina, Livov sh.], Moskva davlat jismoniy tarbiya akademiyasi [Rossiya Federatsiyasi, Moskva sh.], Quyi Dunay Galati universiteti [Ruminiya, Galati sh.], Kishinyov Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti [Moldova, Kishinyov sh.], Jozef Pilsudskiy nomidagi Varshava jismoniy tarbiya universiteti [Polsha, Varshava sh.], Markaziy Amerika Managua universiteti [Markaziy Amerika, Managua sh.], Yong In universiteti [Janubiy Koreya, Yong In sh.], Nigeriya Amerika universiteti [Nigeriya, Yola sh.], P.F.Lesgaft nomidagi Milliy davlat jismoniy tarbiya, sport va salomatlik universiteti, [Rossiya Federatsiyasi, Sankt-Peterburg sh.], kabi yetakchi ta'lim universitetlari va institutlarida ilmiy-amaliy izlanishlar olib borilmoqda.

Xorijiy ilmiy-tadqiqotlar sharhiga ko'ra, sport kurashi turlariga saralash va yo'naltirishning ilmiy-nazariy asoslari bo'yicha, olib borilgan tadqiqotlar asosida bir qancha ilmiy natijalar olingan, jumladan: sportga saralash mexanizmi ishlab chiqilishi natijasida sport turlariga saralash bosqichlari uchun kompleks testlar tartiblashtirilgan [Ivan Boberskiy nomidagi Lvov Davlat jismoniy madaniyat universiteti, Ukraina Livov sh.]; sportga yo'naltirish va saralashning ilmiy-uslubiy asoslari ishlab chiqilib, sport turlariga yo'naltirish mexanizmlari takomillashtirilgan [Moskva davlat jismoniy tarbiya akademiyasi, Rossiya, Moskva sh.]; sport kurashi turlariga saralash va yo'naltirish mezonlari ishlab chiqilgan, natijada yosh xususiyatlari va tayyorgarlik testlari muvofiqlashtirilgan [Quyi Dunay Galati

² Dissertatsiya mavzusi bo'yicha xorijiy ilmiy-tadqiqotlar sharhi quyidagi saytlar bazasida amalga oshirilgan: <https://www.ldufk.edu.ua/>; <https://mgafk.ru/>; <https://www.en.ugal.ro/>; <https://www.usefs.md/>; <https://www.awf.edu.pl/en/>; <https://www.uni.edu.ni/>; www.yongin.ac.kr/cmn/en/main/main.do/; www.aun.edu.ng/.

universiteti, Ruminiya, Galati sh.]; ixtisoslashgan harakatli o'yinlardan foydalangan holda erkin kurashga saralash mezonlari aniqlashtirilib, erkin kurashga oid harakatli o'yinlardan foydalangan holda dastlabki saralash tizimi yaratilgan [Kishinyov Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Moldova, Kishinyov sh.]; tana vaznini kamaytirishning anaerobik kuchga ta'siri va yunon-rum kurashchilarining individual somatik xususiyatlarini inobatga olib saralash natijasida, yunon-rum kurashchilarini namunaviy model ko'rsatkichlarga ega vazn-bo'y indeksleri ishlab chiqilgan [Jozef Pilsudskiy nomidagi Varshava jismoniy tarbiya universiteti Polsha, Varshava sh.]; sport kurashi turlariga saralash va yo'naltirishning metodologik asoslari aniqlangan, natijada ularni amaliyotda qo'llash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan, [Markaziy Amerika Managua universiteti, Markaziy Amerika, Managua sh.]; kurash sport turiga ixtisoslashgan sportchilarda musobaqalarda tana vaznini tartibga solishning ahamiyatini aniqlash asosida yuqori malakali kurashchilarni namunaviy vazn-bo'y ko'rsatkichlari tartiblashtirilgan [Yong In universiteti, Janubiy Koreya, Yong In sh.]; sportchilarning sport natijalari va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda saralash meyorlari ishlab chiqilgan, natijada jismoniy rivojlanishning saralash va yo'naltirishga baholash shkalasi takomillashtirilgan [Nigeriya Amerika universiteti, Nigeriya, Yola sh.]; sport kurashchilarining morfofunktsional ko'rsatkichlarini tahlil qilish mezonlari ishlab chiqilib, ularni saralashda morfofunktsional tiplarga ajratish imkoniyati oshgan [P.F.Lesgaft nomidagi Milliy davlat jismoniy tarbiya, sport va salomatlik universiteti, Rossiya, Sankt-Peterburg sh.]. Yuqoridagi yetakchi ilmiy markazlar va oliy ta'lim muassasalarida olingan natijalar yuqori reytingda turuvchi Scopus, Web of science ro'yxatidagi jurnallarida e'lon qilingan.

Bugungi kunda dunyoda, sport turlariga saralash va yo'naltirish muammolari bo'yicha xalqaro ilmiy-tadqiqot institutlari, xalqaro oliy o'quv yurtlari, shuningdek, yetakchi ilmiy-sport markazlarida yakkakurash sport turlariga sportchilarni saralashda antropometrik ko'rsatkichlarni bashorat qilish asosida model tavsiflarini ishlab chiqish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash va baholash hamda monitoring qilish tizimning ilmiy-nazariy, metodologik asoslari yuzasidan zaruriy mavzular sifatida qaralmoqda.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. So'nggi yillarda respublikamiz olimlari F.A.Kerimov, M.N.Umarovlar sportda modellashtirish va bashorat qilish, R.D.Xolmuhammedov, V.N.Shin, G.B.Abdurasulova, S.S.Tajibayevlar esa yosh yakkakurashchilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga saralashning meyorlari, N.A.Tastanov yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati, Sh.A.Mirzakulov belbog'li kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi, F.A.Kerimov sport kurashi nazariyasi va metodikasi bo'yicha ko'p yillik ilmiy tadqiqotlarni olib borganlar. S.Q.Adilov kurash turlarida sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasini ishlab chiqqan, O.J.Dadabayev yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi haqida ma'lumotlar bergan. Bundan tashqari, boshqa sport turlari bo'yicha mazkur mavzuga yaqin

tadqiqotlar mavjud. Jumladan, X.Y.Matnazarov boshlang'ich ixtisoslashuv bosqichida yosh suzuvchilarni saralash metodologiyasini takomillashtirgan, Sh.S.Ermatov ishonchli va informativ testlardan foydalanish orqali iqtidorli bolalarni futbolga tanlash metodikasini takomillashtirgan, Z.Z.Yusupov gandbolchilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida saralash texnologiyasini ishlab chiqqan, H.X.Abdurahmonovlar,³ sport maktabi o'quvchilarini yengil atletika turlariga saralashning zamonaviy mezonlarini takomillashtirish ustida ish olib borganlar.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlarida sport kurashi turlariga saralash va yo'naltirish muammolari bo'yicha V.M.Volkov, V.I.Balandin, N.J.Bulgakova, V.A.Rumyansev, A.Babayan, V.P.Guba, V.A.Tomilov, V.A.Vostrikov, M.A.Vershinin, S.V.Vandishev, L.N.Churikova, S.G.Kalmikova, V.P.Nikiforova⁴ kabilarning ilmiy tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi

³ Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 279 б.; Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Абдурасулова Г.Б., Тажибаев С.С. Ёш яккакурашчиларни қўп йиллик тайёргарлик жараёнини турли босқичларида саралашнинг меъёрлари/ ўқув-услугий қўлланма ЎзДЖТИ., 2013. – 166 б.; Тастанов Н.А.Юқори малакали юнон-рум курашчиларининг мусобақа фаолиятига боғлиқ тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш услубияти. / “Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари” мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжуман материаллари тўплами. Т.: 2015, II қисм, Б. 276-277.; Мирзакулов Ш.А. Методика совершенствования специальной физической подготовки борцов в поясной борьбе / Международн.научно-практ. конф.: “Современные проблемы и спорта”, II часть. – Ташкент, 2015 – С.81-82.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Т.: Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018. – С. 188-190.; Adilov S.Q. Kurash turlarida sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasi: Monografiya. – Т.: “O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasiga qarashli kutubxona nashriyoti”. 2021 – 160 б.; Дадабаев О.Ж. Методика повышение физической подготовленности юных дзюдоистов // Academic research in educational sciences, 2021. 2 (10) – P.1199-1205.; Матназаров Х.Ю. Ёш сузувчиларни дастлабки ихтисослик босқичида саралаш услубиятини такомиллаштириш. - Авто...(PhD): Чирчиқ. 2021. – 26 б.; Ermatov Sh.S. Ishonchli va informativ testlardan foydalanish orqali iqtidorli bolalarni futbolga tanlash metodikasini takomillashtirish. - Avto... (PhD): Chirchiq. 2023. – 68 б.; Yusupov Z.Z. Gandbolchilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida saralash texnologiyasi. - Avto...(DSc): Chirchiq. 2024. – 78 б.; Abdurahmonov H.X. Sport maktabi o'quvchilarini yengil atletika turlariga saralash uslubiati. - Avto... (PhD): Chirchiq. 2024. – 68 б.

⁴ Волков, В.М. Спортивный отбор/ В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.; Баландин В.И. Психофизиологические аспекты отбора и подготовки юных спортсменов / В.И. Баландин // Тезисы докладов 14-Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва»: Великие Луки, 11-14 октября 1994 г. – М., 1994.. – С. 131-132.; Булгакова Н. Ж., Румянцев В. А. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема // Теория и практика физической культуры № 4. – 1995. – С. 21-24.; Бабаян А. Психологические критерии отбора в юношеском спорте: Матер.Всерос.науч.-практич. Конф / А. Бабаян – М., 1998. – С. 42-44.; Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография/ Губа, В.П. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.; Томилов В. А. Профессиональный отбор и выбор: субъекты и функции //Оригинальные исследования.– 2012. – №. 4. – С. 63-72.; Востриков В.А. Спортивный отбор в системе подготовки спортсменов //Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2013. – Т. 1. – №. 1. – С. 249-260.; Вершинин М.А., Вандышев С.В. Современные тенденции построения системы отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки //Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – №. 1. – С. 14-18.; Чурикова Л. Н., Синельников М. С. Отбор и ориентация в циклических видах спорта (на примере лыжных гонок) //Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. – 2020. – С. 369-373.; Калмыкова С.Г., Никифорова В.П. Современный подход к спортивному отбору детей //Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. № 1. – 2024. – Т. 4. – №. 1. – С. 102-106.; Matkarimov, R., Korobeynikov, G., Tropin, Y., Biletska, V., Curby, D., Dokmanac, M., & Kerimov, F. Indicators of Spectacle in Wrestling at the 2021 Olympic Games. Slobzhansky Herald of Science and Sport. 2024. №. 1. – P. 38-43.

sportchilarni ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlariga saralashda bir qator pedagogik testlardan foydalanish yuzasidan tavsiya va takliflar berilgan, ammo sport kurashining har bir turi uchun saralashda, alohida testlarni tabaqalashtirish bugungi zamonaviy kurash ilmining asosiy masalalaridan biri ekanligi yuqorida keltirilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarda bayon qilingan.

Xorijda iqtidorli sportchilarni saralashning ilmiy-nazariy asoslari mavzusiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida, shuni kuzatdikki, V.D.Koba, S.K.Liusnea, Sh.Starosta, A.Glaz, R.S.Nagovitsyn, A.Postolachi, I.Chirtoaca, R.Bodisteanu, S.Kuzmiski, A.Kruszeshski, M.Kruszeshski, R.Matkarimov, G.Korobeynikov, Y.Tropin, V.Biletska, D.Curby, M.Dokmanaclar⁵ tomonidan sport kurashchilarini saralash va yo‘naltirishda, jismoniy va funksional imkoniyatlarini inobatga olgan holda organizmning zahira imkoniyatlarini aniqlash hamda sport kurashi turlarida musobaqa faoliyatiga tayyorlash, o‘quv mashg‘ulotlarining ko‘p yillik bosqichlariga saralashda, yangicha ilmiy-nazariy yondashuvlar bayon etilgan.

Bu sohadagi katta ilmiy-uslubiy tajriba to‘planganligini e‘tiborga olib, yuqori malakali yakka kurashchilarni ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlariga saralash va yo‘naltirish tizimining ilmiy-nazariy asoslari vazifalarini uyg‘unlikda hal qilish yo‘li katta samara berishi aniqlandi. Bugungi kunda yosh kurashchilarni saralash tizimini ilmiy-metodik ta‘minlash, avvalo, eng samarali texnik-taktik harakatlarni tanlash va ularni yanada takomillashtirishda ilmiy-nazariy asoslarni belgilash, sport kurashchilarini musobaqa faoliyati xususiyatlarini o‘rganish asosida hujum harakatlari samaradorligini oshirish bo‘yicha uyg‘unlikda o‘tkazilgan tadqiqotlarning yo‘qligi aniqlandi. Bunday yondashuv saralashda musobaqa faoliyati jarayonlarini oqilona tashkil etish, boshqarish hamda sport natijadorligini oshirishga yordam beradi. Ta‘kidlash joizki, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash va ularni sport amaliyotiga tatbiq etish sport natijalarini yaxshilashda katta samara beradi.

Dissertatsiya mavzusining dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining 2023-2025-yilda amalga oshirish rejalashtirilgan ALM-202306161313-raqamli “Sport ta‘lim muassasalarida seleksiya, saralash, bashorat qilish va oliy sport yutuqlarini

⁵ Koba V. D. organizational-methodical peculiarities of children selection for striking combats used in sports schools //Volume 11 No. 2. – 2016. – T. 11. – №. 1. – C. 18.; Liusnea S.C. Selection Adaptation A Conditioning Factor in Obtaining Performance in Wrestling //Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management. – 2017. – T. 1. – C. 93-100.; Starosta W., Glaz A. Criteria of selection of candidates for wrestling //Applicable Research in Wrestling. – 2017. – T. 194.; Nagovitsyn R. S. et al. Determination of the dependence of competitive results on the procedure of sports selection among Greco-Roman wrestlers //Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2019. – №. 4. – C. 182-188.; Postolachi A., Chirtoaca I., Bodişteanu R. Selection and initiation in freestyle wrestling using the specialized dynamic games //Actualities and Perspectives of Physical Education and Sport Sciences. – 2023. – C. 88-97.; Kuzmicki S., Kruszewski A., Kruszewski M. The effects of body mass reduction on the anaerobic power and selected somatic characteristics of Greco-Roman wrestlers //Biomedical Human Kinetics. – 2023. – T. 15. – №. 1. – C. 35-42.

rivojlanish monitoringini joriy qilish uchun raqamli texnologiyalarni yaratish” mavzusidagi loyiha doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi kurash turlarida belidan yoki belbog‘idan ushlagan holda texnik-taktik usullarni qo‘llashni takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

kurash sport turlarida texnik-taktik tayyorgarligini oshirish uchun belbog‘li kurash ustuvor usullarni (yonbosh, ilma, qaytarma, to‘sma va oshirma) mashg‘ulot va musobaqa jarayoniga kiritish hisobiga takomillashgan texnik usullar tasnifini ishlab chiqish;

kurash sport turlarida texnik usullar samaradorligini oshirish uchun yuqori amplitudada bajariladigan murakkab koordinatsion belbog‘li kurash harakatlarini kiritish hisobiga usullarni kombinatsiyalash imkoniyati kengaytirish;

kurash sport turi musobaqalarida texning usullarni bajarish uchun raqibni belidan, belbog‘idan hamda ikki qo‘llarini past qismidan ushlab olgan holda hujum qilishga qaratilgan o‘z vazn toifasiga nisbatan bo‘y ko‘rsatkichlari bo‘yicha qulay bo‘lgan usullarni qo‘llash metodikasini ishlab chiqish;

belbog‘li kurashchilarga texnik usullarni rivojlantiruvchi maxsus jismoniy tayyorgarliklarni oshirish uchun ko‘p qo‘llaniladigan texnik usullarni bajarishni talab etadigan jismoniy sifatlarni qo‘llash metodikasini ishlab chiqish hisobiga musobaqa natijadorligi oshirish;

kurash milliy sport turida belma-bel turish imkoniyatidan foydalanish borasida belbog‘li kurash (qaytarma, to‘sma va yonboshdan oshirib tashlash) usullari bajarishni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar kompleksini ishlab chiqish hisobiga sport turlaridagi harakatlanish diapozoni rivojlantirish;

Tadqiqotning obekti sifatida O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida taqsim oluvchi kurashchilarning tayyorgarlik jarayoni.

Tadqiqotning predmetini kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda qo‘llanadigan vosita va usullar tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, anketa-so‘rovnoma, pedagogik testlar, pulsometriya, pedagogik tajriba va matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

belbog‘li kurash sport turida texnik-taktik tayyorgarlikni oshirish uchun erishilgan tayyorgarlik darajasini bellashuv vaziyatlarida optimal namoyish qilishni inobatga olgan holda beshta ustuvor usullarni (yonbosh, ilma, qaytarma, to‘sma va oshirma) birinchi usuldan ikkinchi usulga tezkor o‘tishga muvofiqlashtirilgan tartibda mashg‘ulot va musobaqa jarayoniga kiritish hisobiga texnik usullar tasniflangan;

kurash sport turlarida texnik usullar samaradorligini oshirish uchun yuqori amplitudada bajariladigan ilma va ko‘krakdan oshirib tashlash kabi murakkab koordinatsion belbog‘li kurash harakatlarini turli ustunlikdagi raqib bilan

birdamlikda harakatlanishga yo'naltirilgan darajada tezkor qo'llash ko'nikmasini oshirish hisobiga usullarni kombinatsiyalash imkoniyati kengaytirilgan;

kurash sport turi musobaqalarida texnik usullarni bajarish uchun raqibni belidan, belbog'idan hamda ikki qo'llarini past qismidan ushlab olgan holda hujum qilishga qaratilgan o'z vazn toifasiga nisbatan bo'y ko'rsatkichlari bo'yicha qulay usullarni qo'llash metodikasini (kurash turlarida turli hujum va himoya usullarini bajarish imkoniyatlarini yuzaga kelgan vaziyatga nisbatan tezkor qo'llash kabi) ishlab chiqish hisobiga texnik tayyorgarlik darajasi takomillashtirilgan;

belbog'li kurashchilarga texnik usullarni rivojlantiruvchi maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun ko'p qo'llaniladigan texnik usullarni bajarishda ustuvorlik talab etadigan jismoniy sifatlarni qo'llash metodikasini (belbog'ni keng bog'lagan holatda "kiftlash" harakatini bajarish kabi) yillik tayyorgarlikning turli davr bosqichlarida yuklamalarni ishlab chiqish hisobiga musobaqa natijadorligi oshirilgan;

kurash milliy sport turida belma-bel turish imkoniyatidan foydalanish uchun belbog'li kurash (qaytarma, to'sma va yonboshdan oshirib tashlash) usullarini bajarishni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar kompleksini (bo'y va vazn ko'rsatkichlariga mos muvozanat saqlash imkoniyatlariga muvofiq o'rgatish kabi) ishlab chiqish hisobiga kurash turlarida harakatlanish diapozoni hamda taktik tayyorgarlikni namoyish qilish imkoniyatlari kengaytirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

Kurashchilar mashg'ulot jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikka qaratilgan tayyorlov vositalari saralanib, turli yoshdagi kurashchilar musobaqa faoliyatining aniq ko'rsatkichlari ishlab chiqilgan;

kurashchilarni tayyorlashda harakat ko'nikmalarini takomillashtirishda individual texnik harakatlarning miqdoriy ko'rsatkichlari darajasi malaka talablari asosida ishlab chiqilgan;

belbog'li kurashchilar texnik-taktik usullarini bajarishda ustuvor amaliy ahamiyatga ega jismoniy sifatlarning va ularning tarkibiy komponentlarining funksional qiymatini testlar asosida aniqlash tartibi belgilangan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi nazariy va amaliy mohiyati, kurashda harakat ko'nikmalarining umumiy qonuniyatlari va tamoillarga asoslanganligi, shuningdek, tadqiqotning maqsadi, adekvatligi, pedagogik tajribada olingan o'lchash natijalarining yetarli hajmi va reprezentativligi, olingan ma'lumotlarning kompyuter texnikasi yordamida qayta ishlab chiqilganligi, tajriba davomida statistik ishonchli o'zgarishlarning aniqlanganligi, tahlil natijalarining mamlakatimiz va xorijiy olimlar tajribaviy ma'lumotlari bilan taqqoslanganligi, taqdim etilgan xulosalar va amaliy tavsiyalarning ishonchliligi, ularning ilmiy asoslanganligi hamda mashg'ulot jarayonida kurashchilarda jismoniy sifatlarni shakllantirish uchun nazariy va uslubiy konseptual muammolarni hal qilish lozimligi, olingan natijalarning vakolatli tuzilmalar tomonidan tasdiqlanganligi

bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundan iboratki, pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, joriy tadqiqotlar

va pedagogik tajriba asosida olingan natijalar belbog‘li kurashda qo‘llaniladigan texnik usullar, ularni ijro etish samaradorligini ta‘minlovchi bir qator jismoniy komponentlar (kurash turlarida texnik-taktik tayyorgarligining ilmiy pedagogik asoslari va h.k.)ning yangi ilmiy qirralari va texnik usullarni ilmiy mohiyati ochib berilgan.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati texnik harakatlarni kurashchilar (belbog‘li kurash, yunon-rum, dzyudo va kurash) tomonidan deyarli bajarilmagan usullar asosida ishlab chiqilgan innovatsion dasturlar yordamida bajarish metodikasi yaratildi.

Kurashda ustuvor amaliy ahamiyatga ega jismoniy sifatlar va ularning tarkibiy komponentlarining funksional qiymatini testlar asosida aniqlash tartibi belgilangan ularning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish bo‘yicha ishlab chiqilgan tamoyillardan boshqa ixtisoslashgan sport ta‘lim muassasalarida va O‘zbekiston terma jamoasi kurashchilarining mashg‘ulotlari jarayonida mutaxassislarining foydalanish imkoni yaratiladi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Kurash turlarida texnik-taktik tayyorgarligini ilmiy pedagogik asoslari bo‘yicha tajriba va tadqiqot natijalari asosida:

belbog‘li kurash sport turida texnik-taktik tayyorgarligini oshirish uchun beshta ustuvor usullarni (yonbosh, ilma, qaytarma, to‘sma va oshirma) mashg‘ulot va musobaqa jarayoniga kiritish hisobiga texnik usullar tasnifi ishlab chiqilgan va usullarni amalda qo‘llash bo‘yicha taklif va tavsiyalar Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari sport mashg‘ulotlari jarayoniga tatbiq qilingan (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 2-iyuldagi 02-16/7015-son ma‘lumotnomasi). Natijada, sport kurashi turlari bilan shug‘ullanuvchilarning texnik tayyorgarligi jumladan, “Ilma” usuli yunon-rum kurashida 8,4% ga, dzyudochilarda 9,7 % ga, belbog‘li kurashchilarda 11,6 % ga, kurashchilarda 9,1 % ga, umumiy o‘rta ko‘rsatkichlari esa 10,1 % yaxshilanishga erishilgan;

kurash sport turlarida texnik usullar samaradorligini oshirish uchun yuqori amplitudada bajariladigan ilma va ko‘krakdan oshirib tashlash kabi murakkab koordinatsion belbog‘li kurash harakatlarini kiritish hisobiga usullarni kombinatsiyalash imkoniyati kengaytirilgan bo‘lib, ushbu usullarni kurash turlariga qo‘llash bo‘yicha metod ko‘rsatma ishlab chiqilgan va sport mashg‘ulotlari amaliyotiga joriy etish bo‘yicha taklif va tavsiyalar O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti sport mashg‘ulotlari jarayoniga tatbiq qilingan (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 2-iyuldagi 02-16/7015-son ma‘lumotnomasi). Natijada, sport kurashi turlari bilan shug‘ullanuvchilarning texnik tayyorgarligi, yunon-rum kurashchilarida 13,6 % ga, dzyudochilarda esa 11,5 % ga, belbog‘li kurashchilarda 14,2 % ga, kurashchilarda 10,5 % ga, o‘sgan;

kurash sport turi musobaqalarida texning usullarni bajarish uchun raqibni belidan, belbog‘idan hamda ikki qo‘llarini past qismidan ushlab olgan holda hujum qilishga qaratilgan o‘z vazn toifasiga nisbatan bo‘y ko‘rsatkichlari bo‘yicha qulay bo‘lgan usullarni qo‘llash metodikasini ishlab chiqish hisobiga texnik tayyorgarlik darajasi takomillashtirilgan hamda kurash turlariga yo‘naltirishni ishlab chiqish

bo'yicha taklif va tavsiyalar Chirchiq olimpiya va paralimpi sport turlariga tayyorlash markazi mashg'ulotlari jarayoniga tatbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 2-iyuldagi 02-16/7015-son ma'lumotnomasi). Natijada, yuqori malakali sport kurashchilarini antropometrik model ko'rsatkichlari, kurashchilarni vazn-bo'y ko'rsatkichlari o'rganilib bo'y-vazn ko'rsatkichlari bo'yicha texnik usullarni bajarish samaradorligi yunon-rum kurashida 9,2 % ga, dzyudo kurashida esa 9,7 % ga, belbog'li kurashda 14,1 % ga, kurash sport turida esa 9,4 % aniqlikka erishilib umumiy texnik usulga yo'naltirishdagi bo'y uzunligini boshorat qilish 10,2 % ga aniqlikka erishilgan;

belbog'li kurashchilarga texnik usullarni rivojlantiruvchi maxsus jismoniy tayyorgarliklarni oshirish uchun ko'p qo'llaniladigan texnik usullarni bajarishda ustuvorlik talab etadigan jismoniy sifatlarni qo'llash metodikasini ishlab chiqish hisobiga musobaqa natijadorligi oshirilgan, sport kurashi turlarida shug'ullanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash uchun maxsus ishlab chiqilgan "kurash turlarida belidan, belbog'idan hamda qo'llarining pastki qismidan ushlagan holda "To'sma" usulida ko'tarib tashlash texnikasini o'rgatish" metodikasini, Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi mashg'ulotlari amaliyotiga joriy qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 2-iyuldagi 02-16/7015-son ma'lumotnomasi). Natijada, yunon-rum kurashchilarda 15,4 % ga, dzyudochilarda esa 11,2 % ga, belbog'li kurashchilarda 16,7 % ga, kurashchilarda 13,9 % ga, o'sgan;

kurash milliy sport turida belma-bel turish imkoniyatidan foydalanish borasida belbog'li kurash (qaytarma, to'sma va yonboshdan oshirib tashlash) usullari bajarishni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar kompleksini ishlab chiqish hisobiga sport turlaridagi harakatlanish diapozoni kengaytirilgan, yuqori malakali yunon-rum, dzyudo, belbog'li kurashchilarni texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining model xususiyatlari va tavsiflarini ishlab chiqish hisobiga kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarning amaliyotiga joriy etilishi yuzasidan taklif va tavsiyalar, Chirchiq olimpiya va paralimpi sport turlariga tayyorlash markazi sport mashg'ulotlari jarayoniga tatbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 2-iyuldagi 02-16/7015-son ma'lumotnomasi). Natijada, Sport kurashi turlari bilan shug'ullanuvchilarning funksional tayyorgarligi jumladan, yurak-qon tomir tizimi yuklamalarga bardoshlilik yunon rum kurashida 7,5% ga, dzyudochilarda 8,3 % ga, belbog'li kurashchilarda 9,6 % ga, kurashchilarda 8,4 % ga, nafas olish tizimida esa yunon-rum kurashchilarida 10,4% ga, dzyudochilarda 7,8 % ga, belbog'li kurashchilarda 7,8 % ga, kurashchilarda 7,6 % ga, umumiy o'sish ko'rsatkichlari esa 9,3 yaxshilanishga erishilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobasiyasi. Tadqiqot natijalari 3 ta xalqaro va 5 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertasiya mavzusi bo'yicha jami 22 ta ilmiy ish, jumladan 2 ta o'quv qo'llanma, 1 ta monografiya, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestasiya komissiyasining doktorlik dissertasiyalari asosiy ilmiy

natijalarini chop etishga tavsiya etilgan ilmiy nashrlarida 10 ta maqola, shundan 3 tasi xorijiy ilmiy jurnalda chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, beshta bobdan iborat bo'lib, 178 sahifalik matn, 19 ta rasm, 41 ta jadval, 12 ta diagramma, xulosalar, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **kirish** qismida mavzuning dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi, dissertatsiya mavzusi bo'yicha xalqaro ilmiy tadqiqotlarning sharhi, muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, obekti, predmeti, usullari, ilmiy yangiligi, amaliy natijalari, tadqiqotdan olingan natijalarning ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati hamda joriy etilishi, aprotatsiyasi, e'lon qilinganligi dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida to'raligicha ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning **“Kurash turlarida texnik-taktik tayyorgarlik mashlug'otlarini tuzilish, biomexanik taomili, usullari qo'llanishi bo'yicha adabiyotlar sharhi”** nomli birinchi bobida, rivojlangan mamlakatlar tajribasida kurash turlarida texnik-taktik usullarga yo'naltirish tizimi, jismoniy tarbiya va sportda, kurash turlariga saralash va yo'naltirishning ilmiy-nazariy tahlili, sport kurashlariga tayyorlash musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish asoslari mavjud ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish orqali yoritib berilgan.

