

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

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

KARIMOV SIROJIDDIN QAYUM O‘G‘LI

**SPORT TAKOMILLASHUVI BOSQICHIDA MALAKALI
KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISH ASOSIDA MUSOBAQA
SAMARADORLIGINI OSHIRISH**

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

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

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

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

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

Karimov Sirojiddin Qayum o‘g‘li

Sport takomillashuvi bosqichida malakali kurashchilarning texnik-taktik tayorgarligini takomillashtirish asosida musobaqa samaradorligini oshirish.....3

Каримов Сирожиддин Каюм угли

Повышение эффективности соревновательной деятельности квалифицированных борцов на этапе спортивного совершенствования на основе совершенствования технической и тактической подготовки.....31

Karimov Sirojiddin Qayum ugli

Developing the competitive performance of qualified wrestlers based on enhancing their technical and tactical training at the stage of sports improvement61

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ

List of published works.....65

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

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

KARIMOV SIROJIDDIN QAYUM O‘G‘LI

**SPORT TAKOMILLASHUVI BOSQICHIDA MALAKALI
KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISH ASOSIDA MUSOBAQA
SAMARADORLIGINI OSHIRISH**

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

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

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2025.2.PHD/Ped10464 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

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

Ilmiy rahbar:	Mirzanov Sherzod Sirlibayevich pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
Rasmiy opponentlar:	Gaziyev Shukurjon Shuxrat o‘g‘li pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent Tashnazarov Djasur Yuldashevich pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Yetakchi tashkilot:	Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston milliy universiteti

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi ilmiy darajalar beruvchi DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “___” “___” soat ___dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil:Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370) 717-27-27, 717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, veb-sayt: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, E bino, 3-qavat, 309-auditoriya.

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____) raqam bilan ro‘yxatga olingan). Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27), faks: (0-370) 717-17-76).

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “___” _____ kuni tarqatilgan.
(2025-yil “___” “___” da ___ raqamli reyestr bayonnomasi)

R.M.Matkarimov

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

M.A.Ibragimov

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

A.N.Shopulatov

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

Kirish (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyoda kurash turlari olimpiya dasturidagi erkin va yunon-rum kurashi, shuningdek, milliy kurash turlari global miqyosda katta tezlik bilan rivojlanib bormoqda. Xalqaro sport maydonida kurashchilar sonining ortib borishi, jahon va qit'a chempionatlari, Olimpiya o'yinlari kabi yirik musobaqalarning muntazam o'tkazilishi, shuningdek, kurash texnik-taktik arsenalining boyishi ushbu sport turini ommalashishiga sabab bo'lmoqda. Kurash milliy sport turining keng yoyilishi va kurashchilar bellashuvlari tomoshabobligining ortib borishi kurashchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish asosida ularning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishni taqozo etmoqda. Zamonaviy kurash musobaqalarida yuksak intensivlik, tezkor qaror qabul qilish va situatsion taktika muhim rol o'ynamoqda. Bu esa texnik-taktik mahoratini oshirish uchun differensial mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish dolzarb masalalardan biri hisoblanmoqda.

Jahonda ko'p yillar davomida kurashchilarni tayyorlash tizimida musobaqa faoliyatini modellashtirish, video tahlil, raqamli texnologiyalar yordamida texnik-taktik monitoring kabi metodlardan keng foydalanish ustuvor yo'nalishlari qatorida turadi. Bu usullar sportchining imkoniyatlarini aniq baholash, raqibning uslublarini tahlil qilish va shaxsiy taktikasini moslashtirish imkonini bermoqda. Kurash bo'yicha ilk yirik ishlar ichida musobaqa davomining strukturasi, hujum va himoya nisbatlari, baholar olish manbalari va olishuv dinamikasini videoyozuvga asoslangan tahlil orqali modellashtirishga qaratilgan tadqiqot ishlari olib borilgan. Yosh kurashchilarning texnik-taktik mahoratini shakllantirish masalasi yetarlicha keng yoritilmagan, sportchining texnik-taktik tayyorgarligi asosi shakllantiriladigan o'quv-mashg'ulot bosqichlarida texnikasini o'rgatish uslubiyati masalalari kam tadqiq qilingan bo'lib, bu malakali kurashchilarning sport takomillashuvi bosqichida musobaqa faoliyati samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Musobaqalarda g'oliblik faqatgina jismoniy kuch va chidamlilikka emas, balki sportchining texnik arsenalini to'g'ri qo'llashi, olishuv davomida tezkor qaror qabul qilishi va raqib harakatlariga moslasha olish qobiliyatiga ham bevosita bog'liqdir. Shu bois, kurashchilar tayyorgarligini baholash bo'yicha ham izlanishlar olib borilgan. Biroq, sport takomillashuv bosqichida malakali kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish asosida musobaqa faoliyatini oshiruvchi metodologik asoslarni ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Mamlakatimizda kurash milliy sport turi ulkan ommaviylikka ega bo'lib yirik musobaqalarning o'tkazilishi sport zaxirasining ham yuqori malakali sportchilarning ham ilmiy asoslangan tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishni taqozo etadi. Shu bilan birga, kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommaviylashtirishga katta e'tibor qaratilmoqda. "Kurash milliy sport turini rivojlantirishni yangi bosqichga olib chiqish, uning xalqaro miqyosdagi nufuzini oshirish va xorijiy mamlakatlarda yanada keng targ'ib qilish, shuningdek, kurashni rivojlantirish va ommaviylashtirish bo'yicha faoliyatni tizimli qo'llab-quvvatlashni tashkil qilish"¹ kabi vazifalar yangi

