

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

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

SULTANOV ALISHER ISLAMBOYEVICH

**BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK
TAYYORGARLIGINING ILMIY METODIK JIHATLARI**

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

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

Chirchiq – 2025

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

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

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

Sultanov Alisher Islamboyevich

Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligining ilmiy metodik
jihatlari..... 5

Султанов Алишер Исламбоевич

Научно-методические аспекты технико-тактической подготовки борцов на
поясах..... 33

Sultanov Alisher Islamboyevich

Scientific methodical aspects of technical and tactical training of belt
wrestlers..... 63

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ
List of published works..... 65

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

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

SULTANOV ALISHER ISLAMBOYEVICH

**BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK
TAYYORGARLIGINING ILMIY METODIK JIHATLARI**

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

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

Chirchiq – 2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.4.Phd/Ped6784 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.uzdjtsu.uz va “Ziyonet” Axborot ta’lim portalida (www.zionet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Ishtayev Javlon Mavlonboyevich

pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Rasmiy opponentlar:

To‘xtaboyev Nizomjon Tursunaliyevich

pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Artiqov Zoxid Sobitjonovich

pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Yetakchi tashkilot:

Namangan davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “___” _____ soat ___ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent shahri, Yashnobod tumani, Yangi O‘zbekiston ko‘chasi, ___ -uy. Tel: (0-370)-717-18-19, 717-27-27, faks: (0-370)-717-17-76, Veb-sayt: www.djtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat sport akademiyasi “Ma‘muriy” bino 1-qavat, 145-xona)

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqam bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel: (0-370)-717-18-19, 717-27-27, faks: (0-370)-717-17-76.

Dissertatsiya avtoreferati 2025 yil “___” _____ kuni tarqatildi.

(2025- yil “___” _____ da _____ raqamli reyestr bayonnomasi)

F.A.Kerimov

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

D.Y.Egamov

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

O.J.Dadabayev

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

KIRISH (falsafa doktori (PhD)dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoda zamonaviy sportning rivojlanishi va sportda erishilgan yutuqlarning dinamikasi shunday darajaga yetdiki, mavjud natijalarni yaxshilash uchun yangi texnologiya yaratish ko'proq kuch, ilm, vaqt va boshqa resurslarni sarflashni talab qilmoqda. Shu sababli ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish sport ixtisosligining ilk bosqichlaridanoq amalga oshirilishi lozimligini ko'rsatmoqda. Texnik-taktik tayyorgarlik belbog'li kurashchining musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishishining asosiy omillaridan biri bo'lib, bu tayyorgarlik trener va sportchi o'rtasidagi o'zaro integratsiyalashgan, tizimli, metodik yondashuv talab etmoqda. Belbog'li kurashchining texnik imkoniyatlarini kengaytirish, usullarining aniqligi, vaqtni to'g'ri baholash, raqib harakatlarini oldindan sezish va bunga mos taktik javoblar shakllantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Kurashchilarning tana holati, og'irlik markazi va muvozanatni saqlash qobiliyati ham texnik-taktik darajani belgilovchi omillardan sanaladi. Dunyo miqyosida kurash bo'yicha raqobatning keskin darajada oshib borayotgani hozirgi kunda sportchilarni tayyorlashning optimal jihatlarni qayta ko'rib chiqish va takomillashtirish muammolarini kompleks o'rganishni talab qilmoqda. Sportchilarning individual xususiyatlariga mos dasturlar yordamida texnika takomillashtiriladi, taktik model ssenariylari orqali raqib ustidan ustunlikka erishish strategiyalarini ishlab chiqish zarurati yuzaga kelmoqda.

Jahonda bir qator olimlar tomonidan kurash turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning texnik-taktik harakatlarni bajarishda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha ko'plab ilmiy-amaliy izlanishlar olib borilmoqda. Biroq kurashchilarda kuch qobiliyati va reaksiya tezkorligini takomillashtirishga qaratilgan maxsus koordinatsion mashqlarni qo'llagan holda texnik-taktik usullarni bajarish samaradorligini oshirish bo'yicha yetarlicha ilmiy izlanishlar olib borilmagan. Zamonaviy sport psixologiyasi, biomexanika va videoanaliz texnologiyalaridan foydalanish belbog'li kurashchilarning tayyorgarlik jarayoniga ilmiy asos kiritmoqda. Shu boisdan belbog'li kurashchilarni mashg'ulot jarayonlariga texnik harakatlariga o'rgatish uchun onglilik va faollilik tamoyili samaradorligini asoslash, belbog'li kurashchilarni asosiy usullari - kiftlash, ilish va to'sib tashlash harakatlarining har bir fazasini aniq amplituda bo'yicha o'rgatish uchun texnik elementlar dasturidan foydalanish samaradorligini tajribada asoslash, belbog'li kurashchilarning bellashuv vaqtida taktik tayyorgarligining miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun tabaqalashtirilgan kombinatsiyalar modellarini ishlab chiqish talab etilmoqda.

Respublikada jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan maqsadli tizimning shakllanishi, yoshlarga berilayotgan e'tibor, ommaviy sport turlarini rivojlantirishga qaratilgan bir qancha qaror va farmonlar ishlab chiqilib ushbu sohani tartibga solishda me'yoriy asos hisoblanmoqda. "Kurash milliy sport turini aholi, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o'sib kelayotgan avlodda milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg'usini

mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish”¹ vazifasi belgilab berilgan. Kurash bo‘yicha respublika va jahon miqyosida o‘tkazilayotgan musobaqalarda ko‘p millat vakillari orasida qiziqishning va raqobatning ortib borayotganligi ushbu sport turining rivojlanishini hisobga olgan holda kurashchilarimizni turli miqyosdagi musobaqalarga tizimli ravishda tayyorlab borish, texnik-taktik harakatlarning bajarish samaradorligini oshirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish, ayniqsa kurash bilan shug‘ullanuvchi bolalarning koordinasion qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning modulli tizimini ishlab chiqishni talab qilmoqda. Shundan kelib chiqib, kurash sport turiga oid qobiliyatlarni aniqlovchi testlari majmuasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Shu maqsadda bugungi ilmiy tadqiqotlarda yosh kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda maxsus sport uskunalaridan foydalanib koordinasion qobiliyatlarini rivojlantirish o‘ziga xos ahamiyat kasb etmoqda. Belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida “Baraniy kreslosi” trenajyoridan foydalanish orqali texnik-taktik tayyorgarligida, muvozanat saqlash qobiliyatlarini va uning samaradorligini tajribada asoslash tanlangan dissertatsiya mavzusining dolzarb ekanligini belgilab beradi.

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, 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning halqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2017 -yil 2-oktyabrdagi PQ-3306-son “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarorlariga mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishining ustuvor yo‘nalishlariga bog‘liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti respublika va fan texnologiyalarini rivojlantirishning I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy rivojlantirishda innovasion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” bilan bog‘liq ustuvor yo‘nalishlar doirasiga mos ravishda amalga oshirilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Respublikamizda sport nazariyasi va metodikasi sohasida bir qator mutaxassislar — A.A. Ruziyev, T.S. Usmonxo‘jayev, F. Kerimov, N. Yusupov, A.M. Achilov, M.A. Qurbonova, A.A. Pulatov va boshqalar tomonidan o‘quv qo‘llanma va darsliklarda bolalar-o‘smirlar sporti nazariyasi va uslubiyati sohasida yosh sportchilarni tayyorlash tizimi yoritilgan, jumladan bolalar organizmining yoshiga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda yuklamalarni rejalashtirish va mashg‘ulot uslubiyati ishlab chiqilgan. Kurash bo‘yicha olimlardan J.M.Ishtayev, Sh.S.Mirzanov, Z.S.Artiqov, M.Qirg‘izboyev va A.U.Xamidjanovlar tomonidan bajarilgan dissertatsiya tadqiqotlarida

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Kurash milliy sportini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-3306-sonli qarori; 2017 yil 2 oktyabr.

kurashchilarning portlash qobiliyati, statokinetik va statodinamik muvozanat, saralash muammolari har tomonlama o'rganilgan.²

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi va xorijda mavzuga doir olib borilgan bir qator tadqiqotlarda V.I.Filimonov, V.P.Filin, V.G.Nikitushkin, A.G.Shiryayev, .V.Volkov; V.Ye.Koteshev, D.A.Tishler, A.D.Movshovich, G.D.Tishler sportchilarning kompleks tayyorgarligini turli vosita va usullar orqali rivojlantirishga etibor qaratganlar.

Xorijiy olimlardan T.Bompa va boshqalar tomonidan yosh sportchilarning psixologik, texnik-taktik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida harakatli o'yinlarning alohida ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlab o'tilgan³. A.V.Kanatov Roberts, J., & Sevieri, D., Ivanov N. A., Gonta S. N., Demiral S., Demir A.⁴ fikr mulohazalaridan kelib chiqqan holda shuni aytish mumkinki, texnik va taktik tayyorgarlik kurashda muvaffaqiyatli faoliyat asosi bo'lib xizmat qilishini hamda yuqori darajada rivojlangan koordinasion qobiliyatlar esa kurash asoslarini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga zamin yaratishini takidlashadi.

Yakkakurashchilar va boshqa sohadagi sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligi jarayonida koordinasion qobiliyatlarning ahamiyati ko'pchilik olimlar tomonidan tan olingan bo'lishiga qaramasdan, yosh kurashchilarning koordinasion qobiliyatlarini texnik-taktik mahoratni o'zlashtirishning ustuvor yo'nalishi sifatida takomillashtirish bo'yicha manbalar yetarli emas.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 2020-2024- yillarga mo'ljallangan ilmiy-tadqiqot ishlari strategiyasi va istiqbolli rejasining «O'zbekiston terma jamoalarida malakali sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish» mavzusidagi ilmiy yo'nalishi doirasida bajarilgan.

²Рузиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. –М., 1999. - 50 с.; Usmanxodjaev T.S., Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov "Milliyvaharakatli o'yinlar" Darslik. - Toshkent, 2015, 300 b.; Usmonxodjaev T.C. va boshq. 500 mashq va harakatli o'yinlar 2- qism. Toshkent.1999. B. 4-15.; Kerimov F., Jumagulova A. Dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarlik asoslari //Socio research. – 2025. – T. 1. – №. 2025.-B.82-85.

³Филимонов В.И. Физическая подготовка начинающего боксера. - М., 2013.С-159.; Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами //Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 2023, С. 57-90.; Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина.-М., 2024.-В.132-135.; Ширяев А.Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена (на примере бокса): Автореф. дис. ...док. пед. наук. / А.Г.Ширяев. – Санкт-Петербург., 2022.С- 46-52 с.; Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. - К.: Вежа, 2018, -С. 190.; Котешев В.Е. Методология управления адаптацией спортсменов к специальным двигательным действиям в боксе. Автореф. дисс.... доктор. пед. наук. / В.Е.Котешев-Краснодар, 2018, 45 с.; ТышлерД.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. - М.. 2002. С-254-259.

⁴ Канатов. А.В. Формирование спортивной мотивации у юных баскетболисток на этапе углубленной специализации: Автореф. дисс. ... канд. пед наук: – Тюмень, 2005,-С. 26-29. Roberts, J., & Sevieri, D. (2018). The Well-Wrought Broken Championship Belt: Thing Theory in Professional Wrestling Criticism. The popular culture studies journal, 204. Ivanov N. A., Gonta S. N. Comparative Analysis of Belt Wrestling Koresh and Korean National Wrestling Ssireum //European Journal of Physical Education & Sport. – T. 12. – №. 1. 2024.. -P.345-350. Demiral S., Demir A. Determining expectations and beginning factors which affect 13-14 year-old children who perform belt wrestling to start doing sports: field work //European Journal of Physical Education and Sport Science. – 2017. -P.215-219.

Tadqiqotning maqsadi belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligining ilmiy-metodik jihatlarini takomillashtirish bo‘yicha takliflar va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

belbog‘li kurashchilarni mashg‘ulot jarayonlariga texnik harakatlariga o‘rgatishda ideomotor mashqlardan foydalanish tartibini ishlab chiqish;

belbog‘li kurashchilarni asosiy usullar - kiftlash, ilish va to‘sib tashlash harakatlarining har bir fazasini aniq amplituda bo‘yicha o‘rgatish uchun TAKTIK sport texnologiyasini ishlab chiqish;

belbog‘li kurashchilarning bellashuv vaqtida taktik tayyorgarligining miqdoriy va sifat ko‘rsatkichlarini yaxshilash uchun tabaqalashtirilgan kombinatsiyalar modellarini ishlab chiqish;

belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida muvozanatni saqlash va aylanishdagi texnik harakatlarni takomillashtirish maqsadida “Barani” kreslosi trenajyoridan foydalanishning samaradorligini tajribada asoslash.

Tadqiqotning obyekti sifatida Toshkent viloyati Chirchiq shahridagi Chirchiq Davlat pedagogika universiteti, Jismoniy madaniyat talabalari belbo‘li kurash bilan shug‘ullanuvchi kurashchilar o‘quv mashg‘ulotlari jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini belbo‘li kurashchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi, texnik va taktik tayyorgarlik moduli va nazorat testlaridan foydalanish tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarining tahlili, anketa so‘rovnomasi, pedagogik kuzatish, pedagogik testlash, instrumental uslub, pedagogik tajriba va matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

belbog‘li kurashchilarni bellashuv jarayonidagi texnik harakatlariga o‘rgatish uchun murakkab texnik elementlarning bajarilishida uchraydigan xato va nuqsonlarni oldini olishga qaratilgan ideomotor mashqlardan foydalanish tartibini mashg‘ulotlarga kiritish hisobiga mantiqiy tafakkurda taxlil qilish imkoniyati takomillashtirilgan;

belbog‘li kurashchilarni asosiy usullarga o‘rgatishda har bir fazalarini aniq amplituda bo‘yicha bajarish orqali bazaviy xatti-harakatlarni kiftlash, ilish va to‘sib tashlash harakatlarini bajarishga qaratilgan “TAKTIK” sport texnologiyasini ishlab chiqish hisobiga dastlabki texnik elementlariga o‘rgatish imkoniyati kengaytirilgan;

belbog‘li kurashchilarning bellashuv vaqtida taktik tayyorgarlikning miqdoriy va sifat ko‘rsatkichlarini yaxshilash uchun antropometrik ko‘rsatkichlari bo‘yicha tabaqalashtirilgan (ozg‘in, semiz, baland bo‘yli, past bo‘yli sportchilar)ga mos kombinatsiyalar dasturini takomillashtirishga qaratilgan majmuaviy tayyorgarlik modulini ishlab chiqish hisobiga hujum qilish vaziyatini nazorat qilish imkoniyati kengaytirilgan;

belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik, muvozanat saqlash qobiliyatlarini rivojlantirish uchun vertikal, sagital va frontal yo‘nalishlarni “Barani kreslosi” trenajyoridan foydalanish hisobiga texnik-taktik tayyorgarligi va muvozanat saqlash qobiliyatlarining imkoniyatlari takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

belbog‘li kurashchilarni bellashuv jarayonidagi murakkab texnik elementlarning bajarilishida uchraydigan xato va nuqsonlarni oldini olishga qaratilgan ideomotor mashqlar tizimi ishlab chiqilgan;

belbog‘li kurashchilarni asosiy usullarga o‘rgatish uchun kiftlash, ilish va to‘shib tashlash harakatlari trayektoriyasining har bir fazalarini aniq amplituda bo‘yicha bajarish orqali bazaviy xatti-harakatlarni shakllantirish hisobiga kurashchilarni dastlabki texnik elementlariga o‘rgatish samaradorligi oshirilgan;

tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida bellashuv vaqtida taktik tayyorgarlikning miqdoriy va sifat ko‘rsatkichlarini yaxshilash uchun tabaqalashtirilgan harakatlar moduli ishlab chiqilgan;

belbo‘li kurashchilarning mashg‘ulotlar jarayonida “Barani kreslosi” dan foydalanish bo‘yicha jismoniy tayyorgarlik, muvozanat saqlash qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ilmiy nazariyalar, sport amaliyotida mavjud qoidalarning nazariy jihatdan asoslanganligi, tadqiqotning ilmiy tashkil etilganligi bilan tasdiqlanib, qo‘llanilgan tadqiqot uslublari kompleksi tadqiqot oldiga qo‘yilgan vazifalarga mos keladi, katta daliliy materiallarning yuqori darajadagi ishonchliligi, to‘g‘ri ishlab chiqilganligi, tahlil qilinganligi va talqin etilganligi, olingan natijalarning to‘g‘riligi va ishonchliligi tadqiqot va pedagogik uslublarning to‘g‘ri qo‘llanilganligi, tajriba-sinov ishlarining hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil uslublari yordamida ishlab chiqilganligi bilan ta’minlangan.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati, o‘tkazilgan pedagogik tajribalar hamda qo‘lga kiritilgan natijalarga asoslanib yosh kurashchilar o‘quv-mashg‘ulot jarayonining zamonaviy vositava uslublari ishlab chiqilgan va ulardan foydalanishning ilmiy jihatlari ochib berilgan, ilmiy izlanishlar jarayonida belbo‘li kurashchilarning bazaviy harakatlarini muvozanatga qaratilgan mashqlari yordamida rivojlantirish, shuningdek, ularning texnik harakatlari samaradorligini oshirishning o‘zaro uzviy ravishda bog‘liqligi amaliy jihatdan olingan ma’lumotlar, belbo‘li kurash nazariyasi va uslubiyati sohasidagi nazariy bilimlarni boyitish imkoniyatini beradi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati, belbog‘li kurashchilarning bazaviy harakatlari samaradorligini oshirish uchun zamonaviy qurilmadan, shuningdek, kurashchilarning umumiy texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish maqsadida foydalanilgan sport qurilmasidan keng foydalanish ushbu sport uskunalarini orqali sportchilarni tayyorlashning o‘quv mashq tayyorgarlik bosqichidan boshlab bazaviy hatti-harakatlarini to‘g‘ri shakllantirishga, yuklamalarni oqilona taqsimlashga va shu tufayli tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida o‘quv mashg‘ulotlari va musobaqa faoliyatida natijadorlikning o‘shishiga va tabaqalashtirilgan baholash shkalasini sinash metodikasi, texnik va taktik tayyorgarlik parametrlarini baholash dasturini o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq qilishga imkon beradi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligining ilmiy metodik jihatlari bo‘yicha olingan tadqiqot natijalari asosida:

belbog‘li kurashchilarni bellashuv jarayonidagi texnik harakatlariga o‘rgatish uchun murakkab texnik elementlarning bajarilishida uchraydigan xato va nuqsonlarni oldini olishga qaratilgan ideamotor mashqlardan foydalanish tartibini mashg‘ulotlarga kiritish hisobiga mantiqiy tafakkurda tahlil qilish imkoniyati Toshkent viloyatining Chirchiq shahridagi Chirchiq davlat pedagogika universiteti talabalarining o‘quv-mashg‘ulotlari jarayoniga tatbiq etilgan (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 14 dekabrda 03-16/12869-sonli malumotnomasi). Natijada, kurashchilarda texnik-taktik tayyorgarlikning 5 ta ko‘rsatkichi bo‘yicha nisbiy o‘shishning o‘rtacha arifmetik qiymati 11 % ga yaxshilangan;

belbog‘li kurashchilarni asosiy usullarga o‘rgatishda har bir fazalarini aniq amplituda bo‘yicha bajarish orqali bazaviy xatti-harakatlarni kiftlash, ilish va to‘sh tashlash harakatlarini bajarishga qaratilgan “TAKTIK” sport texnologiyasini ishlab chiqish hisobiga dastlabki texnik elementlariga o‘rgatish imkoniyati Toshkent viloyatining Chirchiq shahridagi Chirchiq davlat pedagogika universiteti talabalarining o‘quv-mashg‘ulotlari jarayoniga tatbiq etilgan (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 14 dekabrda 03-16/12869-sonli malumotnomasi). Natijada, talabalarda shug‘ullanuvchi Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik harakatlari 19.47 % ga takomillashtirilgan;

belbog‘li kurashchilarning bellashuv vaqtida taktik tayyorgarlikning miqdoriy va sifat ko‘rsatkichlarini yaxshilash uchun antropometrik ko‘rsatkichlari bo‘yicha tabaqalashtirilgan (ozg‘in, semiz, baland bo‘yli, past bo‘yli sportchilar)ga mos kombinatsiyalar dasturini takomillashtirishga qaratilgan majmuaviy tayyorgarlik modulini ishlab chiqish hisobiga hujum qilish vaziyatini nazorat qilish bo‘yicha takliflar Chirchiq davlat pedagogika universiteti talabalarining o‘quv-mashg‘ulotlari jarayoniga tatbiq etilgan O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 14 dekabrda 03-16/12869-sonli malumotnomasi). Natijada, belbog‘li kurashchilarning taktik harakatlari 18.9% ga yaxshilangan;

belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik, muvozanat saqlash qobiliyatlarini rivojlantirish uchun vertikal, sagital va frontal yo‘nalishlarni “Barani kreslosi” trenajyoridan foydalanish hisobiga texnik-taktik tayyorgarligi va muvozanat saqlash qobiliyatlarining imkoniyati chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining belbog‘li kurashchilariga tatbiq etildi. (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 14 dekabrda 03-16/12869-sonli malumotnomasi). Natijada, talabalarda muvozanat saqlash qobiliyatlarini 19.47 % ga yaxshilangan.

Tadqiqot natijalarining approbatsiyasi. Mazkur tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 4 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o‘tgan.