Mazkur masalada ba'zi mutaxassislar texnik va taktikaga yo'naltirish bo'yicha A.Babayan, V.P.Guba, V.A.Tomilov, V.A.Vostrikov, R.D.Xolmuhammedov, V.N.Shin, G.B.Abdurasulova, S.S.Tajibayev, L.N.Churikova, X.Y.Matnazarov, Sh.S.Ermatov, S.G.Kalmikova, V.P.Nikiforova va boshqalarning ilmiy izlanishlarida kurash turlariga tayyorlash, yuqori malakali kurashchilarni model tavsifnomalarini ishlab chiqish, jismoniy sifatlarni rivojlanishi, morfofunktsional ko'rsatkichlar yetakchi omil ekanligini ta'kidlashgan. Shuningdek, kurash turlariga o'rgatishning pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik, sotsiologik mezon talablarini ishlab chiqish yuzasidan V.D.Koba, S.K.Liusnea, Sh.Starosta, A.Glaz, R.S.Nagovitsyn, A.Postolachi, I.Chirtoaca, R.Bodisteanu, S.Kuzmicki, A.Kruszewski, M.Kruszewski, R.Matkarimov, G.Korobeynikov, Y.Tropin, V.Biletska, D.Curby, M.Dokmanac, F.Kerimov kabi olimlar bolalarni umumiy sport turlariga o'rgatish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim omillarni kompleks rivojlantirishni asosiy vosita sifatida qarash lozimligini takidlashgan.

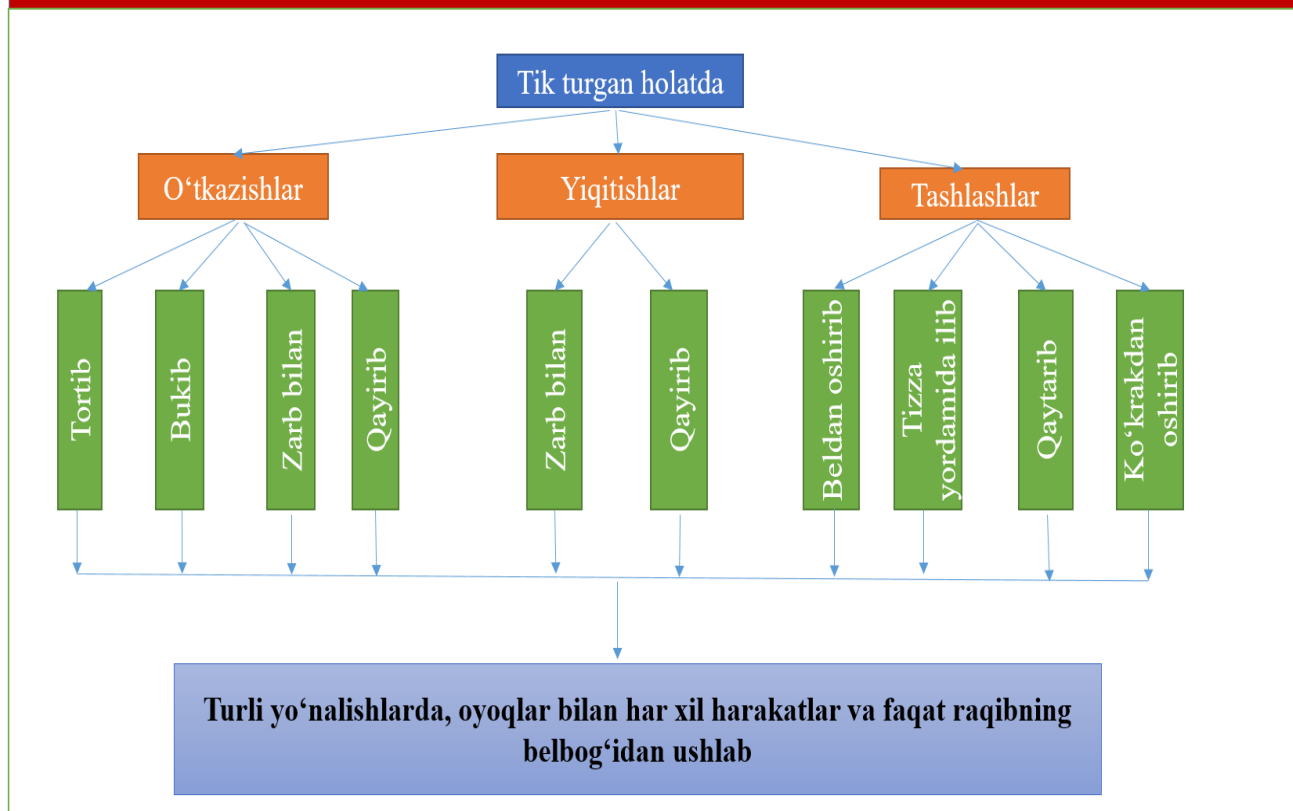
Tadqiqotimizning ilmiy-uslubiy tahlillari natijasiga tayanib, bugungi kunda qo'llanilayotgan uslublar, sport kurashi turlariga o'rgatish uchun ulardagi jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini aniqlashda sensitiv davrlarni inobatga olgan holda jismoniy rivojlanganligini, texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini

baholash orqali o'rgatish vazifalarini aniqlash imkonini bermasligi, o'rganilgan muammoni nafaqat pedagogik kuzatuvdan foydalangan holda amalga oshirish, balki mazkur yo'nalish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar yetarli emasligi isbotlandi va tadqiqot predmeti sifatida ochib berildi. Shu sababli sport kurashi turlariga o'rgatishga yo'naltirishga oid ilmiy-amaliy tavsiya, ko'rsatmalardan sport murabbiylari hamda mutaxassislar amaliyotda foydalanish zarurati tug'ilmoqda. Mazkur muammoni hal qilish yuzasidan ushbu sohada olib borilgan tadqiqotlar yetarli emasligi ko'zga tashlanganligi joiz, yangi ilmiy-uslubiy, amaliy tadqiqotlar natijalariga asoslangan metodika ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish ushbu dissertatsiya tadqiqotimizning dolzarbligidan dalolat beradi.

Dissertatsiyaning **“Murabbiy va sportchilar bilan texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish bo'yicha anketa so'rovi, jismoniy tayyorgarlikni texnik harakatlarga korrelyatsion bog'liklik darajasi”** nomli ikkinchi bobida belbog'li kurashda sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasniflash, tizimlashtirish hamda ularning atamalari ishlab chiqilgan. Belbog'li kurash tasnifi va tizimlashtirish vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishning tushunchalarni (o'tkazish, yiqitish, tashlash va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi. Yaxshi tuzilgan tasniflash ilmiy asoslangan terminlarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

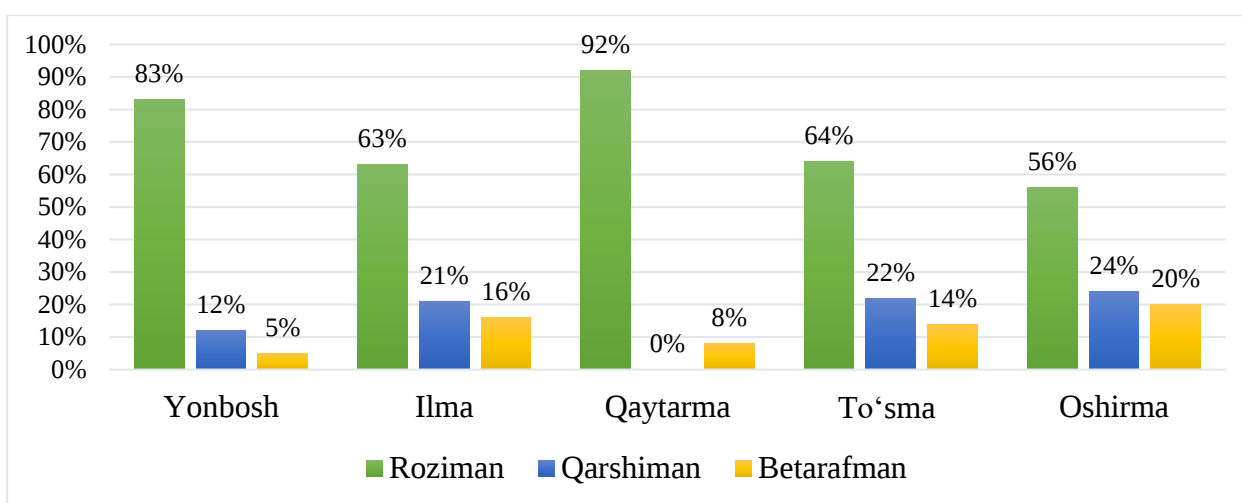
Shunday qilib, tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari to'g'risida fikr yuritilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib, undagi tasniflash bo'yicha ish ketma-ketligini ko'rish mumkin. Ya'ni avval tasniflash bajariladi, uning natijasida ma'lum bir tizim hosil bo'ladi, so'ngra esa uning asosida hamma belbog'li kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari beriladi. Belbog'li kurashdagi yagona tasniflash va tizimlashtirishning asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari har qaysi sport kurashi turi texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko'p sonli harakatlarni tartibga solishga yordam beradi. Birinchi daraja–sinflar–kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko'rsatadi. Kurashning texnik usullarni tik turish holatida bajariladi. Ikkinchi daraja–kichik sinflar–kurashda nima bajarilayotganligini (o'tkazishlar, yiqitishlar va tashlashlar) ko'rsatadi. Uchinchi daraja–guruhlar–usul, ya'ni hujum qilayotgan kurashchilarning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo'lgan asosiy harakatlari, turlari qanday bajarilayotganligini ko'rsatadi. Masalan, tashlashlardagi – beldan oshirib, tizza yordamida ilib, qaytarib, ko'krakdan oshirib bajariladi. To'rtinchi daraja–kichik guruhlar–turli yo'nalishlarida, oyoqlar bilan har xil harakatlar va faqat raqibning belbog'idan ushlab hamda usullarni bajarishning boshqa xususiyatlarini, ya'ni guruh ichidagi usullarri o'zining variantlilikini ko'rsatadi (1-rasmga qarang).

BELBOG‘LI KURASH BO‘YICHA TEXNIK USULLARNING TASNIFI



1-rasm. Belbog‘li kurash bo‘yicha texnik usullarning tasnifi.

Belbog‘li kurash texnik usullari nomlanishi uzoq va ko‘p so‘zlar bilan atalishini hisobga olgan holda $n=50$ nafar mutaxassislar orasida so‘rovnoma o‘tkazildi, ularning fikrlariga ko‘ra har-xil millat va elatlar tomonidan belbog‘li kurash usullari shevalarda nomlanar va o‘rgatilar ekan. Bundan ko‘rinib turibdiki belbog‘li kurash texnik-taktik usullarini yagona tartibga yani atamalariga ilmiy yondashish zarur.



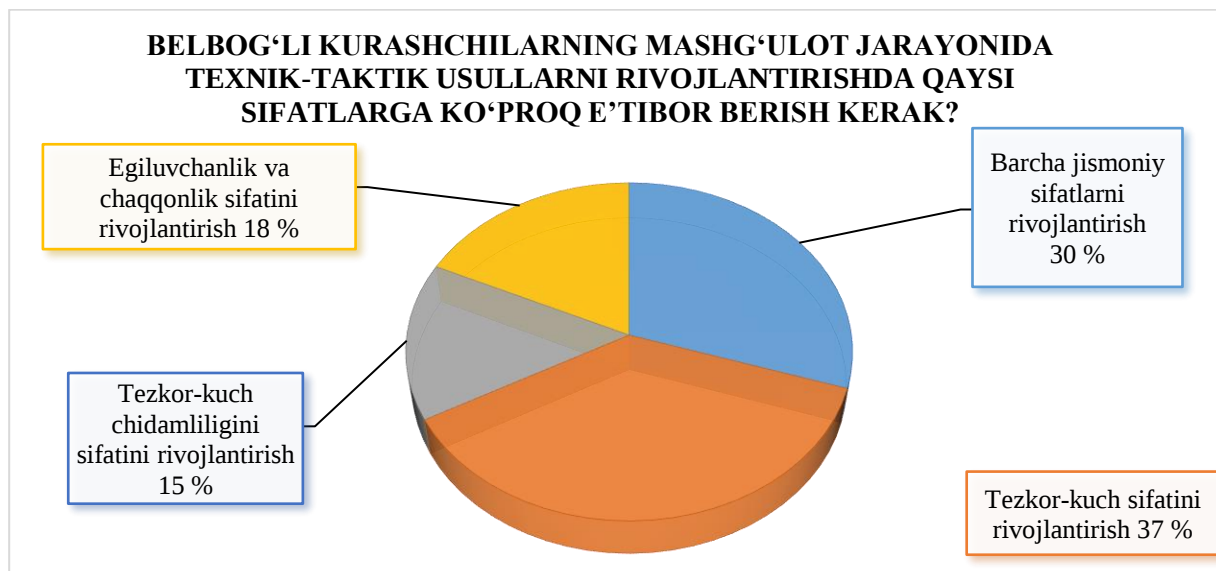
2-rasm. Belbog‘li kurash texnik usullar atamaları bo‘yicha mutaxassis murabbiylar bilan o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari (n=50)

Belbog‘li kurash texnik usullar atamaları bo‘yicha mutaxassislar bilan o‘tkazilgan anketa-so‘rovnomalari bo‘yicha n=50 ta murabbiylardan olingan ma‘lumotlarda “Yonbosh” usuliga 83%, “Ilma” usuliga 63%, “Qaytarma” usuliga 92%, “To’sma” usuliga 64% hamda “Oshirma” usuliga 56% respondentlar ijobiy javob berishgan. (2-rasmga qarang).



3-rasm. Belbog‘li kurash sport turida texnik usullar ketma-ketligi va ularning atamaları tizimining tartibi.

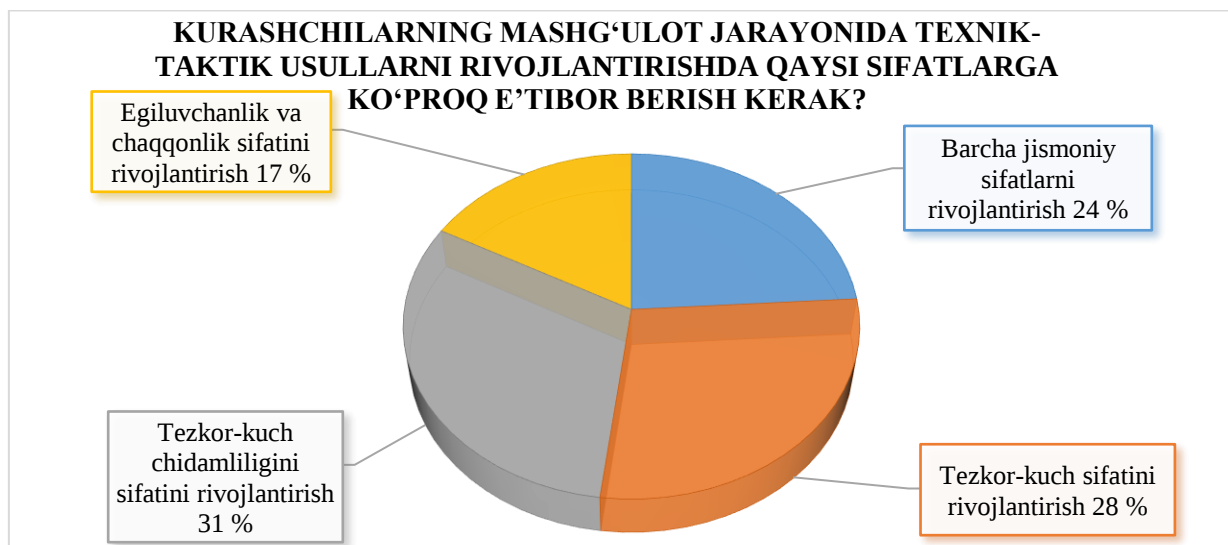
Izoh: Belbog‘li kurashda barcha texnik usullar biz tomondan tavsiya qilingan yagona atamalar bilan talaffuz etilishi zarur, deb hisoblaymiz.



4-rasm. Belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga ko‘proq e‘tibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari (n=35)

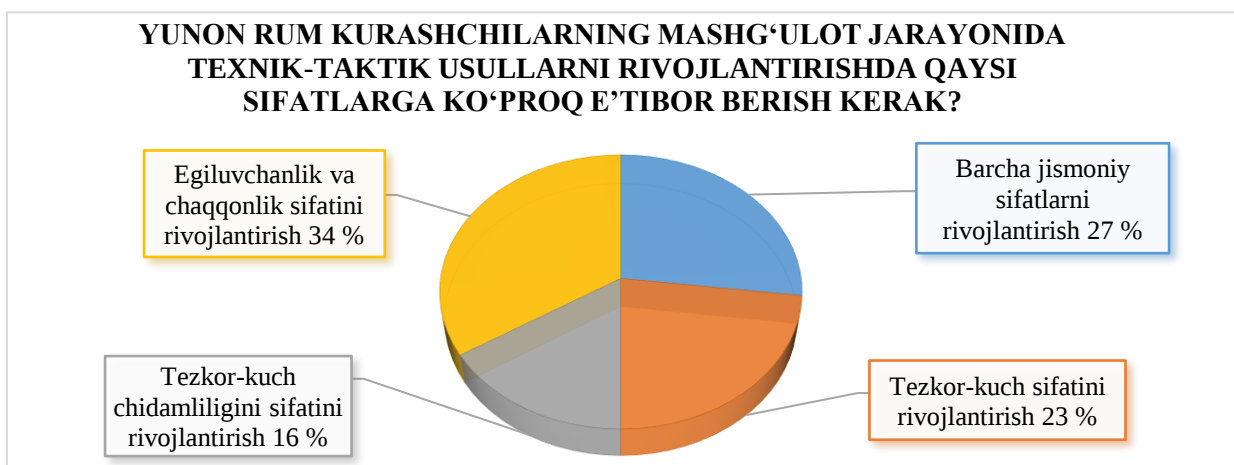
Belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga ko‘proq e‘tibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari bo‘yicha o‘tkazilgan anketa-so‘rovnomada n=35 nafar murabbiylardan ishtirok etib ularning 30% barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirish,

37% tezkor-kuch sifatini rivojlantirish, 15% tezkor-kuch chidamliligini sifatini rivojlantirish hamda 18% respondentlarimiz egiluvchanlik va chaqqonlik sifatini rivojlantirish kerak degan javob bilan kifoyalangan (4-rasmga qarang).



5-rasm. Kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga ko‘proq e‘tibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari (n=34)

Kurashshi murabbiylarida mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga ko‘proq e‘tibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari bo‘yicha anketa-so‘rovnoma n=34 nafar murabbiylar ishtirok etishdi va 24% barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirish kerak, 28% tezkor-kuch sifatini rivojlantirish kerak, 31% tezkor-kuch chidamlilik sifatini rivojlantirish kerak degan bo‘lsa hamda 17% respondentlar egiluvchanlik va chaqqonlik sifatini rivojlantirish kerak degan javob bilan yakunlashgan (5-rasmga qarang).



6-rasm. Yunon rum kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga ko‘proq e‘tibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari (n=38)

Yunon-rum kurashi murabbiylarida mashg'ulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga ko'proq e'tibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari bo'yicha anketa-so'rovnoma n=38 nafar murabbiylar ishtirok etishdi va 27% barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirish kerak, 23% tezkor-kuch sifatini rivojlantirish kerak, 16% tezkor-kuch chidamlilik sifatini rivojlantirish kerak degan bo'lsa hamda 34% respondentlar egiluvchanlik va chaqqonlik sifatini rivojlantirish kerak degan javob bilan yakunlashgan.

Belbog'li kurash usullarini tartibga solish maqsadida u sport turini tasniflash tizimlashtirish va ularni atamalarini ishlab chiqildi, bundan tashqari belbog'li kurash usullarini yakdil atamalarga keltirish maqsadida murabbiylar orasida anketa so'rovnoma o'tkazilib belbog'li kurash bo'yicha ("Yonbosh", "Ilma", "Qaytarma", "To'sma" hamda "oshirma") kabi usullarni nomlar bilan atalishi nima sababdan kerakligini tushuntirdik va ijobiy natijaga erishildi. Shularni inobatga olib, yuqorida ko'rsatilgan usullarni dzyudo, yunon-rum va kurash turlariga tadbiq qilish orqali ularni bellashuv jarayonida texnik usullarni ko'tarish orqali bajarilsa yana ham bir-biriga korrelyatsion bog'liq bo'lishligini ta'minlanar ekan(6-rasmga qarang).

Dissertatsiyaning **"Kurash turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarni texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirish dinamikasi"** nomli uchinchi bobida kurash turlarida texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining model xususiyatlari asosida tayyorlash mezonlari, kurash turlariga o'rgatish davrlari va umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholovchi meyorlarni muvofiqlashtirish metodikasi, tayyorlov bosqichidagi sport kurash turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, sport kurashi turlarining texnik va umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlari, o'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishda kurash turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, sport kurashi turlarining texnik-taktik shakllantirish va umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash mezonlari, malakali kurash turlaridagi sportchilarni funksional ko'rsatkichlari o'rganilib, tahlil qilinib ularning dinamik ko'rsatkichlari ishlab chiqildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Nazorat va tajriba guruhlarida belbog'li kurashchilarida texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi (n=18)

T/r	Testlar	Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	Ko'rsatkichlar farqi	t	P
1.	Ilma usulida tashlash (10 son.)	NG	3,6±0,5	3,9±0,8	+0,3	2,67	<0,05
		TG	3,4±0,7	4,8±1,2	+1,4	4,42	<0,001
2.	Yonboshdan oshirib tashlash (10 son.)	NG	3,9±0,4	4,3±0,3	+0,4	2,48	<0,05
		TG	4,1±0,6	5,4±1,4	+1,3	4,87	<0,001

Izoh: NG –nazorat guruhi, TG – tajriba guruhi

Nazorat va tajriba guruhlari belbog‘li kurashchilarida texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi bo‘yicha ilma usulida tashlashni ahamiyatlilik darajasi nazorat guruhida $P<0,05$ tajriba guruhida $P<0,001$ o‘z vazni toifasidagi raqibni yonboshdan oshirib tashlash usuli ahamiyatlilik darajasi nazorat guruhida $P<0,05$ tajriba guruhida $P<0,001$ tashkil etdi.