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.

O‘zbekistonning yangi g‘alabalarini ta‘minlashning muhim omili hisoblanadi. O‘zbekiston kurashchilari Osiyo va jahon chempionatlarida g‘alaba qozonib, dunyoda yetakchi o‘rinlarni saqlab qolayotganlariga qaramay, xorijiy davlatlar tomonidan raqobat ancha kuchayib bormoqda. Shu sababli yetakchilikni saqlab qolish uchun turli malakaga ega kurashchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishning yangi vosita va metodlarini ishlab chiqish va mavjudlarini takomillashtirish zarur masalalardan biri hisoblanmoqda. Zamonaviy kurashda raqobatning kuchayishi sport tayyorgarligining samarali vositalari va metodlari, shakllarini muntazam izlashni taqozo etadi. Kurashning hozirgi zamon sharoitlarida hech bir usul taktik tayyorgarliksiz amalga oshirilmaydi, shu sababli bajariladigan texnik harakatlar oldindan ko‘zlangan taktik maqsadlarda tashkil qilinadi. Har bir sportchi faoliyati o‘ziga xosdir, bu musobaqa bellashuvini olib borishning ma‘lum bir uslubi mavjudligida namoyon bo‘ladi. Muayyan kurash uslubiga (hujumkor yoki qarshi hujum) bo‘lgan moyillikni o‘z vaqtida aniqlash individual imkoniyatlarni amalga oshirishning muhim sharti hisoblanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik masalalari individual uslubni shakllantirish muammosi bilan chambarchas bog‘liq. Musobaqa bellashuvining asosiy elementlari bo‘yicha sportchining zaxira texnik-taktik imkoniyatlarini aniqlash mumkin va shu masalaning xal etilishi tadqiqotlarimiz yo‘nalishini dolzarbligini belgilab beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 22-yanvardagi PQ-18-son “Yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni va 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2024-yil 20-dekabrda PQ-450-son “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarorlari hamda boshqa sportni rivojlantirishga doir me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga maskur dissertatsiya ishi xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma‘naviy-axloqiy rivojlantirishda innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” bilan bog‘liq ustuvor yo‘nalishlar doirasida amalga oshirilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Mamlakatimizning yetuk mutaxassislari A.N.Abdiyev, A.R.Taymuradov, N.A.Tastanov, O.T.Xayitov, E.T.Raxmanov, M.A Ibragimov hamda K.S.Bo‘riyevlar² kurash sport turlarida

² Абдиев А.Н. Спорт яккакурашлари турлари бўйича ихтисослашаётган талабаларда касбий кўникмаларни шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари: Педагогика фанлари доктори диссертацияси автореферати. – Тошкент, 2004. – 51 б.; Taymuradov A.R. Kurashchilarni tayyorlash texnologiyasi. – O‘quv qo‘llanma. Toshkent “ILM ZIYO” – 2010. – 151 b.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik “Sano-standart” Toshkent. 2017. - 480 b.; Xayitov O.T. Kurash (spot pedagogik mahoratini oshirish) O‘quv-uslubiy qo‘llanma. -T., 2022. -100 b.; Raxmanov E.T. Yunon-rim kurashchilarida kombinatsion hujum harakatlarini takomillashtirish uslubiyati: monografiya. -T. Kitob bilim yulduzi, 2024. - 141 b.; Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent “Zarqalam”, 2023. - 380 b.; Ibragimov. M.A Imkoniyati cheklangan shaxslarga yunon-rum kurashini o‘rgatishning optimal nisbatlari. Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori dissertatsiyasi avtoreferati. Chirchiq, -

sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyati samaradorligi o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etishning maqsadga muvofiq uslubiyatini qo‘llash, musobaqa faoliyati mazmuni va tuzilmasiga yuqori darajada moslashtirilgan va uni amalga oshirishda ijobiy samara beradigan texnik-taktik takomillashtirishning oqilona uyg‘unlashgan vositalari kiritilishi hamda qo‘llash uslubiyati bo‘yicha izlanishlar olib borishgan. Yakkakurash sport turlarida musobaqa faoliyati muammolari hamda oliy toifali sportchilar va zaxira tayyorgarligini boshqarishning ilmiy asoslari hamda mashg‘ulotlarda tayyorgarlik turlarini takomillashtirishga qaratilgan masalalar o‘rganilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari A.A. Shepilov, V.P.Klimin, A.Y.Shulika, V.V.Shyan, G.S.Tumanyan, A.A.Novikov, B.A.Podlivayev, B.I.Tarakanov, Ye.N.Sidorov, Ye.V.Moshanu, I.P.Afonina³ kabi olimari tomonidan esa kurashchilarning musobaqa faoliyati tuzilmasi tadqiq qilingan bo‘lib, u uchta fazali xususiyatga ega ekanligi aniqlashgan. Shu bilan birga musobaqa faoliyati parametrlari ahamiyatining statistik tahlili metodlari ajratilgan va asoslab berilgan. Bundan tashqari modellashtirishsiz mashg‘ulot jarayonini samarali boshqarib bo‘lmasligini e‘tirof etishgan.

Xorijiy mamlakat olimlaridan K.Mifune, S.Sasahara, R.C.Lorence, C.Denice, Nuci Alexe et al Les, I.Comeanu, S.Dmowski, S.Neri⁴ kabi olimlar kurashchilarning muayyan kurash olib borish uslubiga mansubligini aniqlash borasida bir qator tadqiqotlar olib borishgan. Tayyorgarlik va musobaqa faoliyati model tavsiflarini ishlab chiqish masalalari hamda texnik-taktik tayyorgarlik muammolarini aniqlash hamda bartaraf etish usullarini ilmiy tadqiq qilingan.

Xulosa qilib aytganda, yakkakurash sport turlarida sportchilarni sifatli tayyorlashga qaratilgan har tomonlama tadqiqotlar mavjudligiga qaramay, bevosita musobaqalarga tayyorgarlik bosqichida kurashchilarning individual kurash olib borish xususiyatlarini inobatga olgan holda ularning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish asosida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish muammosi

2024. - 72 b.; Bo‘riyev K.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish (kurash). -Qarshi. QDU nashriyoti. 2024. - 170 b.

³ Шепилов А.А. Выносливость борцов / А.А. Шепилов, В.П.Климин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 128 с.; Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе: Дис. .д-ра пед. наук.- М., 1993. - 387 с.; Шиян В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов: Автореф. дис. .д-ра пед. наук.-М., 1998.-44 с.; Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Книга IV. Планирование и контроль. -М.:Советский спорт, 2000. - 384 с.; Новиков, А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. дис... докт. пед. наук / А.А. Новиков; М., 2000.- 62 с.; Подливаев Б.А. Проблемы совершенствования спортивного мастерства в вольной борьбе: учеб. пос. / - 2002. - 333 с.; Тараканов Б.И. Управление подготовкой борцов: Учебник / Б.И. Тараканов. – СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2005 – 163 с.; Сидоров Е.Н. Совершенствование координационных способностей дзюдоистов средствами спортивной тренировки / Е.Н.Сидоров, Е.В.Мошану, И.П.Афонина, С.А.Архипова.- Россия-Тула, 2013.- С. 680-683.

⁴ Mifune K. Canon of JUDO. Tokyo. - 1956. - 318 p.; Sasahara S. Scientific approach to wrestling. - Tokyo. -1960. - 180 p.; Fundamental of scientific wrestling. - Tokyo Japan: Copy right by S.Sasahara. - 1968. - 156 p.; Lorence R.C. Wrestling Drill and War Kent Plaus. - Bern: Athletic Jomel. - 1968. - 2. - p. 69-74.; Denice C The power of AIKIDO Nvce: NV/ - 1968. - 190 p.; Nuci Alexe et al Les Principes et las Methodes du Modelage Entrainement sportif.=Bucarest CNPL EPES, 1974. - 254 p.; Comeanu I.,Dmowski S., Neri S. L'evolutione tehnica dellalotta rnodema. - Roma (Novagrat-Roma): Studio BB. - 1986. - 84 p.