Tadqiqot natijalarining e‘lon qilinganligi. Tadqiqot mavzusi bo‘yicha jami 15 ta ilmiy-uslubiy ish, shu jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga

tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 3 ta maqola, ulardan 1 tasi xorijiy nashrlarda chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, 4 ta bobdan iborat bo‘lib, 117 sahifa matn, 10 ta rasm, 14 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati va ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

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

Диссертациянинг **“Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishning nazariy asoslari”** deb nomlangan birinchi bobida, yosh Belbog‘li kurashchilarni texnik va taktik harakatlarga o‘rgatishning umumiy tavsifi, sport kurashlari texnikasini o‘rgatishda mashg‘ulot jarayonining tuzilishi va mohiyati, Belbog‘li kurash sport turlarida musobaqa faoliyatini taxlil qilish masalalari hozirgi kunda mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali yoritilgan. Bir qator olimlar J.M.Ishtayev, Sh.Mirzaqulov, Sh.S.Mirzanov, Z.S.Artiqov, Z.S.Artiqov, B.Ergashev, Sh.Mirzanov, I.B.Isayev, T.Sh.To‘ychiyev, A.U.Xamidjonov, M.M.Qirg‘izboyev o‘zlarini ilmiy tadqiqot ishlarida Belbog‘li kurash bo‘yicha turli ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishgan. Lekin ularni texnik taktik tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy tadqiqot ishlarni olib borish zarur ekanligi tasdiqlandi.

Respublikamizning yetuk olimlaridan F.A.Kerimov, A.N.Abdiyev, Z.A.Bakiyev, I.B.Aliyev, K.B.Muxammadiyev, O.J.Dadabayev hamda N.A.Tastanovlar turli kurash sport turlarida kurashchilarni tayyorlashda texnik-taktik, jismoniy, tezkor-kuch, innovatsion texnologiyalardan foydalanish hisobiga kerakli natijalarga erishganligini ko‘rish mumkin.

Xorijiy olimlardan L.P.Matveyev, V.N.Platonov, M.A.Godik, A.A.Karelin hamda V.I.Lyaxlar ilmiy tadqiqot ishlarida ma‘lumotlar berilgan. Ammo ularning dissertatsiya va ilmiy adabiyotlarida Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha yetarlicha ma‘lumotlar keltirilmagan.

Dunyoning ko‘plab mamlakatlarida yetakchi olimlar Belbog‘li kurashning musobaqaoldi tayyorgarligi, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish, turli dasturlar ishlab chiqish bo‘yicha ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishgan. Respublikamiz olimlari Belbog‘li kurash bo‘yicha tezkor kuch qobiliyatini rivojlantirish, Belbog‘li kurashchilarning statodinamik harakatlarini rivojlantirish masalalari, Belbog‘li kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarini shakllantirish, teskari zahvat bilan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish muammolari, vazn

toifalarini inobatga oli saralash imkoniyatlari kabi muammolar ustida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borganligini ko'rish mumkin.

Umuman olganda belbo'li kurashchilarning texnik-taktik tayyyorgarligini oshirishning metodik jihatlari bo'yicha yetarli darajadi ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmaganligi aniqlandi. Belbog'li kurash sport turi Osiyo, Evropa hamda Afrika qitalarida keskin rivojlanib borayotgan sport turlaridan biri hisoblanishiga qaramay osiyo va olimpiya o'yinlari qatoriga kirib ulgurmaganligi bilan ajralib turadi.

Belbog'li kurashchining texnik mahorati bu - kurashchining texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik katta mahorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'lishini takidlaydi. Belbog'li kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o'nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas [A.U Gofurov, 2016].

Belbog'li kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillshtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish yetishmasligi, o'qitishdagi kamchiliklar, sharoitlarning g'ayritabiyligi, kutilmagan xatolar yuzaga kelar ekan.

Belbog'li kurash taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Belbog'li kurashchilar taktikaga oid zarur bilimlarni egallashda bellashuvlarni to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirishda taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan pedagogik jarayonlar tushunilar ekan [Sh.S Mirzanov., T.R.Ishmuxamedov 2014].

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy kurashda mavjud ba'zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Belbog'li kurashda texnika va taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik usullar bo'lishi ham mumkin. Bu – hujum, qarshi hujum va himoya harakatlaridir. O'z navbatida ba'zi taktik harakatlar ma'lum bir texnik harakatlar hisoblanadi siltab ko'tarish, dast ko'tarish [Sh.A Mirzaqulov 2014].

Dissertatsiyani **“Tadqiqotning usullari va uning tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida mazkur tadqiqot ishi oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili, anketa-so'rovnomasi, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, tadqiqotni amalga oshirish bo'yicha pedagogik tajribalar, tadqiqotning tashkil qilinishi, olingan materiallarni qayta ishlash bo'yicha matematik statistika usullaridan foydalanilganlik hamda **“TAKTIK”** sport uskunalarining tuzilishi va funksiyasini o'rganib chiqish va belbog'i kurashchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish uchun maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish borasidagi ma'lumotlar yoritib berilgan.

Tadqiqot 2020-2023 yillarda uchta bosqichda tashkil etildi.

Birinchi bosqichda (2020 yil) ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish asosida kurashchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishning nazariy va amaliy xususiyatlari o'rganildi, tadqiqotning yo'nalishi belgilandi. Tadqiqotning mavzusi shakllantirildi. Amalga oshiriladigan tajribalarga mos ravishda usullar tanlandi, ishchi faraz shakllantirildi. Tadqiqotning maqsad va vazifalari belgilandi, dastlabki materiallar to'plandi.

Ikkinchi bosqichda (2021-2022 o'quv yili) biz tomonimizdan ishlab chiqilgan yosh kurashchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasini tajriba-sinovlarda qo'llash orqali kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi va umumiy jismoniy tayyorgarligi darajalari aniqlandi.

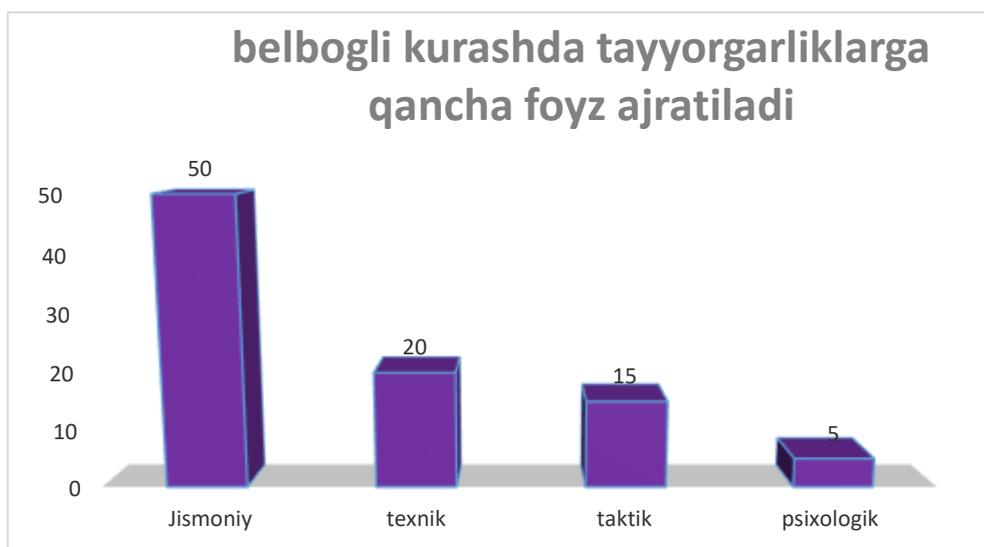
Tajriba o'tkazish uchun maxsus ishlab chiqilgan "TAKTIK" sport uskunalari ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasining qo'llanilish samaradorligini aniqlash bo'yicha Belbog'li kurashchilar bilan o'tkazilgan pedagogik tajribalar keng yoritilgan.

Uchinchi bosqichda (2022-2023 o'quv yili) tajriba va nazorat guruhlariga o'quv-mashq bosqichida shug'ullanuvchi Belbog'li kurashchilar jalb qilindi. kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish samaradorligiga yo'naltirilgan maxsus ishlab chiqilgan "TAKTIK" sport uskunasi, kurash gilamida bajariladigan mashqlar ta'siri pedagogik tajribalarda aniqlandi.

Texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan o'quv-mashq bosqichi mashg'ulotlari yuklamalari optimallashtirildi. Bu maqsadda ishlab chiqilgan texnologiyaning samaradorligi tajriba-sinovlarda o'z aksini topdi.

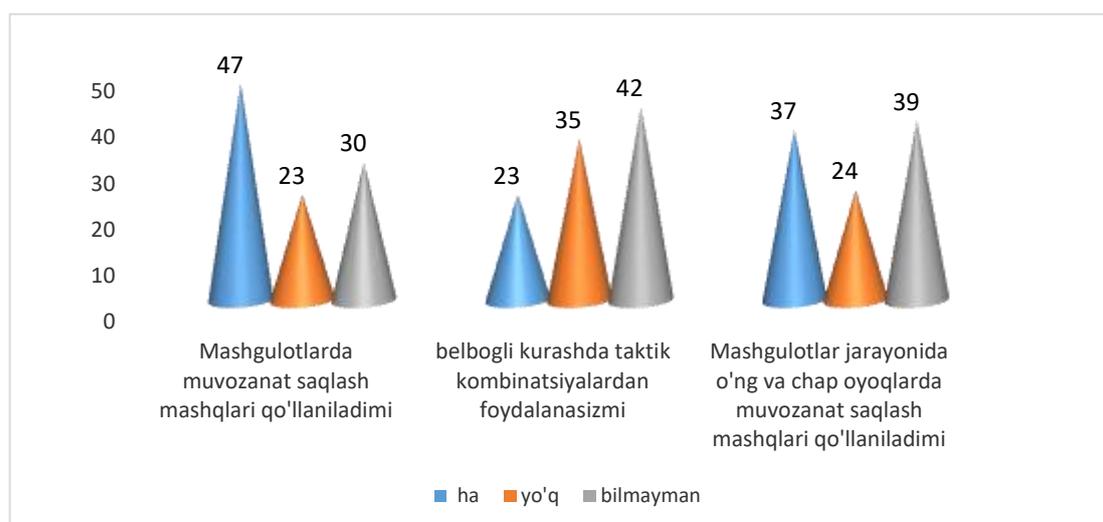
Toshkent viloyati Chirchiq shahridagi Chirchiq davlat pedagogika universitetida tahsil olayotgan Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda maxsus mashqlarning qo'llanilishi sinovdan o'tkazilgan tadqiqotlarning samaradorligi asoslandi. Tadqiqotlar natijasida olingan ma'lumotlar matematik-statistika usullari yordamida tahlil qilindi, dissertatsiya ishi shakllantirildi va rasmiylashtirildi.

Dissertatsiyaning **"Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishning metodologik asoslari"** deb nomlangan uchinchi bobida, trenerlar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari, Belbog'li kurashchilarning texnik usullarini bajarishi, texnik-taktik mahoratini oshirishning metodologik xususiyatlari, Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish xususiyatlari yuzasidan ma'lumotlar keltirilgan. Bizning so'rovnomamizda qatnashgan kurash turlari bo'yicha murabbiylar, sportchilar va mutaxassislar Belbog'li kurashchilarning tizzadan ko'tarib tashlash usulini bajarishdagi texnikasini nazorat qilish masalasida turli xil fikrlarni bildirdilar. Anketa so'rovnomasida Belbog'li kurash bo'yicha 60 nafar trener va mutaxassislar ishtirok etdi. So'rovnoma natijalari 1-2-3- rasmlarda aks ettirilgan. Umuman olganda Belbog'li kurash mutaxassislarining bergan javoblarini tahliliga ko'ra so'rovnomada qatnashganlarning 60 % ni tashkil etadigan ko'plab Belbog'li kurash trenerlari sportchilar uchun texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar dasturida qancha foyzni ajratish bo'yicha mashg'ulotlar dasturiga o'zgartirishlar kiritishni belgilaganligini ko'rish mumkin.



1-rasm. Belbog'li kurashda texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik nisbatlari (so'rovnoma natijalariga ko'ra)

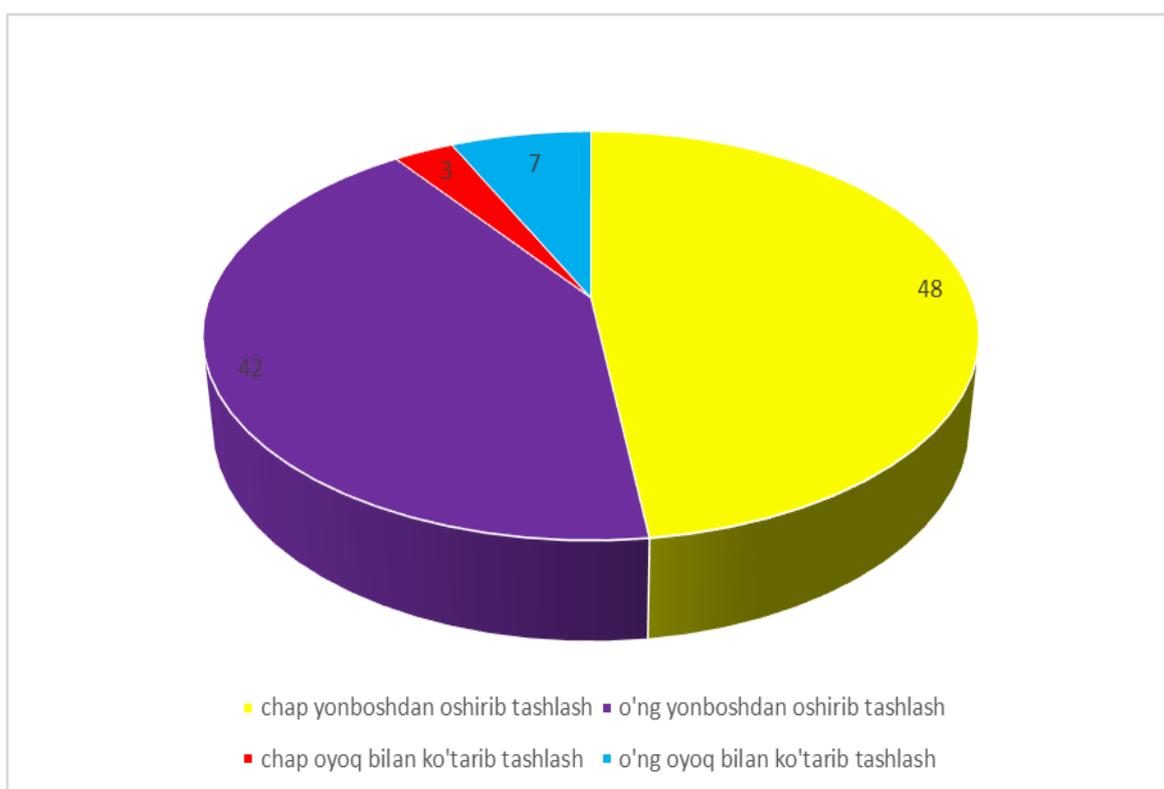
1-rasmdan ko'rinib turibdiki Belbog'li kurashda ayni damdagi texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik nisbatlari trener va sportchilardan olingan natijalari ifodalangan. Natijalarga diqqat bilan nazar salsak Jismoniy tayyorgarlikka eng yuqorri darajada e'tibor qaratilar ekan. Eng kichik ko'rsatkichni psixologik tayyorgarlikka qaratilishi ma'lum bo'ldi. Texnik va taktik tayyorgarlikka sal kam umumiy tayyorgarlikning uchdan bir qismiga to'g'ri kelayotganligini ko'rish mumkin. so'rovnomadan olingan keyinga natijalar quyidagi 2- rasmda ifodalangan.



2-rasm. Belbog'li kurashda trener va sportchilarda o'tkazilgan muvozanat va taktik kombinatsiyalar bo'yicha so'rovnoma natijalari

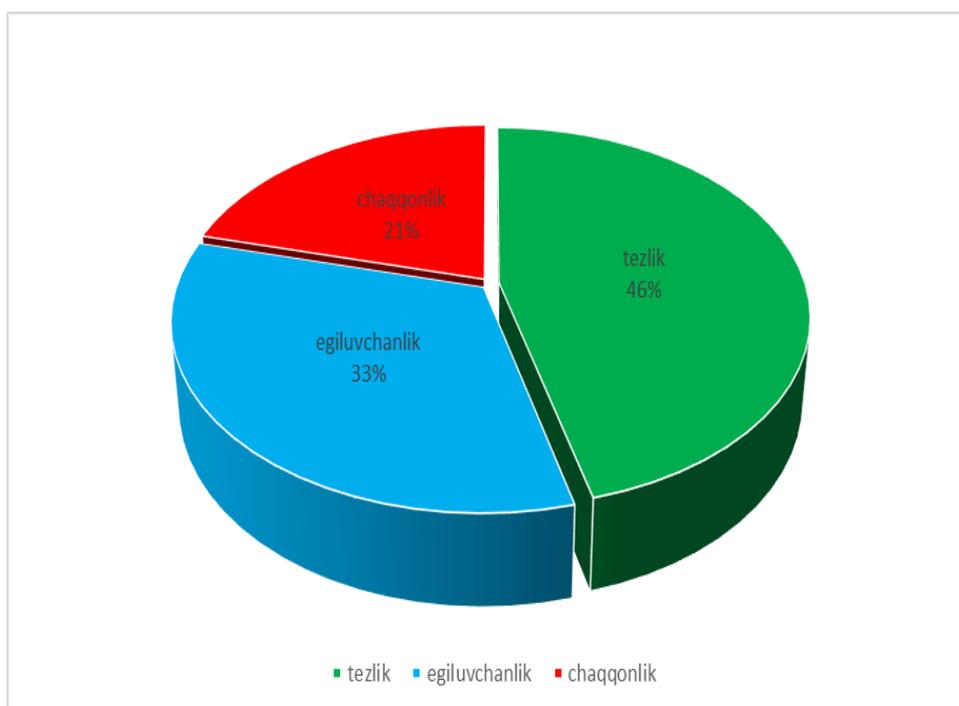
Yuqoridagi 2- rasmdan ko‘rinib turibdiki, 60 nafar respondentlarning mashg‘ulotlarda muvozanat saqlash mashqlari qo‘llaniladimi degan savolga 47% respondentlar ha deb javob berishdi, 23 % yo‘q deb javob berishgan bo‘lishsa 30 % bilmayman deb javob berganligini so‘rovnoma natijalaridan ko‘rish mumkin.

Belbog‘li kurashda taktik kombinatsiyalardan foydalanasizmi degan savolga 23% respondentlar ha deb, 35 % respondentlar yo‘q deb, 42% respondentlar bilmayman deb javob berganligini ko‘rish mumkin. Mashg‘ulotlar jarayonida o‘ng va chap oyoqlarda muvozanat saqlash mashqlari qo‘llaniladimi degan savolga so‘rovnomada qatnashganlarning 37 % ha, 24 % yo‘q, 39% bilmayman deb javob berganligini ko‘rish mumkin. Texnik usullar bo‘yicha olingan natijalar quyidagi 3-4 rasmlarda aks ettirilgan.



3-rasm. Belbog‘li kurashda qaysi texnik usullardan ko‘proq foydalanishi.

Yuqoridagi rasmda respondentlarning javoblari quyidagicha bo‘ldi chap yonboshdan oshirib tashlash usulini 48% respondentlar foydalana olishini ko‘rish mumkin, O‘ng yonboshdan oshirib tashlash usulini 42% respondentlar musobaqalarda qo‘llay olishini takidlashgan, O‘ng oyoq bilan ko‘tarib tashlash usulini 7%, Chap oyoq bilan ko‘tarib tashlash usulini 3% musobaqalarda sportchilar foydalana olishlari ma‘lum bo‘ldi. Texnik usullarni bajarishda zarur bo‘ladigan jismoniy sifatlar 4-rasmda aks etgan.