2-jadval

Nazorat va tajriba guruhlari belbog‘li kurashchilarida texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi (n=18)

T/r	Testlar	Guruh	Tajribada n oldin	Tajriba dan keyin	Ko‘rsatki chlar farqi	t	P
1.	Qaytarma usulida tashlash (10 son.)	NG	3,1±0,6	3,6±1,3	+0,5	2,38	<0,05
		TG	3,5±0,9	4,7±1,2	+1,2	4,63	<0,001
2.	Oshirma usulida tashlash (10 son.)	NG	3,9±0,7	4,2±0,8	+0,3	2,91	<0,05
		TG	3,8±0,5	5,3±1,1	+1,5	4,58	<0,001

Izoh : NG –nazorat guruhi, TG – tajriba guruhi

Nazorat va tajriba guruhlari belbog‘li kurashchilarida texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi bo‘yicha Qaytarma usulida tashlash nazorat guruhida $P<0,05$ tajriba guruhida $P<0,001$ O‘z vazn toifasidagi raqibni yoniga o‘tib oshirma usulida tashlash nazorat guruhida $P<0,05$ tajriba guruhida $P<0,001$ qayd etilganligi aniqlandi(2-jadvalga qarang).

3-jadval

Nazorat va tajriba guruhlari yunon-rum kurashchilarida texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi (n=18)

T/r	Testlar	Guruh	Tajribada n oldin	Tajribada n keyin	Ko‘rsatki chlar farqi	t	P
1.	Qaytarma usulida tashlash (10 son.)	NG	3,4±0,8	3,9±1,3	+0,5	2,38	<0,05
		TG	4,1±0,9	5,6±1,2	+1,5	4,63	<0,001
2.	Oshirma usulida tashlash (10 son.)	NG	4,3±0,7	4,8±0,6	+0,5	2,91	<0,05
		TG	4,5±0,5	6,2±1,1	+1,7	4,58	<0,001

Izoh : NG –nazorat guruhi, TG – tajriba guruhi

Nazorat va tajriba guruhlari yunon-rum kurashchilarida texnik usullarni belidan ushlagan holda bajarish imkoniyatining dinamikasi bo'yicha Qaytarma usulida tashlash nazorat guruhida $P<0,05$ tajriba guruhida $P<0,001$ O'z vazn toifasidagi raqibni yoniga o'tib oshirma usulida tashlash nazorat guruhida $P<0,05$ tajriba guruhida $P<0,001$ qayd etilganligi aniqlandi (3-jadvalga qarang).

4-jadval

Nazorat va tajriba guruhlari kurashchilarda texnik usullarni bajarish imkoniyatining dinamikasi (n=18)

T/r	Testlar	Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	Ko'rsatkichlar farqi	t	P
1.	Qaytarma usulida tashlash (10 son.)	NG	3,1±0,9	3,7±1,1	+0,6	2,38	<0,05
		TG	3,4±0,5	4,8±1,2	+1,4	4,63	<0,001
2.	Oshirma usulida tashlash (10 son.)	NG	3,3±0,7	3,7±0,8	+0,4	2,91	<0,05
		TG	3,6±0,6	5,2±1,3	+1,6	4,58	<0,001

Izoh 3: NG –nazorat guruhi, TG – tajriba guruhi

Nazorat va tajriba guruhlari kurashchilarda texnik usullarni belbog'idan ushlagan holda bajarish imkoniyatining dinamikasi bo'yicha Qaytarma usulida tashlash nazorat guruhida $P<0,05$ tajriba guruhida $P<0,001$ O'z vazn toifasidagi raqibni yoniga o'tib oshirma usulida tashlash nazorat guruhida $P<0,05$ tajriba guruhida $P<0,001$ qayd etilganligi aniqlandi (4- jadvalga qarang).



TURISH

- Past turish holatida.
- Raqibni kiftlab qo'l yetkazish.
- O'ng oyoq oldinga chap oyoq orqada turadi.



KO'TARISH

- O'ng oyoq bilan kirib ko'tarish.
- Qo'llar raqibni oldinga tortib yuqoriga ko'taradi.
- Gavdani o'nga va chapga harakatlantirish.



TASHLASH

- O'ng qo'l yuqoriga chap qo'l pastga tortadi.
- Gavda, qo'l va oyoqlar bir vaqtda harakatlanadi.
- Sherikni chap tomoniga tashlanadi.

7-rasm. Kurash sport turlarida belbog'idan ushlagan holatda "Qaytarma" usulida tashlashni o'rgatish dasturi.

Dissertatsiyaning “**Kurash turlari bilan shug‘ullanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantiruvchi ishlab chiqilgan metodikani amaliyotda qo‘llanilishi**” nomli to‘rtinchi bobida, kurash turlarini (belbog‘li kurash, yunon-rum, kurash, va dzyudo) o‘rganish natijasida shunga amin bo‘linganki kurash turlarida bellashuv jarayonida belbog‘idan, belidan yoki qo‘llarining pastki qismidan ushlagan holda ko‘tarib tashlash usullarini qo‘llash sportchilarga ancha noqulayliklar keltirib chiqaradi degan fikrlar ilgari surilgan. Lekin, quyidagi keltirilgan jadvalda kurash turlarida texnik usullarni bajarishda sportchilarning bo‘yi va vazn ko‘rsatkichlarini inobatga olgan holda usullarni o‘rgatish metodikasini ishlab chiqilganidan so‘ng sportchilarda ijobiy yondashuvlarni vujudga keltirdi. Ushbu texnik (ilma, to‘sma, qaytarma, oshirma hamda yonbosh) usullar belbog‘li kurash amaliyotida keng qo‘llanilib musobaqalarda yuqori natijalarga erishilgan bo‘lib, kurash turlarida texnik usullarni bajarishda sportchilarning antropometrik ko‘rsatkichlarini inobatga olgan holda o‘rgatish uslubiylati ishlab chiqilib amaliyotga tadbiiq etilgan.

Texnik usullar	Amalda qo‘llash mexanizmi	Vazn bo‘yicha meyori	Usulni bajarishga yordamchi JS	Ta’rif
Ilma	O‘z vazn toifasiga nisbatan past bo‘yli bo‘lgan sportchilar ko‘proq qo‘llay oladi	82 kg. bo‘yi 170-175 sm. gacha	Tezkorlik Kuch Egiluvchanlik	Ushbu texnik usulni bajarishda past bo‘yli bo‘lish raqibga nisbatan ancha noqulaylik keltiradi
To‘sma	O‘z vazn toifasiga nisbatan baland bo‘yli bo‘lgan sportchilar ko‘proq qo‘llay oladi	+100 kg. bo‘yi 180-190 sm. va undan yuqori	Tezkorlik Kuch Chaqqonlik	Texnik usulni bajarishda qo‘l, oyoq va tana uzunligi raqibni gilamdan uzib olishga qulaylik yaratadi
Qaytarma	O‘z vazn toifasiga nisbatan o‘rta va past bo‘yli bo‘lgan sportchilar ko‘proq qo‘llay oladi	75 kg. bo‘yi 170-180 sm. gacha	Tezkorlik Chaqqonlik Egiluvchanlik	Bo‘yi o‘rta va past ko‘rsatichli kurashchilar boshqalarga nisbatan chaqqonroq va muvozanat ushlashi yaxshiroq bo‘ladi
Oshirma	O‘z vazn toifasiga nisbatan o‘rta va past bo‘yli bo‘lgan sportchilar ko‘proq qo‘llay oladi	68-82 kg. bo‘yi 165-170 sm. gacha	Tezkorlik Egiluvchanlik	O‘rta vazn toifasidagi kurashchilarda tezkor va egiluvchanlik sifatlarini yaxshi rivojlanganini hisobga olsak usulni bajarish osonroq kechadi
Yonbosh	O‘z vazn toifasiga nisbatan baland bo‘yli bo‘lgan sportchilar ko‘proq qo‘llay oladi	+100 kg. bo‘yi 180-190 sm. va undan yuqori	Kuch Chaqqonlik Chidamlilik	Texnik usulni bajarishda qo‘l, oyoq va tana uzunligi raqibni burab yoki ko‘tarib tashlashga qulaylik yaratadi

8-rasm. Kurash turlarida texnik usullarni bajarishda sportchilarning bo‘y va vazn ko‘rsatkichlarini inobatga olgan holda o‘rgatish uslubiylati.

Ushbu rasmda keltirilgan texnik usullarni tanlab olindi, ularni nazorat va tajriba guruhlarida qatnashgan belbog‘li kurashchilarda sinab ko‘rganimizda shunga amin bo‘ldikki, tanlangan texnik usullarni ayrim sportchilar bajarishga o‘z vazniga nisbatan antropometrik ko‘rsatkichlari hamda jismoniy sifatlari yetishmasligi tadqiqotimiz boshida ko‘zga tashlandi 8-rasmga qarang.

5-jadval

Kurash turlarida belidan, belbog‘idan yoki qo‘llarini pastki qismidan ushlagan holda ko‘tarib tashlash texnik usullarini bajarishda maxsus jismoniy sifatlarni qo‘llash metodikasi

Texnik usul nomi	Jismoniy sifatlari	Mashqlar nomi va mazmuni	Takrorlashlar soni	Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar
1	2	3	4	5
“Ilma” usuli	Tezkorlik	Qisqa masofaga yugurish, vertikal sakrash, oyoqdan-oyoqqa sakrash, akrobatik mashqlar va umumiy jismoniy mashqlarni bajarish.	10-15 daq.	Harakat o‘rta va yuqori tezlikda bajariladi
	Kuch	Polga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozishlar, o‘z vazniga teng sherikning belbog‘idan ushlab ko‘tarib o‘ng va chap tomonlarga o‘tkazish.	4-5 martadan.	Mashqlar shiddati asta-sekin oshiriladi. UJMLar katta amplitudada bajariladi
	Egiluvchanlik	Chalqancha, orqa bilan, o‘tirgan va tik turgan holatlarda “stretching” mashqlarini bajarish Akrobatik mashqlarni oldinga, orqaga hamda yonlarga ko‘proq qo‘llash, maxsus moslamalar yordamida yuk bilan egilishlarni bajarish.	5-10 daq.	Chuqur nafas olish – nafas chiqarish ritmiga urg‘u berish. Bukilish-yozilish va burilishlar maksimal amplitudada bajariladi
“To‘sma” usuli	Tezkorlik	Turnikda vaqtga tortinishlar, o‘z vaznidagi sherikning belbog‘idan ushlab oyoq yonlariga o‘tishlar, ko‘tarib orqaga egilgan holatda o‘ng va chap tomonlarga aylanish.	3-4 martadan	Mashqlar shiddati asta-sekin oshiriladi. UJMLar katta amplitudada bajariladi

5-jadvalning davomi

	Kuch	Polga tayangan holatda qo'llarni bukib yozishlar, o'z vazniga teng sherikning belbog'idan ushlab ko'tarib o'ng va chap tomonlarga o'tkazish.	5-6 martadan	Mashqlar shiddati asta-sekin oshiriladi. Chuqur nafas olish – nafas chiqarish ritmiga urg'u berish.
	Chaqonlik	Belbog'ni kim tezroq ushlab va turish holatiga tushish, oyoqdan-oyoqqa sakrash, arqonda sakrashlar, turli xarakatli o'yinlarni o'ynash. Belbog'ni ushlab raqibni o'ng, chap va to'g'ridan ichiga kirish mashqlarini bajarish.	5-10 daq.	Harakat o'rtacha tezlikda bajariladi
“Qaytarma” usuli	Tezkorlik	Kurashchilar maxsus cho'zmasini belbog'li kurashchilar turish holatida xar-hil tortishlarni amalga oshirish, cho'zmani o'ng va chap yelkaga tortib kiftlash amalini bajarish,	8-12 daq.	Kiftlash yuqori tezlikda bajariladi
	Kuchlilik	O'z vazniga teng yoki og'irroq sherikni oldiga orqasiga ko'tarib xar-hil masofaga yurush va yugurishlarni bajarish.	5-7 martadan.	Harakat o'rtacha tezlikda bajariladi
	Chidamlilik	Belbog'ni keng bog'lagan holatda “kiftlash” harakatini bajarish. O'z vazniga teng sherikning belbog'idan ushlab ko'tarib o'ng va chap tomonlarga o'tkazish, arqonga timashib chiqib tushish mashqlarini bajarish.	5-8 daq.	Harakat o'rtacha tezlikda bajariladi
“Oshirma” usuli	Tezkorlik	O'z vazniga teng sherikni belbog'idan ushlagan holatda tizzaga tushib bellashish, moniken bilan turli hil usullar va mashqlarni qo'llash.	10-15 daq.	Mashqlar shiddati asta-sekin oshiriladi.

5-jadvalning davomi

	Egiluvchanlik	Akrobatik mashqlarni oldinga, orqaga hamda yonlarga ko'proq qo'llash, maxsus moslamalar yordamida yuk bilan egilishlarni bajarish.	5-10 daq.	Chuqur nafas olish – nafas chiqarish ritmiga urg'u berish. Bukilish-yozilish va burilishlar maksimal amplitutada bajariladi
	Chaqqonlik	Vazni yengil va og'ir bo'lgan sheriklar bilan noqulay ushlashlar, turishlar orqali texnik harakatlarni bajarish. turli xarakatli o'yinlarni o'ynash. Belbog'ni ushlab raqibni o'ng, chap va to'g'ridan ichiga kirish mashqlarini bajarish.	8-10 daq.	Mashqlar shiddati asta-sekin oshiriladi.

Jadvaldan joy olgan mashqlar majmuasining ertalabki badantarbiya mashg'ulotida va har bir trenirovka mashg'ulotida qo'llanilishi fiziologik jihatdan ustuvor ahamiyat kasb etadi. Demak, mashg'ulotlar boshida mashqlar majmuasini qo'llash oyoq mushaklarida yuzaga kelgan toliqish alomatlarining bartaraf etilishi va kuch-tezkorlik sifatlarining tiklanishiga imkon yaratadi. Mashg'ulotlarning kirish qismida akrobatik harakatlarni qo'llash, belbog'li kurashda muhim ahamiyat kasb etib kurashchilarning tezkor-kuch, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Har bir trenirovka mashg'ulotining tayyorgarlik qismida MJSni belbog'li kurashchilarga berib borilsa ularni raqibni his qilish darajasi o'sib boradi, chunki belbog'li kurashda raqiblar bir-birlarini ko'rmasdan belbog'dan ushlagan holatda bellashuvni olib borishadi, sportchilarda ko'tarish va aylanish funksiyalari rivojlanadi. Belbog'li kurash musobaqalarini o'rganish natijasida shunday harakatlar ko'zga tashlanadiki sportchilar aksariyat vaqtni belbog'ni ushlab amaliga sarflashadi, ushbu jarayonlarni oldini olish maqsadida belbog'ni kim tezroq ushlab mashqini har bir mashg'ulotda 3-5 daqiqadan berib borilsa kurashchilar musobaqalarda belbog'ni talashmasdan ushlab ham bellashuvlarni davom ettira oladi. Mashg'ulotning asosiy va yakuniy qismlarida maxsus jismoniy sifatlarni qo'llash tavsiya etiladi.

Alohida shuni ham ta'kidlash joizki, ishlab chiqilgan va tavsiya etilayotgan mashqlar majmuasini to'liq holda haftasiga 2-3 marta mustaqil mashg'ulot sifatida qo'llash belbog'li kurashchilarni bellashuv jarayonida har qanday holatda ham raqibni yengib o'tish imkoniyatini yanada oshiradi (6-jadvalga qarang).

Dissertatsiyaning **“Kurash turlari bilan shug'ullanuvchilarni texnik-taktik tayyorgarligi sport natijalariga ta'siri”** deb nomlangan beshinchi bobida, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti kurash sport turlari ixtisosligi uchun ishlab chiqilgan texnik-taktik usullarni musobaqalarda qo'llash va uni sport natijalariga ta'siri ko'rsatkichlarining samadorligini aniqlashda musobaqa faoliyatida (MF) texnik-taktik tayyorgarlikni qiyosiy tahlili, nazorat qiluvchi

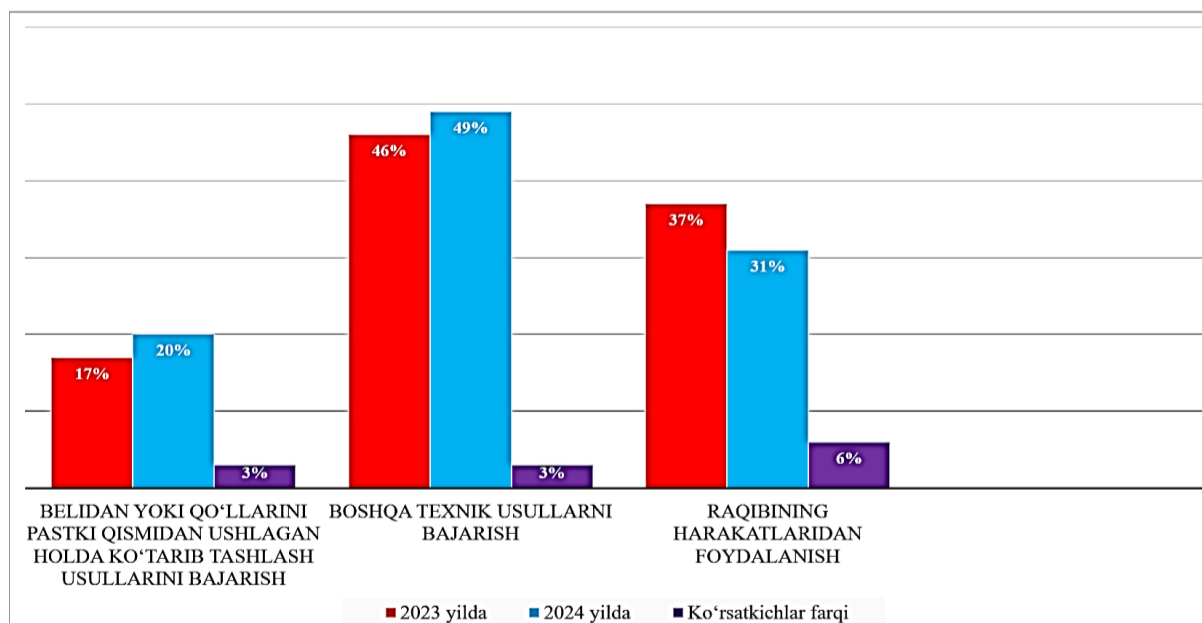
harakatlarni baholovchi 3 ta mezon shkalasi ishlab chiqildi.

6-jadval

**Nazorat va tajriba guruhlarida yunon-rum kurashi bilan
shug‘ullanuvchilarni texnik-taktik usullarni musobaqalarda qo‘llash va uni
sport natijalarga ta’siri**

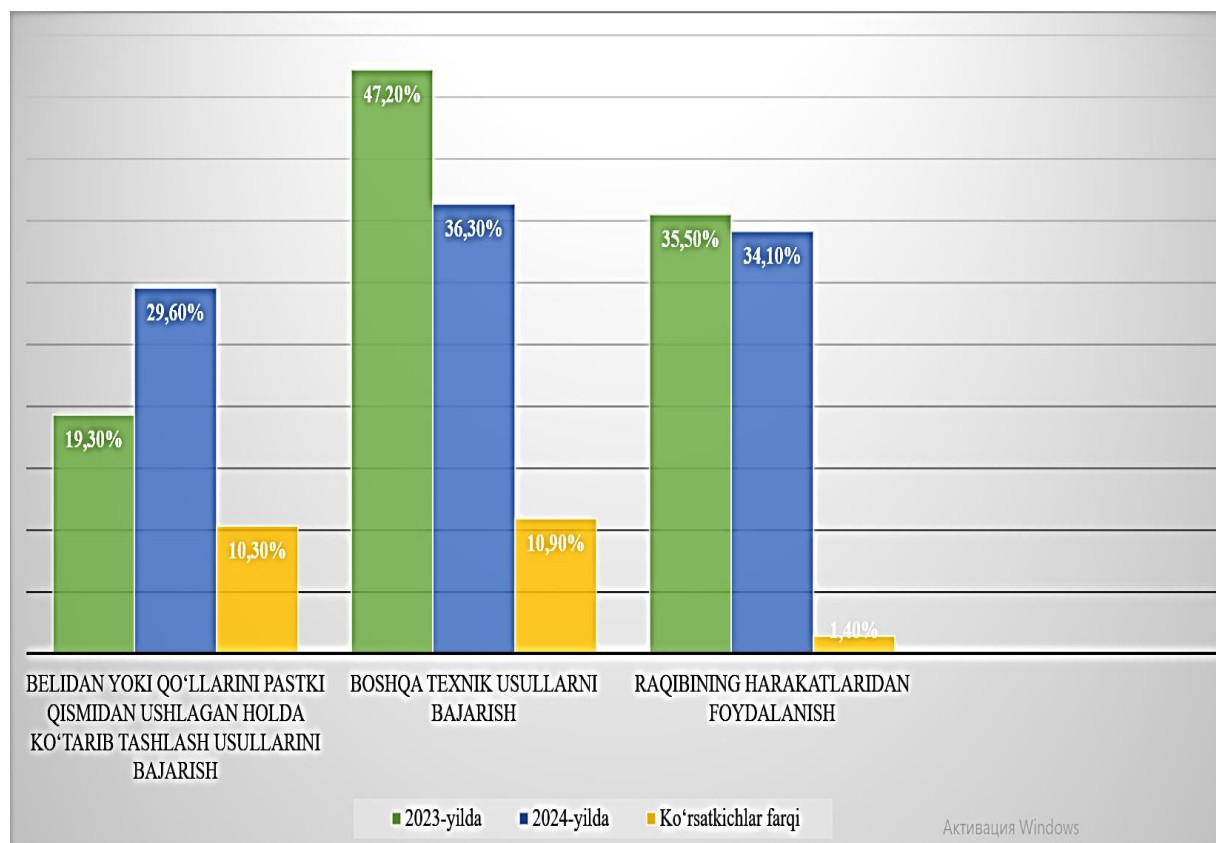
T/r	Bajariladigan usullar nomi	Guruhlar	2023-yilda	2024-yilda	Ko‘rsatkichlar farqi
1	Belidan yoki qo‘llarini pastki qismidan ushlagan holda ko‘tarib tashlash usullarini bajarish	Nazorat guruhi	17 %	20 %	3 %
		Tajriba guruhi	19,3 %	29,6 %	10,3 %
2	Boshqa texnik usullarni bajarish	Nazorat guruhi	46 %	49 %	3 %
		Tajriba guruhi	47,2 %	36,3 %	10,9 %
3	Raqibining harakatlaridan foydalanish	Nazorat guruhi	37 %	31 %	6 %
		Tajriba guruhi	35,5 %	34,1 %	1,4 %

Yunon-rum kurashi bo‘yicha 2023-2024 yillarda bo‘lib o‘tgan musobaqalarning tahliliga ko‘ra, texnik-taktik usullarni qo‘llash va uning sport natijalariga tasirini o‘rganishlar borasida shunga amin bo‘ldikki, 2023-yilda yunon-rum kurash bo‘yicha bo‘lib o‘tgan O‘zbekiston chempionatlari va boshqa musobaqalarda raqibini belidan yoki qo‘llarini pastki qismidan ushlagan holda ko‘tarib tashlash usullarini bajarish 17 % ga, boshqa texnik usullarni bajarish esa 46 % ga, raqibining harakatlaridan foydalanish 37 % ni tashkil etgan.



9-rasm. Nazorat guruhida yunon-rum kurashi bilan shug‘ullanuvchilarni texnik-taktik usullarni musobaqalarda qo‘llash va uni sport natijalarga ta’siri (n=18)

Yunon-rum kurash bo'yicha 2024-yilda bo'lib o'tgan O'zbekiston chempionatlari va boshqa musobaqalarda raqibini belidan yoki qo'llarini pastki qismidan ushlagan holda ko'tarib tashlash usullarini bajarish 20 % ga, boshqa texnik usullarni bajarish esa 49 % ga, raqibining harakatlaridan foydalanish 31 % o'zgarganligini ko'rish mumkin.



10-rasm. Tajriba guruhida yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchilarni texnik-taktik usullarni musobaqalarda qo'llash va uni sport natijalarga ta'siri (n=18)

Tajriba guruhida ishtirok etgan sportchilarning yunon-rum kurashi bo'yicha 2023-2024 yillarda bo'lib o'tgan musobaqalarning tahliliga ko'ra, texnik-taktik usullarni qo'llash va uning sport natijalariga tasirini o'rganishlar borasida shunga amin bo'ldikki, 2023-yilda yunon-rum kurash bo'yicha bo'lib o'tgan O'zbekiston chempionatlari va boshqa musobaqalarda raqibini belidan yoki qo'llarini pastki qismidan ushlagan holda ko'tarib tashlash usullarini bajarish 19,3 % ga, boshqa texnik usullarni bajarish esa 47,2 % ga, raqibining harakatlaridan foydalanish 33,5 % ni tashkil etgan.