yetarlicha tadqiq qilinmagan bo‘lib, bu tadqiqot mavzusining dolzarbliligini belgilab beradi.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta’lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalariga bog‘liqligi. Dissertatsiya tadqiqot ishi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 2025-2030 yillarga mo‘ljallangan ilmiy-tadqiqot ishlari rejasiga muvofiq. V.7/4. “Yuqori malakali kurashchilarda harakat ko‘nikmalarini shakllantirishning biomexanik asoslari” mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi sport takomillashuvi bosqichida malakali kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish asosida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: yosh kurashchilar musobaqa faoliyatining yetakchi parametrlari va ularning yillik sikldagi dinamikasini aniqlash;

sport takomillashuvi bosqichida yosh kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan musobaqa oldi mezosikli va uni tashkil etuvchi mikrosikllarning eng oqilona tuzilmasini ishlab chiqish;

kurash olib borishning har xil uslublarini inobatga olgan holda texnik-taktik harakatlar kombinatsiyalarini oqilona ketma-ketlikda o‘rgatish va takomillashtirish asosida kurashchilarni mas’uliyatli musobaqalarga tayyorlash bosqichiga dastur ishlab chiqish;

tayyorgarlik va musobaqa mezosikllarida ustuvor yo‘nalishdagi vositalarning optimal uyg‘unligi hamda ular hajmlarining nisbatlariga asoslangan malakali kurashchilarni texnik-taktik takomillashtirishning tajribaviy uslubiyatini takomillashtirish.

Tadqiqotning obyekti sifatida Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o‘quvchilari hamda Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining sport takomillashuvi bosqichida malakali kurashchilarning musobaqa va mashg‘ulot faoliyati hisoblanadi.

Tadqiqotning predmetini musobaqalarga tayyorgarlik bosqichidagi texnik-taktik tayyorgarlik jarayonini takomillashtirishga qaratilgan vosita va usullar tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuvlar, anketa so‘rovi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematika-statistik kabi uslublaridan foydalanildi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

sport takomillashuv bosqichidagi malakali kurashchilarni texnik tayyorgarligini oshirish uchun texnik-taktik harakatlarning faolligi, ishonchliligi, samaradorligi va xilma-xilligini musobaqa faoliyatida yetakchi parametrlarini aniqlash hisobiga texnik xatolarni bartaraf etish imkoniyatlari kengaytirilgan;

sport takomillashuvi bosqichida yosh kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan musobaqa oldi mezosikli va uni tashkil etuvchi mikrosikllarning eng oqilona tuzilmasini takomillashtirish hisobiga musobaqalarga tizimli tayyorlash imkoniyatlari oshirilgan;

sport takomillashuv guruh mashg'ulotlarini rejalashtirish uchun malakali kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish va kombinatsion kurash olib borish uslubini takomillashtirish asosida mas'uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik bosqichida tajribaviy tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish hisobiga kurashchilarni kompleks tayyorlash imkoniyatlari kengaytirilgan;

malakali kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun oyoqlarni portlovchi kuchi, yelka kamari mushak kuchi, orqa mushaklari hamda qorin muashaklar kuchini rivojlantirishga qaratilgan og'irlikdagi mashqlar me'yorini taqsimlash orqali tabaqalashtirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish hisobiga kurashchilarda kuch turlarini operativ rivojlantirish imkoniyatlari oshirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari. quyidagilardan iborat:

kurashchilarning musobaqa faoliyati yetakchi parametrlari aniqlash orqali turli miqyosdagi musobaqalarda malakali kurashchilar tomonidan bajarilgan texnik-taktik harakatlarni har tomonlama baholash va turli xil uslubda kurash olib boruvchi raqiblar bilan yakkama-yakka kurashish modelini ishlab chiqish imkonini bergan;

malakali kurashchilar uchun maxsus ishlab chiqilgan texnik-taktik tayyorgarlik dasturi amaliyotga joriy etildi. Ushbu dastur asosida sportchilarning musobaqa faoliyatida hujum va qarshi hujum harakatlarini samarali qo'llash ko'rsatkichlari 18-22 % ga oshgani qayd etilgan:

musobaqalarga tayyorgarlik bosqichida qo'llanilgan va oldinda turgan musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun kurashchining hamma imkoniyatlarini safarbar qilishga qaratilgan mashg'ulot vositalari va metodlari ishlab chiqilgan;

kurashchilarning musobaqa faoliyati modeli ishlab chiqildi. Natijada, sportchilarning olishuv davomida vaqtni boshqarish, faol va passiv fazalarni to'g'ri taqsimlash ko'nikmalari shakllangan;

kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlikni rejalashtirish va nazorat qilish bo'yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqildi va ilmiy asoslab berilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqotdan olingan natijalar sport fanida keng tarqalgan matematik statistika metodlari yordamida ishlab chiqilgan, tajriba ma'lumotlarining ishonchliligi ishda qo'llanilgan kompleks ilmiy metodlar, materialning zarur hajmi, tekshiriluvchilarning tegishli kontingenti, saylanmalarning reprezentativligi, ilg'or tadqiqot uslublarining, jumladan video va kompyuter texnikasining qo'llanilganligi tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy etish dalolatnomalari bilan tasdiqlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundan iboratki, kurashchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashda musobaqa oldi tayyorgarligini tashkil etish va tuzishga doir yangi qoidalar kiritish, maxsus vositalar hamda metodlarni qo'llash, shuningdek, kurashchilarning bevosita tayyorgarlik bosqichida yuklamalar me'yorining hajmi va shiddati bo'yicha taqsimlanishiga doir yangi ma'lumotlar kurash nazariyasi va uslubiyati fani mazmunini kengaytirish bilan izohlanadi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati shundan iboratki, bevosita tayyorgarlik bosqichida malakali kurashchilarning individual xususiyatlari va kurash olib borish uslubini inobatga olgan holda ishlab chiqish va taklif etilgan tayyorgarlik dasturi

mashg'ulot jarayonini tashkil etish va uslubiyatiga jiddiy tuzatishlar kiritishga imkon beradi, bu esa mashg'ulot yuklamalari xususiyati va yo'nalishini optimallashtirishga, yosh kurashchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligining son tavsiflarini ishlab chiqishga hamda sportchilar musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qilish bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Sport takomillashuvi bosqichida malakali kurashchilarning musobaqa faoliyatini tadqiq qilish jarayonida olingan natijalar asosida:

sport takomillashuv bosqichidagi malakali kurashchilarni texnik tayyorgarligini oshirish uchun texnik-taktik harakatlarning faolligi, ishonchliligi, samaradorligi va xilma-xilligini musobaqa faoliyatida yetakchi parametrlarini aniqlash bo'yicha taklif va tavsiyalar "O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (Kurash)" darsligi mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktorini 2025-yil 16-apreldagi 02-16/3834-sonli buyrug'iga asosan). Natijada, malakali kurashchilarning musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida texnik tayyorgarligi 17 % ga oshgan;

sport takomillashuvi bosqichida yosh kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan musobaqa oldi mezosikli va uni tashkil etuvchi mikrosikllarning eng oqilona tuzilmasini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi kurashchilarning mashg'ulot jarayoniga tatbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025yil 16 apreldagi 02-16/3834son raqamli ma'lumotnomasi). Natijada, sport takomillashuv bosqichidagi malakali kurashchilarning taktik tayyorgarligi o'rtacha 15,2 % ga yaxshilangan;

sport takomillashuv guruh mashg'ulotlarini rejalashtirish uchun malakali kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish va kombinatsion kurash olib borish uslubini takomillashtirish asosida mas'uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik bosqichida tajribaviy tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish bo'yicha taklif va tavsiyalar "Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi" kurashchilarining mashg'ulotlariga tatbiq qilingan, (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025 yil apreldagi 02-16/3834-son raqamli ma'lumotnomasi). Natijada, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'rtacha 15 % ga yaxshilangan;

malakali kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun oyoqlarni portlovchi kuchi, yelka kamari mushak kuchi, orqa mushaklari hamda qorin muashaklar kuchini rivojlantirishga qaratilgan og'irlikdagi mashqlar me'yorini taqsimlash orqali tabaqalashtirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish bo'yicha taklif va tavsiyalar Surxandaryo viloyati Shorchi tumani 2-son sport maktab malakali kurashchilarning mashg'ulot jarayonga tatbiq etilgan, (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 16-apreldagi 02-16/3834-son raqamli ma'lumotnomasi). Natijada, O'zbekiston chempionati va jahon chempionati yakunlariga ko'ra 2 kurashchi o'rta vazn toifasida birinchi va ikkinchi o'rinlarni egallagan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari va materiallari 2 ta xalqaro va 2 ta respublika ilmiy-amaliy konferensiyalarida muhokama qilingan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Mazkur tadqiqot mavzusi doirasida 4 ilmiy-metodik ishlar nashir etilgan, jumladan O'zbekiston Respublikasi Oliy atestatsiya komissiyasi tomonidan doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarda 3 ta maqola e'lon qilingan, shulardan 2 ta respublika va 1 ta xorijiy jurnallarida nashr etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, to'rtta bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar, ilovalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan tashkil topgan bo'lib, 135 sahifada bayon qilingan, 25 ta jadval 1 ta rasm bilan yoritilgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **Kirish** qismida tanlangan ilmiy mavzuning dolzarbligi va zururati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari bilan bog'liqligi, tadqiq qilinayotgan ilmiy muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya mavzusining ta'lim muassasasi ilmiy – tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi, dissertatsiya ishi maqsadi, vazifalari, obyekti, predmeti, tadqiqot usullari, tadqiqotning ilmiy yangiligi, amaliy natijalari, tadqiqotda olingan natijalarning ishonchliligi, ularning ilmiy va amaliy ahamiyati natijalarning joriy qilinishi, aprobatsiyasi, natijalarning e'lon qilinganligi hamda dissertatsiyaning tuzilishi hamda hajmi borasidagi ma'lumotlar yoritilgan.