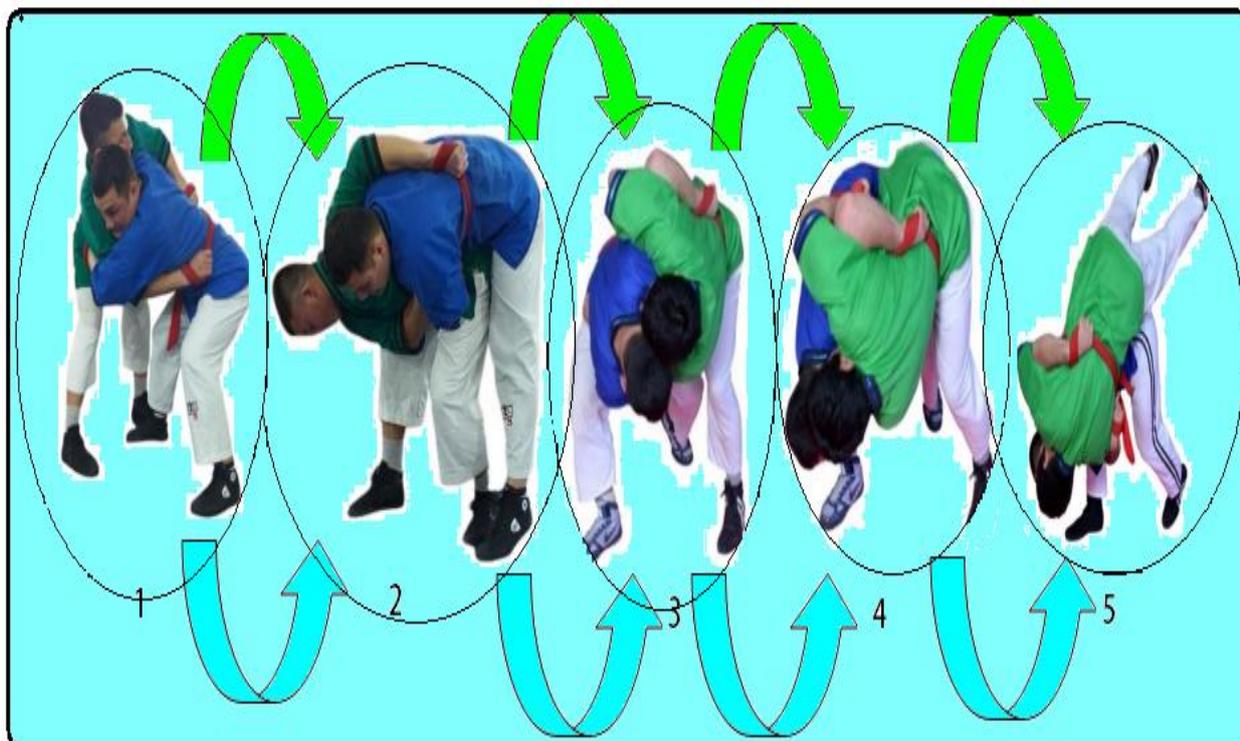
4-rasm. Texnik usulni bajarish uchun zarur bo‘lgan eng muhim jismoniy sifatlar

4-rasmdan ko‘rinib turibdiki Belbog‘li kurashda eng muhim bo‘lgan jismoniy sifatlarni belgilang degan savolga respondentlar tezlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni belgilab berganligini ko‘rrish mumkin. Umuman olganda texnik elementlarni bajarishda 5 ta jismoniy sifatlarning barchasi muhim ahamiyat kasb etishini tushunamiz. Lekin ularning ichidan nisbatan ko‘proq etiborr qaratiladiganlari tezlik, egiluvchanlik va chaqqonlik ekanligini respondentlar rasdiqlab berishdi.

Shuni aytish joizki, Belbog‘li kurashda qo‘llaniladigan vosita va usullar, texnik elementlarni takomillashtirish yo‘llari ilmiy adabiyotlarda yetarlicha yoritilmagan. Belbog‘li kurashni rivojlantirish bo‘yicha maxsus mashqlarni bajarish to‘g‘risida aniq ma‘lumotlar juda kam. Yuqoridagi fikr va mulohazalarni inobatga olib, Belbog‘li kurashchilarning texnik harakatlarga o‘rgatishda onglilik va faollilik tamoyilidan foydalanish samaradorligini oshirish maqsadida dastur ishlab chiqildi, ushbu dastur quyidagi rasmda ifodalangan.

1. Kiftlash; o‘ng oyoq va o‘ng qo‘l tezkor-kuch bilan kiftlab o‘ng qo‘lini qo‘l tomonga yetkazish
2. Yarim o‘tirgan holda chap oyoqni biroz oldinga qo‘yib tazni chap tomondan kirishga tayyorgarlik.
3. Yarim o‘tirgan holda chap oyoqni biroz oldinga qo‘yib tazni chap tomondan kirish.
4. Gavdani chap tomonga burib o‘ng qo‘lni o‘ng tomon pastiga tomon shiddat bilan tortish.

5. Butun gavda holatini chap tomonga burishda qo'llarni gavdamizga maksimal yaqinlashtirish bilan birga oyoqlarni tik holatga keltirib yiqitish.



5-rasm. Belbog'li kurash texnikasini o'rgatishda onglilik va faollilik tamoyilining mazmuni

Bitta usulni boshidan to oxirigacha 5 ta harakat bilan usul yakunlangan bo'lsa, mashg'lotlar jarayonida trener biron bir usulning tashqi konturini o'rgatar ekan. Har bir sportchi ongida harakatlar tizimini tuzilishini yaratib ana shu yaratilgan harakatlar bo'yicha musobaqalarda amalga oshirar ekan. Harakatlarni ongli va faol tarzda o'rganishi uchun sportchilarda dastlabki tadqiqot natijalari olindi. 1- jadvalga qarang.

1-jadval

Tadqiqot va nazorat guruhi belbog'li kurashchilarning eksperiment boshidagi usullarni bajarishda ideomotor mashqlanishning ko'rsatkichlari (n=30)

T/r	Usullar nomi	Harakatlar soni	Tadqiqot guruhi	Nazorat guruhi	t	P
1	Chap yonboshdan oshrib tashlash usuli	5	3,4±0,7	3,5±0,6	0,59	>0,05
2	O'ng yonboshdan oshrib tashlash usuli	5	2,8±1,6	3,2±1,4	1,03	>0,05
3	O'ng tizzaga oyoq bilan ko'tarib tashlash usul	6	4,1±1,8	4,3±1,7	0,44	>0,05

1-jadvalning davomi

4	Chap tizzaga oyoq bilan ko'tarib tashlash usul	6	3,3±1,1	5,1±1,3	5,79	<0,001
5	Raqibni ko'tarib, o'ng oyoq bilan to'sib tashlash usuli	5	3,6±1,9	4,2±1,8	1,26	>0,05
6	Raqibni ko'tarib, chap oyoq bilan to'sib tashlash usuli	5	2,8±0,9	3,1±0,7	1,44	>0,05
7	Raqibni o'ngga ko'tarib, chapga qaytarib tashlash (qaytarma) usul	7	4,5±0,8	4,6±0,9	0,45	>0,05
8	Raqibni chapga ko'tarib, o'ngga qaytarib tashlash (qaytarma) usul	7	2,7±2,6	3,3±2,7	3,29	<0,001

1-jadvaldan ko'rinib turtibdiki Belbog'li kurashchilarning usullarni bajarishda onlilik va faollilik tamoyilini amaliy mashg'ulotlar jarayonidagi o'zlashtirish ko'rsatkichlari ifodalangan.

Tadqiqot natijalariga diqqat bilan nazar solsak 8 ta usullarning bajarilish ketma ketligi bo'yicha harakatlar soni 5 tadan 7 tagacha ekanligini ko'rish mumkin. Tadqiqot boshida sinaluvchilardan olingan natijalar quyidagicha bo'ldi. Birinchi usul bo'yicha to'g'ri bajarilgan harakatlar soni va ketma-ketligi tajriba guruhida 3,4 nazorat guruhida 3,5 ta to'g'ri harakatlar bajarilganligini ko'rish mumkin. Eng yaxshi ko'rsatkichni 4-va 8- usullarda nazorat guruhi tajriba guruhiga nisbatan ishonchli darajada bajarganligini ko'rish mumkin. 6 ta harakatli "Chap tizzaga oyoq bilan ko'tarib tashlash" usulida tajriba guruhi 3,3 ta nazorat guruhida 5,1 ta to'g'ri aniq harakatlarni ishonchli tarzda $P < 0,001$ amalga oshirganligini ko'rish mumkin. Shu bilan birga 7 ta harakatli "Raqibni chapga ko'tarib, o'ngga qaytarib tashlash (qaytarma)" usulda ham tajriba guruhiga nisbatan 2,7 ta nazorat guruhi 3,3 ta to'g'ri ishonchli harakatlarni amalga oshirib student mezon bo'yicha $t = 3,29$ ishonchlilik darajasi $P < 0,001$ teng ekanligini tadqiqotlardan ko'rish mumkin.

Umuman olganda tadqiqot boshidagi nazorat guruhining ko'rsatkichlari tajriba guruhiga nisbatan yetarli darajada yaxshiroq ekanligini ko'rish mumkin.

Tadqiqot yakunida olingan natijalar quyidagi 2-jadvalda ifodalangan.

Tadqiqot va nazorat guruhi belbog‘li kurashchilarning eksperiment oxiridagi usullarni bajarishda ideomotor mashqlanishning ko‘rsatkichlari (n=30)

T/R	Usullar nomi	Harakatlar soni	Tadqiqot guruhi	Nazorat guruhi	t	P
1	Chap yonboshdan oshrib tashlash usuli	5	4,9±0,88	3,8±0,85	4,92	<0,001
2	O‘ng yonboshdan oshrib tashlash usuli	5	4,8±0,66	4,2±1,20	2,40	<0,01
3	O‘ng tizzaga oyoq bilan ko‘tarib tashlash usul	6	5,7±0,75	4,9±0,96	3,60	<0,001
4	Chap tizzaga oyoq bilan ko‘tarib tashlash usul	6	5,75±0,48	5,3±0,83	2,57	<0,01
5	Raqibni ko‘tarib, o‘ng oyoq bilan to‘sib tashlash usuli	5	4,96±0,63	4,53±0,89	2,16	<0,05
6	Raqibni ko‘tarib, chap oyoq bilan to‘sib tashlash usuli	5	5,8±0,81	5,1±0,86	3,25	<0,01
7	Raqibni o‘ngga ko‘tarib, chapga qaytarib tashlash (qaytarma) usul	7	6,5±0,67	5,7±0,69	4,56	<0,001
8	Raqibni chapga ko‘tarib, o‘ngga qaytarib tashlash (qaytarma) usul	7	6,7±1,22	5,3±1,37	4,18	<0,001

2-jadvaldan ko‘rinib turibdiki tadqiqot va nazorat guruhlaridan olingan ko‘rsatkichlar quyidagicha “Raqibni ko‘tarib, o‘ng oyoq bilan to‘sib tashlash” usuli ishonchlilik darajasi $P < 0.05$. “o‘ng yonboshdan oshrib tashlash”, “chap tizzaga oyoq bilan ko‘tarib tashlash”, “raqibni ko‘tarib, chap oyoq bilan to‘sib tashlash” usullarida ishonchlilik darajasi o‘rtacha $P < 0.01$ ekanligini ko‘rish mumkin. Qolgan to‘rtta testlarda ishonchlilik darajasi maksimal darajada yuqori $P < 0.001$ darajada o‘sganligini ko‘rish mumkin. Umuman olganda onglilik va faollilik tamoyilini mashgulot jarayoniga tasiri sakkizta usullarning barchasida tadqiqot guruhining ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ishonchli o‘sganligini ko‘rish mumkin.

**Belbog‘li kurashchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari bo‘yicha
tabaqalashtirilgan majmuaviy tayyorgarlik modulini**

T/R	Usullar nomi	Baland bo‘ylilar uchun	Normal shaxslar	Ortiqcha vaznga ega (Semiz) bo‘lganlar
1	Chap yonboshdan oshrib tashlash usuli	+	++	+++
2	O‘ng yonboshdan oshrib tashlash usuli	+	++	+++
3	O‘ng tizzaga oyoq bilan ko‘tarib tashlash usul	+++	++	+
4	Chap tizzaga oyoq bilan ko‘tarib tashlash usul	+++	++	+
5	Raqibni ko‘tarib, o‘ng oyoq bilan to‘sib tashlash usuli	+++	+++	+++
6	Raqibni ko‘tarib, chap oyoq bilan to‘sib tashlash usuli	+++	+++	+++
7	Raqibni o‘ngga ko‘tarib, chapga qaytarib tashlash (qaytarma) usul	++	++	++
8	Raqibni o‘ngga ko‘tarib, chapga qaytarib tashlash (qaytarma) usul	++	++	++

Izoh: +++- kuchli darajada, ++- o‘rta darajali, +-pastroq darajali

Ushbu 3-jadvaldagi modul uchta asosiy guruhni qamrab oladi:

1. Baland bo‘ylilar – uzun qo‘l va oyoq nisbati tufayli (tayanch nuqtasini uzoqroqdan qo‘llash) ustunligi mavjud. Ular ko‘proq “ko‘tarib tashlash” va “tosdan o‘tkazib uloqtirish” usullarida qulaylikka ega.

2. Normal gavdali sportchilar – muvozanatli kuch, tezlik va chaqqonlikka ega bo‘lib, deyarli barcha asosiy usullardan samarali foydalanish imkoniyatiga ega. Ular ko‘proq kombinatsion texnikalarni qo‘llaydi.

3. Ortiqcha vaznga ega (semizroq) sportchilar – odatda kuch ko‘rsatkichlari baland bo‘lsa-da, tezkorlik va manevrchanlik biroz sustroq bo‘ladi. Shu bois ularga

ko'proq yonbosh orqali oshirib tashlash va tosdan ko'tarib uloqtirish kabi katta kuch talab qiladigan, lekin tezkorlikka kamroq bog'liq usullarni qo'llash qulayroq bo'ladi.

Baland bo'yli: uzun bo'y va oyoq ularga raqibni ko'tarishda qulaylik beradi, ammo muvozanatni boshqarishda o'rta samaradorlik (++)). Normal shaxslar: texnik imkoniyatlari muvozanatli, samaradorlik o'rtacha (++)). Semiz sportchilar: tezlik pastligi sababli qaytarma usullarni mukammal bajarish qiyinroq (++)).

Belbog'li kurashchilarning antropometrik ko'rsatkichlari asosida tabaqalashtirilgan tayyorgarlik moduli ularning individual imkoniyatlarini to'liq hisobga olish imkonini beradi. Bu yondashuv mashg'ulot samaradorligini oshiradi, jarohatlarning oldini oladi hamda sportchilarni musobaqalarda maksimal natijaga erishishiga yordam beradi.

Dissertatsiyaning **“Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligining samaradorligini pedagogik tajribada asoslash”** deb nomlangan to'rtinchi bobda belbog'li kurashsport turidagi texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishda quyidagilar aniqlandi.

Xatti-harakatlarni boshqarishning aniqligi, izchilligi va ishonchliligi bir qator psixik jarayonlar bilan amalga oshirilish darajasi va o'ziga xosligiga bog'liq bo'ladi. Bularga psixomotor reaksiyalar, ko'rish, eshitish, taktil (teri orqali) va ayniqsa mushak-harakat sezgilari, idroklar, tasavvurlar, tafakkur, diqqat va hokazolar kiradi.

Mazkur psixik jarayonlar xatti – harakatlarni boshqarishning sifati va ishonchliligini takomillashtirish mumkin bo'lgan sportchilarning texnik tayyorgarligini o'stirish imkoniyatini yaratadi.

Belbog'li kurash taktikasi – bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir. Bunda quyidagilar muhim ahamiyat kasb etadi:

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari – bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalani harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan hujum harakatlaridir. Taktik tayyorgarlik usullari – Belbog'li kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi. Kuzatish – Belbog'li kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir. Niyatni yashirish – Belbog'li kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi. Xafv solish – kurashchining raqibni himoyalanihga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir. Aldamchi harakat (aldash) – hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetka-zilmaydigan va raqibni himoyalanihga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Tajriba va nazorat guruhlarining eksperiment boshidagi va ohirida 10 soniyada “O‘ng tizzaga oyoq bilan ko‘tarib tashlash” usulining natijalari

T/r	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
	F.I.SH	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxiri (n=15)	F.I.SH	Tadqiqot boshi (n=15)	Tadqiqot ohiri
1	Ab-L	1	5	Ax-Z	2	3
2	Ar-X	2	6	Ak-A	2	3
3	Be-M	2	6	Bo-B	3	4
4	De-R	3	7	Be-D	2	3
5	Yo-T	1	5	Va-K	2	2
6	Ja-O	3	8	Du-N	3	4
7	Zu-D	1	5	Da-J	4	4
8	Ma-M	2	3	Mu-I	1	2
9	Na-R	2	5	Mu-X	2	3
10	Xa-F	2	4	Ya-R	3	3
11	Bo-Z	2	5	To-R	2	2
12	Ab-B	3	6	So-G	4	3
13	Xa-O	4	7	Pa-K	1	3
14	Ish-D	1	5	Ru-X	1	2
15	Ke-S	2	6	Fa-G'	2	3
	\bar{X}	1,9	5,4		2,4	3,1
	σ	0,73	1,42		0,84	0,73
	t	6,87			1,97	
	P	<0,001			<0,05	

Muvozanatdan chiqarish – kurashchining taktik harakati bo‘lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi. Usullar kombinatsiyalari – usullar uyg‘unligi bo‘lib, bunda boshlang‘ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

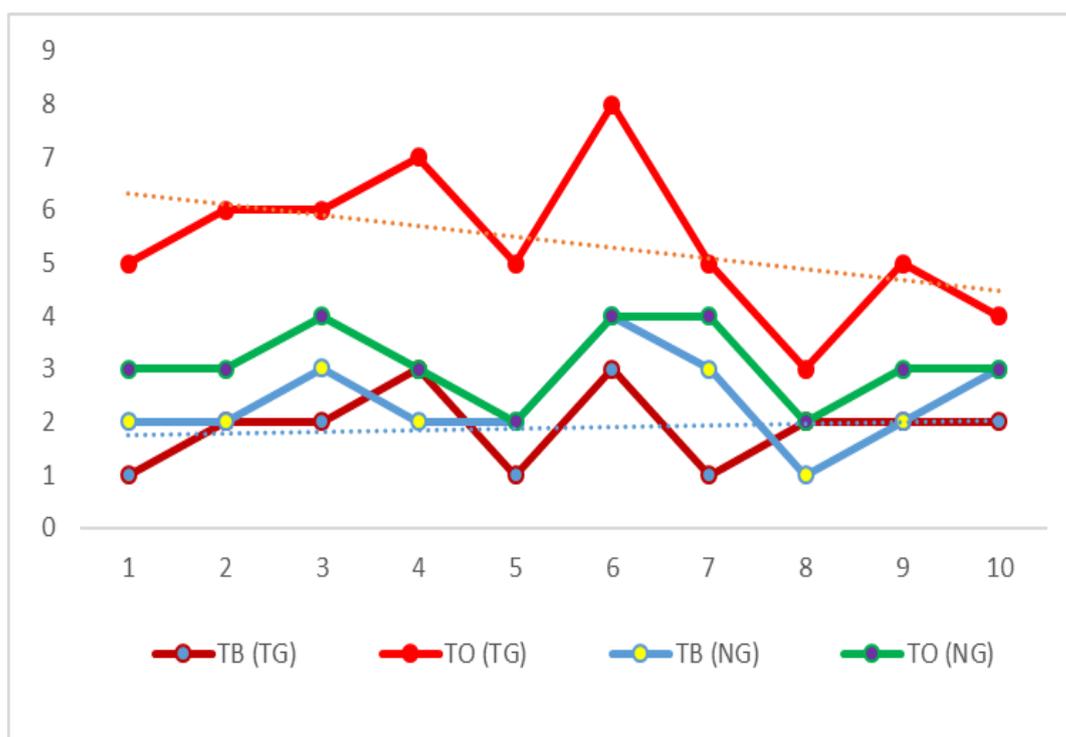
Yuqoridagilarni inobatga olib Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligining takomillashtirishda onglilik va faollilik tamoyilining samaradorligini eksperimental asoslashni belgilab oldik.

Tajriba natijalari Chirchiq davlat pedagogika universitetining 1-2- bosqich talabalarining o‘quv mashg‘ulot jarayonida olindi. Belbog‘li kurashchilarning texnik harakatlarga o‘rgatishda har bir texnik elementlarni avval yaxlitligicha keyin qismlarga bo‘lib o‘rgatish tamoyili asosida olib borildi. O‘ng tizzaga oyoq bilan ko‘tarib tashlash usulini texnikasini o‘rgatishda avval o‘sha usulga yaqin harakatlarni

bajarish so'ngra "O'ng tizzaga oyoq bilan ko'tarib tashlash" texnikasini bajarish quyidagi jadvalda o'z aksini topgan.

Yuqoridagi jadvaldan ko'rinib turibdiki tajriba va nazorat guruhidagi shug'ullanuvchi Belbog'li kurashchilarning O'ng tizzaga oyoq bilan ko'tarib tashlash natijalari ifodalangan.