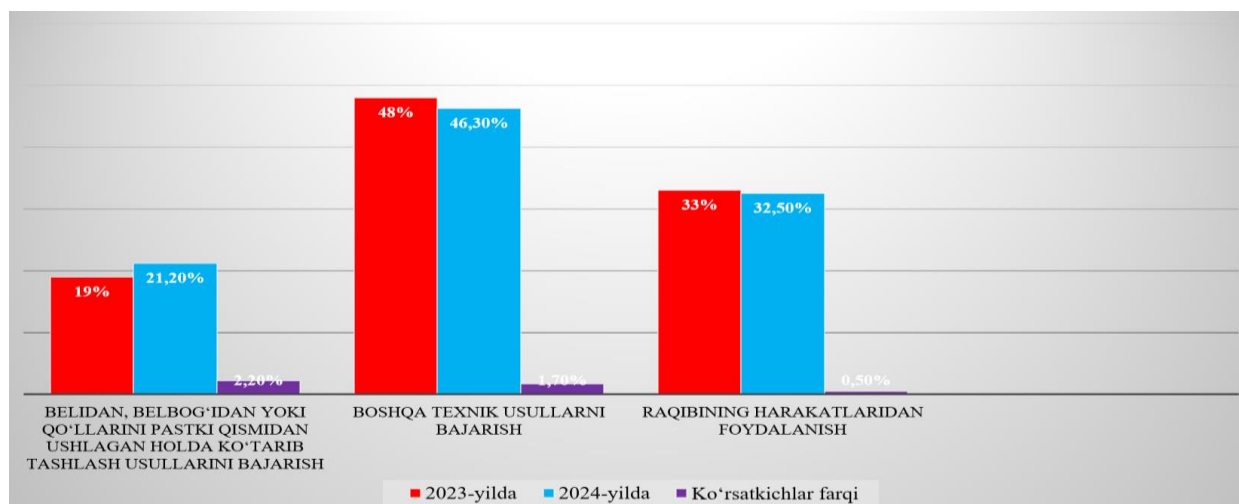
Yunon-rum kurash bo'yicha 2024-yilda bo'lib o'tgan O'zbekiston chempionatlari va boshqa musobaqalarda raqibini belidan yoki qo'llarini pastki qismidan ushlagan holda ko'tarib tashlash usullarini bajarish 29,6 % ga, boshqa texnik usullarni bajarish esa 36,3 % ga, raqibining harakatlaridan foydalanish 34,1 % o'zgarganligini ko'rish mumkin (6-jadvalga qarang).

**Nazorat va tajriba guruhlarida kurash milliy sport turi bilan
shug‘ullanuvchilarni texnik-taktik usullarni musobaqalarda qo‘llash va uni
sport natijalarga ta’siri**

T/r	Bajariladigan usullar nomi	Guruhlar	2023-yilda	2024-yilda	Ko‘rsatkichlar farqi
1	Belidan, belbog‘idan yoki qo‘llarini pastki qismidan ushlagan holda ko‘tarib tashlash usullarini bajarish	Nazorat guruhi	19 %	21,2 %	2,2 %
		Tajriba guruhi	18,6 %	30,8 %	12,2 %
2	Boshqa texnik usullarni bajarish	Nazorat guruhi	48 %	46,3 %	1,7 %
		Tajriba guruhi	43,3 %	40,1 %	3,2 %
3	Raqibining harakatlaridan foydalanish	Nazorat guruhi	33 %	32,5 %	0,5 %
		Tajriba guruhi	38,2 %	29,1 %	9,1 %

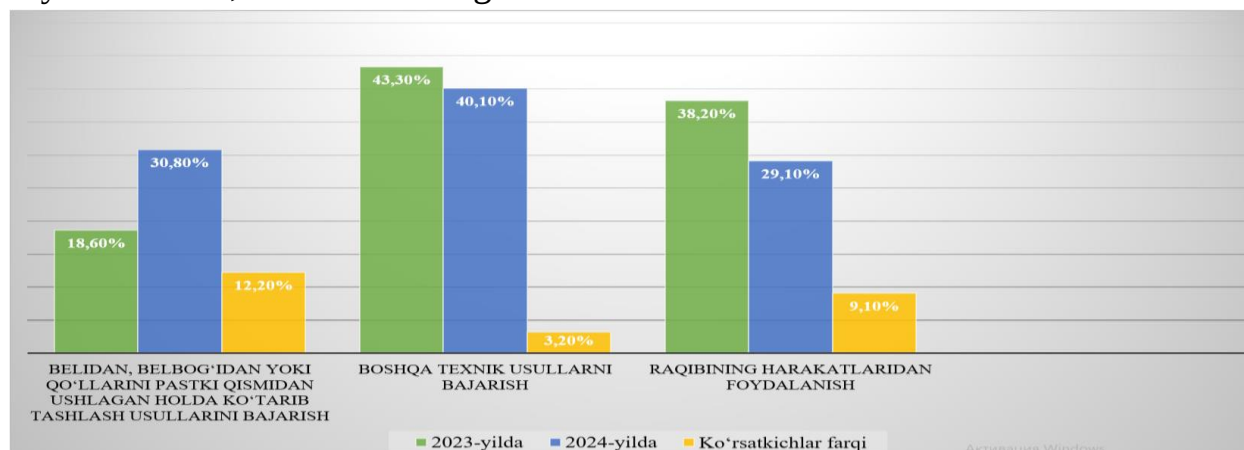
Nazorat guruhida ishtirok etgan sportchilarning kurash sport turi bo‘yicha 2023-2024 yillarda bo‘lib o‘tgan musobaqalarning tahliliga ko‘ra, texnik-taktik usullarni qo‘llash va uning sport natijalariga tasirini o‘rganishlar borasida shunga amin bo‘ldikki, 2023-yilda kurash bo‘yicha bo‘lib o‘tgan O‘zbekiston chempionatlari va boshqa musobaqalarda raqibini belidan, belbog‘idan yoki qo‘llarini pastki qismidan ushlagan holda ko‘tarib tashlash usullarini bajarish 19 % ga, boshqa texnik usullarni bajarish esa 48 % ga, raqibining harakatlaridan foydalanish 33 % ni tashkil etgan.

Kurash sport turi bo‘yicha 2024-yilda bo‘lib o‘tgan O‘zbekiston chempionatlari va boshqa musobaqalarda raqibini belbog‘idan, belidan yoki qo‘llarini pastki qismidan ushlagan holda ko‘tarib tashlash usullarini bajarish 21,2 % ga, boshqa texnik usullarni bajarish esa 46,3% ga, raqibining harakatlaridan foydalanish 32,5% ga o‘zgarganligini ko‘rish mumkin.



**11-rasm. Nazorat guruhida kurash milliy sport turi bilan
shug‘ullanuvchilarni texnik-taktik usullarni musobaqalarda qo‘llash va uni
sport natijalarga ta’siri (n=18)**

Tajriba guruhida ishtirok etgan sportchilarning kurash sport turi bo'yicha 2023-2024 yillarda bo'lib o'tgan musobaqalarning tahliliga ko'ra, texnik-taktik usullarni qo'llash va uning sport natijalariga tasirini o'rganishlar borasida shunga amin bo'ldikki, 2023-yilda kurash bo'yicha bo'lib o'tgan O'zbekiston chempionatlari va boshqa musobaqalarda raqibini belidan, belbog'idan yoki qo'llarini pastki qismidan ushlagan holda ko'tarib tashlash usullarini bajarish 18,6% ga, boshqa texnik usullarni bajarish esa 43,2 % ga, raqibining harakatlaridan foydalanish 38,2% ni tashkil etgan.



12-rasm. Tajriba guruhida kurash milliy sport turi bilan shug'ullanuvchilarni texnik-taktik usullarni musobaqalarda qo'llash va uni sport natijalarga ta'siri. (n=18)

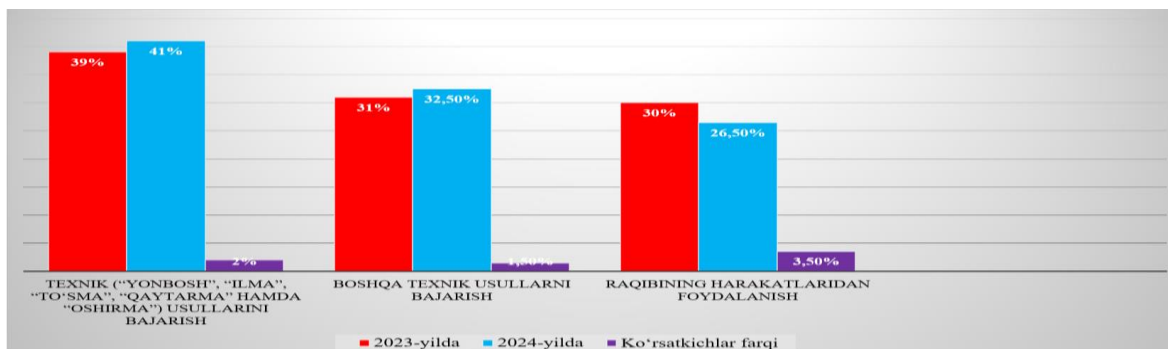
Kurash sport turi bo'yicha 2024-yilda bo'lib o'tgan O'zbekiston chempionatlari va boshqa musobaqalarda raqibini belbog'idan, belidan yoki qo'llarini pastki qismidan ushlagan holda ko'tarib tashlash usullarini bajarish 30,8 % ga, boshqa texnik usullarni bajarish esa 40,1 % ga, raqibining harakatlaridan foydalanish 29,1 % ga o'zgarganligini ko'rish mumkin (8-jadvalga qarang).

8-jadval

Nazorat va tajriba guruhlarida belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchilarni texnik-taktik usullarni musobaqalarda qo'llash va uni sport natijalarga ta'siri

T/r	Bajariladigan usullar nomi	Guruhlar	2023-yilda	2024-yilda	Ko'rsatkichlar farqi
1	Texnik ("Yonbosh", "Ilma", "To'sma", "Qaytarma" hamda "Oshirma") usullarini bajarish	Nazorat guruhi	39 %	41 %	2 %
		Tajriba guruhi	38,5 %	52 %	13,5 %
2	Boshqa texnik usullarni bajarish	Nazorat guruhi	31 %	32,5 %	1,5 %
		Tajriba guruhi	27,2 %	29 %	1,8 %
3	Raqibining harakatlaridan foydalanish	Nazorat guruhi	30 %	26,5 %	3,5 %
		Tajriba guruhi	34,3 %	19 %	15,3 %

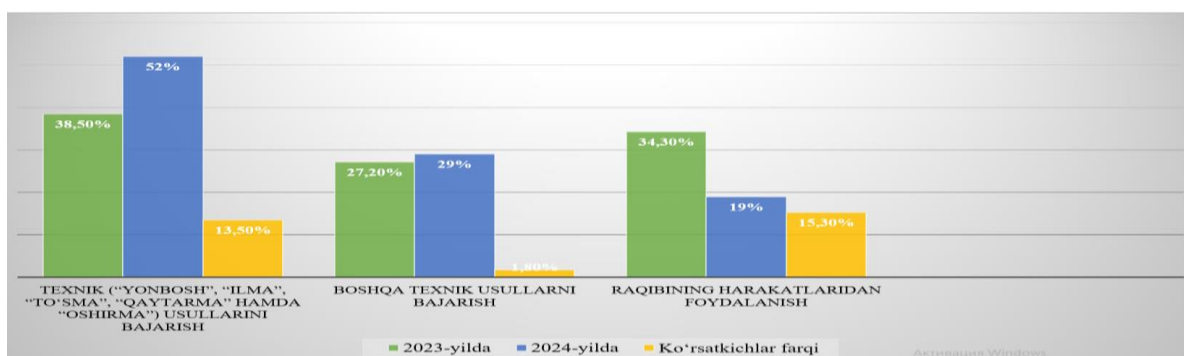
Nazorat guruhida ishtirok etgan sportchilarning belbog‘li kurash sport turi bo‘yicha 2023-2024 yillarda bo‘lib o‘tgan musobaqalarning tahliliga ko‘ra, texnik-taktik usullarni qo‘llash va uning sport natijalariga tasirini o‘rganishlar borasida shunga amin bo‘ldikki, 2023-yilda belbog‘li kurash bo‘yicha bo‘lib o‘tgan O‘zbekiston chempionatlari va boshqa musobaqalarda ko‘tarib tashlash (“Yonbosh”, “Ilma”, “To‘sma”, “Qaytarma” hamda “Oshirma”) usullarini bajarish 39 % ga boshqa texnik harakatlarni bajarish esa 31 % ga, raqibining harakatlaridan foydalanish 30 % ni tashkil etgan.



13-rasm. Nazorat guruhida belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchilarni texnik-taktik usullarni musobaqalarda qo‘llash va uni sport natijalarga ta’siri (n=18)

Belbog‘li kurash sport turi bo‘yicha 2024-yilda bo‘lib o‘tgan O‘zbekiston chempionatlari va boshqa musobaqalarda raqibini ko‘tarib tashlash (“Yonbosh”, “Ilma”, “To‘sma”, “Qaytarma” hamda “Oshirma”) usullarini bajarish 41% ga boshqa texnik harakatlarni bajarish esa 32,5 % ga, raqibining harakatlaridan foydalanish 26,5 % ga o‘zgarganligini ko‘rish mumkin.

Tajriba guruhida ishtirok etgan sportchilarning belbog‘li kurash sport turi bo‘yicha 2023-2024 yillarda bo‘lib o‘tgan musobaqalarning tahliliga ko‘ra, texnik-taktik usullarni qo‘llash va uning sport natijalariga tasirini o‘rganishlar borasida shunga amin bo‘ldikki, 2023-yilda belbog‘li kurash bo‘yicha bo‘lib o‘tgan O‘zbekiston chempionatlari va boshqa musobaqalarda ko‘tarib tashlash (“Yonbosh”, “Ilma”, “To‘sma”, “Qaytarma” hamda “Oshirma”) usullarini bajarish 38,5 % ga boshqa texnik harakatlarni bajarish esa 27,2% ga, raqibining harakatlaridan foydalanish 34,3 % ni tashkil etgan.



14-rasm. Tajriba guruhida belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchilarni texnik-taktik usullarni musobaqalarda qo‘llash va uni sport natijalarga ta’siri (n=18)

Belbog‘li kurash sport turi bo‘yicha 2024-yilda bo‘lib o‘tgan O‘zbekiston chempionatlari va boshqa musobaqalarda raqibini ko‘tarib tashlash (“Yonbosh”, “Ilma”, “To‘sma”, “Qaytarma” hamda “Oshirma”) usullarini bajarish 52 % ga boshqa texnik harakatlarni bajarish esa 29 % ga, raqibining harakatlaridan foydalanish 19 % ga o‘zgarganligini ko‘rish mumkin (9-jadvalga qarang).

XULOSALAR

1. Tadqiqot davomida mavzuga aloqador adabiyotlarni o‘rganish natijasida to‘plangan katta ilmiy tajribalarga tayanib shularni xulosa qilish mumkinki yuqori malakali kurashchilarni tarbiyalashda sportchilarning rivojlanishlarini mukammal o‘rganish va ularning imkoniyatlariga qarab jismoniy yuklamalar xajmini meyorlashtirish lozim. Kurash turlarida sportchilarning sportda ixtisoslashuv bosqichiga to‘g‘ri keladi. Kurashchilar mashg‘ulotlari jarayonida jismoniy yuklamalarning nisbati o‘smirlarni fiziologik rivojlanishi mezonlariga mos kelishi muxim jixatidir; Mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish nazariy jihatdan, avvalam bor, o‘zaro bog‘liq maqsadlar majmuasini amalga oshirishni nazarda tutadigan mashg‘ulot dasturlari bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar o‘tkazish zarurligi taqazo etiladi;

2. Shunday qilib, ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadi-ki, kurash turlarida texnik-taktik usullarni takomillashtirish muammosi ko‘p sonli mualliflarning tadqiqotlari predmetiga aylangan. Ularning ko‘pchiligi takidlaydiki, bir qator sport turlarida, jumladan belbog‘li kurash. dzyudo, sport kurashlari va kurashda yuqori natijalarga erishishi uchun sportchi barcha sifatlar va ko‘nikmalarni shakllantirgan bo‘lishi lozimligi aniqlangan.

3. Pedagogik kuzatuv va so‘rovnoma natijalaridan ma’lum bo‘ldiki, belbog‘li kurashda qo‘llaniladigan texnik-taktik usullar va ular ijrosini ta’minlovchi jismoniy komponentlarning reyting qiymatiga asoslanish, shu jumladan, tezkor-kuch ta’sirida bajariladigan mashqlardan foydalanish imkoniyatlari barcha respondent-murabbiylar faoliyatida bir hil pedagogik prinsip doirasida amalga oshirilmas ekan. Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o‘rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun belbog‘li kurash texnikasining tasnifi, tizimlashtirish hamda atamalari ishlab chiqildi. Shunday qilib, yagona klassifikatsiya asosida yagona uslubiyat bo‘yicha ishlab chiqilgan belbog‘li kurash atamalari mutaxassislarning butun ilmiy-uslubiy va sport-pedagogik faoliyati uchun o‘ta muhim ahamiyatga ega bo‘lgan ustuvor beshta texnik usullar nomlandi.

4. Belbog‘li kurash texnik usullari nomlanishi uzoq va ko‘p so‘zlar bilan atalishini hisobga olgan holda n=50 nafar mutaxassislar orasida so‘rovnoma o‘tkazildi, ularning fikrlariga ko‘ra har-xil millat va elatlar tomonidan belbog‘li kurash usullari shevalarda nomlanar va o‘rgatilar ekan. Bundan ko‘rinib turibdiki belbog‘li kurash texnik-taktik usullarini yagona tartibga yani atamalariga ilmiy yondashish zarur. Belbog‘li kurash texnik usullar atamalari bo‘yicha mutaxassislar bilan anketa-so‘rovnomalari bo‘yicha n=50 ta murabbiylardan olingan ma’lumotlarda “Yonbosh” usuliga 83%, “Ilma” usuliga 63%, “Qaytarma” usuliga 92%, “To‘sma” usuliga 64% hamda “Oshirma” usuliga 56% respondentlar ijobiy javob berishgan. Belbog‘li kurashchi sportchilarda (musobaqa jarayonida qaysi texnik usulni qo‘llaysiz) usullarni bajarish bo‘yicha anketa-so‘rovnomalarda n=60

nafar sportchilardan “Musobaqa jarayonida qaysi usulni qo‘llaysiz?” degan savolga 43% ilma usuliga, 24% qaytarma usuliga, 20% to‘sma usuliga hamda 13% oshirma usulini qo‘llayman degan degan javobni bildirishganligi aniqlangan.

5. Yunon-rum kurashi sportchilarining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatuvchi omillarni aniqlash va mazkur sportchilarni tayyorgarligi jarayonida muhim ahamiyat kasb etadigan omillarni va tayyorgarlik tomonlarini hamda maxsus-kuch tayyorgarligini takomillashtirishda turli vositalardan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanar ekan. Tadqiqotimiz davomida mazkur pedagogik tajribaga jalb qilingan sohaning etakchi mutaxassis va sportchilardan tashkil topgan yunon-rum kurashchilari guruhining fikrlariga ko‘ra sportchichilarni tayyorlashning ko‘pyillik jarayonida tayyorgarlikning dastlabki tashkil etuvchilari yuqori ahamiyat kasb etishi uchun maxsus-kuch tayyorgarligini takomillashtirishda, birinchi navbatda, “Tik turgan holatda 40 kg.li shtangani ko‘krakgacha ko‘tarish”, “O‘z vazniga teng raqibni elkaga qo‘yib o‘tirib-turish”, “30 kg.li shtangani yotgan holatda ko‘krakdan ko‘tarish”, “Raqibni belidan ushlab beldan tepaga ko‘tarish”, “Ko‘prik holatida 20 kg.li shtangani ko‘krakdan ko‘tarish”, “Turnikda tortilish”, “Raqibni qo‘ltig‘i orasidan sho‘ng‘ib 2 oyog‘laridan ushlab erdan uzish”, “Ko‘prik holatida sherikni qoringa o‘tkazib oldinga va orqaga harakatlanish” va “Qo‘llarga tayangan holda tirsaklarni bukib yoyish” sinov-mashqlarini qo‘llash muhimligi aniqlandi.

6. Sportchi tayyorgarligining hamma tomonlari birligi va o‘zaro bog‘liqligi tamoyiliga muvofiq ushbu bog‘liqliklarni aniqlash bitta tayyorgarlik turi tarkibining boshqasi tarkibiga ijobiy tasirini kuchaytirishga yoki bir biriga salbiy ta‘sir etish samarasini pasaytirishga imkon yaratadi. Tajriba guruhida texnik-taktik ko‘rsatkichlar bo‘yicha pedagogik tajriba davomida o‘sislar uchun hisoblangan Styudent kritik qiymatlari ham nazorat guruhlaridagiga nisbatan yaxshilanganligi kuzatildi. Nazorat guruhi Styudent taqsimoti qiymatlari $t=1,96$ va $t=1,98$ oralig‘ida (ular uchun o‘zgarishlar statistik ishonchsiz, ya‘ni $P>0,05$) o‘zgargan bo‘lsa, tajriba guruhida ushbu ko‘rsatgich $t=4,21$ va $t=4,66$ oralig‘ida o‘zgarganligi hamda ularga mos ravishda hamma mashqlar bo‘yicha statistik ishonchli ($P<0,001$) o‘sis sodir bo‘lganligi aniqlandi.

7. Belbog‘li kurashchilarda olingan tajriba natijalari asosida isbotlandiki, ishlab chiqilgan va tajriba guruhida qo‘llanilgan mashqlar majmuasi o‘zining yuksak samaradorligi bilan tajriba guruhida ishtirok etgan belbog‘li kurashchilar texnik tayyorgarligini mukammal o‘sishiga olib kelish bilan birga, biz tomonimizdan yaratilgan texnik usullarni bajarish metodikasida keltirilgan beshta usullarni ko‘rsatkichlari yuqorilanganligini ochib berishiga yordam berdi.

8. Malakali kurashchilarning texnik harakat samaradorligini baholashda kurashchining jismoniy sifatlari hamda zaxiradagi imkoniyat darajalari orasidagi bog‘liqlik hisobga olingan. Malakali kurashchilarni texnik mahorat darajasi, zaxiradagi jismoniy sifat ko‘rsatkichlari va texnik- taktik tayyorgarliklarini takomillashtirish darajalari bilan belgilanadi. Texnik-taktik mahorat darajasi, kurashchining umumiy va maxsus jismoniy sifat ko‘rsatkichlarining takomillashtirish darajasi va musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarni bajarish ko‘rsatkichlari bilan ifodalanadi. Mashg‘ulot jarayonlarida takomillashtirilgan texnik-taktik harakatlar va ularni takrorlash soni hamda unga ajratilgan vaqt orqali malakani shakllantirish va mahoratga erishish imkoniyatini

kengayishi kuzatiladi. Bu o'z navbatida texnik usullar arsenalining takomillashganlik darajasi bilan bog'liq bo'lar ekan.

9. Yunon-rum kurashchilarning mashg'ulot jarayonlarida qo'llanadigan umumiy va maxsus jismoniy mashqlarni, ularning bajarilish shiddatlarini inobatga olgan holda ishlab chiqilgan "umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish metodikasi" bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish sportchilarni musobaqalarga samarali tayyorlash imkoniyatini oshirishi qayt etildi.

10. Kurash turlarini (yunon-rum, kurash, va dzyudo) o'rganish natijasida shunga amin bo'ldikki kurash turlarida bellashuv jarayonida belbog'idan, belidan yoki qo'llarining pastki qismidan ushlagan holda ko'tarib tashlash usullarini qo'llash sportchilarga ancha noqulayliklar keltirib chiqaradi degan fikrlar ilgari surilgan. Lekin, kurash turlarida texnik usullarni bajarishda sportchilarning bo'yi va vazn ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda usullarni o'rgatish metodikasini ishlab chiqilgandan so'ng sportchilarda ijobiy yondashuvlarni vujudga keltirdi. Ushbu texnik (ilma, to'sma, qaytarma, oshirma hamda yonbosh) usullar belbog'li kurash amaliyotida keng qo'llanilib musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda ijobiy ta'sir etadi.

11. Belbog'li kurash sport turi bo'yicha 2023-2024 yillarda bo'lib o'tgan musobaqalarning tahliliga ko'ra, texnik-taktik usullarni qo'llash va uning sport natijalariga tasirini o'rganishlar borasida shunga amin bo'ldikki, 2023-yilda belbog'li kurash bo'yicha bo'lib o'tgan O'zbekiston chempionati va boshqa musobaqalarda raqibini ko'tarib tashlash ("Yonbosh", "Ilma", "To'sma", "Qaytarma" hamda "Oshirma") usullarini bajarish 38,5 % ga boshqa texnik harakatlarni bajarish esa 27,2% ga, raqibining harakatlaridan foydalanish 34,3 % ni tashkil etganligini, 2024-yilda bo'lib o'tgan O'zbekiston chempionati va boshqa musobaqalarda raqibini ko'tarib tashlash ("Yonbosh", "Ilma", "To'sma", "Qaytarma" hamda "Oshirma") usullarini bajarish 52 % ga oshganligi pedagogik tadqiqotda isbotlandi.

AMALIY TAVSIYALAR

Kurash turlarida texnik-taktik harakat ko'nikmalarini shakllantirishning ilmiy-metodik xususiyatlari bo'yicha amaliy tavsiyalar:

1. Mashqlarni tanlash: aylanma mashg'ulotlarda turli mushak guruhlariga mo'ljallangan mashqlarni qo'shish, masalan, cho'zilish, tortish, og'irliklar bilan ishlash, raqib bilan ishlash va boshqalar. Har bir aylanma mashg'ulot uchun dars konspektini ishlab chiqish: o'qitishning bir nechta davrlarini o'z ichiga olgan dastur yaratish. Har bir sxema tananing yuqori va pastki qismlari uchun mashqlarni, shuningdek, chidamlilikni saqlash uchun uzoq muddatli mashqlarini o'z ichiga olishi kerak.