Dissertatsiyaning “**Adabiyot manbalari asosida malakali kurashchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash muammosining holati**” deb nomlangan birinchi bobida kurash sport turlarida yosh sportchilarni tayyorlashning ilmiy-nazariy jihatlari, musobaqa faoliyati mazmuni va komponentlari, yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirish va takomillashtirish, sport kurashida musobaqa faoliyatini modellashtirish xususiyatlari ochib berilgan.

Kurash sport turining tobora rivojlanib borishi, nufuzli musobaqalarning muntazam o'tkazib turilishi yuqori natijalar sportining ommalashuvi va xalqaro maydonlarda raqobatning kuchaytirishga olib keldi. Kurash sohasi mutaxassislarining e'tirof etishicha, yosh sportchilar bilan ishlashda ularning texnik tayyorgarligiga katta e'tibor qaratish juda muhim. Boshlang'ich o'rgatish tizimini takomillashtirmay turib, kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. Kurash nazariyasida ushbu masalaga yetarlicha e'tibor qaratilmagan, aksariyat tadqiqotlar yuqori malakali sportchilar bilan o'tkazilgan. Kurash texnik elementlarini o'rgatish uslubiyati yosh sportchilarda ularning yoshga xos xususiyatlarini yetarlicha inobatga olmaydi, ko'proq kattalarda qo'llaniladigan o'rgatish uslubiyatini takrorlaydi (Sh.Mirzanov, Z.Artikov, Sh.Mirzokulov).

Kurashda yillik tayyorgarlik jarayonida qanday usullar, himoyalaniishlar va qarshi usullarni o'rgatish, qanday ketma-ketlikda o'rgatish, qancha usullarni o'rgatish, texnik-taktik tayyorgarlikni individuallashtirish, usullarni nafaqat o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida, balki musobaqalar sharoitlarida muvaffaqiyatli qo'llash masalalari chuqur o'rganish va izlanishlarni taqozo etadi.

Kurash sport turlarida, jumladan milliy kurashda musobaqalar tizimi va mashg'ulotlar tizimi tayyorgarlikning asosiy komponenti hisoblanadi. Kurashchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish masalasi amaliy jihatdan muhim hamda nazariy jihatdan murakkab hisoblanadi.

Kurashda zaxira tayyorlash samaradorligini oshirishning muhim shartlaridan biri ko'p yillik tayyorgarlikni oqilona rejalashtirish bilan bog'liq. U vazifalarning to'g'ri ketma-ketlikda qo'yilishi va hal etilishi, oqilona mashg'ulot vositalari va uslublarining tanlab olinishi, mashg'ulot yuklamalarining shug'ullanuvchilar yosh xususiyatlari hamda tayyorgarlik darajasiga mos holda taqsimlanishini nazarda tutadi.

Milliy kurashda zaxira tayyorlashda yosh kurashchilarning yoshga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy sifatlarini rivojlantirish vositalari va uslublari, yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligini tuzish, mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash, yosh kurashchilar tayyorgarligini kompleks nazorat qilish asosida ularni musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish, malakali kurashchilarning individual texnik-taktik mahoratini takomillashtirish masalalari chuqur ilmiy tadqiqotlarni taqozo etadi.

F.A.Kerimov, A.A.Novikov, L.P.Matveyev kabi yetakchi olimlarning e'tirof etishicha, bugungi kunda sport fanida musobaqa faoliyati va uning modelini o'rganish juda muhim, chunki musobaqa natijalari muayyan tayyorgarlik jarayonining samaradorligini belgilab beradi. Shu nuqtai nazardan, o'zbek kurashi vakillarining jahondagi yetakchi o'rinlarini saqlab qolish uchun kurashchilar musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga qaratilgan yangi vosita va uslublar, yondashuvlarni ishlab chiqish hamda mavjudlarini yanada takomillashtirish katta ahamiyat kasb etadi.