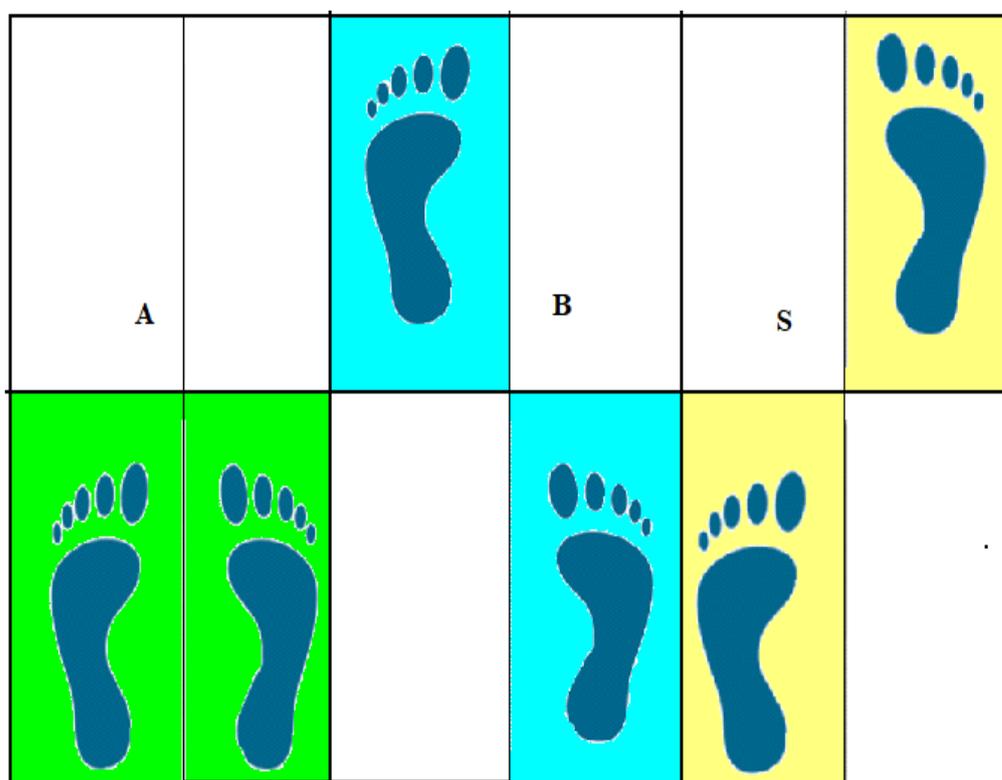
Olingan natijalarga e'tibor bilan qaraydigan bo'lsak tadqiqot boshida nazorat guruhidan olingan ko'rsatkichlar $\bar{X}=2,4$ marta sigma ko'rsatkichi 0,84 variatsiya ko'rsatkichi esa 35,1 foyz ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhida ushbu ko'rsatkichlar $\bar{X}=1,9$ sigma ko'rsatkichi 0,73 variyatsiyasi 38,8 foyz ekanligi tajribalarda tasdiqlandi. Individual ko'rsatkicharga nazar soladigan bo'lsak nazorat guruhida eng eng ko'pi Da-J talluqli bo'lib 4 martagacha bajargaigini ko'rish mumkin. Minimal ko'rsatkichni Mu-Iga tegishli 1 marotabagacha bajarishga muvaffaq bo'lishdi. Tajriba guruhida esa maksimal ko'rsatkichni ikki nafar respondent De-R va Ja-O qayd etgan uning ko'rsatkichi 3 marotaba tashlashga erishgan. Minimal ko'rsatkichni esa Zu-D, Yo-T, va Ab-L ga tegishli bo'lib u bor yo'g'i 1 marotaba tashlashga erishgan.



6-rasm. Tajriba va nazorat guruhlarining tadqiqot boshidagi va ohiridagi ko'rsatkichlarning grafik tasviri

Umuman olganda tajriba boshidagi ko'rsatkichlar orasida ishonchlilik darajasi deyarli sezilmadi. 1 oylik pedagogik eksperimentdan so'ng tajriba yakunidagi ko'rsatkichlarga qaraydigan bo'lsak nazorat guruhida ham tajriba guruhida ham ijobiy o'sishlar kuzatildi. Nazorat guruhida ushbu ko'rsatkichlar umumiy o'rtacha 3,1 marotabaga yaxshilanganligini ko'rish mumkin. Sigma ko'rsatkichi esa 0,73

variatsiya 23,8 foiz ekanligini yuqoridagi jadvaldan ko‘rish mumkin. Tajriba guruhida yuqoridagi ko‘rsatkichlar quyidagicha bo‘ldi umumiy o‘rtacha ko‘rsatkich 5,4 yaxshilanganligi, sigma 1,42 variatsiya esa 26,4 foiz ekanligini ko‘rish mumkin. Tajriba yakunidagi ko‘rsatkichlarni individual tarzda taxlil qiladigan bo‘lsak, nazorat guruhida maksimal ko‘rsatkich uch nafar respondentlarda 4 marotabagacha ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhida maksimal ko‘rsatkich Ja-O da 8 marotaba bajara olganligini ko‘rish mumkin. Yuqoridagi ko‘rsatkichlarni quyidagi 6-rasmdan yanada yaqqolroq ko‘rish mumkin. Yuqoridagi 6-rasmdan ko‘rib turibdiki tajriba va nazorat guruhlarining eksperiment boshidagi va ohiridagi individual ko‘rsatkichlarning o‘zgarish dinamikasi ifodalangan. Rasmda to‘q qizil va qizil ragda tajriba guruhining ko‘rsatkichlar dinamikasi ifodalangan, moviy va yashil bilan esa nazorat guruhining natijalar dinamikasi berilgan. Bizning 2 oylik pedagogik eksperimentimizdan so‘ng tajriba guruhining ko‘rsatkichlari tajriba boshidagiga nisbatan ishonchli $P < 0,001$ ekanligi tadqiqotlarda o‘z aksini topdi. Ushbu natijalarga erishishda Taktik sport uskunasi foydalanildi. 7 rasimga qarang.



7-rasm. TAKTIK –sport texnologiyasi

TAKTIK –sport texnologiyasi belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik harakatlari raqibi va o‘zining dastlabki oyoq joylashuvi hamda oyoq harakatlari hisobiga amalga oshiriladi.

Ushbu 7-rasmda TAKTIK -sport texnologiyasidan foydalanish tartibi berilgan. Belbog‘li kurashda dastlabki texnik harakatlar soni cheklangan va ularni tezroq egallash va musobaqa jarayonida samarali foydalanish uchun hujum harakatlari va

ximoya harakatlari tizimlashtirilgan holda o'rgatish imkoniyatlari yoritilgan. A-qismida o'zining oyoq harakatlari parallel holatda turganda bajara oladigan usullari, chap oyoq oldinda, o'ng oyoq orqada joylashganda foydalana oladigan texnik usullar bloki, o'ng oyoq oldinda chap oyoq orqada bo'lganda foydalana oladigan texnik usullar tizimli ravishda yoritilgan.

Shu bilan birga belbog'li kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini samarrali bajarishda muvozanat saqlash imkoniyatlari ham o'rganildi. Belbog'li kurashchilarning muvozanatini saqlash "Barani kreslosi" trenajyori yordamida olingan natijalari quyidagi jadvalda aks ettirilgan.

4-jadvaldan ko'rinib turibdiki tadqiqot va nazorat guruhlarining "Barani kreslosi" trenajyori yordamida 20 soniya ichida gorizontal, vertikal-sagital, vertikal-frontal yo'nalishlar bo'yicha 10 martadan-20 marotabagacha aylantirildi. so'ngra 10 metrli to'g'ri chiziq bo'yicha yurish talab etildi. Yuqoridagi jadvalga nazar soladigan bo'lsak gorizontal muvozanat saqlash bo'yicha tadqiqot guruhi 3,7 metr, sigma ko'rsatkichi 1,45 m., variatsiya koefisienti 39,22 % natijalarni qayd etishdi.

5-jadval

Tadqiqot boshida Belbog'li kurashchilarning muvozanatini saqlash bo'yicha "Barani kreslosi" trenajyori yordamida olingan natijalari

Muvozanat	Guruhlar	\bar{X}	σ	V, %	A/F%	N/F%	t	P
Gorizontal (metr)	TG	3,7	1,45	39,22	0,4	10,54	0,93	>0.05
	NG	4,09	1,18	28,81				
Vertikal-sagital (metr)	TG	3,43	1,42	41,23	0,4	12,37	1,02	>0.05
	NG	3,86	1,20	31,14				
Vertikal-frontal (metr)	TG	2,23	0,93	41,73	0,8	35,35	3,09	<0.05
	NG	3,02	0,66	21,77				

Nazorat guruhi esa ushbu testda 4,09 metr, sigma 1,18m, variatsiya koefisienti 28,81 %, absalyut farq 0,4%, nisbiy farq 10,54%, Vertikal-sagital muvozanat saqlashda ham nazorat guruhining ko'rsatkichlari tadqiqot guruhining ko'rsatkichlariga nisbatan yaxshiroq ekanligini ko'rish mumkin. Tadqiqot guruhi umumiy o'rtacha 3,43m, sigma 1,42m, variatsiya koefisienti 41,23 %, nazorat guruhida esa 3,86 m, sigma 1,20 m, variatsiya koefisienti 31,14 %, absalyut farq 0,4%, nisbiy farq 12,37%. t- student mezoni va ishonchlilik darajasi ikkta testlarda ham deyarli kuzatilmadi. Vertikal-frontal (metr) testida yuqoridagi natijalar biroz faqli ekanligi aniqlandi. Tadqiqot guruhida umumiy o'rtacha ko'rsatkich 2,23m, sigma 0,93m, variatsiya koefisienti 41,73% ekanligi aniqlandi, nazorat guruhida esa umumiy o'rtacha 3,02m, sigma 0,66m, variatsiya koefisienti 21,77%, absalyut farq

0,8%, nisbiy farq 35,35%. t- student mezonni 3,09 va ishonchlilik darajasi $P < 0.05$ yuqori ekanligini ko‘rish mumkin. Umuman olganda nazorat guruhining ko‘rsatkichlari tadqiqot guruhi ko‘rsatkichlariga nisbatan yaxshiroq ekanligini ko‘rish mumkin. Tadqiqotdan keyingi natijalar quyidagi 5- jadvalda ifodalangan.

5-jadvaldan ko‘rinib turibdiki tadqiqot va nazorat guruhlarining “gorizontal, vertikal-sagital, vertikal-frontal yo‘nalishlar bo‘yicha tadqiqotdan keyingi natijalari ifodalangan. Birinchi test “gorizontal” muvozanat saqlash bo‘yicha tadqiqot guruhi 3 oylik tadqiqotlardan so‘ng 6,35 metr, sigma ko‘rsatkichi 1,30 m., variatsiya koefisienti 20,61 % natijalarni qayd etishdi. Nazorat guruhi esa an-anaviy mashg‘ulotlardan so‘ng ushbu test 5,15 metr, sigma 1,38m, variatsiya koefisienti 26,93 %, tadqiqot va nazorat guruhlari orasida absalyut farq 1,2%, nisbiy farq 18,9%, yaxshilandi, 2-test “vertikal-sagital” muvozanat saqlash tadqiqot guruhining ko‘rsatkichlari nisbatan yaxshiroq ekanligini ko‘rish mumkin.

6-jadval

Tadqiqot oxirida Belbog‘li kurashchilarning muvozanatini saqlash bo‘yicha “Barani kreslosi” trenajyori yordamida olingan natijalari

Muvozanat	Guruhlar	\bar{X}	σ	V, %	A/F	N/F%	t	P
Gorizental (metr)	TG	6,35	1,30	20,61	1,2	18,9	2,81	<0.05
	NG	5,15	1,38	26,93				
Vertikal-sagital (metr)	TG	5,56	1,13	20,12	1,1	19,47	3,18	<0.01
	NG	4,55	1,05	23,08				
Vertikal-frontal (metr)	TG	4,9	0,96	19,75	1,1	20,41	3,85	<0.01
	NG	3,9	0,64	16,43				

Tadqiqot guruhi umumiy o‘rtacha 5,56m, sigma 1,13m, variatsiya koefisienti 20,12 %, nazorat guruhida esa 4,55 m, sigma 1,05 m, variatsiya koefisienti 23,08 %, absalyut farq 1,1%, nisbiy farq 19,47%. Ishonchlili ekanligi kuzatildi. Vertikal-frontal (metr) testida yuqoridagi natijalar faqli ravishda o‘sganligi aniqlandi. Tadqiqot guruhida umumiy o‘rtacha ko‘rsatkich 4,9 m, sigma 0,96m, variatsiya koefisienti 19,75% ekanligi aniqlandi, nazorat guruhida esa umumiy o‘rtacha 3,9m, sigma 0,64m, variatsiya koefisienti 16,43%, absalyut farq 1,1%, nisbiy farq 20,41%. t- student mezonni 3,85 va ishonchlilik darajasi $P < 0.01$ yuqori ekanligini ko‘rish mumkin. Umuman olganda tadqiqot guruhining ko‘rsatkichlari nazorat guruhining ko‘rsatkichlariga nisbatan ishonchli ravishda o‘sganligini ko‘rish mumkin.

O‘tkazilgan pedagogik tajriba ishlab chiqilgan uslubiyatning va Belbog‘li kurashchilarning bazaviy harakatlarini takomillashtirishda texnik-taktik muvozanatni saqlashga qaratilgan mashqlaridan foydalanishning samarali ekanligini tasdiqlaydi.

XULOSALAR

Ilmiy-metodik adabiyotlar hamda o'tkazilgan tadqiqot va ulardan olingan natijalarga asoslanib quyidagi xulosalar shakllantirildi:

1. Adabiyotlar tahlili, mutaxassislarining amaliy tajribalarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, mavjud muammolarni aniqlash, shuningdek, Belbog'li kurashchilarda texnik-taktik harakatlarni shakllantirish muammolarini hal etish yo'llari belgilab olindi. Belbog'li kurash bo'yicha shug'ullanuvchi sportchilarning koordinasion qobiliyatlarini takomillashtirish hamda texnik-taktik harakatlarining samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan aniq tavsiyalar keltirilgan ishlar deyarli mavjud emasligi aniqlandi.

2. Belbog'li kurashchilarda texnik-taktik harakatlarni ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllantirishning istiqbollari bo'yicha bir qator olimlar o'zlarining taklif va tavsiyalarini bergan, ammo muvozanatni baholovchi pedagogik testlar majmuini shakllantirish, Belbog'li kurashchilarda diagnostika qilish, shuningdek, texnik tayyorgarlikni baholovchi ko'rsatkichlar dinamikasi bilan yosh kurashchilarning taktik qobiliyatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tadqiq qilish masalalari yetarlicha yoritilmaganligi o'z isbotini topdi.

3. Olib borilgan so'rovnama natijalaridan ma'lum bo'ldiki Belbog'li kurashda respondentlarning fikriga ko'ra 50 % jismoniy tayyorgarlikka, 20% texnik tayyorgarlikka, 15% taktik tayyorgarlikka, 5 % psixologik tayyorgarlikka ajratishni maqullashgan. Demak respondentlarning fikriga ko'ra texnik-taktik tayyorgarliklarga unchalik etibor qaratilmasligi malum bo'ldi. Shu bilan birgalikda muvozanat saqlash, taktik kombinatsiyalardan foydalanmasligi ham respondentlarning javoblaridan ma'lum bo'ldi.

4. Belbog'li kurashchilarda bellashuv jarayonidagi hujum harakatlarini o'rgatish uchun ishlab chiqilgan texnik harakatlarini ideomotor mashqlardan foydalanish orqali murakkab texnik elementlarning bajarilishida uchraydigan xato va nuqsonlarni oldini olish imkoniyati takomillashtirildi. Natijada 8 ta texnik usullarni bajarishda minimal 5 ta va maksimal 7 ta harakatlardan iborat bo'lgan usullarning ketma-ketligini ongli tarzda bajarib ovoz bilan aytib berish tajriba boshida tadqiqot guruhi eng past ko'rsatkich 2,7 eng yuqori ko'rsatkich 4,5 tagacha aniq harakatlarni amalga oshirgan bo'lsa, nazorat guruhi minimal 3,1 maksimal 5,1 gacha aniq harakatlarni amalga oshirganligini ko'rish mumkin. Tajriba oxirida ushbu ko'rsatkichlar sezilarli darajada oshganligi kuzatildi. Tadqiqot guruhi 4,8 dan 6,7 tagacha aniq harakatlarni amalga oshirgan bo'lsa nazorat guruhida ushbu ko'rsatkichlar 3,8 dan 5,7 gacha ananaviy mashg'ulotlarda ijobiy o'sganligini ko'rish mumkin. Tajriba yakunidagi ko'rsatkichlar statistik qiymatlari ishonchli ravishda tadqiqot guruhida o'sganligini ko'rish mumkin. $P < 0.05$ dan $P < 0.001$ gacha ishonchliligi tadqiqotlarda kuzatildi.

5. Tadqiqot guruhida shug'ullanuvchilarning mashg'ulot va bellashuvlar jarayonidagi texnik harakatlariga o'rgatish uchun ideomotor mashqlardan (o'tirgan joyda raqibsiz ko'zlarini yumgan holatda o'zi uchun musobaqada qo'llay oladigan texnik usullarni tasavvurida bajarish) foydalanish orqali murakkab texnik elementlarning bajarilishida uchraydigan xato va nuqsonlarni oldini olish korreksiya qilish imkoniyati yaratildi.

6. Belbog‘li kurashchilarni asosiy usullarga o‘rgatishda kiflash, ilish va to‘shib tashlash harakatlari trayektoriyasining har bir fazalarini aniq amplituda bo‘yicha bajarish orqali bazaviy xatti-harakatlarni shakllantirish hisobiga dastlabki texnik elementlariga o‘rgatish imkoniyati kengaytirildi. Natijada tajriba va nazorat guruhlarining eksperiment boshidagi va ohirida 10 soniyada “O‘ng tizzaga oyoq bilan ko‘tarib tashlash” usulining natijalari quyidagicha bo‘ldi. Tajriba boshida nazorat guruhi umumiy o‘rtacha 2,4 marta bajargan bo‘lsa tadqiqot guruhi 1,9 marta bajara olgan. Olib borilgan pedagogik tajribadan hamda instrumental usullardan so‘ng tadqiqot guruhining ko‘rsatkichlari 5,4 martagacha ortganligi, nazorat guruhida esa 3,1 martagacha yaxshilanganligini ko‘rish mumkin.

7. Belbog‘li kurashchilarning bellashuv vaqtida taktik tayyorgarlikning miqdoriy va sifat ko‘rsatkichlarini yaxshilash uchun tabaqalashtirilgan kombinatsiyalar dasturini takomillashtirishga qaratilgan majmuaviy tayyorgarlik modulini ishlab chiqish hisobiga hujum qilish vaziyatini nazorat qilish imkoniyati hamda toj usullarni musobaqalarda qo‘llash imkoniyatlari kengaytirildi.

8. Belbo‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha muvozanat saqlash qobiliyatlarini rivojlantirish uchun “Barani kreslosi” trenajyori foydalanib Belbog‘li kurashchilarning gorizontal, vertikal-sagital hamda vertikal-frontal harakatlarni amalga oshirish hisobiga texnik-taktik tayyorgarligida va muvozanat saqlash qobiliyatlarining imkoniyati takomillashtirildi. Natijada nazorat guruhi tajriba boshida gorizontal muvozanat saqlash bo‘yicha 4,9 metr tajriba yakunida 5,15 metr ko‘rsatkichni qayd etgan bo‘lsa, tadqiqot guruhi dastlab 3,7 metr, tajriba oxirida 6,35 metr ko‘rsatkich bilan ishonchli darajada o‘sganligini ko‘rish mumkin $P < 0,001$;

9. Belbog‘li kurashchilarning vertikal-sagital harakatlarni amalga oshirishda muvozanat saqlash qobiliyatlarining imkoniyati quyidagicha bo‘ldi nazorat guruhi tajriba boshida 3,86 metr tajriba yakunida 4,55 metr ko‘rsatkichni qayd etdi, tadqiqot guruhi esa tajriba boshida 3,43 metr, tajriba oxirida 5,56 metr ko‘rsatib nazorat guruhiga nisbatan nisbiy farqi 19,47 %, student kriteriyasi 3,81 ishonchli darajasi $P < 0,01$ gacha o‘sganligini olib borilgan tadqiqotlarda o‘z aksini topdi.

10. Sportchilarning muvozanat saqlash qobiliyatining so‘nggisi vertikal-frontal harakatlarida ham ijobiy o‘zgarishlar aniqlandi. Tajriba boshida nazorat guruhi 3,02 metr, tadqiqot guruhi 2,23 metr natijalarni qayd etishgan bo‘lsa, tajriba oxirida nazorat guruhining ko‘rsatkichi 3,9 metrni qayd etdi, tadqiqot guruhi esa 4,9 metr natijani qayd etishdi. Natijada nazorat guruhiga nisbatan absolyut farqi 1,1m nisbiy farqi 20,41%, student kriteriyasi 3,85 ahamiyatlilik darajasi $P < 0,01$ gacha ishonchliligi olib borilgan tadqiqotlarda isbotlandi.

11. Ishlab chiqilgan TAKTIK -sport uskunasiidan foydalanish orqali belbog‘li kurashda dastlabki texnik harakatlar o‘rgaatish imkoniyatlarinii oshirish hisobiga taktik usullarni tezroq egallash va musobaqa jarayonida samarali foydalanish imkoniyatlari kengaytirildi. Natijada musobaqa uchun hujum harakatlari va ximoya harakatlari tizimlashtirilgan holda o‘rgatish imkoniyatlari samaradorligi o‘zining oyoq harakatlari parallel holatda turganda bajara oladigan usullari, chap oyoq oldinda, o‘ng oyoq orqada joylashganda foydalana oladigan texnik usullar bloki,

hamda raqibning o'ng oyog'i oldinda chap oyog'i orqada bo'lganda foydalana oladigan texnik usullar tizimli ravishda yoritilgan.

12. Baland bo'yli uchun eng samarali usullar – tizzaga oyoq bilan ko'tarib tashlash va ko'tarib oyoq bilan to'sib usullari. Normal sportchilar deyarli barcha usullarni o'rtacha samaradorlikda qo'llay oladi, shuning uchun ularga kombinatsion texnikalarni o'rgatish maqsadga muvofiq. Ortiqcha vaznga ega sportchilar uchun eng qulay usullar – yonboshdan oshirib tashlash va ko'tarib, oyoq bilan to'sib tashlash. Ular kuch ustunligidan foydalanib natija ko'rsatadi. Shu asosda tabaqalashtirilgan mashg'ulot dasturi ishlab chiqilsa, sportchilar o'zining jismoniy imkoniyatlariga mos texnikani tezroq egallaydi, samaradorlik oshadi va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyati ko'payadi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashda biz tomonimizdan tavsiya etilgan onglilik va faollilik tamoyilini o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy qilinish kurashchilarning umumiy, maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi bo'yicha aniqlash ma'lumotlarini olish imkonini beradi.

2. Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyatlari bilan birgalikda o'quv-mashg'ulot jarayonida foydalanish yaxshi natija beradi.