2. Yo'nalishlarning har biri o'zini shartli nomiga ega; arqon; sakrashlar; shtangani siqib yuqoriga ko'tarish; bel; tebrangich; press; ko'tarish. kurashchilarning tezkor tashlashlari vaqtini o'zgartirish hisobiga texnik tayyorgarligini rivojlantirish uchun saralangan vositalar, hujum harakatlari, himoyalash va qarshi hujum usullari samaradorligini oshirishda qo'llanadigan

maxsus mashqlar shiddatlari asosida jismoniy yuklamalar ta'sirini nazorat qilish orqali kurashchilarning haddan ortiq ishlashi oldini olish har bir yo'nalishdagi ish birligining 40 soniyani tashkil qilib, orasidagi dam olish 15- 20 soniya bo'lishini ta'minlash;

3. Kurashchilarni tayyorlashda individual yondashuv: aylanma o'quv dasturini tuzishda har bir kurashchining individual xususiyatlarini hisobga olish, texnik mashqlarni tanlash, aylanma mashg'ulotlarda kurashchilarning texnikasini yaxshilashga qaratilgan, tortish, uloqtirish, raqibni nazorat qilish va himoya harakatlarini qo'shish kerak. Takrorlash va aldamchi harakatlar: yakkalik texnik elementlar va ularning aldamchi harakatlarini takrorlashni o'z ichiga olgan yo'nalishi bo'yicha mashqlar ishlab chiqish. Masalan, har xil turdagi tashlashlar yoki turli texnikalarga qarshi himoya harakatlarini kiritish kerak. O'zgaruvchan: kurashchilar turli vaziyat va sharoitlarda texnik mahoratdan foydalanishlari uchun tartibning xilma-xil bo'lishini ta'minlash tavsiya etiladi;

4. Yunon-rum kurashchilarning mashg'ulot jarayonlarida qo'llanadigan umumiy va maxsus jismoniy mashqlarni, ularning bajarilish shiddatlarini inobatga olgan holda ishlab chiqilgan "umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish metodikasi" bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish sportchilarni musobaqalarga samarali tayyorlash imkoniyatini oshirishi tavsiya etiladi;

5. Belbog'li kurashchilarda olingan tajriba natijalari asosida isbotlandiki, ishlab chiqilgan va tajriba guruhida qo'llanilgan mashqlar majmuasi o'zining yuksak samaradorligi bilan tajriba guruhida ishtirok etgan belbog'li kurashchilar texnik tayyorgarligini mukammal o'sishiga olib kelish bilan birga, biz tomonimizdan yaratilgan texnik usullarni bajarish metodikasida keltirilgan beshta usullarni ko'rsatkichlari bo'yicha ishlash maqsadga muvofiq bo'lar ekan;

6. Malakali kurashchilarning texnik harakat samaradorligini baholashda kurashchining jismoniy sifatlari hamda zaxiradagi imkoniyat darajalari orasidagi bog'liqlik hisobga olingan. Malakali kurashchilarni texnik mahorat darajasi, zaxiradagi jismoniy sifat ko'rsatkichlari va texnik- taktik tayyorgarliklarini takomillashganlik darajalari bilan belgilanadi. Texnik-taktik mahorat darajasi, kurashchining umumiy va maxsus jismoniy sifat ko'rsatkichlarining takomillashganlik darajasi va musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarni bajarish ko'rsatkichlari bilan ifodalanadi. Mashg'ulot jarayonlarida takomillashtirilgan texnik-taktik harakatlar va ularni takrorlash soni hamda unga ajratilgan vaqt orqali malakani shakllantirish va mahoratga erishish imkoniyatini kengayishi yordam berar ekan.

7. Kurash turlarini (yunon-rum, kurash, va dzyudo) o'rganish natijasida shunga amin bo'ldikki kurash turlarida bellashuv jarayonida belbog'idan, belidan yoki qo'llarining pastki qismidan ushlagan holda ko'tarib tashlash usullarini qo'llash sportchilarga ancha noqulayliklar keltirib chiqaradi degan fikrlar ilgari surilgan. Lekin, kurash turlarida texnik usullarni bajarishda sportchilarning bo'yi va vazn ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda usullarni o'rgatish metodikasini ishlab chiqilgandan so'ng sportchilarda ijobiy yondashuvlarni vujudga keltirdi. Ushbu texnik (ilma, to'sma, qaytarma, oshirma hamda yonbosh) usullar kurash turlari amaliyotida keng qo'llanilsa musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda ijobiy ta'sir etar ekan.

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

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

АРТИКОВ ЗОХИДЖОН СОБИРОВИЧ

**НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-
ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВИДАХ БОРЬБЫ**

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

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора педагогических наук (DSc)

Чирчик – 2025

Тема диссертации доктора НАУК (DSc) зарегистрирована Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером B2023.4.DSc/Ped794

Диссертация выполнена в Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском и английском языках (резюме)) размещен на веб-сайте научного совета по адресу (www.uzdjtsu.uz.) и на информационно-образовательном портала “ZiyoNET” по адресу (www.ziynet.uz.).

Научный консультант:

Олимов Мухсинбек Сотволдиевич
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Официальные рецензенты:

Тухтабаев Низомжон Турсуналиевич
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Алиев Искандар Бахромович
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Адилов Сарвар Кахрамонович
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Ведущая организация:

Бухарский государственный университет

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

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирован под номером 0199), по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации распространен «___» _____ 2025 года.
(Выписка из цифрового реестра) № ___ в «___» _____ 2025 года).

Ф.А.Керимов

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

Х.Х.Курбонов

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

О.Ж.Дадабоев

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

ВВЕДЕНИЕ (Аннотация диссертации доктора наук (DSc))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире, в условиях постоянного обострения конкуренции на международных соревнованиях по спортивной борьбе для достижения высоких результатов необходимо использовать эффективные методы многолетней подготовки спортсменов. Виды спортивной борьбы (кураш, борьба на поясах, дзюдо, вольная и греко-римская борьба) становятся одним из важных факторов физического и нравственного развития молодежи. Вместе с тем, всесторонняя подготовка борцов, включающая научно-методическое углубленное применение формирования двигательных навыков спортсменов, занимающихся в учебных группах, разработка передовых методов, направленных на решение поставленных задач в данной области, приобретает сегодня актуальное значение.

В развитых странах ведутся научные исследования по теории и практики подготовки всесторонне развитых борцов, разработке наиболее оптимальных средств и методов, способствующих рациональному освоению ими технико-тактических приемов. Возрастные особенности занимающихся видами борьбы, развитие их физической, технико-тактической и функциональной подготовки, а также резкое возрастание конкуренции требуют проведения научно-методической работы по организации подготовки борцов на основе современных технологий. Также, необходимо изучать опыт передовых стран по подготовке высококвалифицированных спортсменов, указывать им на ошибки и недостатки в выполнении каждого технического приёма, давать указания по их исправлению, что непременно повлияет на совершенствование двигательного мастерства и повышение результативности их выступлений на международных соревнованиях.

В республике проводится масштабная работа по популяризации видов борьбы и вовлечению в неё мальчиков и девочек с юного возраста, совершенствованию подготовки борцов и отбору талантливых спортсменов для профессионального спорта из числа молодёжи. Поставлена задача «поднятия на новый этап развития национального вида спорта кураш, повышения его статуса на международном уровне и дальнейшей широкой пропаганды в зарубежных государствах, а также организации системной поддержки деятельности по развитию и популяризации кураша»¹, что в значительной степени повлияло на рост достижений нашей молодёжи в видах борьбы, где техника является основой мастерства борца и во многом определяет его возможности. С каждым днём растёт число юных спортсменов в борьбе на поясах, дзюдо, кураше, вольной и греко-римской борьбе, представляющих флаг Узбекистана на мировых спортивных аренах. Вместе с тем, остаётся актуальной проблема научного исследования комплексного подхода для совершенствования технико-тактического мастерства борцов при выполнении соревновательных упражнений.

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по поднятию на новый этап развития и популяризации национального вида спорта кураш» № ПП-450 от 20 декабря 2024 года.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит выполнению задач, предусмотренных в Указе Президента Республики Узбекистан "О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта" за №УП-5368 от 5 марта 2018 года, в Постановлениях "О мерах по дальнейшему развитию вида спорта дзюдо" за №ПП-286 от 20 июня 2022 года, "О мерах по дальнейшему развитию олимпийских видов спортивной борьбы" за №ПП-336 от 29 июля 2022 года, "О мерах по развитию и выведению на новый уровень популяризации национального вида спорта кураш" за №ПП-450 от 20-декабря 2024 года, а также в других нормативно-правовых документах.

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

Обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации.² Научно-методические основы отбора и ориентации на виды спортивной борьбы изучены в ведущих научных центрах и высших учебных заведениях мира, как: Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского [Украина, г.Львов], Московская государственная академия физической культуры [Российская Федерация, г.Москва], Нижнедунайский университет Галати [Румыния, г.Галати], Кишинёвский государственный университет физической культуры и спорта [Молдова, г.Кишинёв], Варшавский университет физической культуры имени Джозефа Пилсудского [Польша, г.Варшава], Центральноамериканский университет Манагуа [Центральная Америка, г.Манагуа], Университет Йонг Ин [Южная Корея, г.Йонг Ин], Нигерийский американский университет [Нигерия, г.Ёла]; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта [Российская Федерация, г. Санкт-Петербург].

Согласно обзору опубликованных в зарубежных изданиях, проведенные научные исследования по научно-теоретическим основам отбора и ориентации по спортивным дисциплинам дали ряд научных результатов, в том числе: в результате разработки механизма спортивного отбора разработаны комплексные тесты для этапов отбора по спортивным дисциплинам [Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского, Львов, Украина]; разработаны научно-методические основы спортивной ориентации и отбора, а также усовершенствованы механизмы ориентации по спортивным дисциплинам [Московская государственная академия физической культуры, Москва, Россия]; разработаны критерии отбора и ориентации по спортивным дисциплинам, в результате чего

² Обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации выполнен на базе следующих сайтов.: <https://www.ldufk.edu.ua/>; <https://mgafk.ru/>; <https://www.en.ugal.ro/>; <https://www.usefs.md/>; <https://www.awf.edu.pl/en/>; <https://www.uni.edu.ni/>; www.yongin.ac.kr/cmnn/en/main/main.do/; www.aun.edu.ng/.

гармонизированы возрастные особенности и тесты подготовки [Нижнедунайский Галатийский университет, Румыния, г.Галати]; уточнены критерии отбора для занятий вольной борьбой с использованием специализированных двигательных игр и создана предварительная система отбора с использованием двигательных игр для занятий вольной борьбой [Кишиневский государственный университет физического воспитания и спорта, Молдова, Кишинёв]; в результате отбора с учетом влияния снижения массы тела на анаэробную мощность и индивидуальные соматические особенности борцов греко-римского стиля разработаны весо-ростовые индексы с примерными модельными показателями для борцов греко-римского стиля [Университет физического воспитания имени Иосифа Пилсудского в Варшаве, Польша, Варшава]; выявлены методические основы отбора и ориентации на виды спортивной борьбы, в результате чего разработаны рекомендации по их практическому применению [Центральноамериканский университет Манагуа, Центральная Америка, г.Манагуа]; на основе определения значимости регуляции массы тела в соревнованиях для спортсменов, специализирующихся в виде борьбы, составлены модельные весо-ростовые показатели для борцов высокой квалификации [Университет Янг Ин, Южная Корея, г.Янг Ин]; разработаны критерии отбора с учетом спортивных результатов и показателей физического развития спортсменов, в результате чего усовершенствована шкала оценки отбора и направленности физического развития [Американский университет Нигерии, г.Йола, Нигерия]; разработаны критерии анализа морфофункциональных показателей спортсменов-борцов и увеличена возможность их распределения по морфофункциональным типам [Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, г.Санкт-Петербург, Россия]. Результаты, полученные в вышеупомянутых ведущих научных центрах и высших учебных заведениях, были опубликованы в высокорейтинговых журналах Scopus и Web of Science.

Сегодня, проблемы отбора и ориентации в спорте, разработка модельных характеристик на основе прогнозирования антропометрических показателей при отборе спортсменов для единоборств, определение и оценка показателей общей и специальной физической подготовленности, мониторинг рассматриваются международными научно-исследовательскими институтами, зарубежными университетами, ведущими научными и спортивными центрами мира как необходимые темы научно-теоретических и методических основ системы.

Степень изученности проблемы. В последние годы ученые нашей республики Ф.А.Керимов, М.Н.Умаров проводили многолетние научные исследования по моделированию и прогнозированию в спорте, Р.Д.Холмухаммедов, В.Н.Шин, Г.Б.Абдурасулова, С.С.Таджибаев – по критериям отбора юных единоборцев на этапы многолетней подготовки, Н.А.Тастанов – по методике развития скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля, Ш.А.Мирзакулов – по методике совершенствования специальной физической подготовки борцов

на поясах, Ф.А.Керимов – по теории и методике спортивной борьбы. С.К.Адилов разработал технологию развития координационных способностей спортсменов в видах борьбы и повышения эффективности технико-тактических действий, О.Ж.Дадабаев предоставил сведения о методике повышения физической подготовленности юных дзюдоистов. Кроме того, существуют исследования, близкие к данной теме в других видах спорта, в частности, Х.Ю.Матназаров усовершенствовал методологию отбора юных пловцов на этапе начальной специализации, Ш.С.Эрматов усовершенствовал методику отбора одаренных детей в футбол с использованием надежных и информативных тестов, З.З.Юсупов разработал технологию отбора гандболистов на этапах многолетней подготовки, Х.Х.Абдурахмонов³ работал над совершенствованием современных критериев отбора учащихся спортивных школ по видам легкой атлетики.

В странах Содружества Независимых Государств проведены исследования по проблемам отбора и ориентации на виды спортивной борьбы, в частности В.М.Волков, В.И.Баландин, Н.Ж.Булгакова, В.А.Румянцев, А.Бабаян, В.П.Губа, В.А.Томилов, В.А.Востриков, М.А.Вершинин, С.В.Вандышев, Л.Н.Чурикова, С.Г.Калмыкова, В.П.Никифорова в своих исследованиях дали рекомендации и предложения по использованию ряда педагогических тестов по отбору спортсменов высокого уровня на этапы многолетней подготовки, дифференцировали отдельные тесты для отбора спортсменов на виды спортивной борьбы.

Учеными зарубежных стран В.Д.Коба, S.K.Liusnea, Ш.Староста, А.Глаз, Р.С.Наговицын, A.Postolachi, I.Chirtoaka, R.Bodisteanu, С.Кузьмицки, A.Kruszeshski, M.Kruszeshski, Г.Коробейников, Ю.Тропин, V.Bileska, D.Kurbi, M.Dokmanas⁴ описаны новые научно-теоретические подходы к отбору и

³ Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 279 б.; Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Абдурашулова Г.Б., Тажибаев С.С. Ёш яккакурашчиларни қўп йиллик тайёргарлик жараёнини турли босқичларида саралашнинг меъёрлари/ ўқув-услугий қўлланма ЎзЖТИ., 2013. – 166 б.; Тастанов Н.А.Юқори малакали юнон-рум курашчиларининг мусобақа фаолиятига боғлиқ тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш услубияти. / “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотида назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари” мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжуман материаллари тўплами. Т.: 2015, II қисм, Б. 276-277.; Мирзакулов Ш.А. Методика совершенствования специальной физической подготовки борцов в поясной борьбе / Международн.научно-практ. конф.: “Современные проблемы и спорта”, II часть. – Ташкент, 2015 – С.81-82.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Т.: Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018. – С. 188-190.; Adilov S.Q. Kurash turlarida sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik xarakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasi: Monografiya. – Т.: “O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasiga qarashli kutubxona nashriyoti”. 2021 – 160 б.; Дадабаев О.Ж. Методика повышения физической подготовленности юных дзюдоистов // Academic research in educational sciences, 2021. 2 (10) – P.1199-1205.; Матназаров Х.Ю. Ёш сузувчиларни дастлабки ихтисослик босқичида саралаш услубиятини такомиллаштириш. - Авто...(PhD): Чирчиқ. 2021. – 26 б.; Ermatov Sh.S. Ishonchli va informativ testlardan foydalanish orqali iqtidorli bolalarni futbolga tanlash metodikasini takomillashtirish. - Avto... (PhD): Chirchiq. 2023. – 68 б.; Yusupov Z.Z. Gandbolchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida saralash texnologiyasi. - Avto...(DSc): Chirchiq. 2024. – 78 б.; Abdurahmonov H.X. Sport maktabi o‘quvchilarini yengil atletika turlariga saralash uslubiati. - Avto... (PhD): Chirchiq. 2024. – 68 б.

⁴ Koba V. D. organizational-methodical peculiarities of children selection for striking combats used in sports schools //Volume 11 No. 2. – 2016. – Т. 11. – №. 1. – С. 18.; Liusnea S.C. Selection Adaptation A Conditioning Factor in Obtaining Performance in Wrestling //Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management. – 2017. – Т. 1. – С. 93-100.; Starosta W., Głaz A. Criteria of selection of candidates

ориентации борцов, определению резервных возможностей организма с учетом их физических и функциональных возможностей, а также подготовке к соревновательной деятельности в видах спортивной борьбы, отбору на многолетние учебно-тренировочные этапы.

Учитывая мировой научно-методический опыт установлено, что гармоничное решение задач научно-теоретических основ системы отбора и направления высококвалифицированных единоборцев на этапы многолетней подготовки может привести к высокой эффективности. Вместе с тем, выявлено отсутствие исследований по научно-методическому обеспечению системы отбора юных курашистов, прежде всего, определению научно-теоретических основ отбора наиболее эффективных технико-тактических действий и их дальнейшего совершенствования, повышению эффективности атакующих действий на основе изучения особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

Исходя из вышеизложенного необходима рациональная организация и управление процессами соревновательной деятельности, оценка показателей общей и специальной физической подготовленности и их внедрение в спортивную практику при отборе и повышении спортивной результативности. Можно утверждать, что данные проблемы остаются недостаточно изученными и определяют актуальность наших исследований.

Связь исследования с планом научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках проекта Научно-исследовательского института физической культуры и спорта №АЛМ-202506161313 "Создание цифровых технологий для внедрения селекции, отбора, прогнозирования и мониторинга развития высших спортивных достижений в спортивных образовательных учреждениях," запланированного на 2025-2025 годы.

Цель исследования – совершенствование применения технико-тактических приемов в видах борьбы с захватом за пояс или талию.

Задачи исследования:

усовершенствовать классификацию технических приемов борьбы на поясах для повышения технико-тактической подготовленности в спортивных видах борьбы за счет включения в тренировочный и соревновательный процесс приоритетных приемов борьбы на поясах ("Ёнбош," "Илма," "Тусма," "Кайтарма" и "Оширма");

for wrestling //Applicable Research in Wrestling. – 2017. – Т. 194.; Nagovitsyn R. S. et al. Determination of the dependence of competitive results on the procedure of sports selection among Greco-Roman wrestlers //Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2019. – №. 4. – С. 182-188.; Postolachi A., Chirtoaca I., Bodişteanu R. Selection and initiation in freestyle wrestling using the specialized dynamic games //Actualities and Perspectives of Physical Education and Sport Sciences. – 2023. – С. 88-97.; Kuzmicki S., Kruszewski A., Kruszewski M. The effects of body mass reduction on the anaerobic power and selected somatic characteristics of Greco-Roman wrestlers //Biomedical Human Kinetics. – 2023. – Т. 15. – №. 1. – С. 35-42.

расширить возможности комбинирования приемов за счет внедрения сложных координационных движений борьбы на поясах, выполняемых с высокой амплитудой для повышения эффективности технических приемов в спортивных видах борьбы;

разработать методику применения приемов, удобных по показателям длины тела борца относительно собственного веса и направленных на атаку с захватом соперника за талию, пояс и нижнюю часть обеих рук для выполнения технических приемов в соревнованиях по курашу;

усовершенствовать методику применения физических качеств, требующих выполнения наиболее часто используемых технических приемов для повышения специальной физической подготовленности борцов на поясах и результативности соревнований;

развитие диапазона движений в спортивном виде кураш за счет разработки комплекса упражнений, направленных на совершенствование выполнения приемов борьбы на поясах ("Ёнбош," "Илма," "Тусма," "Кайтарма" и "Оширма") в части использования возможностей поясной стойки.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс курашистов, обучающихся в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Предмет исследования – средства и методы, используемые при совершенствовании технико-тактических действий спортсменов, занимающихся видами борьбы.

Методы исследования. В исследовании использовались анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогические тесты, пульсометрия, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

усовершенствована классификация технических приёмов борьбы на поясах за счёт включения в тренировочный и соревновательный процесс приоритетных приёмов ("Ёнбош," "Илма," "Тусма," "Кайтарма" и "Оширма") с учётом необходимости демонстрации достигнутого уровня технико-тактической подготовки в соревновательных условиях и скоординированного перехода от одного приёма к другому в оптимальной последовательности;

расширены возможности комбинирования приемов за счет совершенствования навыков быстрого применения сложных координационных движений борьбы на поясах при взаимодействии с соперником разной степени превосходства сложных координационных движений борьбы на поясах «илма» и бросок через грудь, выполняемых с высокой амплитудой для повышения эффективности технических приемов в спортивных видах борьбы для повышения эффективности технических приёмов;

усовершенствована техническая подготовка борцов за счет разработанной методики применения приемов с учётом длины тела борца относительно собственного веса, направленных на атаку с захватом соперника

за талию, пояс и нижнюю часть обеих рук (умение быстро применять различные приемы нападения и защиты) в зависимости от ситуации в соревнованиях по курашу;

улучшена результативность соревнований за счет разработки методики применения физических качеств, требующих приоритетного выполнения часто используемых технических приемов (например, прием «кифтлаш» при широко завязанном поясе), распределения нагрузок в различные периоды годичного цикла подготовки;

расширен диапазон действий и возможности демонстрации тактической подготовки в национальном виде борьбы – кураше путем разработки комплекса упражнений, направленных на совершенствование выполнения приемов борьбы на поясах ("Ёнбош," "Илма," "Тусма," "Кайтарма" и "Оширма") в части использования возможностей поясной стойки для преимущественного использования стоек с плотным телесным контактом, с учётом сохранения равновесия в соответствии с показателями роста и веса спортсменов.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

в ходе тренировочного процесса борцов отобраны средства тренировки, направленные на специальную физическую подготовку и разработаны удельные показатели соревновательной деятельности борцов разного возраста;

при совершенствовании двигательного мастерства борцов на основе квалификационных требований разработан уровень количественных показателей отдельных технических приемов;

на основе тестирования установлен порядок определения функциональной ценности физических качеств и их структурных компонентов, имеющих приоритетное практическое значение при выполнении технико-тактических приемов борцов на поясах.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования подтверждается теоретической и практической значимостью, основой общих закономерностей и принципов комплексного управления в спорте, теорией адаптации, а также соответствием теории физического воспитания и спорта и методов исследования поставленным задачам, научной организацией исследования. Применяемые методы соответствуют задачам, качественный и количественный анализ материалов, обобщения результатов обеспечивают высокий уровень достоверности. Точность и надежность полученных данных, гарантия качества результатов подтверждается идентификацией экспериментальных работ и технологий, полученных математическими и статистическими методами, а также внедрением результатов исследований.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования заключается в совершенствовании применения технико-тактических приемов в видах борьбы с захватом за пояс или талию, классификации технических приёмов борьбы на поясах, методики применения физических качеств, требующих

выполнения наиболее часто используемых технических приемов, расширены возможности комбинирования приемов за счет совершенствования навыков быстрого применения сложных координационных движений, выполняемых с высокой амплитудой для повышения эффективности технических приемов в спортивных видах борьбы для повышения эффективности технических приёмов, раскрыты новые научные аспекты технических приемов, применяемых в борьбе на поясах, ряд физических компонентов, обеспечивающих эффективность их выполнения (научно-педагогические основы технико-тактической подготовки в видах борьбы и т.д.), а также научная сущность технических приемов.

Практическая значимость результатов исследования заключается в создании методики выполнения технических действий с использованием инновационных программ, разработанных на основе методов, практически не выполняемых борцами других видов борьбы (борьба на поясах, греко-римская борьба, дзюдо и кураш). На основе использования разработанных тестов и комплекса упражнений, направленных на совершенствование выполнения приемов, установлен порядок определения функциональной ценности физических качеств и их составных компонентов, имеющих приоритетное практическое значение в кураше, разработанные принципы повышения результативности их соревновательной деятельности могут быть использованы специалистами в других специализированных спортивных образовательных учреждениях и в процессе тренировок членов национальной сборной команды Узбекистана по курашу.