Musobaqalar mashg'ulot jarayonining yakuniy nuqtasi hisoblanadi. Ularda muvaffaqiyatli qatnashish uchun maxsus musobaqa tayyorgarligi zarur bo'lib, u asosiy musobaqalardan oldingi bosqichlarda yillik sikl, shuningdek, ko'p yillik tayyorgarlik siklida amalga oshirilishi kerak.

Har bir sportchining faoliyati u yoki bu jihatdan o'ziga xos xususiyatlari bilan ajralib turadi. U musobaqa bellashuvlarda kurash olib borish uslubida namoyon bo'ladi. Texnik-taktik tayyorgarlik masalalari individual musobaqa uslubini shakllantirish muammosi bilan bog'liq.

Dissertatsiyaning "**Tadqiqotning usullari va tashkil qilinishi**" deb nomlangan ikkinchi bobida tadqiqotni olib borish uchun oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etishda qo'llanilgan ilmiy tadqiqot usullari yoritilgan bo'lib, tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, anketa so'rovi, pedagogik kuzatuvlar, texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash, musobaqa faoliyatini tahlil qilish va umumlashtirish, mashg'ulot va musobaqa faoliyatini dasturlash, pedagogik tajriba usullaridan foydalanildi hamda olingan natijalar matematik statistik ishlab chiqildi. Tadqiqotlar uch bosqichda o'tkazildi.

Birinchi bosqichda (2022-2023-yillar) tadqiqotning ilmiy farazi oldinga surildi, uning maqsad va vazifalari belgilab olindi, mavzuga doir mavjud muammolar yoritilgan va ilmiy tadqiq qilingan ilmiy-uslubiy adabiyotlardagi ma'lumotlar tahlil qilindi va umumlashtirildi, shuningdek, oldinga turgan tadqiqotlar uchun zarur reja hamda hujjatlar tayyorlandi. Tadqiqot bazasi, muddatlari, tadqiqot qatnashchilari

kontingenti aniqlab olindi. Kurashchilarning musobaqa faoliyati tahlili o'tkazildi, mutaxassislar va sportchilar orasida so'rov o'tkazildi.

Ikkinchi bosqichda (2023-2024-yillar) dastlabki tadqiqot ishlari amalga oshirilib, turli xil uslubda kurash olib boruvchi yuqori malakali kurashchilar musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari o'rganildi. Shuningdek, hujumkor va qarshi hujum uslubida kurash olib boruvchi sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyat keltiruvchi texnik-texnik kombinatsiyalari modullari hamda algoritmi shakllantirildi. Tadqiqotlar orqali aniqlangan natijador musobaqa kombinatsiyalari asosida yosh kurashchilarning individual texnik-taktik tayyorgarligi uslubiyati ishlab chiqildi hamda tajribada sinaldi. Shuningdek, musobaqalarga tayyorgarlik bosqichini tuzish uchun mashg'ulot jarayoni dasturi ishlab chiqildi.

Uchinchi bosqichda (2024-2025-yil) yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini individuallashtirish uslubiyati samaradorligini aniqlash bo'yicha tajriba tadqiqotlari o'tkazildi. Pedagogik tajribada tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lgan nazorat va tajriba guruhleri qatnashdi. Har ikkala guruhda I sport razryadi va SUN (SU) razryadiga ega 24 nafardan 16-17 yoshdagi kurashchilar qatnashdi.

Dissertatsiyaning **“Musobaqalarga tayyorgarlik bosqichida natijador musobaqa kombinatsiyalari asosida yosh kurashchilarning maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi uslubiyati”** deb nomlangan uchinchi bobida yosh kurashchilarning individual texnik-taktik tayyorgarligi xususiyatlarini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan anketa so'rovi natijalari, kurashchilar texnik-taktik tayyorgarligining asosiy yo'nalishlari, yosh kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati ochib berilgan.

Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirish va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish maqsadida kurash mutaxassislari, yetakchi amaliyotchi murabbiylar va yuqori malakali kurashchilar orasida anketa so'rovi va suhbatlar o'tkazildi hamda hujumkor va qarshi hujumda kurash olib boruvchi kurashchilar tomonidan turli xil natijador musobaqa kombinatsiyalaridan foydalanishiga doir ma'lumotlar olindi.

Kurashchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda uning asosiy komponentlari sifatida 90,2 % respondent birinchi o'rinda bazaviy texnik-taktik harakatlarni, 80,7 % respondent ikkinchi o'rinda bevosita tayyorgarlik bosqichida modeli mikrotsikl bilan birga musobaqa faoliyatini e'tirof etishgan. Musobaqa faoliyatida ko'proq natija keltiradigan taktika sifatida 56,9 % respondent hujumkor taktikani tanlagan bo'lsa, 40,5 % qarshi hujum taktikasini ma'qul topgan.