3. Belbog'li kurashchilarning o'quv-mashg'ulotlarini oqilona rejalashtirishda muvozanat saqlashga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish sportchilarning bazaviy texnik harakatlarini takomillashtirishda ijobiy natija beradi.

4. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishga mo'ljallangan "Gorizontal, Vertikal-sagital, Vertikal-frontal" kanallarni takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar va "Barani kreslosi" trenajyori kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirgan holda ularning dastlabki musobaqalardagi ishtiroklaridagi bazaviy usullarni yaxshiroq o'zlashtirishlariga yordam beradi.

5. Yuqori malakali Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishda tasavvur orqali mashq (Ideomotor mashqlar) qilishdan to'g'ri foydalanish sportchilarning texnik-taktik harakatlaridagi nuqsonlarni topishga va korreksiya kiritish imkoniyatini berish bilan birga toj usullarning samaradorligini oshirishda ham keng foydalanish mumkin.

6. Antropometrik ko'rsatkichlari bo'yicha baland bo'yli sportchilar uchun Texnik elementlar quyidagicha: Tizzaga yordamida oyoq bilan ko'tarib tashlash va oyoq bilan to'sib tashlash usullariga ko'proq e'tibor berish zarur ekan. Bu usulni yaxshiroq egallash uchun Raqibni uzoqdan ushlab olish va tezkor "tizzadan ko'tarib tashlash" kombinatsiyalarini mashq qilish hamda muvozanatni saqlash uchun gimnastik mashqlar, plank va oyoq mushaklarini kuchaytiruvchi mashqlar berish tavsiya etiladi.

7. Normal bo'y va vaznga ega sportchilar uchun texnik elementlar quyidagicha: Barcha usullarni o'rtacha samarada qo'llash imkoniyati bor. Shu sababli murabbiylar ularga kombinatsion texnikalarni o'rgatishlari kerak (masalan: yonbosh + qaytarma, yoki tizzaga ko'tarish + oyoq bilan to'sish). Mashg'ulot: Tezkor qaror qabul qilishni rivojlantiruvchi sparring mashg'ulotlari. Qo'shimcha mashqlar: Jismoniy chidamlilik (crossfit, yugurish, suzish) mashqlari bilan qo'shib olib borish.

8. Ortiqcha vaznga ega (semiz) sportchilar uchun texnik elementlar quyidagicha: Yonboshdan oshirib tashlash va raqibni ko'tarib, oyoq bilan to'sib tashlash usullaridan ko'proq foydalanish. Ular kuch va vazn ustunligidan samarali foydalanadi. Kuchga asoslangan mashqlar (og'ir atletika elementlari, shtanga ko'tarish, polga bosib tashlash mashqlari). Qo'shimcha mashqlar: Ortiqcha vaznni kamaytirish uchun aerobik mashg'ulotlar (yengil yugurish, velotrenajyor, arqon sakrash). Bu texnika tezligini oshiradi.

9. Umumiy tavsiyalar Har bir sportchi o'zining antropometrik turiga mos usullarni ustuvor mashq qilishi kerak. Mashg'ulotlarda video tahlil qilish va sportchi qaysi usulda samarali ekanini aniqlash foydali bo'ladi. Murabbiy mashg'ulotlarda sportchilarni uch guruhga ajratib, har biriga mos texnik bloklarni berishi maqsadga muvofiq. Musobaqa oldi mashg'ulotlarda kuchli usullarni mukammal darajaga yetkazish, kam samarali usullarni esa faqat kombinatsion variant sifatida qo'llash tavsiya etiladi.

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

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

СУЛТАНОВ АЛИШЕР ИСЛАМБОВЕВИЧ

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ**

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

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик – 2025

Тема диссертации доктора философии по педагогическим наукам (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан за номером B2023.4.PhD/Ped6784

Докторская диссертация выполнена в Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта.

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

Научный руководитель: **Иштаев Жавлон Мавлонбоевич**
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Официальные оппоненты: **Тухтабаев Низомжон Турсуналиевич**
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Артиков Зоҳид Собитжонович
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Ведущая организация: Наманганский государственный университет

Защита диссертации состоится “_____” “_____” 2025 года в “_____” часов на заседании научного совета DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 Научно-исследовательского института физической культуры и спорта по адресу: 111709, Город Ташкент, Яшнабадский район, улица Новый Узбекистан, ___-дом. Провод: (0-370)-717-18-19, 717-27-27, факс: (0-370)-717-17-76, сайт: www.djtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. государственная академия спорта Узбекистана” административное " здание 1 этаж, комната 145)

С диссертацией можно ознакомиться в информационно-Ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (_____ зарегистрировано по номеру). (Адрес: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. спортсменов, д. 19. Провод: (0-370)-717-18-19, 717-27-27, факс: (0-370)-717-17-76.

Автореферат диссертации разослан “_____” _____ 2025 года.
(реестр протокола рассылки № _____ от “___” _____ 2025 года)

Ф.А.Керимов

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

Д.Й.Эгамов

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

О.Ж.Дадабоев

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

ВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире развитие современного спорта и динамика спортивных достижений достигли такого уровня, при котором улучшение существующих результатов требует внедрения новых технологий, что, в свою очередь, обуславливает необходимость значительных затрат усилий, знаний, времени и других ресурсов. Поэтому оптимизацию процесса многолетней подготовки необходимо осуществлять начиная с самых ранних этапов спортивной специализации. Техничко-тактическая подготовка является одним из ключевых факторов успешной соревновательной деятельности борцов на поясах и требует интегрированного, системного и методически выверенного взаимодействия тренера и спортсмена. Особое значение приобретает расширение технического арсенала, повышение точности выполнения приемов, умение правильно оценивать временные интервалы, предвидеть действия соперника и формировать адекватные тактические ответы. Существенную роль в этом процессе играют положение тела, контроль центра тяжести и способность спортсмена сохранять равновесие, которые непосредственно определяют уровень технико-тактической подготовки. Современные условия резкого усиления конкуренции на международной арене требуют комплексного изучения проблем пересмотра и совершенствования оптимальных аспектов подготовки борцов. С учетом индивидуальных особенностей спортсменов возникает необходимость разработки программ, направленных на совершенствование техники, а также стратегий, основанных на тактическом моделировании, обеспечивающих достижение конкурентного преимущества над соперником.

В мире рядом ученых проводятся многочисленные научно-практические исследования по развитию координационных способностей спортсменов, занимающихся видами борьбы при выполнении технико-тактических действий. Однако недостаточно проведены научные исследования по повышению эффективности выполнения технико-тактических приемов с применением специальных координационных упражнений, направленных на совершенствование силовых способностей и скорости реакции борцов. Использование современных технологий спортивной психологии, биомеханики и видеоанализа вносит научную основу в процесс подготовки борцов на поясах. В связи с этим необходимо обосновать эффективность принципа сознательности и активности для обучения техническим действиям борцов на поясах в тренировочном процессе, экспериментально подтвердить эффективность использования программы технических элементов для обучения каждой фазе основных приемов борцов на поясах - подхват за плечо, захвату и броску с блокировкой по определенной амплитуде, разработать модели дифференцированных комбинаций для улучшения количественных и качественных показателей тактической подготовки борцов на поясах во время поединка.

В республике формируется целевая система в области физической культуры и спорта, особое внимание уделяется молодежи, разрабатываются ряд постановлений и указов, направленных на развитие массовых видов спорта, которые служат нормативной основой для регулирования данной сферы. Определены такие задачи, как «Дальнейшее развитие и популяризация национального вида спорта кураш среди населения, особенно среди несовершеннолетних и молодежи, укрепление чувства национальной гордости и патриотизма у подрастающего поколения, а также пропаганда здорового образа жизни в обществе⁵». Рост интереса и уровня конкуренции среди представителей различных национальностей на соревнованиях по курашу, проводимых на республиканском и международном уровнях, требует системной подготовки отечественных спортсменов к турнирам разного масштаба с учетом тенденций развития данного вида спорта. В частности, возникает необходимость использования современных технологий для повышения эффективности выполнения технико-тактических действий, а также разработки модульной системы упражнений, направленных на развитие координационных способностей у детей, занимающихся курашем. Исходя из этого, возникает необходимость разработки и внедрения в практику комплекса тестов, направленных на выявление способностей, характерных для вида спорта кураш. В связи с этим, в современных научных исследованиях особое значение приобретает развитие координационных способностей юных спортсменов посредством использования специальных спортивных снарядов с целью совершенствования их технико-тактических действий. Экспериментальное обоснование эффективности использования тренажера "Кресло Барани" в тренировочном процессе борцов на поясах для улучшения их способности сохранять равновесие и повышения технико-тактической подготовки определяет актуальность выбранной темы диссертации.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит реализации задач, установленных в Указе Президента Республики Узбекистан № УП-5368 от 5 марта 2018 года «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта», Постановлениях Президента Республики Узбекистан № ПП-4881 от 4 ноября 2020 года «О мерах по развитию и дальнейшему повышению международного авторитета национального вида спорта кураш», № ПП-3306 от 2 октября 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта «Кураш», № ПП-3031 от 3 июня 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта», а также в других нормативно-правовых документах, относящихся к данной сфере.

Соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике. Исследование выполнено в

⁵ Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-3306 «О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта кураш» от 2 октября 2017 года.

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

Степень изученности проблемы. В учебниках и учебных пособиях, подготовленных рядом специалистов в области теории и методики спорта — А.А. Рузиевым, Т.С. Усманходжаевым, Ф. Керимовым, Н. Юсуповым, А.М. Ачиловым, М.А. Курбановой, А.А. Пулатовым и другими — освещены ключевые положения теории и методики детско-юношеского спорта. В частности, представлены методические рекомендации по системе подготовки юных спортсменов, планированию тренировочных нагрузок с учётом возрастных особенностей детского организма, а также по научной организации учебно-тренировочного процесса. В диссертационных исследованиях, выполненных Дж.М. Иштаевым, Ш.С. Мирзановым, З.С. Артыковым, М. Киргизбаевым и А.У. Хамиджановым на соискание учёной степени доктора философии (PhD) по педагогическим наукам по виду спорта «Кураш», всесторонне изучены такие аспекты, как взрывная сила борцов, статокINETическое и статодинамическое равновесие, а также проблемы отбора⁶.

В ряде исследований по данной теме, проведенных в странах Содружества Независимых Государств и за рубежом, такие ученые как В.И. Филимонов, В.П. Филин, В.Г. Никитушкин, А.Г. Ширяев, Л.В. Волков, В.Е. Котешев, Д.А. Тишлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тишлер и другие уделяли внимание развитию комплексной подготовки спортсменов с помощью различных средств и методов.⁷

Зарубежные исследователи, в частности Т. Бомпа и его последователи, подчеркивают особую роль подвижных игр в психологической, технико-тактической, общей и специальной физической подготовке юных спортсменов. Опираясь на мнения таких исследователей, как А. V. Канатов, J. Roberts, D. Sevieri, Н. А. Иванов, С. Н. Гонга, S. Demiral и A. Demir, можно утверждать, что техническая и тактическая подготовка является основой успешной деятельности в борьбе, а высокий уровень развития координационных

⁶ Рузиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. –М., 1999. - 50 с.; Usmanxodjaev T.S., Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov “Milliyvaharakatlio‘yinlar” Darslik. - Toshkent, 2015, 300 b.; Усмонходжаев Т.С. вабошқ. 500 машқ ва харакатлиўйинлар 2- қисм. Тошкент.1999. Б. 4-15.; Kerimov F., Jumagulova A. Dzyudochilarning texnik–taktik tayyorgarlik asoslari //Socio research. – 2025. – Т. 1. – №. 2025.-В.82-85;

⁷ Филимонов В.И. Физическая подготовка начинающего боксера. - М., 2013.С-159.; Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами //Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 2023, С. 57-90.; Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина.-М., 2024.-В.132-135..; Ширяев А.Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена (на примере бокса): Автореф. дис. ...док. пед. наук. / А.Г.Ширяев. – Санкт-Петербург., 2022.С- 46-52 с.; Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. - К.: Вежа, 2018.-С. 190.; Котешев В.Е. Методология управления адаптацией спортсменов к специальным двигательным действиям в боксе. Автореф. дис.... доктор. пед. наук. / В.Е.Котешев-Краснодар, 2018. -45 С.; ТышлерД.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. - М.. 2002. С-254-259

способностей создает необходимые предпосылки для успешного овладения её базовыми элементами.⁸

Несмотря на то что значимость координационных способностей в процессе технической и тактической подготовки борцов, а также спортсменов других специализаций признаётся многими исследователями, в научной литературе недостаточно освещены вопросы совершенствования координационных способностей юных борцов как приоритетного направления в овладении технико-тактическим мастерством.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в соответствии со стратегией и перспективным планом научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2020–2024 годы в рамках научного направления «Совершенствование системы подготовки квалифицированных спортсменов в сборных командах Узбекистана».

Целью исследования является разработка предложений и рекомендаций по совершенствованию научно-методических аспектов технико-тактической подготовки борцов на поясах.

Задачи исследования:

разработка порядка использования идеомоторных упражнений при обучении борцов на поясах техническим приемам в процессе тренировок;

разработка спортивной технологии “ТАКТИК” для обучения борцов на поясах каждой фазе основных приёмов — подхвата за плечо, захвата и блокирования — с учётом точных амплитудных характеристик движений;

разработка моделей дифференцированных комбинаций для улучшения количественных и качественных показателей тактической подготовки борцов на поясах в условиях тренировочного поединка;

экспериментальное обоснование эффективности использования тренажера кресла "Барани" в тренировочном процессе борцов на поясах с целью сохранения равновесия и совершенствования технических действий при вращении.

Объектом исследования является процесс учебных занятий борцов, занимающихся борьбой на поясах, среди студентов факультета физической культуры Чирчикского государственного педагогического университета в городе Чирчик Ташкентской области.

⁸ Канатов. А.В. Формирование спортивной мотивации у юных баскетболисток на этапе углубленной специализации: Автореф. дисс. ... канд. пед наук: – Тюмень, 2005,-С. 26-29. Roberts, J., & Sevieri, D. (2018). The Well-Wrought Broken Championship Belt: Thing Theory in Professional Wrestling Criticism. The popular culture studies journal, 204. Ivanov N. A., Gonta S. N. Comparative Analysis of Belt Wrestling Koresh and Korean National Wrestling Ssireum //European Journal of Physical Education & Sport. – Т. 12. – №. 1. 2024.. -P.345-350. Demiral S., Demir A. Determining expectations and beginning factors which affect 13-14 year-old children who perform belt wrestling to start doing sports: field work //European Journal of Physical Education and Sport Science. – 2017. -P.215-219.

Предметом исследования является комплекс упражнений, направленных на развитие физических качеств борцов на поясах, модуль технической и тактической подготовки, а также использование контрольных тестов.

Методы исследования. В исследовании были использованы такие методы, как анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, инструментальные методы, педагогический эксперимент, а также методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

усовершенствована возможность анализа логического мышления за счет включения в тренировки порядка использования идеомоторных упражнений, направленных на предотвращение ошибок и недостатков при обучении борцов на поясах техническим действиям в процессе борцовских поединков;

расширены возможности обучения начальным техническим элементам борцов на поясах за счет разработки спортивной технологии " ТАКТИК," направленной на выполнение базовых движений путем выполнения каждой фазы траектории движений с точной амплитудой при обучении борцов на поясах основным приемам таких как захват, зацеп и бросок с блокировкой;

расширена возможность контроля ситуации атаки за счет разработки модуля комплексной подготовки, направленного на совершенствование программы комбинаций, соответствующих спортсменам, дифференцированным по антропометрическим показателям (худощавые, полные, высокорослые, низкорослые), для улучшения количественных и качественных показателей тактической подготовки борцов на поясах во время тренировочных поединков;

усовершенствованы возможности технико-тактической подготовки и способности сохранять равновесие у борцов на поясах за счет использования тренажера "Кресло Барани" в вертикальном, сагиттальном и фронтальном направлениях для развития физической подготовки и навыков удержания равновесия.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработана система идеомоторных упражнений для борцов на поясах, направленная на предотвращение ошибок и недостатков, возникающих при выполнении сложных технических элементов в процессе поединка;

повышены возможности обучения исходным техническим элементам за счет формирования базовых двигательных действий путем выполнения каждой фазы траектории движений с точной амплитудой при обучении борцов на поясах основным приемам таких как захват, зацеп и бросок с блокировкой;

разработан дифференцированный модуль действий для улучшения количественных и качественных показателей тактической подготовки на начальных этапах подготовки борцов на поясах в условиях поединка;

разработан комплекс упражнений для развития физической подготовки и способности сохранять равновесие с использованием "кресла Барани" в процессе тренировок борцов на поясах.

Достоверность результатов исследования. Достоверность полученных результатов подтверждается теоретическим обоснованием действующих положений спортивной практики, а также научной организацией исследования, соответствием применённых комплекса исследовательских методов поставленным целям и задачам работы, а также высокая степень достоверности обеспечивается объёмом и репрезентативностью фактического материала, его корректной разработкой, анализом и интерпретацией; надёжность и точность полученных данных достигнуты благодаря обоснованному применению педагогических и исследовательских методов, а также математико-статистической обработкой результатов экспериментальной работы.

Научная и практическая значимость результатов исследования: Научная значимость состоит в том, что на основе проведенных педагогических экспериментов и полученных результатов разработаны современные средства и методы подготовки юных борцов на поясах, раскрыты теоретические основы их использования. В процессе исследования практически обосновано, что совершенствование базовых движений борцов с помощью специальных упражнений, направленных на развитие равновесия, и повышение эффективности технических действий являются взаимосвязанными процессами. Полученные научные данные служат развитию теории и методики борьбы на поясах, обогащению существующей научной базы знаний в этой области.

Практическая значимость заключается в том, что современное спортивное оборудование и устройства, использованные в исследовании, создают возможность поэтапного формирования базовых движений и технико-тактической подготовки борцов на поясах. Это позволяет определять нагрузки, соответствующие уровню подготовленности спортсменов, достигать высокой эффективности в тренировочной и соревновательной деятельности, а также эффективно внедрять в учебно-тренировочный процесс дифференцированную шкалу оценки и программу оценки показателей технико-тактической подготовки.

Внедрение результатов исследования. На основе полученных результатов исследования научно-методических аспектов технико-тактической подготовки борцов на поясах:

возможность анализа логического мышления за счет включения в тренировки порядка использования идеомоторных упражнений, направленных на предотвращение ошибок и недостатков при обучении борцов на поясах техническим действиям в процессе борцовских поединков была внедрена в учебный процесс студентов Чирчикского государственного педагогического университета, расположенного в городе Чирчик Ташкентской области. (Справка № 03-16/12869 Министерства спорта Республики Узбекистан от 14 декабря 2024 г.). В результате среднее арифметическое значение

относительного прироста по 5 показателям технико-тактической подготовки борцов улучшилось на 11%;

возможности обучения начальным техническим элементам борцов на поясах за счет разработки спортивной технологии "ТАКТИК," направленной на выполнение базовых движений путем выполнения каждой фазы траектории движений с точной амплитудой при обучении борцов на поясах основным приемам таких как захват, зацеп и бросок с блокировкой были внедрены в учебно-тренировочный процесс студентов Чирчикского государственного педагогического университета, г. Чирчика Ташкентской области (Справка № 03-16/12869 Министерства спорта Республики Узбекистан от 14 декабря 2024 г.). В результате технико-тактические действия студентов, занимающихся борьбой на поясах, были усовершенствованы на 19,47%;

предложения по контролю атакующих ситуаций за счёт разработки модуля комплексной подготовки, направленного на совершенствование программы дифференцированных комбинаций с целью повышения количественных и качественных показателей тактической подготовленности борцов на поясах в условиях поединка были внедрены в учебно-тренировочный процесс студентов Чирчикского государственного педагогического университета, г. Чирчика Ташкентской области (Справка № 03-16/12869 Министерства спорта Республики Узбекистан от 14 декабря 2024 г.). В результате тактические действия борцов на поясах улучшились на 18,9%;

возможности технико-тактической подготовки и способности сохранять равновесие у борцов на поясах за счет использования тренажера "Кресло Барани" в вертикальном, сагиттальном и фронтальном направлениях для развития физической подготовки и навыков удержания равновесия была внедрена в учебный процесс борцов на поясах чирчикского центра подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта (Справка № 03-16/12869 Министерства спорта Республики Узбекистан от 14 декабря 2024 г.).

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были обсуждены на 2 международных и 4 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме исследования опубликовано всего 15 научно-методических работ, в том числе 3 статьи в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, из которых 1 статья опубликована в зарубежных изданиях.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, 4 глав, включает 117 страниц текста, 10 рисунков, 14 таблиц, а также содержит выводы, практические рекомендации, список использованной литературы и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации освещены актуальность и востребованность темы, соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, степень изученности проблемы, связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация, цель, задачи, объект и предмет диссертации, методы исследования, научная новизна исследования, практические результаты, достоверность результатов исследования, научная и практическая значимость и их внедрение, апробация и публикация, структура и объем диссертации.

В первой главе диссертации озаглавленной **«Теоретические основы совершенствования технико-тактических действий борцов на поясах»** раскрываются общие положения по обучению юных борцов технико-тактическим действиям, структура и сущность тренировочного процесса в обучении технике спортивной борьбы, а также вопросы анализа соревновательной деятельности в видах спорта борьбы на поясах на основе анализа современных научно-методических источников. Ряд ученых, таких как Ж.М. Иштаев, Ш. Мирзакулов, Ш.С. Мирзанов, З.С. Артиков, Б. Эргашев, И.Б. Исаев, Т.Ш. Туйчиев, А.У. Хамиджанов и М.М. Киргизбоев, в своих научных исследованиях проводили различные работы, посвященные борьбе на поясах. Однако была подтверждена необходимость проведения научно-исследовательских работ по совершенствованию их технико-тактической подготовки.