Внедрение результатов исследования. На основании полученных научных результатов в ходе экспериментов по совершенствованию применения технико-тактических приемов в видах борьбы с захватом за пояс или талию:

предложения и рекомендации по применению усовершенствованной классификации технических приёмов борьбы на поясах за счёт включения в тренировочный и соревновательный процесс приоритетных приёмов ("Ёнбош," "Илма," "Тусма," "Кайтарма" и "Оширма") с учётом необходимости демонстрации достигнутого уровня технико-тактической подготовки в соревновательных условиях и скоординированного перехода от одного приёма к другому в оптимальной последовательности внедрены в тренировочный процесс Центров подготовки к Олимпийским и Паралимпийским видам спорта (справка Министерства спорта Республики Узбекистан за № 02-16/7015 от 2 июля 2025 года). В результате, уровень технической подготовки спортсменов, занимающихся видами спортивной борьбы, включая приём «илма», повысился: в греко-римской борьбе – на 8,4%, у дзюдоистов – на 9,7%, у борцов на поясах – на 11,6%, у курашистов представителей национальной борьбы – на 9,1%, а общее улучшение показателей составило 10,1%;

предложения и рекомендации по применению комбинированных приемов за счет совершенствования навыков быстрого применения сложных координационных движений борьбы на поясах («илма» с высокой амплитудой и бросок «оширма») при взаимодействии с соперником разной степени

превосходства для повышения эффективности технических приёмов внедрены в практику спортивных тренировок студентов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, специализирующихся в видах спортивной борьбы (справка Министерства спорта Республики Узбекистан за № 02-16/7015 от 2 июля 2025 года). В результате, уровень технической подготовки повысился: у греко-римских борцов – на 13,6%, у дзюдоистов – на 11,5%, у борцов на поясах – на 14,2%, у курашистов – на 10,5%;

предложения и рекомендации по применению усовершенствованной технической подготовки борцов за счет разработанной методики применения приемов с учётом длины тела борца относительно собственного веса, направленных на атаку с захватом соперника за талию, пояс и нижнюю часть обеих рук (умение быстро применять различные приемы нападения и защиты) в зависимости от ситуации в соревнованиях по курашу внедрены в тренировочный процесс Центра подготовки к Олимпийским и Паралимпийским видам спорта города Чирчика (справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 02-16/7015 от 2 июля 2025 года). В результате, улучшены антропометрические модельные показатели и эффективность выполнения технических приёмов в зависимости от роста-весовых характеристик квалифицированных борцов: в греко-римской борьбе – на 9,2%, в дзюдо – на 9,7%, в борьбе на поясах – на 14,1%, в кураше – на 9,4%, точность прогнозирования роста при подборе приёма составила – 10,2%;

предложения и рекомендации по применению усовершенствованной методики применения физических качеств, требующих выполнения наиболее часто используемых технических приемов (например, движение «кифтлаш» при широко завязанном поясе), с учётом гетерохронного распределения нагрузок в различные периоды годового цикла подготовки для повышения специальной физической подготовленности борцов на поясах и результативности соревнований внедрены в тренировочный процесс Центра подготовки к Олимпийским и Паралимпийским видам спорта города Чирчика (справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 02-16/7015 от 2 июля 2025 года). В результате, отмечен рост уровня технической подготовки: у греко-римских борцов – на 15,4%, у дзюдоистов – на 11,2%, у борцов на поясах – на 16,7%, у курашистов – на 13,9%;

предложения и рекомендации по применению расширенного диапазона действий и возможности демонстрации тактической подготовки в национальном виде борьбы – кураше путем разработки комплекса упражнений, направленных на совершенствование выполнения приемов борьбы на поясах ("Ёнбош," "Илма," "Тусма," "Кайтарма" и "Оширма") в части использования возможностей поясной стойки для преимущественного использования стоек с плотным телесным контактом, с учётом сохранения равновесия в соответствии с показателями роста и веса спортсменов внедрены в тренировочный процесс Центра подготовки к Олимпийским и Паралимпийским видам спорта города Чирчика (справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 02-16/7015 от 2 июля 2025 года). В результате, улучшилась функциональная подготовка спортсменов, занимающихся видами

борьбы: выносливость сердечно-сосудистой системы у греко-римских борцов – на 7,5%, у дзюдоистов – на 8,3%, у борцов на поясах – на 9,6% и –на 8,4% у представителей национальной борьбы. Показатели дыхательной системы также улучшились: у борцов греко-римского стиля – на 10,4%, у дзюдоистов – на 7,8%, у борцов на поясах – на 7,8%, у курашистов – на 7,6%, общий рост показателей улучшились на 9,3%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждались на 3 международных и 5 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Всего по теме диссертации опубликовано 22 научные работы, в том числе 2 учебных пособия, 1 монография, 9 статей в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, из них 3 в зарубежных научных журналах.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, шести глав, 178 страницы текста, 19 рисунков, 41 таблицы, 12 диаграмм, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации представлена информация об актуальности и значимости темы, соответствии исследования приоритетным направлениям развития науки и техники республики, обзоре международных научных исследований по теме диссертации, степени изученности проблемы, связи диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертация, цели, задачах, объекте, предмете, методах исследования, научной новизне, практических результатах, достоверности полученных результатов исследования, научной и практической значимости результатов исследования, а также внедрении, апробации, публикации, структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной "**Обзор литературы о структуре, биомеханических принципах и методике применения технико-тактической подготовки в видах борьбы**" на примере опыта развитых стран изложена система технико-тактических приемов в видах борьбы, приведены результаты научно-теоретического анализа отбора и ориентации на виды борьбы, методы повышения эффективности соревновательной деятельности в подготовке к спортивной борьбе и развития технико-тактической подготовки на основе анализа источников научно-методической литературы по данной проблеме.

Ряд ученых (В.М.Волков, В.И.Баландин, Ф.А.Керимов, М.Н.Умаров, Н.Ж.Булгакова, К.Б.Мухаммадиев, В.А.Румянцев, Н.А.Тастанов, Ш.А.Мирзокулов, М.А.Вершинин, С.В.Вандышев, С.К.Адилов, О.Ж.Дадабаев, З.З.Юсупов) в своих научно-методических работах подчеркивали, что технико-тактическая подготовка борцов играет ключевую

роль в достижении высоких спортивных результатов. Однако, в данных работах недостаточно сведений о структуре, биомеханических принципах и применении методов технико-тактической подготовки к видам спортивной борьбы.

В научных исследованиях А.Бабаяна, В.П.Губы, В.А.Томилова, В.А.Вострикова, Р.Д.Халмухаммедова, В.Н.Шина, Г.Б.Абдурасуловой, С.С.Таджибаева, Л.Н.Чуриковой, Х.Ю.Матназарова, Ш.С.Эрматова, С.Г.Калмыковой, В.П.Никифоровой и других утверждается, что технико-тактическая направленность, разработка модельных характеристик высококвалифицированных борцов, развитие физических качеств, морфофункциональных показателей являются ведущим фактором в подготовке к видам борьбы. Также, при разработке требований педагогических, психологических, медико-биологических, социологических критериев обучения видам борьбы такие ученые, как В.Д.Коба, С.К.Лиуснеа, Ш.Староста, А.Глаз, Р.С.Наговицын, А.Постолачи, И.Чиртоака, Р.Бодистеану, С.Кузьмицки, А.Крузевский, М.Крузевский, Р.Маткаримов, Г.Коробейников, Ю.Тропин, В.Билецка, Д.Курби, М.Докманац, Ф.Керимов подчеркивают необходимость комплексного развития важных факторов, положительно влияющих на процесс обучения детей к различным видам спорта и рассматривать их как основной инструмент.

Результаты научно-методического анализа нашего исследования позволили утверждать, что применяемые сегодня методы не позволяют определить задачи обучения путем оценки показателей физического развития, технико-тактической подготовки с учетом сенситивных периодов при определении уровня развития у юных спортсменов физических качеств для обучения видам спортивной борьбы, реализации изучаемой проблемы только с использованием педагогического наблюдения, а также недостаточность научных исследований в этом направлении, что позволило нам использовать данный вопрос в качестве предмета исследования. Отсюда возникает необходимость практического использования спортивными тренерами и специалистами научно-практических рекомендаций, указаний по направлению обучения видам спортивной борьбы. Недостаточность исследований для решения этой проблемы, разработок и методики, основанной на результатах новых научно-методических, практических исследований свидетельствует об актуальности нашего диссертационного исследования.

Во второй главе диссертации **«Результаты анкетирования тренеров и спортсменов по вопросам развития технико-тактической подготовки в видах спортивной борьбы и степень корреляционной зависимости физической подготовленности от технических действий»** показано, что борьба на поясах отличается от других видов спорта большим количеством и разнообразием технических действий. Для упорядочения технических действий борца и создания возможности общения между специалистами в этой области разработаны классификация, систематизация и терминология техники борьбы. Задачей классификации и систематизации техники борьбы на поясах является отражение сущности борьбы. Классификация и систематизация не могут быть осуществлены без предварительной работы по

определению понятий (перенос, сваливание, бросок и т.д.). Хорошо структурированная классификация является основой для создания научно-обоснованных терминов. Поэтому, когда речь идет о классификации, систематизации и их терминологии, если обратить внимание на порядок их перечисления, то можно увидеть последовательность работы по классификации – сначала выполняется классификация, в результате которой формируется определенная система, а затем на ее основе даются научно обоснованные названия всех приемов борьбы на поясах. Главная особенность единой классификации и систематизации в борьбе на поясах заключается в том, что все ее уровни являются поэтапным выражением техники каждого вида спортивной борьбы и способствуют упорядочению многочисленных технических действий.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ПО БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ

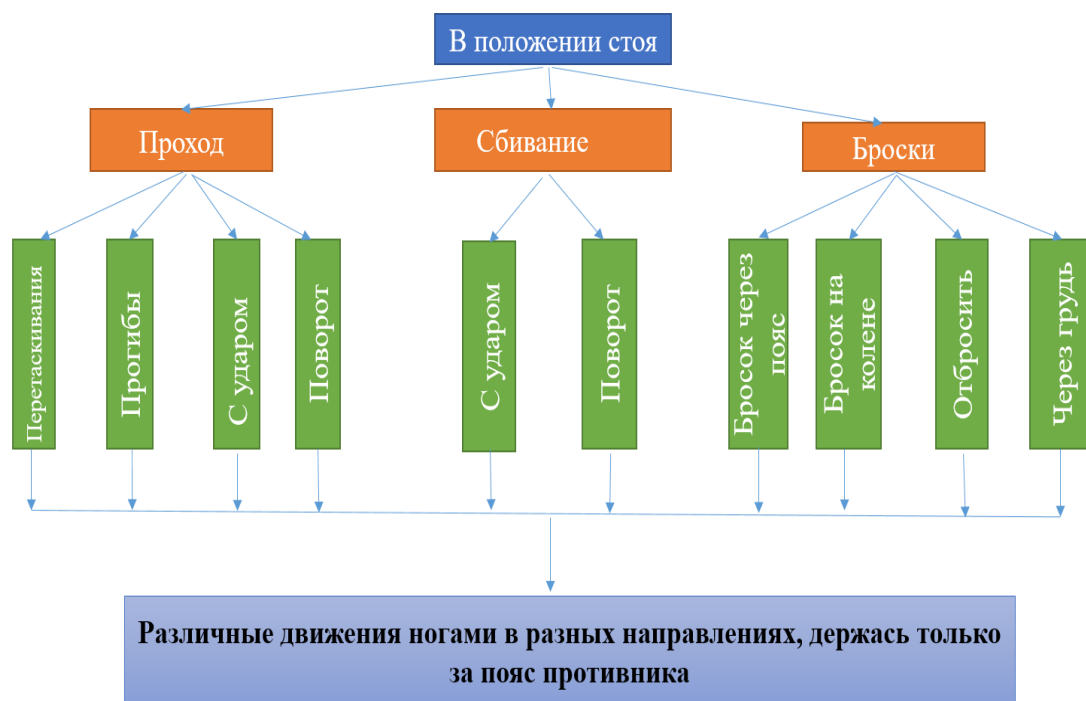


Рисунок-1. Классификация технических приемов в борьбе на поясах

Первый уровень – классы, которые показывают в каком состоянии осуществляется борьба. Здесь, технические приемы борьбы выполняются в стойке. Второй уровень – подклассы, которые показывают, что выполняется в борьбе (переносы, сваливания, броски). Третий уровень – группы, которые показывают как выполняются приемы, то есть основные возможные действия атакующих борцов при выполнении приемов. Например, броски выполняются через спину талию, зацепом с помощью колена, повторно и через грудь. Четвертый уровень – малые группы, которые показывают выполнение приемов в разных направлениях, с различными движениями ногами и только захватом за пояс соперника, а также другие особенности выполнения приемов, то есть демонстрируют вариативность внутригрупповых приемов (см.рис.1).

Учитывая, что технические приемы борьбы на поясах объясняются длинными словами был проведен опрос среди специалистов (n=50), которые подтвердили, что приемы борьбы на поясах называются и обучаются в диалектах тех наций и народностей, где она культивируется. Данный факт подтверждает необходимость разработки научного подхода к определению единой терминологии технико-тактических приемов борьбы на поясах.

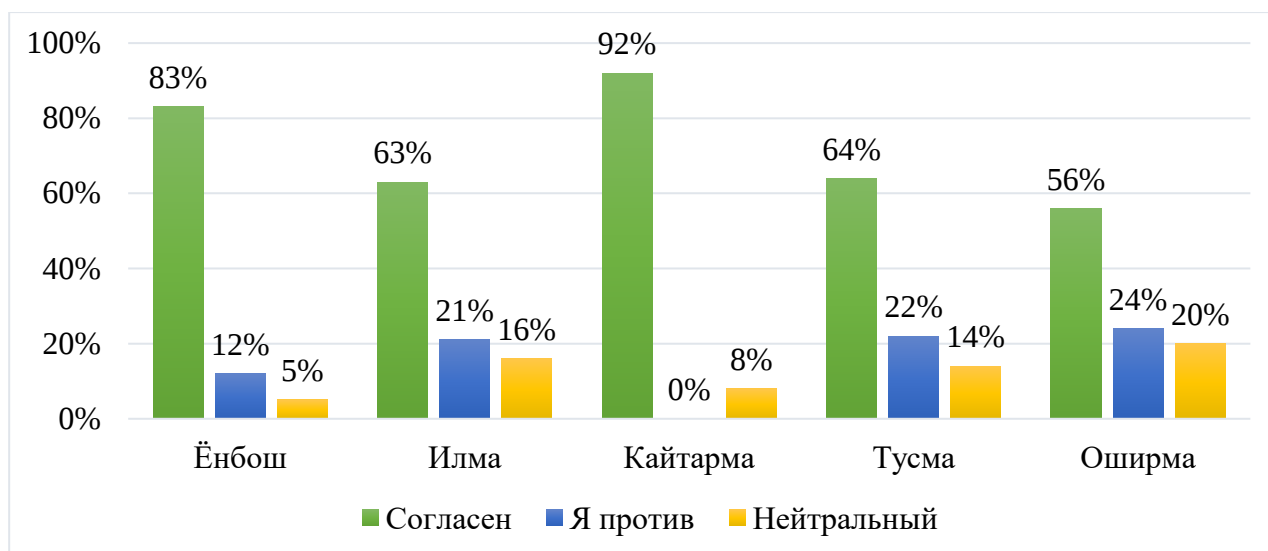


Рисунок-2. Результаты опроса тренеров-специалистов по терминологии технических приемов борьбы на поясах (n=50)

Из числа респондентов 83% положительно ответили на название приема "Ёнбош," 63% - на прием "Илма," 92% - на прием "Кайтарма," 64% - на прием "Тусма" и 56% - на прием "Оширма" (см.рис.2).



Рисунок-3 Последовательность технических способов в борьбе на поясах и порядок их терминологической системы

Примечание: Мы считаем, что в борьбе на поясах технические приемы необходимо произносить по единой терминологии, предложенной нами.



Рисунок 4. Результаты ответов тренеров борьбы на поясах на вопрос «На какие качества борцов на поясах следует уделять больше внимания при развитии технико-тактических приемов в тренировочном процессе?», (n=35).

Был проведен опрос среди тренеров борьбы на поясах (n=35), которые отвечали на вопрос: «Каким качествам следует уделять больше внимания при развитии технико-тактических приемов в тренировочном процессе борцов на поясах?». Результаты ответов респондентов оказались следующими: 30% ответили, что необходимо развивать все физические качества, 37% - развивать скоростно-силовые качества, 15% - развивать скоростно-силовую выносливость, 18% - развивать гибкость и ловкость (см.рис.4).



Рисунок-5. Результаты ответов тренеров по курашу на вопрос «На какие качества курашистов следует уделять больше внимания при развитии технико-тактических приемов в тренировочном процессе?», (n=34).

Результаты ответов тренеров по курашу на вопрос: «На какие качества борцов на поясах следует уделять больше внимания при развитии технико-тактических приемов в тренировочном процессе?», оказались следующими: 24% ответили, что необходимо развивать все физические качества, 28% - развивать скоростно-силовые качества, 31% - развивать скоростно-силовую выносливость, 17% - развивать гибкость и ловкость (см.рис.5).



Рисунок-6. Результаты ответов тренеров по греко-римской борьбе на вопрос «На какие качества курашистов следует уделять больше внимания при развитии технико-тактических приемов в тренировочном процессе?», (n=38).

Результаты ответов тренеров по курашу на вопрос: «На какие качества борцов на поясах следует уделять больше внимания при развитии технико-тактических приемов в тренировочном процессе?», оказались следующими: 27% ответили, что необходимо развивать все физические качества, 23% - развивать скоростно-силовые качества, 16% - развивать скоростно-силовые качества, 34% - развивать гибкость и ловкость.

В целях упорядочения приемов борьбы на поясах к единым терминам был проведен анкетный опрос среди тренеров, которым было разъяснено, почему такие приемы борьбы на поясах как "Ёнбош," "Илма," "Қайтарма," "Тусма" и "Оширма" следует называть именно так, и был достигнут положительный результат. Применение вышеуказанных названий приемов к видам дзюдо, греко-римской борьбы и кураша обеспечивает еще большую корреляционную связь между видами спорта в процессе соревнований.

В третьей главе диссертации под названием «**Динамика формирования технико-тактической подготовки спортсменов в видах борьбы**» изучены и проанализированы критерии оценки показателей технико-тактической подготовки в видах борьбы на основе модельных характеристик, методика согласования периодов подготовки по видам борьбы и критерии оценки общефизической подготовки, показатели общефизической подготовки спортсменов, занимающихся видами борьбы на подготовительном этапе, критерии оценки технической и общефизической подготовки видов борьбы, показатели общефизической подготовки спортсменов, занимающихся видами борьбы при организации тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе, критерии оценки технико-тактической подготовки и показателей общефизической подготовки видов борьбы, функциональные показатели спортсменов в квалифицированных видах борьбы, разработаны их динамические показатели (см.табл.1).

Таблица 1

Динамика выполнения технических приемов у борцов на поясах контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы, (n=18)

№	Тесты	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Разница показателей	t	P
1	Бросок приемом "Илма" (10 с)	КГ	3,6±0,5	3,9±0,8	+0,3	2,67	<0,05
		ЭГ	3,4±0,7	4,8±1,2	+1,4	4,42	<0,001
2	Перебросить приемом «Ёнбош» (10 с)	КГ	3,9±0,4	4,3±0,3	+0,4	2,48	<0,05
		ЭГ	4,1±0,6	5,4±1,4	+1,3	4,87	<0,001

По результатам динамики выполнения технических приемов у борцов на поясах контрольной и экспериментальной группы уровень значимости броска приемом "илма" составил $P<0,05$ в контрольной группе и $P<0,001$ в экспериментальной группе, уровень значимости броска приемом "ёнбош" в своей весовой категории составил $P<0,05$ в контрольной группе, $P<0,001$ в экспериментальной группе.

Таблица 2

Динамика возможности выполнения технических приемов у борцов на поясах контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы, (n=18)

№	Тесты	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Разница показателей	t	P
1	Бросок приемом "Кайтарма" (10 с)	КГ	3,1±0,6	3,6±1,3	+0,5	2,38	<0,05
		ЭГ	3,5±0,9	4,7±1,2	+1,2	4,63	<0,001
2	Бросок приемом "Оширма" (10 с)	КГ	3,9±0,7	4,2±0,8	+0,3	2,91	<0,05
		ЭГ	3,8±0,5	5,3±1,1	+1,5	4,58	<0,001

По результатам динамики выполнения технических приемов борцами на поясах контрольной и экспериментальной групп бросок приемом "кайтарма" в контрольной группе составил $P<0,05$, а в экспериментальной группе $P<0,001$, бросок приемом "оширма" в контрольной группе составил $P<0,05$, а в экспериментальной группе $P<0,001$ (см.табл.2).

По результатам динамики выполнения технических приемов борцами греко-римского стиля с захватом за пояс в контрольной и экспериментальной группах бросок приемом "кайтарма" в контрольной группе составил $P<0,05$, а в экспериментальной группе $P<0,001$, бросок приемом "оширма" с переходом к сопернику в своей весовой категории в контрольной группе составил $P<0,05$, а в экспериментальной группе $P<0,001$ (см.таб.3).

Таблица 3

Динамика возможности выполнения технических приемов у борцов греко-римского стиля контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы (n=18)

№	Тесты	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Разница показателей	t	P
1.	Бросок приемом "Кайтарма" (10 с)	КГ	3,4±0,8	3,9±1,3	+0,5	2,38	<0,05
		ЭГ	4,1±0,9	5,6±1,2	+1,5	4,63	<0,001
2.	Бросок приемом "Оширма" (10 с)	КГ	4,3±0,7	4,8±0,6	+0,5	2,91	<0,05
		ЭГ	4,5±0,5	6,2±1,1	+1,7	4,58	<0,001

Таблица 4

Динамика возможности выполнения технических приемов у курашистов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы (n=18)

№	Тесты	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Разница показателей	t	P
1.	Бросок приемом "Кайтарма" (10 с)	КГ	3,1±0,9	3,7±1,1	+0,6	2,38	<0,05
		ЭГ	3,4±0,5	4,8±1,2	+1,4	4,63	<0,001
2.	Бросок приемом "Оширма" (10 с)	ЭГ	3,3±0,7	3,7±0,8	+0,4	2,91	<0,05
		TG	3,6±0,8	5,2±1,3	+1,6	4,58	<0,001

По результатам динамики выполнения технических приемов с захватом за пояс у курашистов контрольной и экспериментальной групп бросок приемом "кайтарма" в контрольной группе составил $P<0,05$, а в экспериментальной группе $P<0,001$, бросок приемом "Переход к сопернику в своей весовой категории" в контрольной группе составил $P<0,05$, а в экспериментальной группе $P<0,001$ (см. таб.4).



СТОЯНИЕ

В низком стоячем положении.

Поднять руку на плечо сопернику.

Правая нога вперед, левая нога сзади.



ПОДЪЕМ

Подъем правой ногой.

Руки тянут противника вперед и поднимают его вверх.

Движение туловища вправо и влево.



БРОСОК

Правая рука тянет вверх, левая - вниз.

Тело, руки и ноги двигаются одновременно.

Бросается на левую сторону партнера.

Рисунок-7. Программа обучения броску приемом «Кайтарма» в спортивных видах борьбы с захватом за пояс

В четвертой главе диссертации «**Практическое применение разработанной методики развития технико-тактической подготовки занимающихся видами борьбы**» приводятся результаты изучения видов борьбы (борьба на поясах, греко-римская борьба, кураш и дзюдо) и выводы о том, что использование приемов броска с удержанием за пояс, талию или нижние части рук во время соревнований причиняет спортсменам значительные неудобства в видах борьбы. Однако, после разработки методики обучения приему в видах борьбы с учетом длины тела и массы тела борцов были отмечены положительные установки у спортсменов. Данные технические приемы ("Ёнбош," "Илма," "Қайтарма," "Тусма", "Оширма"), а также разработанные и внедренные в практику методика обучения приему в видах борьбы с учетом антропометрических показателей спортсменов (см.рис.8) нашли широкое применение в практике борьбы на поясах и дали высокие результаты на соревнованиях.

Использование комплекса упражнений (см.табл.5) во время утренней гимнастики на каждой тренировке имеет важное физиологическое значение. Так, применение комплекса упражнений в начале тренировки позволяет устранить признаки утомления в мышцах ног и восстановить силовые и скоростные качества. Использование акробатических элементов во вводной части тренировки имеет большое значение в борьбе на поясах, способствуя развитию силы, скорости, ловкости и гибкости борцов.

Технические приемы	Механизм практического применения	Норма по весу	Помощь в выполнении техники Физическое качество	Определение
Илма	Спортсмены с более низким ростом по сравнению со своей весовой категорией могут использовать его чаще.	82 кг. рост до 170-175 см.	Скорость Сила Гибкость	Низкий рост при выполнении этого технического приема создает значительные неудобства для соперника.
Тусма	Спортсмены, которые выше своей весовой категории, могут использовать их больше.	+100 кг. рост 180-190 см и выше	Скорость Сила Ловкость	При выполнении технического приема длина рук, ног и туловища облегчает отрыв соперника от ковра.
Кайтарма	Спортсмены среднего и низкого роста могут использовать его чаще, чем в своей весовой категории.	75 кг. рост до 170-180 см.	Скорость Ловкость Гибкость	Борцы среднего и низкого роста более ловкие и лучше сохраняют равновесие, чем другие.
Оширма	Спортсмены среднего и низкого роста могут использовать его чаще, чем в своей весовой категории.	68-82 кг. рост до 165-170 см.	Скорость Гибкость	Учитывая, что у борцов средней весовой категории хорошо развиты скоростные и гибкие качества, выполнение приема проходит легче.
Ёнбош	Спортсмены, которые выше своей весовой категории, могут использовать их больше.	+100 кг. рост 180-190 см и выше	Сила Ловкость Выносливость	При выполнении технического приема длина рук, ног и туловища облегчает скручивание или поднятие соперника.

Рисунок-8. Методика обучения с учетом роста-весовых показателей спортсменов при выполнении технических приемов в видах борьбы.

Примечание: технические приемы, приведенные в этой таблице, при тестировании у борцов на поясах, показали, что в начале исследования антропометрические показатели и физические качества некоторых спортсменов были недостаточными по отношению к собственному весу для выполнения выбранных технических приемов.