Среди ведущих учёных нашей республики Ф.А. Керимов, А.Н. Абдиев, З.А. Бакиев, И.Б. Алиев, К.Б. Мухаммадиев, О.Ж. Дадабаев и Н.А. Тастанов добились значимых результатов в подготовке борцов по различным видам борьбы за счёт эффективного применения технико-тактических приёмов, развития физических и скоростно-силовых качеств, а также внедрения инновационных технологий.

В научных исследованиях зарубежных учёных, таких как Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, М.А. Годик, А.А. Карелин и В.И. Лях, представлены соответствующие сведения. Однако в их диссертациях и научной литературе недостаточно информации, касающейся совершенствования технико-тактической подготовки борцов на поясах.

Во многих странах мира ведущими учеными проводились научно-исследовательские работы по предсоревновательной подготовке в борьбе на поясах, физической подготовке, оптимизации тренировочных нагрузок и разработке различных программ. Можно отметить, что ученые нашей

республики проводили научно-исследовательские работы по таким вопросам, как развитие скоростно-силовых способностей в борьбе на поясах, совершенствование статодинамических движений борцов на поясах, формирование координационных способностей борцов на поясах, проблемы улучшения технико-тактических действий с обратным захватом, а также возможности отбора спортсменов с учетом весовых категорий.

В целом было установлено, что недостаточно проведено научно-исследовательских работ по методическим аспектам повышения технико-тактической подготовки борцов на поясах. Несмотря на то, что борьба на поясах считается одним из стремительно развивающихся видов спорта в Азии, Европе и Африке, она отличается тем, что пока не успела войти в число видов спорта, представленных на Азиатских и Олимпийских играх.

Техническое мастерство борца на поясах заключается в том, что чем богаче арсенал технических действий борца и чем искуснее он их применяет, тем выше его техническое мастерство. Техника борьбы на поясах является основой мастерства борца и во многом определяет его возможности. В борьбе существуют десятки приемов и их вариантов. Однако это не означает, что боец должен в совершенстве владеть всеми из них [А.У. Гофуров, 2016].

Для повышения технического мастерства борцов на поясах важно своевременно выявлять ошибки, допускаемые при выполнении движений, и устанавливать причины их возникновения. Оперативное устранение таких ошибок в значительной степени повышает эффективность процесса технического совершенствования. Все ошибки, возникающие в процессе обучения двигательным действиям, условно классифицируются на пять групп: недостаточная двигательная активность, методические недочёты в обучении, неестественные условия, неожиданные (внезапные) ошибки и ошибки, возникающие в результате форс-мажорных обстоятельств.

Тактика борьбы на поясах - это целесообразное использование технических, физических и волевых возможностей в сложившихся определенных условиях для достижения наилучших результатов в соревнованиях. Под освоением борцами на поясах необходимых тактических знаний подразумеваются педагогические процессы, направленные на совершенствование тактического мастерства в формировании определенных навыков и знаний для правильного ведения поединков. [Ш.С. Мирзанов, Т.Р. Ишмухамедов, 2014].

Различные сложные действия в современной борьбе в некоторых литературных источниках называются сложными технико-тактическими действиями. В борьбе на поясах техника и тактика образуют диалектическое единство. Некоторые технические действия (приемы) могут быть также тактическими методами. Это — нападение, контратакующие и оборонительные

действия. В свою очередь, некоторые тактические действия представляют собой определенные технические приемы, такие как рывковый подъем и подъем с захватом [Ш.А. Мирзакулов, 2014].

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Методы исследования и его организация»**, изложены применённые методы, направленные на решение задач, поставленных в рамках данного научного исследования. Описаны анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, организация и проведение педагогического эксперимента, а также применение методов математико-статистической обработки полученных данных. Кроме того, представлена информация об изучении структуры и функциональных возможностей спортивного оборудования «ТАКТИК» и разработке специального комплекса упражнений, направленного на повышение эффективности технико-тактической подготовки борцов на поясах.

Исследование было организовано в три этапа в период 2020-2023 годов.

На первом этапе (2020 год) на основе анализа научно-методической литературы были изучены теоретические и практические особенности повышения эффективности технико-тактических действий борцов, определено направление исследования. Сформулирована тема исследования. В соответствии с планируемыми экспериментами были выбраны методы, сформулирована рабочая гипотеза. Определены цели и задачи исследования, собраны предварительные материалы.

На втором этапе (2021-2022 учебный год) путем применения разработанной нами технологии повышения эффективности технико-тактических действий юных курашистов в экспериментальных исследованиях были определены уровни технико-тактической и общей физической подготовленности борцов.

Педагогические эксперименты с участием борцов на поясах, проведённые с целью определения эффективности применения специально разработанного комплекса упражнений с использованием спортивного оборудования «ТАКТИК», всесторонне освещены.

На третьем этапе (2022–2023 учебный год) в педагогический эксперимент были привлечены борцы на поясах, занимающиеся на учебно-тренировочном этапе, распределённые на экспериментальную и контрольную группы. В ходе эксперимента была определена эффективность специально разработанных упражнений, выполняемых на спортивном оборудовании «ТАКТИК» и на борцовском ковре, направленных на совершенствование технико-тактических действий спортсменов. Оптимизированы нагрузки учебно-тренировочного этапа, направленные на повышение эффективности технико-тактических

действий. Эффективность разработанной для этой цели технологии получила подтверждение в ходе опытно-экспериментальной работы.

Обоснована эффективность применения специальных упражнений, направленных на совершенствование технико-тактических действий борцов на поясах, обучающихся в Чирчикском государственном педагогическом университете Ташкентской области, на основе проведённых экспериментальных исследований. Данные, полученные в результате исследований, были проанализированы с помощью математико-статистических методов, после чего была сформирована и оформлена диссертационная работа.

В третьей главе диссертационной работы, озаглавленной **«Методологические основы развития технико-тактических действий борцов на поясах»**, представлены результаты анкетирования, проведённого среди тренеров, сведения о выполнении технических приёмов борцами на поясах, методологические особенности повышения технико-тактического мастерства, а также характеристики усовершенствования технико-тактической подготовки спортсменов данного вида. Тренеры, спортсмены и специалисты по видам борьбы, принявшие участие в нашем анкетировании, выразили различные мнения по поводу контроля техники выполнения приёма «подъём с колена» у борцов на поясах. В анкетировании приняли участие 60 тренеров и специалистов по борьбе на поясах. Результаты опроса представлены на рисунках 1-2-3. В целом, согласно анализу ответов специалистов по борьбе на поясах, можно отметить, что многие тренеры, составляющие 60% опрошенных, указали на необходимость внесения изменений в программу тренировок в отношении процентного соотношения времени, выделяемого на совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов.



Рисунок 1. Соотношение технической, тактической, физической и психологической подготовки в борьбе на поясах (по результатам опроса)

Согласно данным, представленным на рисунке 1, отражает результаты на данный момент соотношение технической, тактической, физической и психологической подготовки, полученные от тренеров и спортсменов в борьбе на поясах. При внимательном анализе видно, что наибольшее внимание уделяется физической подготовке. Наименьший показатель приходится на психологическую подготовку. Техническая и тактическая подготовка вместе составляют почти треть всей общей подготовки. Последующие результаты, полученные в ходе анкетирования, представлены на рисунке 2.

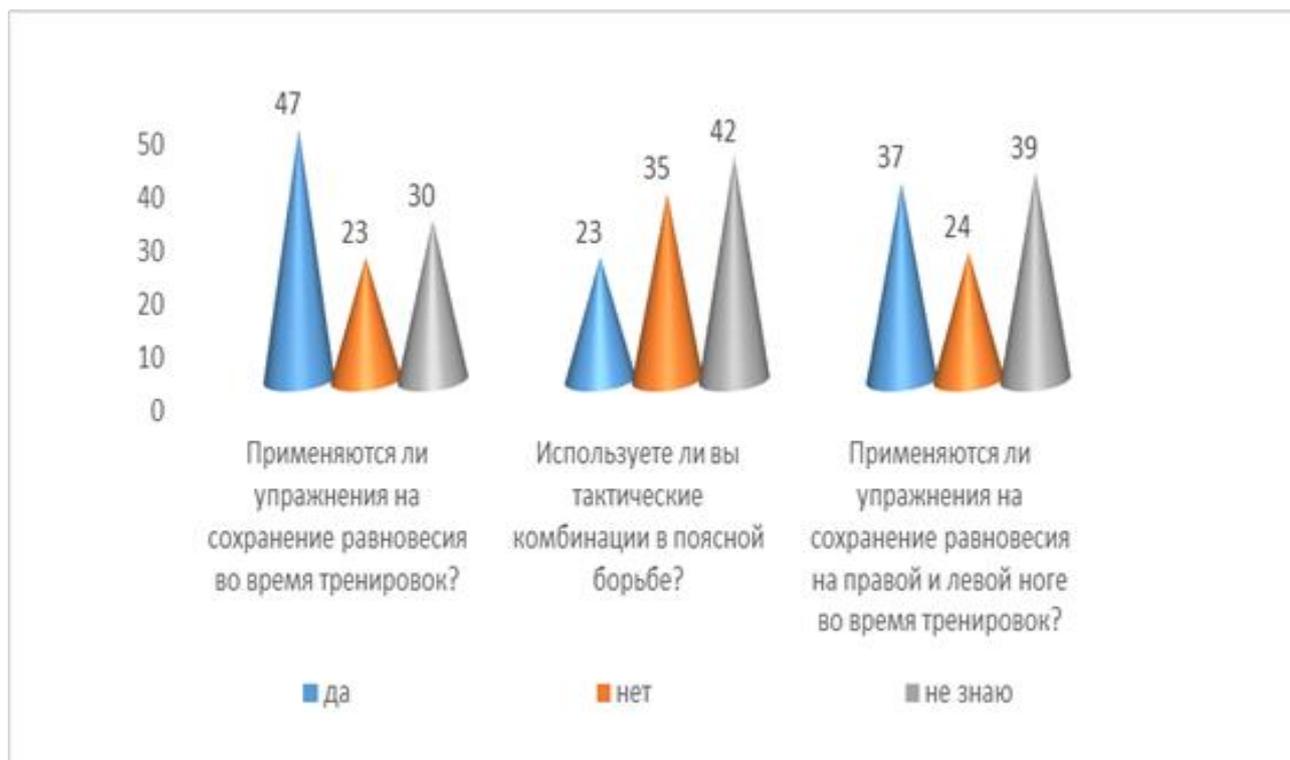


Рисунок 2. Результаты анкетирования тренеров и спортсменов по вопросам сохранения равновесия и применения тактических комбинаций в борьбе на поясах

Как видно из рисунка 2, из 60 респондентов на вопрос о том, применяются ли на тренировках упражнения на сохранение равновесия, 47 % ответили «да», 23 % — «нет», а 30 % указали, что не знают.

На вопрос, используют ли тактические комбинации в борьбе на поясах, 23% респондентов ответили "да," 35% респондентов - "нет," 42% респондентов - "не знаю." На вопрос, применяются ли упражнения на равновесие на правой и левой ногах в процессе тренировок, 37% участников опроса ответили "да," 24% - "нет," 39% - "не знаю." Результаты, полученные по техническим приемам, отражены на рисунках 3-4 ниже.

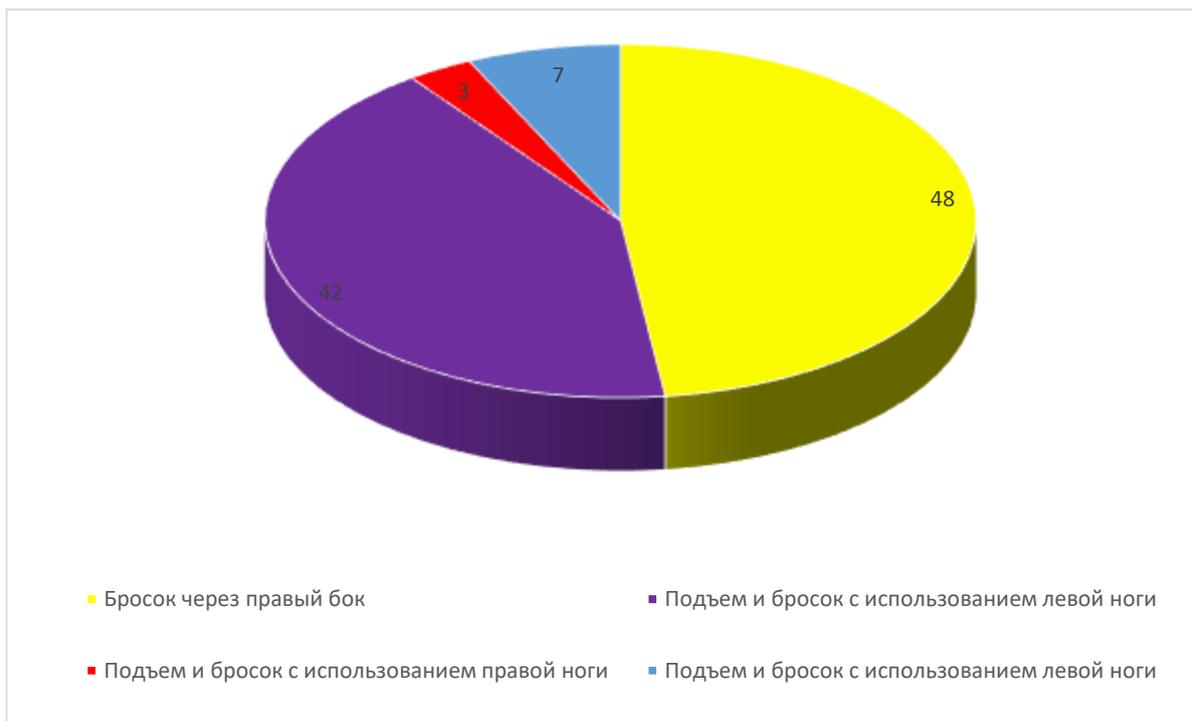


Рисунок 3. Какие технические приемы чаще используются в борьбе на поясах

На представленном выше рисунке ответы респондентов распределились следующим образом: 48% респондентов могут использовать бросок через левый бок, 42% респондентов отметили, что могут применять бросок через правый бок на соревнованиях, 7% могут выполнять бросок с подъемом правой ногой, а 3% спортсменов способны использовать на соревнованиях бросок с подъемом левой ногой. Физические качества, необходимые при выполнении технических приемов, отражены на рисунке 4.

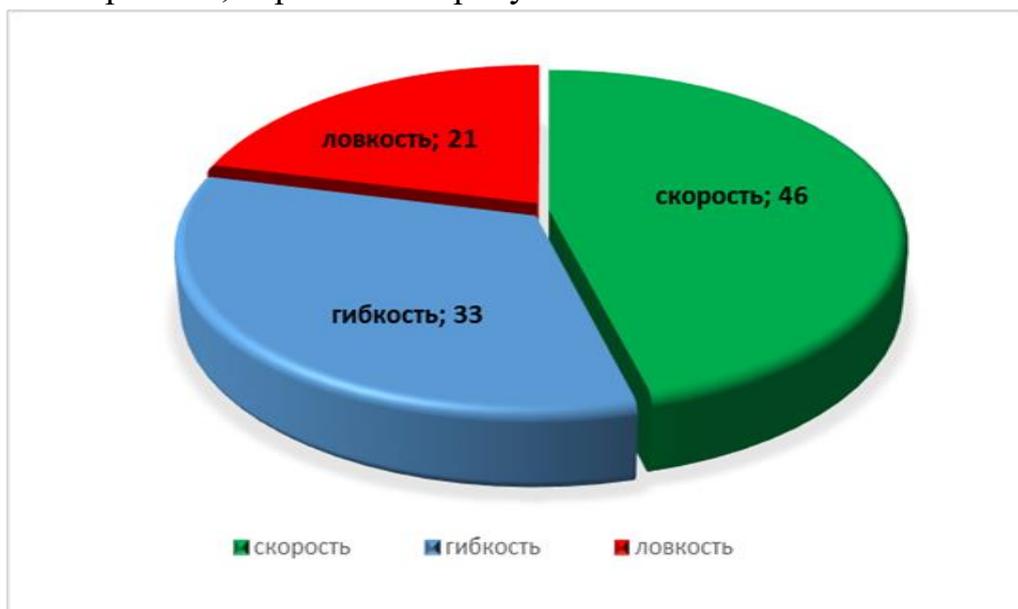


Рисунок 4. Наиболее важные физические качества, необходимые для выполнения технического приема

Как видно из рисунка 4, на вопрос "Определите наиболее важные физические качества в борьбе на поясах" респонденты определили скорость, гибкость и ловкость. В целом, мы понимаем, что все 5 физических качеств важны при выполнении технических элементов. Однако респонденты подтвердили, что среди них наибольшее внимание уделяется скорости, гибкости и ловкости.

Следует отметить, что средства и приемы, применяемые в борьбе на поясах, а также пути совершенствования технических элементов недостаточно освещены в научной литературе. Точных сведений о выполнении специальных упражнений для развития борьбы на поясах крайне мало. Учитывая вышеизложенные мнения и соображения, с целью повышения эффективности использования принципа сознательности и активности при обучении борцов на поясах техническим действиям была разработана программа, которая представлена на рисунке ниже.

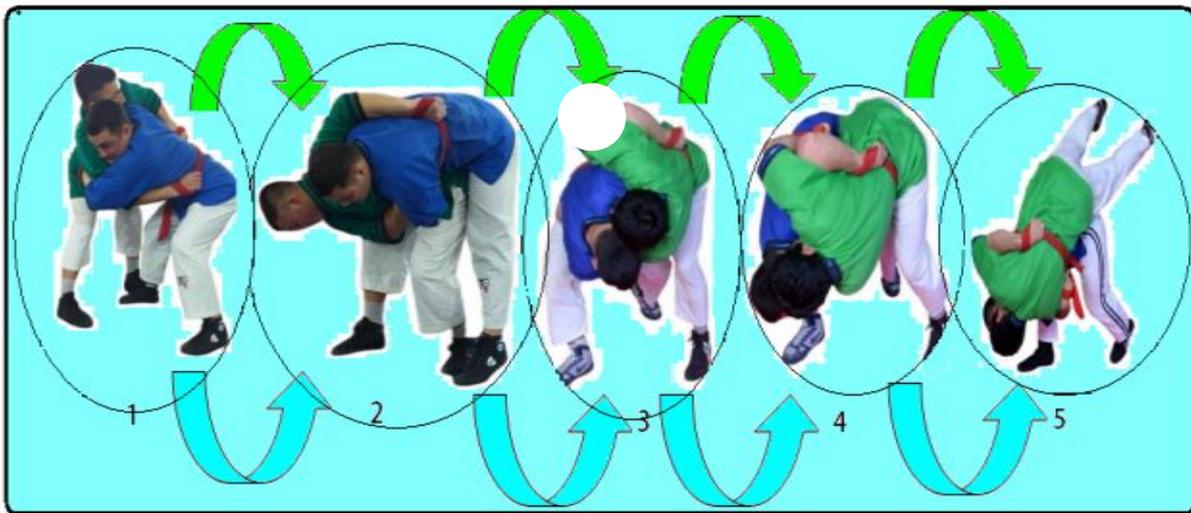


Рисунок 5. Содержание принципа сознательности и активности в обучении технике борьбы на поясах

1. Подъём за плечо (кифтлаш) — выполнение движения с правой ногой и правой рукой с использованием скоростно-силового усилия, с доведением правой руки до точки захвата.

2. Исходное положение в полуприседе с выносом левой ноги вперёд — подготовка к атакующему входу в приём (с левой стороны).

3. В полуприседе, с небольшим выносом левой ноги вперёд, выполнение входа тазом с левой стороны.

4. Выполнить поворот туловища влево с резким натяжением правой руки вниз и вправо.

5. Завершить бросок разворотом корпуса влево, прижатием рук к корпусу и выпрямлением ног для выполнения окончательного фазы броска.

Если один прием завершается 5 движениями от начала до конца, то в процессе тренировок тренер обучает внешнему контуру какого-либо приема.

Каждый спортсмен создает в своем сознании структуру системы движений и реализует ее на соревнованиях по этим созданным движениям. Для сознательного и активного изучения движений у спортсменов были получены результаты предварительного исследования (см. таблицу 1).

Таблица 1

Показатели принципа сознательности и активности при выполнении приемов в начале эксперимента у борцов на поясах экспериментальной и контрольной групп (n=30)

T/R	Название методов	Количество движений	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	P
1	Техника броска через левый бок	5	3,4±0,7	3,5±0,6	0,59	>0,05
2	Техника броска через правый бок	5	2,8±1,6	3,2±1,4	1,03	>0,05
3	Техника подъема и броска правой ногой	6	4,1±1,8	4,3±1,7	0,44	>0,05
4	Техника подъема и броска левой ногой	6	3,3±1,1	5,1±1,3	5,79	<0,001
5	Подъем соперника и бросок с блокировкой правой ногой	5	3,6±1,9	4,2±1,8	1,26	>0,05
6	Подъем соперника и бросок с блокировкой левой ногой	5	2,8±0,9	3,1±0,7	1,44	>0,05
7	Контрбросок с подъёмом вправо и возвратом влево	7	4,5±0,8	4,6±0,9	0,45	>0,05
8	Контрбросок с подъёмом влево и возвратом вправо	7	2,7±2,6	3,3±2,7	3,29	<0,001

Как видно из таблицы 1, в ней отражены показатели усвоения принципов сознательности и активности борцами на поясах при выполнении приемов в процессе практических занятий.

Если внимательно рассмотреть результаты исследования, можно увидеть, что количество действий в последовательности выполнения 8 изучаемых приемов составляет от 5 до 7. В начале исследования результаты, полученные от испытуемых, были следующими.

По первому приёму количество правильно выполненных движений в их последовательной структуре составило 3,4 в экспериментальной группе и 3,5 в контрольной. Наиболее высокий и достоверный результат был зафиксирован по четвёртому и восьмому приёмам именно в контрольной группе. Так, при выполнении приёма из шести движений — «Подъём соперника с опорой ноги

на левое колено и бросок» — участники экспериментальной группы выполнили в среднем 3,3 правильных действия, тогда как в контрольной группе — 5,1; достоверность различий подтверждена на уровне значимости $P < 0,001$. Аналогичная тенденция наблюдалась при выполнении приёма из семи движений — «Контрбросок с подъёмом влево и возвратом вправо»: контрольная группа продемонстрировала в среднем 3,3 точных действия против 2,7 у экспериментальной; показатель достоверности по критерию Стьюдента составил $t = 3,29$ при уровне значимости $P < 0,001$.

В целом, можно отметить, что показатели контрольной группы в начале исследования были достаточно лучше по сравнению с экспериментальной группой.

Результаты, полученные в конце исследования, представлены в таблице 2 ниже.

Таблица 2

Показатели принципа сознательности и активности при выполнении приемов в начале эксперимента у борцов на поясах экспериментальной и контрольной групп (n=30)

T/R	Название методов	Количество движений	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	P
1	Техника броска через левый бок	5	4,9±0,88	3,8±0,85	4,92	<0,001
2	Техника броска через правый бок	5	4,8±0,66	4,2±1,20	2,40	<0,01
3	Техника подъема и броска правой ногой	6	5,7±0,75	4,9±0,96	3,60	<0,001
4	Техника подъема и броска левой ногой	6	5,75±0,48	5,3±0,83	2,57	<0,01
5	Подъем соперника и бросок с блокировкой правой ногой	5	4,96±0,63	4,53±0,89	2,16	<0,05
6	Подъем соперника и бросок с блокировкой левой ногой	5	5,8±0,81	5,1±0,86	3,25	<0,01
7	Контрбросок с подъёмом вправо и возвратом влево	7	6,5±0,67	5,7±0,69	4,56	<0,001
8	Контрбросок с подъёмом влево и возвратом вправо	7	6,7±1,22	5,3±1,37	4,18	<0,001

Как видно из таблицы 2, достоверность различий между показателями экспериментальной и контрольной групп при выполнении приёма «Подъём соперника с блокированием правой ногой» составила уровень значимости $P < 0,05$. По приёмам «Бросок через правый бок», «Подъём с упором ноги на левое колено» и «Подъём с блокированием левой ногой» достоверность различий достигла уровня $P < 0,01$. В оставшихся четырёх тестах наблюдалась высокая степень достоверности различий — на уровне $P < 0,001$. В целом можно заключить, что внедрение принципов сознательности и активности в тренировочный процесс обеспечило статистически достоверный рост показателей во всех восьми приёмах у спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Таблица 3

Дифференцированный модуль комплексной подготовки по антропометрическим показателям борцов на поясах

№	Название приёмов	Высокие спортсмены	Нормальное телосложение	Избыточная масса тела (полные)
1	Техника броска через левый бок	+	++	+++
2	Техника броска через правый бок	+	++	+++
3	Техника подъема и броска правой ногой	+++	++	+
4	Техника подъема и броска левой ногой	+++	++	+
5	Подъём соперника и бросок с блокировкой правой ногой	+++	+++	+++
6	Подъём соперника и бросок с блокировкой левой ногой	+++	+++	+++
7	Контрбросок с подъёмом вправо и возвратом влево	++	++	++
8	Контрбросок с подъёмом влево и возвратом вправо	++	++	++

Примечание: +++- высокая степень, ++- средняя степень, +- низкая степень

Модуль в Таблице 3 охватывает три основные группы:

1. Высокосрослые - имеют преимущество из-за длинных рук и ног (использование точки опоры на расстоянии). Им удобнее выполнять приемы "подъём" и "бросок через бедро."

2. Спортсмены нормального телосложения - обладают сбалансированной силой, скоростью и ловкостью, способны эффективно использовать практически все основные приемы. Они чаще применяют комбинационные техники.

3. Спортсмены с избыточным весом (более полные) - хотя показатели силы обычно высокие, скорость и маневренность немного ниже. Поэтому им удобнее использовать приемы, требующие большей силы, но менее зависящие от скорости, такие как броски через бок и подъем с захватом бедра.

Высокорослые: длинные руки и ноги позволяют им легко поднимать соперника, но средняя эффективность (++) в управлении равновесием. Спортсмены нормального телосложения: сбалансированные технические возможности, средняя эффективность (++) . Полные спортсмены: из-за низкой скорости сложнее идеально выполнять контрприемы (++) .

Дифференцированный модуль подготовки на основе антропометрических показателей борцов по поясной борьбе позволяет полностью учитывать их индивидуальные возможности. Этот подход повышает эффективность тренировок, предотвращает травмы и помогает спортсменам достигать максимальных результатов на соревнованиях.

В четвёртой главе диссертации, озаглавленной «Экспериментально - педагогическое обоснование эффективности технико-тактической подготовки борцов на поясах», были выявлены следующие положения, направленные на повышение результативности технико-тактических действий в данном виде спорта.

Точность, последовательность и надежность управления действиями зависят от степени и специфики реализации ряда психических процессов. К ним относятся психомоторные реакции, зрительные, слуховые, тактильные (через кожу) и особенно мышечно-двигательные ощущения, восприятия, представления, мышление, внимание и т.д.

Эти психические процессы создают возможность для развития технической подготовленности спортсменов, что позволяет совершенствовать качество и надежность управления действиями.

Тактика борьбы на поясах — это умелое использование технических, волевых и физических возможностей в поединках и соревнованиях с учётом особенностей соперника, а также конкретных соревновательных ситуаций. В этом процессе важную роль играют следующие аспекты:

Подготовительные действия к атаке - это атакующие действия, выполняемые с целью вызвать ожидаемое защитное действие противника, необходимое для осуществления основной атаки.

Методы тактической подготовки - это действия борца на поясах, с помощью которых он создает благоприятные условия для атаки или контратаки.

Наблюдение - тактические действия борца на поясах, направленные на получение информации о противнике. Соккрытие намерений - тактическое действие борца на поясах, с помощью которого он скрывает от соперника свои истинные намерения. Угроза - это тактическое действие борца, вынуждающее соперника перейти к обороне. Обманное действие (финт) - приемы, контрприемы, захваты, рывки, толчки и другие действия, которые атакующий не доводит до конца и вынуждает противника защищаться.

Выведение из равновесия - тактическое действие борца, вынуждающее соперника занять неустойчивое положение, одновременно создавая благоприятную ситуацию для атаки. Комбинации приемов - это комбинации приемов, при которых начальные приемы создают благоприятную динамическую ситуацию для выполнения последующих.

Учитывая вышеизложенное, мы определили необходимость экспериментального обоснования эффективности принципа сознательности и активности в совершенствовании технико-тактической подготовки борцов на поясах. Результаты эксперимента были получены в процессе учебных занятий студентов 1-2 курсов Чирчикского государственного педагогического университета. Обучение борцов на поясах техническим действиям проводилось по принципу освоения каждого технического элемента сначала целиком, а затем по частям. При обучении технике броска с подъемом ноги на правое колено сначала выполнялись движения, близкие к этому приему, затем осваивалась техника "Броска с подъемом ноги на правое колено," что отражено в таблице ниже.

Таблица 4

Результаты выполнения приёма «Бросок с подъёмом ноги через правое колено» за 10 секунд в начале и в конце эксперимента у спортсменов экспериментальной и контрольной групп

№	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Ф.И.	В начале исследования	В конце исследования	Ф.И.	В начале исследования	В конце исследования
1	Аб-Л	1	5	Ах-З	2	3
2	Ар-Х	2	6	Ак-А	2	3
3	Бе-М	2	6	Бо-Б	3	4
4	Де-р	3	7	Бе-Д	2	3
5	Ё-Т	1	5	Ва-К	2	2
6	Жа-О	3	8	Ду-Н	3	4
7	Зу-Д	1	5	Да-Ж	4	4
8	Ма-М	2	3	Му-И	1	2
9	На-Р	2	5	Му-Х	2	3
10	Ха-Ф	2	4	Я-Р	3	3
	\bar{X}	1,9	5,4		2,4	3,1
	σ	0,73	1,42		0,84	0,73
	t	6,87			1,97	
	P	<0,001			<0,05	

Выведение из равновесия - тактическое действие борца, вынуждающее соперника занять неустойчивое положение и одновременно создающее благоприятную ситуацию для проведения атаки. Комбинации приемов - это сочетание приемов, при котором начальные приемы создают благоприятную динамическую ситуацию для выполнения последующих.

Учитывая вышеизложенное, мы определили необходимость экспериментального обоснования эффективности принципа сознательности и

активности в совершенствовании технико-тактической подготовки борцов на поясах.

Результаты эксперимента были получены в процессе учебных занятий студентов 1-2 курсов Чирчикского государственного педагогического университета. Обучение борцов на поясах техническим действиям проводилось по принципу освоения каждого технического элемента сначала целиком, а затем по частям. При обучении технике броска с зацепом ноги на правое колено сначала выполнялись движения, близкие к этому приему, затем отрабатывалась техника "Броска с зацепом ноги на правое колено," что отражено в таблице ниже.

Из приведённой выше таблицы видно, что в ней представлены результаты выполнения приёма «Бросок с подъёмом ноги через правое колено» у борцов на поясах, занимающихся в экспериментальной и контрольной группах.

Если внимательно рассмотреть полученные результаты, то в начале исследования было установлено, что показатели, полученные в контрольной группе, составили $\bar{X}=2,4$ раза, показатель сигмы - 0,84, а коэффициент вариации - 35,1 процента. В экспериментальной группе данный показатель составил $\bar{X}=1,9$ раза, при этом значение сигмы — 0,73, а коэффициент вариации — 38,8%, что было подтверждено в ходе экспериментальных исследований. Если посмотреть на индивидуальные показатели, то можно увидеть, что в контрольной группе наибольший результат принадлежит Да-Ж, выполнившему упражнение до 4 раз. Минимальный показатель относится к Му-И, которому удалось выполнить упражнение до 1 раза. В экспериментальной группе максимального результата достигли два респондента — Де-Р. и Жа-О., выполнившие по три броска. Минимальные показатели продемонстрировали Зу-Д., Ё-Т. и Аб-Л., сумевшие выполнить лишь один бросок. В целом, уровень достоверности между показателями в начале эксперимента практически не ощущался. Если рассмотреть показатели по окончании эксперимента после 1-месячного педагогического исследования, то как в контрольной, так и в экспериментальной группе наблюдался положительный рост. В контрольной группе можно наблюдать улучшение данных показателей в среднем в 3,1 раза. Из приведенной выше таблицы видно, что показатель сигмы составляет 0,73, а вариация - 23,8 процента. В экспериментальной группе вышеуказанные показатели были следующими: общий средний показатель улучшился на 5,4, сигма составила 1,42, а коэффициент вариации равнялся 26,4 процентам. При индивидуальном анализе показателей по завершении эксперимента было установлено, что максимальный показатель в контрольной группе составил до 4 раз у трех респондентов. В экспериментальной группе видно, что максимальный показатель был достигнут у Жа-О, выполнившего задание 8 раз. Вышеуказанные показатели можно более наглядно увидеть на рисунке 6 ниже.

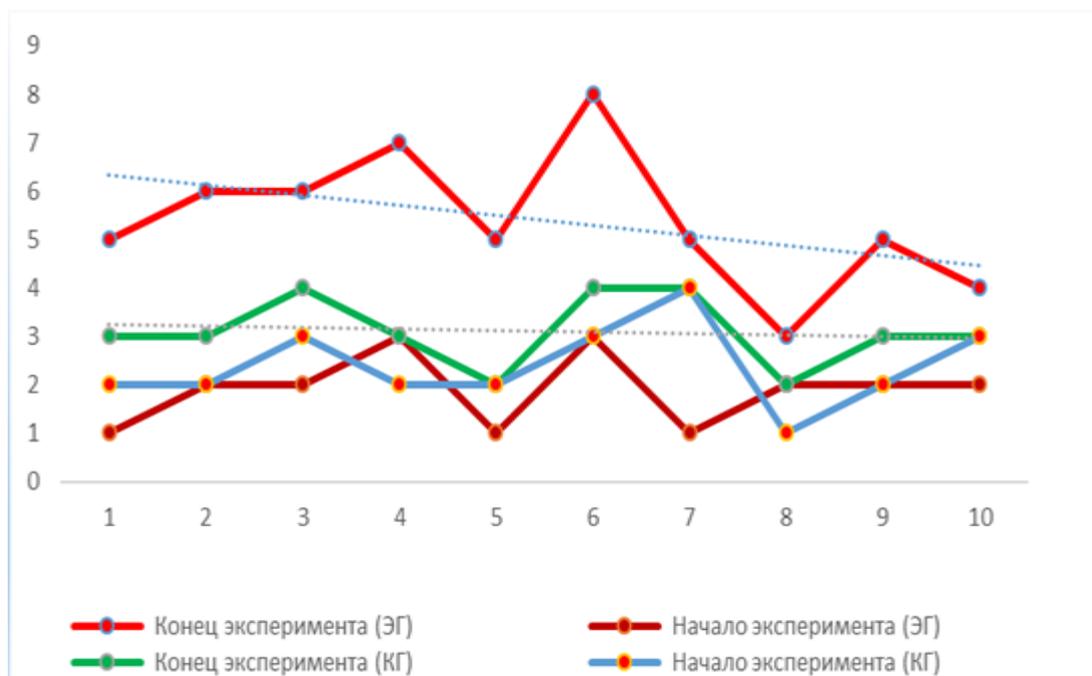


Рисунок 6. Графическое изображение показателей экспериментальной и контрольной групп в начале и конце исследования

Как видно из рисунка 6 выше, представлена динамика изменения индивидуальных показателей экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента. На рисунке темно-красным и красным цветами отображена динамика показателей экспериментальной группы, в то время как синим и зеленым цветами представлена динамика результатов контрольной группы. После нашего 2-месячного педагогического эксперимента исследования показали, что показатели экспериментальной группы были достоверно выше ($P < 0,001$) по сравнению с началом эксперимента. Для достижения этих результатов использовалось спортивное оборудование "Тактик" (См. рис 7).

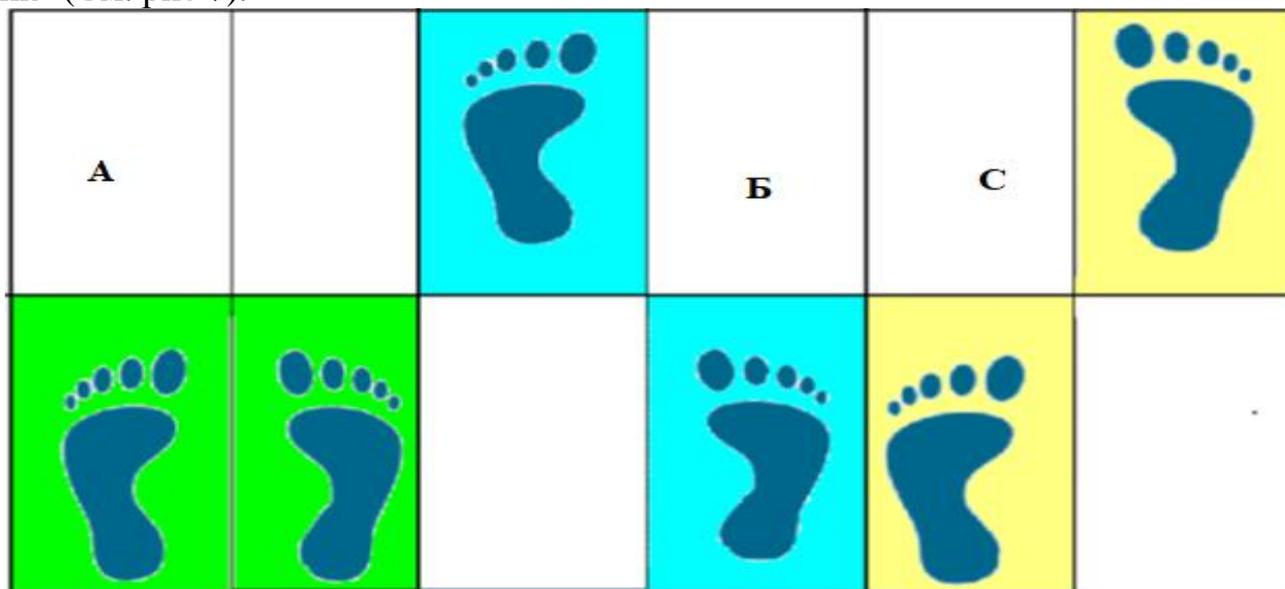


Рисунок 7. "ТАКТИК" – спортивный инвентарь

ТАКТИК – спортивное устройство. Техничко-тактические действия борцов на поясах реализуются за счёт исходного положения ног соперника и собственных перемещений. На рисунке 7 представлена схема использования спортивного устройства ТАКТИК. В условиях белбогли кураш количество базовых технических действий ограничено, поэтому для их более быстрого освоения и эффективного применения в соревновательной деятельности были систематизированы возможности обучения атакующим и защитным действиям.

В разделе А показаны технические приёмы, которые могут выполняться при параллельном положении ног борца; далее представлены блоки приёмов, выполняемых при положении «левая нога впереди, правая сзади», а также при положении «правая нога впереди, левая сзади». Все они изложены в системной последовательности, что обеспечивает методическую упорядоченность процесса обучения.

Также были изучены возможности сохранения равновесия при эффективном выполнении технико-тактических действий борцов на поясах. Результаты, полученные с использованием тренажёра «Кресло Барани» для оценки способности к сохранению равновесия у борцов на поясах, представлены в следующей таблице.

Таблица 5

Показатели сохранения равновесия у борцов на поясах, полученные с помощью тренажёра «Кресло Барани» в начале исследования

Направление равновесия	Группы	\bar{X}	σ	V, %	A/F%	N/F%	t	P
Горизонтальное (м)	ЭГ	3,7	1,45	39,22	0,4	10,54	0,93	>0.05
	КГ	4,09	1,18	28,81				
Вертикально-саггитальное (м)	ЭГ	3,43	1,42	41,23	0,4	12,37	1,02	>0.05
	КГ	3,86	1,20	31,14				
Вертикально-фронтальное (м)	ЭГ	2,23	0,93	41,73	0,8	35,35	3,09	<0.05
	КГ	3,02	0,66	21,77				

Как видно из Таблицы 4, испытуемые из экспериментальной и контрольной групп были подвергнуты вращению на тренажёре «Кресло Барани» от 10 до 20 раз в течение 20 секунд по трем направлениям: горизонтальному, вертикально-саггитальному и вертикально-фронтальному. Затем испытуемым было предложено пройти по прямой линии длиной 10

метров. Анализируя приведённые данные, можно отметить, что при выполнении теста на сохранение равновесия в горизонтальной плоскости участники экспериментальной группы показали средний результат 3,7 метра при среднеквадратичном отклонении $\sigma = 1,45$ м и коэффициенте вариации 39,22 %. В то время как контрольная группа прошла в среднем 4,09 метра, со $\sigma = 1,18$ м и коэффициентом вариации 28,81 %. Абсолютное различие составило 0,4 метра, относительное — 10,54 %. Кроме того, при выполнении теста на сохранение равновесия в вертикально-сагиттальной плоскости также наблюдается более высокий результат у контрольной группы по сравнению с экспериментальной, что указывает на относительное преимущество в данных условиях. Экспериментальная группа показала в среднем результат 3,43 метра, при среднеквадратичном отклонении $\sigma = 1,42$ м и коэффициенте вариации 41,23 %. В контрольной группе этот показатель составил 3,86 метра, $\sigma = 1,20$ м, коэффициент вариации — 31,14 %. Абсолютная разница между группами составила 0,4 метра, относительная — 12,37 %. Однако по критерию Стьюдента (t) достоверных различий между группами в обоих тестах не наблюдалось.

В тесте по вертикально-фронтальному направлению были выявлены некоторые различия между группами. В экспериментальной группе средний результат составил 2,23 м, при $\sigma = 0,93$ м и коэффициенте вариации 41,73 %. В контрольной группе этот показатель составил в среднем 3,02 м, $\sigma = 0,66$ м, коэффициент вариации — 21,77 %. Абсолютная разница между группами составила 0,8 м, относительная — 35,35 %. По критерию Стьюдента $t = 3,09$, достоверность различий составила $P < 0,05$, что указывает на статистически значимое преимущество контрольной группы. В целом, показатели контрольной группы оказались лучше по сравнению с экспериментальной. Результаты, зафиксированные после проведения исследования, приведены в таблице 5.