Использование акробатических действий во вводной части тренировки имеет большое значение в борьбе на поясах и служит для развития скорости, силы, ловкости и гибкости борцов. Если, в подготовительной части каждой тренировки борцам на поясах давать специальные физические качества, то у них, уровень чувства соперника повысится (в борьбе на поясах соперники держатся за пояс и не видят друг друга), будут развиваться функции подъема и поворота спортсменов. В результате изучения соревнований по борьбе на поясах было заметно, что спортсмены большую часть времени проводят удерживаясь за пояс, в целях предотвращения этого, если на выполнение упражнения по быстрому захвату за пояс давать 3-5 минут на каждой тренировке, борцы смогут продолжать соревнования, удерживая пояс и не теряя его. Рекомендуется использовать специальные физические качества в основной и заключительной части тренировки.

Таблица 5

Методика применения специальных физических качеств при выполнении технических приемов бросков с захватом за пояс, талию или нижнюю часть рук в видах борьбы

Название технического приема	Физические качества	Название и содержание упражнений	Количество повторений	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
"Илма"	Скорость	Бег на короткие дистанции, вертикальные прыжки, прыжки с ноги на ногу, акробатические упражнения и общефизические упражнения.	10-15 мин	Движение выполняется на средней и высокой скорости.
	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу, держась за пояс партнера равного веса и перемещая его вправо и влево.	4-5 раз	Интенсивность упражнений постепенно увеличивается. ОФУ выполняются с большой амплитудой
	Гибкость	Выполнение упражнений "стретчинг" лёжа на спине, сидя и стоя. Использование акробатических упражнений вперед, назад и в стороны, выполнение наклонов с грузом с помощью специальных приспособлений.	5-10 мин.	Глубокий вдох - акцент на ритме выдоха. Сгибания, разгибания и повороты выполняются с максимальной амплитудой.
"Тусма"	Скорость	Подтягивание на перекладине на время, держась за пояс партнера своей весовой категории переходы в сторону ног, повороты направо и влево с поднятием партнера наклонившись назад.	3-4 раз.	Интенсивность упражнений увеличивается постепенно. Общеразвивающие упражнения выполняются с большой амплитудой.

продолжение таблица 5

	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу, держась за пояс партнера равного веса и перемещая его вправо и влево.	5-6 раз.	Интенсивность упражнений постепенно увеличивается. Акцент на глубокий вдох и выдох.
	Ловкость	Кто быстрее схватит за пояс и встанет в стойку, прыжки с ноги на ногу, прыжки на скакалке, различные подвижные игры. Выполнять упражнение нырок под соперника справа, слева и прямо, держась за пояс.	5-10 мин.	Движение выполняется со средней скоростью
“Кайтарма”	Скорость	Борцы выполняют различные подтягивания на специальной резинке в стойке борцов на поясах, подтягивают резинку на правое и левое плечо выполняют прием “кифглаш”.	8-12 мин.	Прием “Кифглаш” выполняется на высокой скорости.
	Сила	Ходьба и бег на различные дистанции, неся на спине партнера равного или тяжелее своего веса.	5-7 раз.	Движение выполняется со средней скоростью
	Выносливость	Выполнение приема "кифглаш" в положении с широким поясом. Поднять партнера равного собственному весу с захватаом за пояс весу, а также лазанье по канату.	5-8 мин.	Движение выполняется со средней скоростью
Метод “Оширма”	Скорость	Схватка на коленях удерживая партнера равного собственному весу за пояс, применение различных приемов и упражнений с манекеном.	10-15 мин..	Интенсивность упражнений увеличивается постепенно.
	Гибкость	Чаще применять акробатические упражнения вперед, назад и в стороны, выполнять сгибания с грузом с помощью специальных приспособлений.	5-10 мин.	Акцент на глубокий вдох и выдох. Сгибания, разгибания и повороты выполняются с максимальной амплитудой.
	Ловкость	Выполнение технических действий с партнерами легкого и тяжелого веса с неудобными захватами и стойкой, различные подвижные игры. Выполнять упражнение нырок под соперника справа, слева и прямо держась за пояс.	8-10 мин.	Интенсивность упражнений увеличивается постепенно.

Использование комплекса упражнений, включенных в расписание, на утренней зарядке и на каждом тренировочном занятии имеет первостепенное

физиологическое значение. Следовательно, применение комплекса упражнений в начале занятий способствует устранению признаков утомления мышц ног и восстановлению силовых и скоростных качеств.

Использование акробатических движений во вводной части занятий играет важную роль в борьбе на поясах и служит развитию скоростно-силовых, ловких и гибких качеств борцов. Если в подготовительной части каждого тренировочного занятия давать СФК борцам на поясах, то повышается уровень их ощущения соперника, так как в борьбе на поясах соперники ведут поединок, держась за пояс, не видя друг друга, у спортсменов развиваются подъемные и вращательные функции.

В результате изучения соревнований по борьбе на поясах выявлены такие движения, что спортсмены большую часть времени тратят на удержание пояса, чтобы предотвратить эти процессы, если упражнение на удержание пояса дается каждому занятию по 3-5 минут, то борцы могут продолжать схватки, удерживая пояс без борьбы на соревнованиях. Рекомендуется применять специальные физические качества в основной и заключительной частях тренировки.

Следует также отметить, что полное применение разработанного и рекомендуемого комплекса упражнений в качестве самостоятельной тренировки 2-3 раза в неделю еще больше повышает шансы борцов на поясах преодолевать соперника в любом случае в процессе схватки (см. таблицу 5).

В пятой главе диссертации **"Влияние технико-тактической подготовки занимающихся видами кураша на спортивные результаты"** приводятся результаты экспериментов по определению эффективности применения технико-тактических приемов, разработанных для студентов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, специализирующихся по виду спорта кураш, а также его влияние на спортивные достижения, сравнительного анализа технико-тактической подготовки в соревновательной деятельности (СД). Разработаны 4 критерии шкалы оценки контролируемых действий (см.табл.6).

Таблица 6

Применение технико-тактических приемов на соревнованиях, занимающимися греко-римской борьбой в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группе и их влияние на спортивные результаты, (n=18)

№	Название приемов	Группы	Показатели 2023 года	Показатели 2024 года	Разница показателей
1	Выполнение техники бросков с захватом за талию, пояс или нижнюю часть рук	КГ	17 %	20 %	3 %
		ЭГ	19,3 %	29,6 %	10,3 %
2	Выполнение других технических приемов	КГ	46 %	49 %	3 %
		ЭГ	47,2 %	36,3 %	10,9 %
3	Использование действий соперника	КГ	37 %	31 %	6 %
		ЭГ	35,5 %	34,1 %	1,4 %

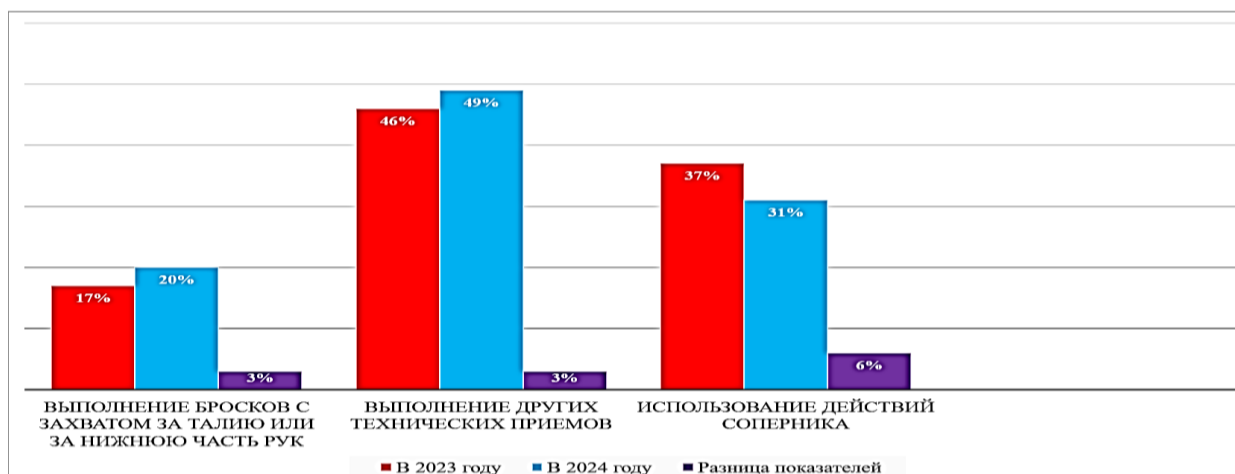


Рисунок-9. Применение технико-тактических приемов на соревнованиях и их влияние на спортивные результаты у занимающихся греко-римской борьбой в контрольной группе (n=18)

Согласно анализу соревнований по греко-римской борьбе, проведенных в 2023-2024 годах показало, что на чемпионатах Узбекистана по греко-римской борьбе и других соревнованиях, проведенных в 2023 году, применения технико-тактических приемов и их влияние на спортивные результаты в контрольной группе составили следующим образом: выполнение приемов броска с захватом соперника за пояс или нижнюю часть рук составило – 17%, выполнение других технических приемов – 46%, использование движений соперника – 37% (см.рис.9).

На чемпионатах Узбекистана по греко-римской борьбе и других соревнованиях, проведенных в 2024 году, можно увидеть, что выполнение приемов броска с захватом соперника за пояс или нижнюю часть рук изменилось – на 20%, выполнение других технических приемов – на 49%, использование движений соперника – на 31% (см.рис.10).

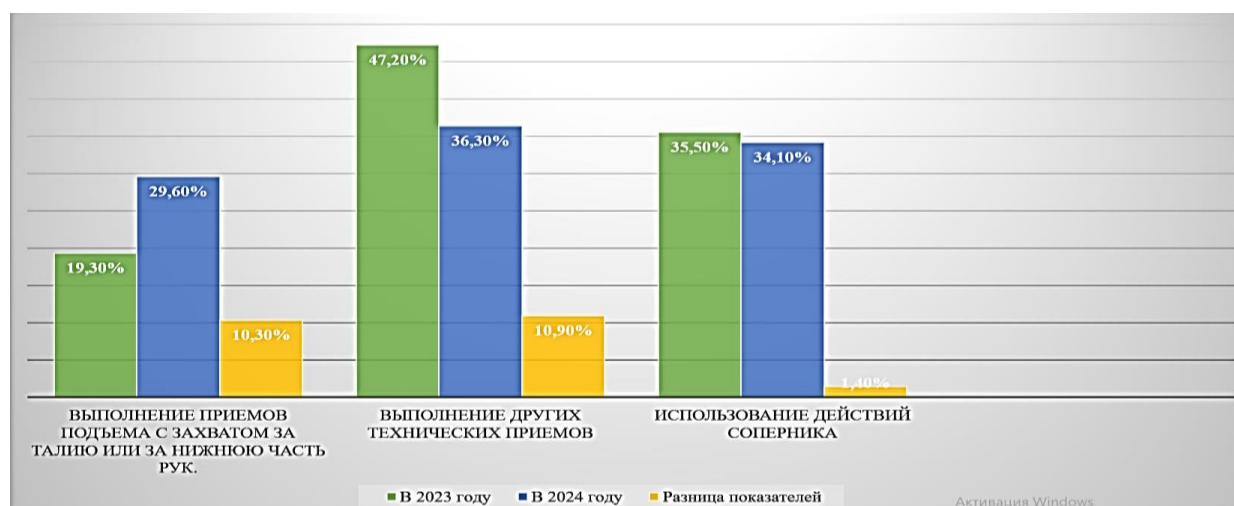


Рисунок-10. Применение технико-тактических приемов на соревнованиях и их влияние на спортивные результаты у занимающихся греко-римской борьбой в экспериментальной группе, (n=18)

Согласно анализу соревнований по греко-римской борьбе, проведенных в 2023-2024 годах показало, что на чемпионатах Узбекистана по греко-римской борьбе и других соревнованиях, проведенных в 2023 году, применения технико-тактических приемов и их влияние на спортивные результаты в экспериментальной группе составили следующим образом: выполнение приемов бросков с захватом соперника за пояс или нижнюю часть рук составило – 19,3%, выполнение других технических приемов – 47,2%, использование движений соперника – 33,5%.

На чемпионатах Узбекистана по греко-римской борьбе и других соревнованиях, проведенных в 2024 году выполнение приемов броска с захватом соперника за пояс или нижнюю часть рук изменилось – на 29,6%, выполнение других технических приемов – на 36,3%, использование движений соперника – на 34,1% (см.табл.6 и рис.10).

Таблица 7

Применение технико-тактических приемов на соревнованиях и их влияние на спортивные результаты кураш в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группе, (n=18)

№	Название приемов	Группы	Показатели 2023 года	Показатели 2024 года	Разница
1	Выполнение техники бросков с захватом за талию, пояс или нижнюю часть рук	КГ	19 %	21,2 %	2,2 %
		ЭГ	18,6 %	30,8 %	12,2 %
2	Выполнение других технических приемов	КГ	48 %	46,3 %	1,7 %
		ЭГ	43,3 %	40,1 %	3,2 %
3	Использование действий соперника	КГ	33 %	32,5 %	0,5 %
		ЭГ	38,2 %	29,1 %	9,1 %

Согласно анализу соревнований по курашу, проведенных в 2023-2024 годах показало, что на чемпионатах Узбекистана по курашу и других соревнованиях, проведенных в 2023 году, применения технико-тактических приемов и их влияние на спортивные результаты в контрольной группе составили следующим образом: выполнение приемов броска с захватом соперника за пояс или нижнюю часть рук составило – 19%, выполнение других технических приемов – 48%, использование движений соперника – 33% (см.табл.7).

На чемпионатах Узбекистана по курашу и других соревнованиях, проведенных в 2024 году, можно увидеть, что выполнение приемов броска с захватом соперника за пояс или нижнюю часть рук изменилось – на 21,2%,

выполнение других технических приемов – на 46,3%, использование движений соперника – на 32,5% (см.рис.11).

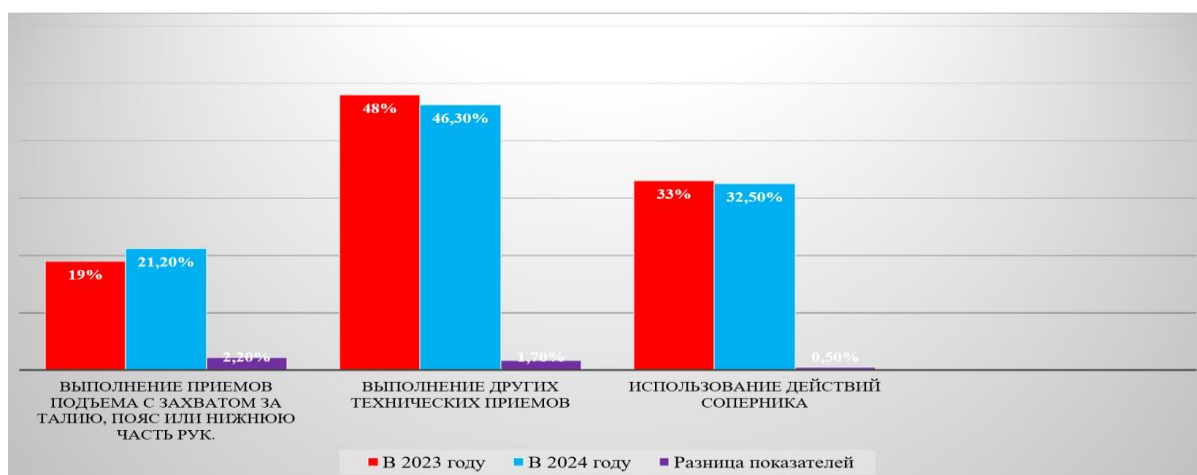


Рисунок-11. Применение технико-тактических приемов на соревнованиях и их влияние на спортивные результаты кураш в контрольной группе, (n=18)

Согласно анализу соревнований по курашу, проведенных в 2023-2024 годах показало, что на чемпионатах Узбекистана по курашу и других соревнованиях, проведенных в 2023 году, применения технико-тактических приемов и их влияние на спортивные результаты в экспериментальной группе составили следующим образом: выполнение приемов бросков с захватом соперника за пояс или нижнюю часть рук составило – 18,6%, выполнение других технических приемов – 43,2%, использование движений соперника – 38,2%.

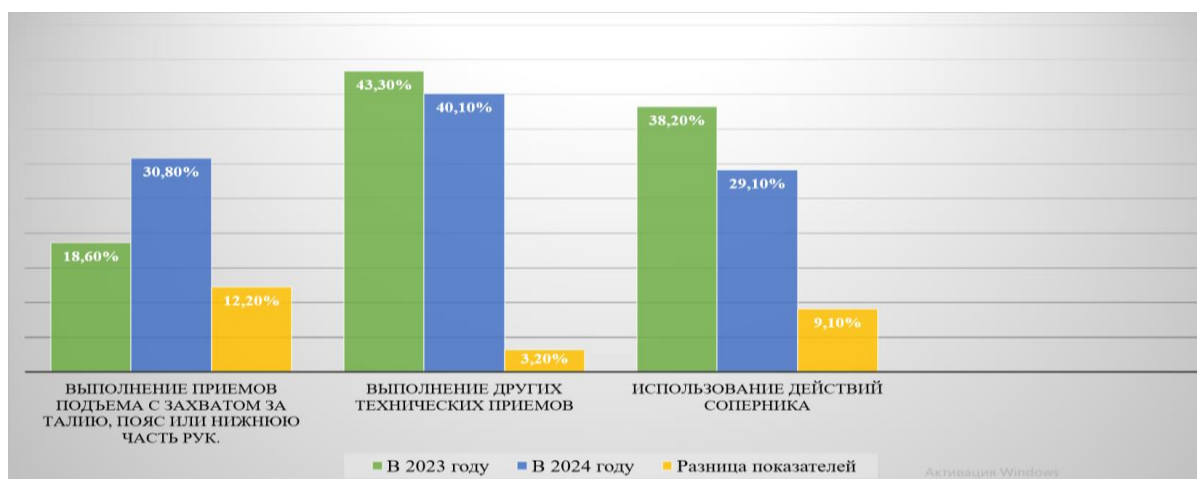


Рисунок-12. Применение технико-тактических приемов на соревнованиях и их влияние на спортивные результаты кураш в экспериментальной группе, (n=18)

На чемпионатах Узбекистана по курашу и других соревнованиях, проведенных в 2024 году выполнение приемов броска с захватом соперника

за пояс или нижнюю часть рук изменилось – на 30,8%, выполнение других технических приемов – на 40,1%, использование движений соперника – на 29,1% (см.табл.7).

Таблица 8

Применение на соревнованиях технико-тактических приемов борцов поясной борьбы в контрольной и экспериментальной группах и их влияние на спортивные результаты

№	Название выполняемых приемов	Группы	В 2025 году	В 2024 году	Разница показателей
1.	Выполнение технических приемов (“Ёнбош”, “Илма”, “Тусма”, “Қайтарма” и “Оширма”)	КГ	39 %	41 %	2 %
		ЭГ	38,5 %	52 %	13,5 %
2.	Выполнение других технических приемов	КГ	31 %	32,5 %	1,5 %
		ЭГ	27,2 %	29 %	1,8 %
3.	Использование действий соперника	КГ	30 %	26,5 %	3,5 %
		ЭГ	34,3 %	19 %	15,3 %

Согласно анализу соревнований по борьбе на поясах, проведенных в 2023-2024 годах применение спортсменами контрольной группы технико-тактических приемов и их влияние на спортивные результаты показало, что в чемпионатах Узбекистана по борьбе на поясах и других соревнованиях, проведенных в 2023 году, выполнение бросковых приемов ("Ёнбош," "Илма," "Тусма," "Қайтарма" и "Оширма") составило – 39%, других технических действий – 31%, использование действий соперника – 30%.

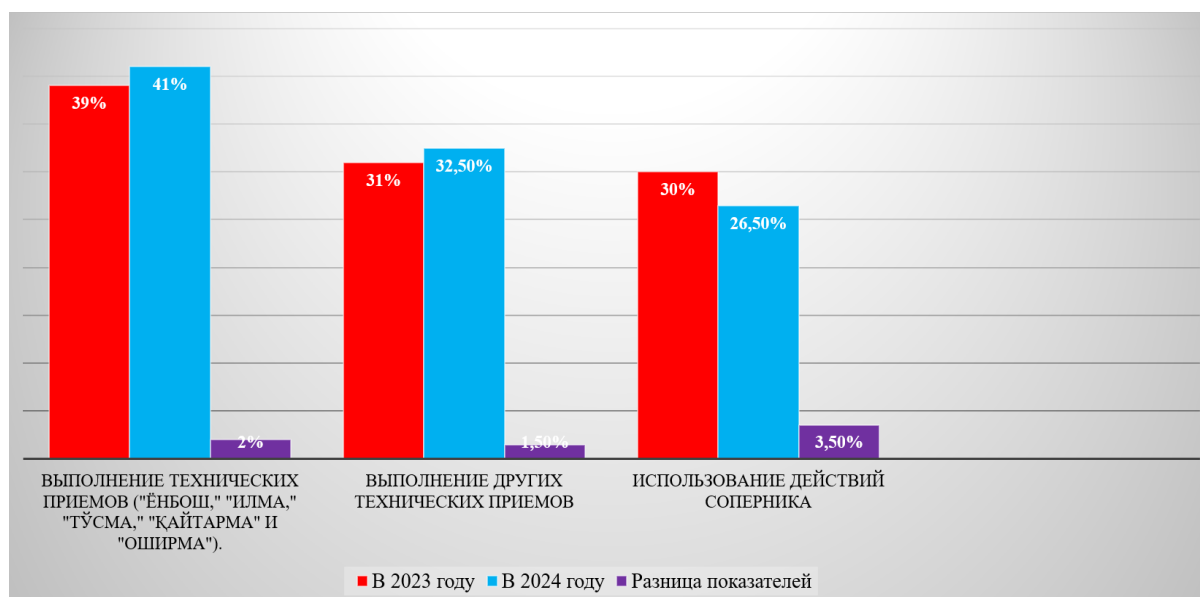


Рисунок-13. Применение технико-тактических приемов на соревнованиях и их влияние на спортивные результаты спортсменов борьбы на поясах контрольной группы (n=18)

На чемпионатах Узбекистана по борьбе на поясах и других соревнованиях, проведенных в 2024 году, выполнение бросковых приемов ("Ёнбош," "Илма," "Тусма," "Қайтарма" и "Оширма") составило – 41%, выполнение других технических действий – 32,5%, использование движений соперника – 26,5%.

Согласно анализу соревнований по борьбе на поясах, проведенных в 2023-2024 годах применение спортсменами экспериментальной группы технико-тактических приемов и их влияние на спортивные результаты показало, что в чемпионатах Узбекистана по борьбе на поясах и других соревнованиях, проведенных в 2023 году, выполнение бросковых приемов ("Ёнбош," "Илма," "Тусма," "Қайтарма" и "Оширма") составило – 38,5%, выполнение других технических действий – 27,2%, использование действий соперника – 34,3%.

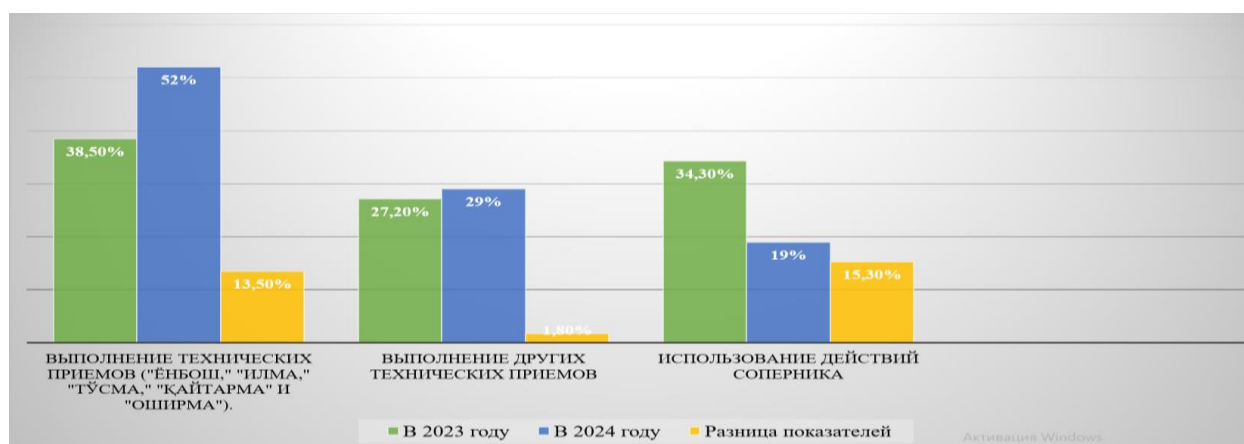


Рисунок-14. Применение на соревнованиях технико-тактических приемов спортсменами борьбы на поясах в экспериментальной группе и их влияние на спортивные результаты, (n=18)

На чемпионатах Узбекистана по борьбе на поясах и других соревнованиях, проведенных в 2024 году, выполнение бросковых приемов ("Ёнбош," "Илма," "Тусма," "Қайтарма" и "Оширма") составило – 52%, выполнение других технических действий – 29%, использование действий соперника – 19% (см.табл.8).

ВЫВОДЫ

1. На основании результатов анализа литературы и обширного научного опыта в ходе исследования, обобщения мнений специалистов можно утверждать, что при воспитании борцов высокой квалификации необходимо глубокое изучение развития спортсменов и стандартизация объема физических нагрузок в зависимости от их возможностей. Важным аспектом является соответствие соотношения физических нагрузок в процессе тренировок курашистов критериям физиологического развития подростков.

Планирование тренировочного процесса теоретически предполагает необходимость проведения научных исследований по тренировочным программам, предусматривающим, прежде всего, реализацию комплекса взаимосвязанных целей.