Таблица 6

Показатели сохранения равновесия у борцов на поясах, полученные с помощью тренажёра «Кресло Барани» в начале исследования

Направление равновесия	Группы	\bar{X}	σ	V, %	A/F%	N/F%	t	P
Горизонтальное (м)	ЭГ	6,35	1,30	20,61	1,2	18,9	2,81	<0.05
	КГ	5,15	1,38	26,93				
Вертикально-сагиттальное (м)	ЭГ	5,56	1,13	20,12	1,1	19,47	3,18	<0.01
	КГ	4,55	1,05	23,08				
Вертикально-фронтальное (м)	ЭГ	4,9	0,96	19,75	1,1	20,41	3,85	<0.01
	КГ	3,9	0,64	16,43				

Из таблицы 5 видно, что приведены результаты экспериментальной и контрольной групп по направлениям «горизонтальное», «вертикально-сагиттальное» и «вертикально-фронтальное» равновесие после проведения исследования. В первом тесте — «горизонтальное» равновесие — экспериментальная группа после 3 месяцев эксперимента показала результат 6,35 метра, при $\sigma = 1,30$ м и коэффициенте вариации 20,61 %. Контрольная группа, проходившая традиционные тренировки, показала результат 5,15 метра, $\sigma = 1,38$ м, коэффициент вариации — 26,93 %. Абсолютная разница между группами составила 1,2 м, относительная — 18,9 %, что свидетельствует об улучшении показателей.

Во втором тесте — «вертикально-сагиттальное» равновесие — показатели экспериментальной группы также оказались относительно выше. Средний результат составил 5,56 м, $\sigma = 1,13$ м, коэффициент вариации — 20,12 %. В контрольной группе средний результат составил 4,55 м, $\sigma = 1,05$ м, коэффициент вариации — 23,08 %. Абсолютная разница — 1,1 м, относительная — 19,47 %. Установлена достоверность различий между группами.

В тесте на вертикально-фронтальное равновесие наблюдался выраженный рост показателей. В экспериментальной группе среднее значение составило 4,9 м, при $\sigma = 0,96$ м и коэффициенте вариации 19,75 %. В контрольной группе средний результат составил 3,9 м, $\sigma = 0,64$ м, коэффициент вариации — 16,43 %. Абсолютная разница между группами составила 1,1 м, относительная — 20,41 %. По критерию Стьюдента $t = 3,85$, что свидетельствует о высоком уровне достоверности различий ($P < 0,01$).

В целом можно сделать вывод, что показатели экспериментальной группы достоверно улучшились по сравнению с контрольной группой. Проведённый педагогический эксперимент подтвердил эффективность разработанной методики, а также целесообразность использования упражнений, направленных на развитие технико-тактического равновесия и совершенствование базовых двигательных навыков борцов на поясах.

ВЫВОДЫ

На основании научно-методической литературы, проведенного исследования и полученных результатов сформулированы следующие выводы:

1. Анализ литературы и изучение практического опыта специалистов показали, что выявлены существующие проблемы и определены пути их решения в формировании технико-тактических действий у борцов на поясах. При этом установлено, что в научной и методической литературе практически отсутствуют исследования, содержащие конкретные рекомендации, направленные на совершенствование координационных способностей спортсменов, занимающихся борьбой на поясах, а также на повышение эффективности их технико-тактических действий.

2. Ряд ученых представили свои предложения и рекомендации по перспективам формирования технико-тактических действий борцов на поясах с учетом их индивидуальных особенностей, однако было установлено, что вопросы разработки комплекса педагогических тестов для оценки равновесия, диагностики у борцов на поясах, а также исследования взаимосвязи между динамикой показателей технической подготовленности и тактическими способностями юных борцов недостаточно освещены.

3. По результатам проведенного опроса выяснилось, что в борьбе на поясах, по мнению респондентов, 50% времени следует уделять физической подготовке, 20% - технической подготовке, 15% - тактической подготовке, 5% - психологической подготовке. Следовательно, по мнению респондентов, технико-тактической подготовке уделяется недостаточно внимания. В то же время из ответов респондентов стало ясно, что они не уделяют должного внимания сохранению равновесия и не используют тактические комбинации.

4. В процессе обучения атакующим действиям у борцов на поясах была усовершенствована возможность предотвращения ошибок и недостатков, возникающих при выполнении сложных технических элементов, за счёт включения идеомоторных упражнений в комплекс специально разработанных технических действий. В ходе эксперимента борцам предлагалось осознанно выполнять и вслух проговаривать последовательность из минимум 5 и максимум 7 движений, составляющих 8 технических приёмов. В начале эксперимента средний минимальный показатель в экспериментальной группе составил 2,7 точных движений, максимальный — 4,5; в контрольной группе — соответственно 3,1 и 5,1. По завершении эксперимента в обеих группах было зафиксировано достоверное увеличение этих показателей. Исследуемая группа выполняла от 4,8 до 6,7 точных движений, в то время как в контрольной группе эти показатели увеличились с 3,8 до 5,7 при традиционных занятиях. Статистические значения показателей в конце эксперимента достоверно возросли в исследуемой группе. В исследованиях наблюдалась достоверность от $P < 0,05$ до $P < 0,001$.

5. В исследуемой группе применение идеомоторных упражнений (то есть мысленное выполнение технических приемов, используемых в соревновательных условиях, без соперника, сидя с закрытыми глазами) при освоении технических действий в процессе тренировок и соревнований позволило предотвратить ошибки и недостатки, возникающие при выполнении сложных технических элементов, а также создало возможность для их коррекции.

6. При обучении борцов на поясах основным приемам была расширена возможность формирования базовых двигательных действий за счёт отработки каждой фазы движений — подхвата, захвата и блокировки — в строго определённой амплитуде. В результате этого появилась возможность более эффективно обучать начальным техническим элементам. Так, по итогам педагогического эксперимента, в упражнении "Бросок с подъёмом ноги через правое колено", выполненном за 10 секунд, на начальном этапе средний

результат в контрольной группе составил 2,4 выполнения, а в экспериментальной — 1,9 раза. После проведения педагогического эксперимента с использованием инструментальных методов количество выполнений в экспериментальной группе возросло до 5,4, раза тогда как в контрольной группе — до 3,1 раза.

7. Расширены возможности контроля атакующей ситуации, а также возможности применения коронных приемов на соревнованиях за счет разработки модуля комплексной подготовки, направленного на совершенствование программы дифференцированных комбинаций для улучшения количественных и качественных показателей тактической подготовки борцов на поясах в условиях поединка.

8. Возможности технико-тактической подготовки и развития способности к сохранению равновесия у борцов на поясах были усовершенствованы за счёт выполнения горизонтальных, вертикально-сагиттальных и вертикально-фронтальных движений с использованием тренажёра «кресло Барани» в рамках развития физических качеств. В результате, если в контрольной группе показатель сохранения горизонтального равновесия составил 4,9 м в начале эксперимента и 5,15 м в его конце, то в экспериментальной группе данный показатель возрос с 3,7 м до 6,35 м, что свидетельствует о статистически достоверном улучшении ($P < 0,001$).

9. Способность борцов на поясах сохранять равновесие при выполнении вертикально-сагиттальных движений значительно улучшилась в ходе эксперимента. В контрольной группе данный показатель увеличился с 3,86 м до 4,55 м, тогда как в экспериментальной группе — с 3,43 м до 5,56 м. Относительная разница по сравнению с контрольной группой составила 19,47 %, при этом критерий Стьюдента $t=3,81$ свидетельствует о статистической достоверности полученных изменений на уровне значимости $P < 0,01$.

10. Существенные положительные изменения были зафиксированы и при выполнении вертикально-фронтальных движений — последнем из исследуемых показателей способности к сохранению равновесия. В начале эксперимента контрольная группа продемонстрировала результат 3,02 м, а экспериментальная — 2,23 м. К завершению педагогического эксперимента эти показатели составили соответственно 3,9 м и 4,9 м. Абсолютная разница между группами составила 1,1 м, относительная — 20,41 %, при этом критерий Стьюдента $t=3,85$ и уровень значимости $P < 0,01$ подтверждают достоверность выявленных различий.

11. Использование разработанного спортивного оборудования «ТАКТИК» позволило расширить возможности обучения начальными техническими действиями в белбогли кураш за счёт ускоренного освоения тактических приёмов и повышения эффективности их применения в условиях соревновательной деятельности. В результате была обеспечена систематизация обучения как атакующим, так и защитным действиям, что способствовало повышению их эффективности. В частности, были структурированы

технические приёмы, выполняемые в положении параллельной постановки ног, блоки приёмов, применяемых при расположении левой ноги впереди и правой сзади, а также система приёмов, используемых в ситуации, когда у соперника правая нога выставлена вперёд, а левая находится сзади.

12. Для спортсменов высокого роста наибольшую эффективность представляют приёмы с подъёмом соперника ногой на колени, а также приёмы с последующим блокированием ногой. Спортсмены с нормальными антропометрическими параметрами демонстрируют среднюю результативность практически во всех технических действиях, поэтому для данной категории целесообразно акцентировать внимание на обучении комбинационным техникам. Для спортсменов с избыточной массой тела наиболее удобными и результативными являются приёмы с перебрасыванием через бедро и с подъёмом соперника с последующим блокированием ногой, что позволяет эффективно использовать преимущество в силе. На этой основе разработка дифференцированной программы тренировок обеспечит более быстрое освоение техник, соответствующих индивидуальным физическим возможностям спортсменов, повысит эффективность подготовки и увеличит вероятность достижения высоких результатов на соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Внедрение в учебно-тренировочный процесс рекомендованного нами принципа сознательности и активности при определении уровня технико-тактической подготовленности борцов на поясах позволило получить точную и достоверную информацию о состоянии общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов.

2. Применение в учебно-тренировочном процессе технико-тактической и физической подготовки борцов на поясах в сочетании с развитием координационных способностей обеспечивает высокую результативность.

3. Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса и внедрение в него специальных упражнений, направленных на сохранение равновесия, служит эффективным средством совершенствования базовых технических действий борцов на поясах.

4. С целью повышения эффективности технико-тактических действий борцов на поясах, занимающихся на начальном этапе подготовки, использование специальных упражнений, развивающих движения в "горизонтальном," "вертикально-сагиттальном" и "вертикально-фронтальном" направлениях, а также тренажера "Кресло Барани" создает основу для повышения общей и специальной физической подготовки спортсменов, а также обеспечивает более уверенное и устойчивое освоение базовых приёмов в условиях первых соревновательных выступлений.

5. Правильное использование идеомоторных упражнений (упражнений, выполняемых мысленно) для повышения эффективности технико-тактических действий высококвалифицированных борцов на поясах позволяет выявить и устранить имеющиеся у спортсменов технико-тактические ошибки. Вместе с тем, этот метод способствует более эффективному применению спортсменами коронных приемов.

6. Для спортсменов высокого роста с учётом их антропометрических особенностей целесообразно акцентировать внимание на таких технических элементах, как приёмы с подъёмом соперника при помощи колена и приёмы с блокированием ног. Для более эффективного освоения данных действий рекомендуется отрабатывать комбинации, включающие захват соперника с дальней дистанции и быстрый «подъём с колена», а также выполнять специальные упражнения: гимнастические для развития координации и сохранения равновесия, планку и комплексы для укрепления мышц ног.

7. Технические элементы для спортсменов с нормальным ростом и весом.

Данная группа спортсменов обладает возможностью применения практически всех приёмов с умеренной эффективностью. В связи с этим тренерам рекомендуется акцентировать внимание на обучении комбинационным действиям (например: «бросок через бедро + контрприём», «подъём на колени + подсечка»). В тренировочный процесс целесообразно включать спарринги, направленные на развитие быстроты принятия решений. Дополнительные упражнения должны быть связаны с развитием общей выносливости (кроссфит, бег, плавание).

8. Технические элементы для спортсменов с избыточной массой тела. Для данной категории спортсменов наиболее эффективны броски через бедро, а также приёмы с поднятием соперника и последующей подсечкой. Их преимущество заключается в использовании силы и массы тела. В тренировочный процесс необходимо включать силовые упражнения (элементы тяжёлой атлетики, работа со штангой, броски на татами). Дополнительное внимание рекомендуется уделять аэробным нагрузкам (лёгкий бег, велотренажёр, прыжки со скакалкой), что способствует снижению избыточной массы тела и повышению скорости выполнения технических действий.

9. Общие рекомендации. Каждому спортсмену следует уделять приоритетное внимание приёмам, наиболее соответствующим его антропометрическому типу. Для повышения эффективности подготовки полезно использовать видеоанализ с целью выявления оптимальных приёмов для каждого борца. Тренеру рекомендуется распределять спортсменов по трём условным группам и предоставлять каждой из них специализированные блоки технических действий. На этапе предсоревновательной подготовки особое внимание необходимо уделять совершенствованию наиболее сильных приёмов, тогда как менее эффективные элементы целесообразно применять преимущественно в составе комбинаций.

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

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

SULTANOV ALISHER ISLAMBOYEVICH

**SCIENTIFIC METHODOLOGICAL ASPECTS OF TECHNICAL AND
TACTICAL TRAINING OF BELT WRESTLERS**

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

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

Chirchiq – 2025

The topic of the Doctor of Philosophy (PhD) dissertation is registered with the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan with the number B2023.4.PhD/Ped6784.

The doctoral dissertation was carried out at the Institute of Scientific Research of Physical Education and Sport

The dissertation abstract is available in three languages (Uzbek, Russian, English (summary)) and has been published on the Scientific Council's website at www.uzdjtsu.uz and on the "Ziyonet" Information and Educational Portal (www.zionet.uz).

Scientific Supervisor: **Ishtayev Javlon Mavlonboevich**
Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Official opponents: **Tukhtaboyev Nizomjon Tursunaliyevich**
Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Artikov Zoxid Sabitjonovich
Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Leading organization: **Namangan State University**

The dissertation defense will take place at the session of the Scientific Council DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 under the Institute of Scientific Research of Physical Education and Sport on __, 2025 at _____ hours. (Address: 111709, Tashkent City, Yashnabad District, New Uzbekistan Street, __ _ _ -house. Tel: (0-370)-717-18-19, 717-27-27, fax: (0-370)-717-17-76, website: www.djtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. Uzbekistan State Sports Academy "Administrative" Building 1st floor, 145th floor.

The dissertation can be found at the information resource center of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport(_____ listed by number). (Address:111709, Tashkent region, Chirchik City, athletes street, 19. Tel: (0-370)-717-18-19, 717-27-27, fax: (0-370)-717-17-76.

The dissertation abstract was distributed on “__” _____, 2025.
(Registry report number _____ dated “” _____, 2025).

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

D.Y.Egamov
Scientific Secretary of the Scientific
Council awarding of scientific degrees,
Pedagogical Sciences Doctor of
Philosophy (PhD)

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

INTRODUCTION

(Abstract of the Doctor of Philosophy (PhD) Dissertation)

The aim of the research is to develop proposals and recommendations for improving the scientific and methodological aspects of the technical and tactical training of belt wrestling athletes.

The object of the research is the training process of belt wrestling athletes among the students of Physical Culture at Chirchiq State Pedagogical University, located in the Chirchiq district of Tashkent region..

The subject of the research consists of a set of exercises aimed at developing the physical abilities of belt wrestlers, a technical and tactical training module, and the use of control tests.

The scientific novelty of the research consists of the following:

The improvement of the ability to prevent errors and defects in the execution of complex technical elements by using ideomotor exercises to teach the technical actions of belt wrestlers during the competition process;

The expansion of the possibility to teach basic technical elements to belt wrestlers through the precise execution of each phase of the trajectory of key movements (such as gripping, holding, and throwing) in defined amplitudes, thereby developing basic motor behaviors;

The enhancement of the ability to control attacking situations through the development of a comprehensive preparation module focused on improving the qualitative and quantitative indicators of tactical preparation during belt wrestlers' competitions, with the use of tiered combination programs;

The improvement of physical training and balance-maintaining abilities of belt wrestlers through the use of the "Barani chair" simulator, which enhances their technical-tactical preparation and balance control.

The scientific and practical significance of the research results is as follows:

The scientific significance of the research results lies in the fact that, based on the conducted pedagogical experiments and the obtained results, modern methods and techniques for the training process of young wrestlers have been developed, and the scientific aspects of their use have been revealed. During the scientific research process, the development of the basic movements of belt wrestlers through balance-focused exercises and the interconnection of these movements with the improvement of their technical performance has been proven practically. The obtained data provides the opportunity to enrich the theoretical knowledge in the field of belt wrestling theory and methodology.

The practical significance of the research results lies in the fact that the widespread use of modern equipment to increase the efficiency of the basic movements of belt wrestlers, as well as the sport devices used to develop the overall technical-tactical preparation of the wrestlers, enables the correct formation of their basic movements starting from the training preparation stage. It also ensures the rational distribution of loads, which results in improved performance in subsequent

stages of training and competitive activities. Additionally, it allows for the testing of a tiered evaluation scale methodology and the implementation of a program to assess technical and tactical preparation parameters in the training process.

The implementation of the research results. Based on the research results on the scientific and methodological aspects of the technical and tactical training of belt wrestlers:

The use of ideomotor exercises for teaching the technical movements of belt wrestlers during matches has expanded the opportunity to prevent errors and shortcomings in performing complex technical elements by initially teaching the fundamental technical elements. (According to the information letter No. 03-16/12869 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, dated December 14, 2024). As a result, the arithmetic mean of the relative growth of five technical-tactical training indicators improved by 11%.

In the training of belt wrestlers in fundamental techniques, the implementation of base actions through precise amplitude execution of each phase in shoulder throws, grips, and blocking movements has been integrated into the training process of students at Chirchiq State Pedagogical University in Chirchiq, Tashkent region. (According to the information letter No. 03-16/12869 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, dated December 14, 2024). As a result, the technical-tactical movements of belt wrestlers among students improved by 19.47%.

A comprehensive training module aimed at improving the program of differentiated combinations for enhancing the quantitative and qualitative indicators of tactical training in belt wrestling was introduced into the training process of students at Chirchiq State Pedagogical University. (According to the information letter No. 03-16/12869 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, dated December 14, 2024). As a result, the tactical movements of belt wrestlers improved by 18.9%.

The use of the "Barani Chair" simulator for developing the physical fitness and balance-maintaining abilities of belt wrestlers has enhanced their technical-tactical training and balance-maintaining potential. (According to the information letter No. 03-16/12869 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, dated December 14, 2024). As a result, the balance-maintaining abilities of students improved by 19.47%.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, 135 pages of text, 10 figures, 14 tables, conclusions, practical recommendations, a list of references, and appendices.

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

I бўлим (I часть; I part)

1. Sultanov A.I. Belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish. International Journal of Education, Social Science & Humanities. Finland Academic Research Science Publishers ISSN: 2945-4492 (online) (SJIF) = 8.09 Impact factor. Volume-12 Issue-10 2024. -B. 296-303.

2. Султанов А.И. Белбоғли курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлигининг илмий методик жиҳатлари. // “Fan – sportga” илмий-назарий журнали 2024. - В.68-71.(13.00.00;№16)

3. Sultanov A.I. Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi. // FarDU ilmiy xabarlar, maxsus son 2023. -B.278-282. [13.00.00 № 327/5].

4. Султанов А.И. Белбоғли курашчиларнинг техник- тактик тайёрлаш муаммолари.// “Futbolda ilmiy-metodik ta'minlash ishlarini rivojlantirish yo'llari” Xalqaro ilmiy –amaliy konferensiya. 2024. - В.409-411.

5. Sultanov A.I. Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligining nazariy taxlili.// “Futbolda ilmiy-metodik ta'minlash ishlarini rivojlantirish yo'llari” Xalqaro ilmiy –amaliy konferensiya. 2024. - В.473-475.

6. Sultanov A.I. Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi. “Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy uslubiy asoslari” Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2024-yil 23-oktyabr. Chirchiq-2024 В.194-197.

7. Султанов А.И. Белбоғли курашчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш. “Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy uslubiy asoslari” Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2024-yil 23-oktyabr. Chirchiq -2024 Б.-204-208.

II бўлим (II часть; II part)

8. Султанов А.И. “Kurash turlari va uni O'qitish metodikasi”(Belbogli kurash) Darislik.UOK796.81,37.0KBK75.715 S-83 ISBN978-9910-780-17-6 Toshkent 2024. 187 b.

9. Sultanov A.I. The Philosophy of Struggle and its Pedagogical Significance International European Journal of Innovation in Nonformal Education (EJINE) ISSN: 2795-8612 Volume-4 Issue-2- 2024. - В. 227-230

10. Султанов А.И. "Экономика и социум" (Rossiya)// Methods of training technical-tactical training of belt wrestlers. Xalqaro VAK 2025. -B 131-135.

11. Султанов А.И. Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarni sport o'yinlari orqali jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish// “Муғаллим ҳам узликсиз билимлендирий (№3/2)-2024 -B.549-551.

12. Sultanov A.I. Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorlashga o‘rgatish usullari. Mug‘allim hem uzliksiz bilimlendirio‘. 2025y. 1/2-son, -B. 496-499.

13. Sultanov A.I. Milliy kurash qoidalarining xususiyatlari.. “Globalashuv jarayonida talabalar sporti va jismoniy tarbiya ta’limining dolzarb muammolari va yechimlari” Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Urganch: 2024. -B.125-126.

14. Султанов А.И. “Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligining nazariy tahlili” //“Kurash sportini rivojlantirishning dolzarb muammolari” Xalqaro ilmiy anjumani. Chirchiq: 2025. – B. 267-269

15. Sultanov A.I. “Belbog‘li kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish”. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy uslubiy asoslari. Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. 2024. - B. 206-210.