2. В настоящее время, научных исследований по разработке классификации технических приемов борьбы на поясах для повышения технико-тактической подготовленности в спортивных видах борьбы за счет включения в тренировочный и соревновательный процесс приоритетных приемов борьбы на поясах ("Ёнбош," "Илма," "Тосма," "Қайтарма" и "Оширма"), развитию диапазона движений в спортивном виде кураш за счет разработки комплекса упражнений, направленных на совершенствование выполнения приемов борьбы на поясах в части использования возможности поясной стойки и тем самым совершенствованию применения технико-тактических приемов в видах борьбы с захватом за пояс или талию недостаточно.

3. Результаты педагогического наблюдения и анкетирования показали, что технико-тактические приемы, используемые в борьбе на поясах и рейтинговая ценность физических компонентов, обеспечивающих их реализацию, включая возможность использования упражнений, выполняемых под воздействием быстрой силы, не реализуются в рамках единого педагогического принципа в деятельности всех опрошенных тренеров. В целях регламентации технических движений борца и создания возможностей для диалога между специалистами в данной области были разработаны классификация, систематизация и терминология приемов борьбы на поясах. Исходя из терминологии борьбы на поясах, разработанной на основе единой классификации и методике, названы пять приоритетных технических приемов ("Ёнбош," "Илма," "Тусма," "Қайтарма" и "Оширма"), имеющих первостепенное значение для всей научно-методической и спортивно-педагогической деятельности специалистов в области спортивных видов борьбы.

4. Учитывая, что технические приемы борьбы на поясах объясняются длинными словами, был проведен опрос среди специалистов (n=50), которые подтвердили, что приемы борьбы на поясах называются и обучаются в диалектах тех наций и народностей, где она культивируется. Данный факт подтверждает необходимость разработки научного подхода к определению единой терминологии технико-тактических приемов борьбы на поясах. Видно, что необходим научный подход к единому порядку, то есть терминологии технико-тактических приемов борьбы на поясах. Из числа респондентов 83% положительно ответили на название приема "Ёнбош," 63% - на прием "Илма," 92% - на прием "Қайтарма," 64% - на прием "Тусма" и 56% - на прием "Оширма". По итогам проведенного опроса среди тренеров борьбы на поясах («На какие качества следует уделять больше внимания при развитии технико-тактических приемов в тренировочном процессе борцов на поясах?») 30% респондентов ответили, что необходимо развивать все физические качества, 37% - развивать скоростно-силовые качества, 15% – развивать скоростно-

силовую выносливость, 18% – респондентов развивать гибкость и ловкость. Результаты ответов тренеров по курашу на вопрос: «Какой технический прием вы применяете в процессе соревнований?» оказались следующими: 43% – ответили, что применяют прием "илма," 24% – прием "кайтарма," 20% – прием "тусма" и 13% – прием "оширма".

5. Считается целесообразным выделить факторы, оказывающие положительное влияние на совершенствование технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля и использовать различные средства для совершенствования факторов и аспектов подготовки, имеющих значение в тренировочном процессе этих спортсменов, а также подразделений специального назначения. Согласно мнения группы борцов и ведущих специалистов греко-римского стиля, вовлеченных в данный педагогический эксперимент, в ходе нашего исследования, первоначальные составляющие подготовки имели большое значение в многолетнем процессе подготовки спортсменов, при совершенствовании специально-силовой подготовки. В первую очередь, было определено, что важно использовать такие испытательные упражнения, как "Поднятие штанги весом 40 кг до груди в положении стоя", "Приседания и приседания с соперником на плече, равным собственному весу", "Поднятие штанги весом 30 кг от груди в положении лежа", "Поднятие штанги весом 20 кг от груди в положении борцовского мостика", "Подтягивание на перекладине", "Нырок подмышки соперника и захватом за его ноги оторвать его от земли", "Передвижение вперед и назад посадив партнера на живот в положении борцовского мостика", "Сгибание и разгибание рук в упоре на полу".

6. В соответствии с принципом единства и взаимозависимости всех сторон подготовки спортсмена, определение этих взаимосвязей позволяет усилить положительное влияние состава одного вида подготовки на состав другого или снизить эффект отрицательного влияния друг на друга. В экспериментальной группе наблюдалось улучшение критических значений Стьюдента, рассчитанных для роста технико-тактических показателей в ходе педагогического эксперимента по сравнению с контрольной группой. Если в контрольной группе значения распределения Стьюдента изменялись в пределах $t=1,96$ и $t=1,98$ (изменения для них статистически недостоверны, $P>0,05$), то в экспериментальной группе этот показатель изменялся в пределах $t=4,21$ и $t=4,66$ и, соответственно, все показатели выполнения упражнений имели статистически достоверный рост ($P<0,001$).

7. На основе экспериментальных результатов, полученных у борцов на поясах доказано, что разработанный и использованный в экспериментальной группе комплекс упражнений при своей высокой эффективности не только привел к комплексному повышению технической подготовленности борцов на поясах, но и способствовал выявлению прироста показателей по пяти использованным приемам, представленных в созданной нами методике выполнения технических приемов.

8. При оценке эффективности технических приемов квалифицированных борцов учитывается взаимосвязь физических качеств борца с уровнем

резервных возможностей. Уровень технического мастерства квалифицированных борцов определяется уровнем совершенствования показателей физических качеств в резервной и технико-тактической подготовке, а уровень технико-тактического мастерства выражается уровнем совершенствования показателей общих и специальных физических качеств борца и показателями выполнения технико-тактических приемов в соревновательных поединках. В тренировочном процессе формирование навыков и расширение возможностей достижения мастерства наблюдается за счет совершенствования технико-тактических приемов, количества их повторений и отведенного на них времени. Это, в свою очередь, связано с уровнем совершенствования арсенала технических приемов.

9. Отмечено, что организация тренировок по "методике повышения эффективности общей физической подготовки и технико-тактических действий" разработанной с учетом интенсивности выполнения общих и специальных физических упражнений, применяемых в тренировочном процессе борцов греко-римского стиля, повышает возможность эффективной подготовки спортсменов к соревнованиям.

10. В результате изучения видов борьбы (греко-римской, кураш, дзюдо) отмечено, что применение приемов бросков с захватом за пояс, талию или нижнюю часть рук в процессе схватки в видах борьбы создает значительные неудобства для спортсменов. Однако, после разработки методики обучения приемам с учетом ростовых и весовых показателей спортсменов при выполнении технических приемов в видах борьбы, у спортсменов сформировалось положительное отношение к ним. Данные технические приемы ("Ёнбош," "Илма," "Тусма," "Қайтарма" и "Оширма") широко используются в практике борьбы на поясах и оказывают положительное влияние на достижение высоких результатов в соревнованиях.

11. Согласно анализу соревнований по виду борьбы на поясах, проведенных в 2023-2024 годах, при изучении применения технико-тактических приемов и их влияния на спортивные результаты, мы убедились, что на Чемпионате Узбекистана по борьбе на поясах и других соревнованиях, проведенных в 2023 году, выполнение приемов броска ("Ёнбош," "Илма," "Тусма," "Қайтарма" и "Оширма") соперника увеличилось – на 38,5%, выполнение других технических действий – на 27,2%, использование действий соперника – на 34,3%, на Чемпионате Узбекистана и других соревнованиях, проведенных в 2024 году, выполнение приемов броска ("Ёнбош," "Илма," "Тусма," "Қайтарма" и "Оширма") соперника увеличилось – на 52%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

С целью совершенствования применения технико-тактических приемов в видах борьбы с захватом за пояс или талию в соответствии с результатами исследования и педагогического опыта рекомендуется следующее:

1. При составлении круговой учебной программы необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого борца, подбирать технические упражнения, включать в круговую тренировку упражнения на подтягивание, броски, контроль соперника и защитные действия, направленные на совершенствование техники борцов. Повторение и обманные движения: разработка упражнений по направлению, включающему в себя повторение одиночных технических элементов и их обманных движений. Например, необходимо включить различные виды бросков или защитные действия против разнообразной техники. Переменная: рекомендуется обеспечить разнообразие режима, чтобы борцы могли использовать техническое мастерство в различных ситуациях и условиях.

2. Рекомендуется организация занятий по методике повышения эффективности общей физической подготовки и технико-тактических действий, разработанной с учетом интенсивности выполнения общих и специальных физических упражнений, применяемых в тренировочном процессе борцов греко-римского стиля, повысить возможность эффективной подготовки спортсменов к соревнованиям.

3. На основе результатов экспериментов, полученных у борцов на поясах доказано, что разработанный и использованный в экспериментальной группе комплекс упражнений, благодаря своей высокой эффективности, приводит к совершенному росту технической подготовленности борцов на поясах, а также целесообразно работать по показателям пяти приемов, приведенных в разработанной нами методике выполнения технических действий.

4. При оценке эффективности технических действий квалифицированных борцов необходимо учитывать взаимосвязь между физическими качествами борца и уровнями резерва. Уровень технического мастерства квалифицированных борцов определяется показателями запасных физических качеств и уровнями совершенствования технико-тактической подготовки. Уровень технико-тактического мастерства выражается уровнем совершенствования показателей общих и специальных физических качеств борца и показателями выполнения технико-тактических действий в соревновательных поединках. Усовершенствованные технико-тактические действия в тренировочных процессах и количество их повторений, а также расширение возможностей формирования навыков и достижения мастерства за счет отведенного времени помогают повысить техническое мастерство квалифицированных борцов.

5. В результате изучения видов борьбы (греко-римской, кураш, дзюдо) выяснили, что применение приемов бросков с захватом за пояс, талию или нижнюю часть рук в процессе схватки в видах борьбы создает значительные неудобства для спортсменов. Разработка методики обучения приемам с учетом ростовых и весовых показателей спортсменов при выполнении технических приемов в видах борьбы, положительно влияет технико-тактическую подготовку борцов. Широкое применение этих технических приемов в практике видов борьбы оказывает положительное влияние на достижение высоких результатов в соревнованиях.

6. На основе использования разработанных тестов и комплекса упражнений, направленных на совершенствование выполнения приемов, установлен порядок определения функциональной ценности физических качеств и их составных компонентов, имеющих приоритетное практическое значение в кураше, разработанные принципы повышения результативности их соревновательной деятельности могут быть использованы специалистами в других специализированных спортивных образовательных учреждениях и в процессе тренировок членов национальной сборной команды Узбекистана по курашу.

7. Созданная методика выполнения технических действий с использованием инновационных программ, разработанных на основе методов, практически не выполняемых борцами других видов борьбы (борьба на поясах, греко-римская борьба, дзюдо и кураш) расширит диапазон двигательной активности и демонстрации тактической подготовки в национальных видах борьбы с преимущественным использованием стоек с плотным телесным контактом, с учётом сохранения равновесия в соответствии с показателями роста и веса спортсменов.

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

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

ARTIKOV ZOKHIDJON SOBIROVICH

**SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF TECHNICAL
AND TACTICAL TRAINING IN TYPES OF WRESTLING**

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

**DISSERTATION ABSTRACT
of the doctor of pedagogical sciences (DSc)**

The theme of Doctor of Science dissertation (DSc) was registered at the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under number B2023.4.DSc/Ped794

The dissertation has been prepared at the the Institute of Scientific Research of Physical Education and Sports

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) on the website of the Scientific Council www.uzdjtsu.uz and on the "ZiyoNet" information and educational portal (www.ziyo.net).

Scientific consultant:

Olimov Mukhsinbek Sotivoldiyevich

doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Official Opponents

Tokhtaboyev Nizomjon Tursunaliyevich

doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Aliyev Iskandar Bakhromovich

doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Adilov Sarvar Qakhramonovich

doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Leading organization:

Bukhara State University

The defense of the dissertation took place at a meeting of the Academic Council of the Institute of Scientific Research of Physical Education and Sports No. DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 in 2025 “___” _____ at _____. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street 19. Tel: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: www.uzdjtsu.uz. Uzbek State University of Physical Education and Sport “A” building, 1st floor, 114 room.

The dissertation can be viewed at the Information Resource Centre of Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered with the number № 0199) Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street 19. Tel.: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76. The

abstract of the dissertation was distributed “___” _____ 2025.
(Extract from the digital register _____ in “___” _____ 2025)

F.A.Kerimov

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

Kh.Kh.Kurbanov

Scientific secretary of the scientific
council awarding scientific degrees,
doctor of philosophy in pedagogical
sciences (PhD)

O.J.Dadabaev

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

INTRODUCTION (abstract of (DSc) thesis)

The purpose of the study is to improve the application of technical-tactical methods in wrestling styles involving holds on the waist or belt.

The object of the research comprises the training process of wrestlers studying at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports.

The subject of the study comprises the tools and methods used to improve the technical and tactical actions of athletes engaged in various wrestling disciplines.

The scientific novelty of the study is as follows:

Taking into account the optimal demonstration of the achieved level of preparedness in competitive situations for improving technical and tactical training in belt wrestling, technical methods were classified by introducing five priority methods (side, loop, reverse, blocking, and overhang) into the training and competition process in a coordinated manner for the rapid transition from the first method to the second;

to increase the effectiveness of technical techniques in wrestling sports, the possibility of combining techniques has been expanded by improving the skill of rapid application of complex coordinated belt wrestling movements, such as high-amplitude jumps and chest throws, aimed at coordinating actions with an opponent of varying advantage;

the level of technical preparedness has been improved due to the development of a methodology for applying methods that are convenient in terms of height indicators in relation to one's own weight category, aimed at attacking the opponent by gripping the waist, belt, and lower part of both arms for performing technical techniques in wrestling competitions (such as the rapid application of the possibility of performing various attacking and defensive techniques in wrestling types in relation to the current situation);

the effectiveness of competitions has been increased by developing a methodology for applying physical qualities (such as performing the "shoulder swing" movement with a wide belt) that require priority in performing technical techniques, which are often used to improve the special physical training of belt wrestlers, developing technical techniques, at different stages of annual training in a heterochronized order;

the possibilities of demonstrating the range of movement and tactical training in wrestling have been expanded due to the development of a set of exercises aimed at improving the performance of belt wrestling techniques (reversal, blocking, and side throws) in order to use the possibility of waist-to-waist support in the national sport of wrestling (such as training according to the ability to maintain balance in accordance with height and weight indicators).

The practical results of the research include the following:

specialized training tools focused on physical preparation have been systematically organized for wrestlers during the training process, with precise performance indicators developed for competitive activities of wrestlers across different age groups;

quantitative indicators for individual technical movements have been

developed based on qualification requirements to improve motor skills in wrestler preparation;

a testing methodology has been established to determine the functional value of physical qualities and their components that have priority practical importance when executing technical-tactical methods in belt-wrestling.

The reliability of the research findings is substantiated by the study's theoretical and practical foundations rooted in the universal principles of motor skill development in wrestling, clearly defined research objectives and methodological appropriateness, sufficient volume and representativeness of measurement data obtained through pedagogical experiments; advanced computational processing of collected data, identification of statistically significant variations during experimentation, comparative analysis of results with empirical findings from both domestic and international scholars, scientifically grounded conclusions and practical recommendations, the imperative to resolve theoretical and methodological challenges in developing wrestlers' physical conditioning and formal validation of results by authorized institutions.

Implementation of research results. Based on the results of experiments and research on the scientific and pedagogical foundations of technical and tactical training in wrestling:

In order to improve the technical and tactical training in belt wrestling, a classification of technical methods has been developed by introducing five priority methods (side, loop, return, block and overhang) into the training and competition process, and proposals and recommendations for the practical application of methods have been introduced into the sports training process of training centers for Olympic and Paralympic sports (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/7015 dated July 2, 2025). As a result, the technical training of those involved in wrestling, including the "Ilma" technique, improved by 8,4% in Greco-Roman wrestling, by 9,7% in judokas, by 11,6% in belt wrestlers, by 9,1% in wrestlers, and overall growth indicators by 10,1%;

To increase the effectiveness of technical techniques in wrestling sports, the possibility of combining techniques has been expanded due to the introduction of complex coordinated belt wrestling movements, such as high-amplitude jumps and chest throws, a methodological guide for the application of these techniques in wrestling has been developed, and proposals and recommendations for their implementation into the practice of sports training have been introduced into the process of sports training at the Uzbek State University of Physical Culture and Sports (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/7015 dated July 2, 2025). As a result, the technical training of wrestlers increased by 13,6% in Greco-Roman wrestlers, by 11,5% in judokas, by 14,2% in belt wrestlers, by 10,5% in wrestlers;

In wrestling competitions, the level of technical training has been improved due to the development of a methodology for applying techniques that are convenient in terms of height indicators in relation to one's weight category, aimed at attacking the opponent by gripping the waist, belt, and lower part of both arms for performing technical techniques, as well as proposals and recommendations for the development

of orientation towards wrestling were introduced into the training process of the Chirchik Center for Training in Olympic and Paralympic Sports (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/7015 dated July 2, 2025). As a result, the anthropometric model indicators of highly qualified wrestlers, weight and height indicators of wrestlers were studied, and the effectiveness of performing technical techniques based on height and weight indicators was achieved by 9,2% in Greco-Roman wrestling, by 9,7% in judo wrestling, by 14,1% in belt wrestling, and by 9,4% in wrestling, and the accuracy of predicting height in directing to the general technical method was achieved by 10,2%;

The effectiveness of competitions has been increased due to the development of a methodology for applying physical qualities that require priority in the performance of technical methods, which are often used to improve the special physical training of belt wrestlers, developing technical methods, the methodology "Teaching the technique of lifting in wrestling by the "Boss" method while holding the waist, belt, and lower part of the arms," specially developed for assessing the technical and tactical training of wrestlers, has been introduced into the practice of training at the Center for Training in Olympic and Paralympic Sports (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/7015 dated July 2, 2025). As a result, Greco-Roman wrestlers increased by 15,4%, judokas by 11,2%, belt wrestlers by 16,7%, wrestlers by 13,9%;

Proposals and recommendations for the implementation in the practice of wrestlers engaged in belt wrestling, the range of movement in sports has been expanded due to the development of a set of exercises aimed at improving the performance of belt wrestling techniques (reversal, block and side throws) in the national sport of kurash, due to the development of model characteristics and descriptions of technical training indicators of highly qualified Greco-Roman, judo, belt wrestlers, were introduced into the process of sports training of the Chirchik Center for Training in Olympic and Paralympic Sports (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated July 2, 2025 No. 02-16/7015). As a result, the functional readiness of those involved in wrestling, including the endurance of the cardiovascular system to loads, improved by 7,5% in Greco-Roman wrestling, by 8,3% in judokas, by 9,6% in belt wrestlers, by 8,4% in wrestlers, and in the respiratory system by 10,4% in Greco-Roman wrestlers, by 7,8% in judokas, by 7,8% in belt wrestlers, by 7,6% in wrestlers, and the overall growth indicators improved by 9,3%.

Approval of research results. The results of the research were discussed at 3 international and 5 national scientific-practical conferences.

Publication of research results. A total of 22 scientific works were published on the topic of the dissertation, including 2 textbooks, 1 monograph, and 9 articles in scientific publications recommended by the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan for publishing the main scientific results of doctoral dissertations, 3 of which were published in international scientific journals.

Structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, six chapters, 178 pages of text, 19 figures, 41 tables, 12 diagrams, a conclusion, practical recommendations, a list of references, and appendices.

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

I часть [I bo'lim; I part]

1. Artiqov Z.S. Belbog'li kurashda statik va dinamik kuchlanish davomida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish metodikasi. Monografiya – Chirchiq: “Zamon poligraf” nashriyoti 2023. – 170 b.
2. Artikov Z. S. The Benefit of Increasing Vestibulosomatic Stability in Student Athletes Engaged in Wrestling// International journal of formal education. 2024. № 10 – P. 362-370. [13.00.00 № 3].
3. Artikov Z. S. In competitions conductrd by belt wrestling use of fast technical methods efficiency// Journal of Adaptive Learning Technologies. 2025. № 2 – P. 362-370. [13.00.00 № 2].
4. Artikov Z. S. Belbog'li kurashchilarda muvozanat funksiyasini takomillashtirish uslubiati// Ijodkor o'qituvchi jurnali. 2023. – № 29. – B. 640-643. [13.00.00 №16].
5. Artikov Z. S. Belbog'li kurash bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda tezkor texnik usullardan foydalanish samaradorligi// NamDU ilmiy axborotnomasi. 2022. – № 12. – B. 607-610. [13.00.00 №30].
6. Artikov Z. S. Belbog'li kurash bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda tezkor texnik usullardan foydalanish afzalligi// Sportda ilmiy tadqiqotlar, 2023. – № 3. – B. 59-62. [13.00.00 OAK Rayosatining 2022 -yil 15-dekabrdagi №328-son Qarori].
7. Artiqov Z.S. – Kurash bilan shug'ullanuvchi sportchi-talabalarda vestibulosomatik turg'unlikni oshirishning afzalligi// “Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. 2022. – № 4. – B. 28-29. [13.00.00 №16].
8. Artiqov Z.S. Belbog'li kurashchilarni tezkor texnik usullardan foydalanishga o'rgatish dasturi// Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali. 2025. – № 05. – B. 8-10. [13.00.00 №30].
9. Artiqov Z.S. Kurash turlarida texnik usullarni o'rgatish metodikasi// NamDU ilmiy axborotnomasi. 2022. – № 4. – B. 744-746. [13.00.00 №30].
10. Artiqov Z.S. Belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi sportchi-talabalarda vestibulosomatik turg'unlikni rivojlantirish samaradorligi// O'zMU Xabarleri ilmiy jurnal. 2018-№ 1. – B. 53-55. [13.00.00 №16].
11. Artiqov Z.S. Belbog'li kurashchilarni antropometrik ko'rsatgichlari asosida texnik usullarga o'rgatish model tavsifini ishlab chiqish// Qo'qon DPI Ilmiy xabarnoma jurnal. 2025-№ 6. – B. 203-207. [13.00.00 №16].
12. Artiqov Z.S. Belbog'li kurash texnik usullarini o'rgatish metodikasi// Sportda ilmiy tadqiqotlar, 2025. – № 3. – B. 244-245. [13.00.00 OAK Rayosatining 2022 -yil 15-dekabrdagi №328-son Qarori].
13. Artiqov Z.S. Testing technology of increasing vestibulosomatic stability in students// European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. 2020. № 8 – P. 99-101. [13.00.00 № 22].

14. Artiqov Z.S. In Competitions Conductrd by Belt Wrestling Use of Fast Technical Methods Efficiency// “Global Research Network LLC” 2022. № 3 – P. 253-255. [13.00.00 № 22].

15. Artiqov Z.S. Kurash turlarida texnik usullarining ilmiy pedagogik asoslari// “Sharq renessansi: tarix, ta’lim va tarbiyaning nazariy va amaliy ahamiyati” mavzusidagi respublika ilmiy konferensiyasi Renessans ta’lim universiteti 2024-yil 15-may- B. 693-695.

16. Artiqov Z.S. Kurash – milliy g’ururimiz, halollik va mardlik ramzi// “Sharq renessansi: tarix, ta’lim va tarbiyaning nazariy va amaliy ahamiyati” mavzusidagi respublika ilmiy konferensiyasi Renessans ta’lim universiteti 2024-yil 15-may- B. 698-699.

17. Artiqov Z.S., Belbog‘li kurashda texnik-taktik usullarga chorlovchi harakatlarga o‘rgatish avzalliklari// Kurash sportining nazariy-amaliy muammolari mavzusida xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2024 yil 24 aprel –B.184-186.

II часть [II bo‘lim; II part]

18. Malakali belbog‘li kurashchilarni texnik usullarga o‘rgatish moduli// “Sport+” Sport fan-ta’limi, innovatsion texnologik ilmiy-amaliy jurnal. 2024. – № 4. – B. 20-22.

19. Artikov Z.S., Xamidjonov A.U., Aliyev N.K., Xolmatov U.S. Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislikka kirish, (belbog‘li kurash). O‘quv qo‘llanma. – Chirchiq: Sport nashriyoti va sport bosmaxonasi, 2023 – 255 b.

20. Artikov Z.S., Sport turlari bo‘yicha tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish, O‘quv qo‘llanma. – Chirchiq: Sport nashriyoti va sport bosmaxonasi, 2023 – 115 b.

21. Artikov Z.S., Tanlangan sport turida musobaqa qoidalari va hakamlar faoliyati, Darslik. Chirchiq: “ZAMON-POLIGRAF” OK bosmaxonasi, 2023 – 144 b.

22. Artikov Z.S., Sport-pedagogik mahoratni oshirish (belbog‘li kurash), Chirchiq: “ZAMON-POLIGRAF” OK bosmaxonasi, 2023 – 114 b.

23. Artiqov Z.S., Kurash – milliy gururimiz, halollik va mardlik ramzi// Kurash sportining nazariy-amaliy muammolari mavzusida xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2024 yil 24 aprel – B.158-160.

24. Artiqov Z.S. Yakkakurash sport turlarida ko‘llarni tezkor bukuvchi va yozuvchi mushaklar kuchining o‘ziga xos xususiyatlari// “Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. 2015. – № 2. – B. 12-15. [13.00.00 №16].

25. Artiqov Z.S. Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarda statik va dinamik harakatlar ta’sirida muvozanat saqlash imkoniyati// “Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. 2018. – № 3. – B. 60-63. [13.00.00 №16].

Avtoreferat «Sportda ilmiy tadqiqotlar» jurnali tahririyatida tahrirdan o'tkazilib, o'zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o'zaro muvofiqlashtirildi.

Bosmaxona litsenziyasi:



9338

Bichimi: 84x60 $\frac{1}{16}$. «Times New Roman» garniturası.
Raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog'i: 4,75. Adadi 100 dona. Buyurtma № 33/25.

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