Ustuvor texnik-taktik harakatlardan supurma (79,4 %), chil (70,2 %), beldan oshirib tashlash (62,4 %), qo'shsha usullari (49,3 %) alohida ahamiyat kasb etish qayd etilgan.

Anketaning yosh kurashchilar texnik-taktik tayyorgarligida mavjud kamchiliklar borasidagi savoliga 75,4 % respondent “individual tayyorgarlikning yo'qligi”, 64,9 % bazaviy tayyorgarlikning yetarlicha emasligi, 47,6 %, respondent jismoniy tayyorgarlikning sustligi va 44,2 %, respondent nazariy tayyorgarlikning pastligini e'tirof etgan.

Yosh kurashchilar bellashuvlarda ustunlikka erishishlari uchun qanday natijador kombinatsiyalar ustida ishlashi kerakligi aniqlanganda, 79,4 %, respondentlar “ichkaridan oyoq ostidan supurma-oldindan qo‘shsha”, 63,2 % -“orqadan chil-yelkadan oshirib tashlash”, 58,7 % respondent “boldir bilan ichkaridan oyoqni o‘rash-ichkaridan oyoq tovonini tovon bilan supurib yuborish” kabi kombinatsiyalarga afzallik berishgan.

Yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini individuallashtirish jarayonini qiyinlashtiruvchi sabablar qatorida 50,7 % respondent ilmiy-uslubiy tavsiyalarning yo‘qligi, 42,5 % mutaxassis murabbiylar kompetentligining yetishmasligi, 41,8 % respondent maxsus adabiyotlarning yo‘qligini qayd etgan.

Yuqori malakali kurashchilar musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini tahlil qilish va umumlashtirish respondentlarning javoblari natijalari malakali kurashchilar texnik-taktik tayyorgarligining asosiy yo‘nalishlari hamda xususiyatlarini o‘rganish va maxsus jismoniy va sport-texnik tayyorgarlik uslubiyatini ishlab chiqishga imkon yaratdi.

So‘ngi yillarda o‘tkazilgan yirik xalqaro musobaqalar, turnirlar hamda ichki chempionatlardagi natijalarni videoyozuvlar yordamida tahlil qilish hamda umumlashtirish, yetakchi mutaxassislar bilan olib borilgan so‘rovnoma natijalari shuni ko‘rsatdiki, ko‘pgina jamoalarning mahorat darajasi tenglashib bormoqda. Jahon maydonlarida kuchli raqobat yuzaga kelmoqda, yaqqol peshqadam jamoa va sportchilar kam qolmoqda. Shu nuqtai nazardan ustuvor ahamiyatga ega tayyorgarlik texnologiyalari yo‘q va bu holat kurashchilar tayyorgarligi tizimiga yangi yondashuvlar ishlab chiqilishini taqozo etmoqda. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlandiki, kurashchilar texnik-taktik tayyorgarligining amaliy uslubiyatining asosiy yo‘nalishlari quyidagilardan iborat: “toj usuli” (sevimli) usullarni samarali amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini takomillashtirish, faol kurash olib borish malakalarini takomillashtirish va usullarni natija beradigan tarzda bajarish uchun qulay dinamik vaziyatlarni yaratish, qattiq kuchli bosim sharoitlarida zich ushlashlarda kurashish va raqibni gilam bo‘ylab ta‘qib qilish malakalarini takomillashtirish, bellashuvni faollik bilan boshlash malakalarini takomillashtirish, standart vaziyatlardan foydalanish samaradorligi va ishonchliligini oshirish, bellashuv davomida ustunlikni saqlab qolish ko‘nikma va malakalarini takomillashtirishdan iborat. Kurashdagi musobaqa faoliyatini kuzatish shuni aniqlash imkonini berdiki, bellashuvning birinchi daqiqalaridan uni faollik bilan boshlash, kutilmaganda hujum uyushtirish, birinchi bo‘lib texnik-taktik harakatlarni tashabbusni qo‘lga olish uchun bajarish kurashchilar tomonidan qo‘llanilmoqda. Shundan kelib chiqib, bu musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida kurashchilarga shunday ko‘rsatmalar berdik: kurashchilarga bellashuv boshlanishi bilan birinchi bo‘lib ball olish vazifasi qo‘yildi, shundan so‘ng 1 daqiqa o‘tib bellashuv to‘xtatildi, u tahlil qilinib, yana 3-5 daqiqa keyin vazifa takrorlandi. Amaliyotda kurashchilar tayyorgarligida texnik tayyorgarlikka katta ahamiyat beriladi, biroq texnik usullarni amalga oshirish texnikasini o‘rgatish ko‘pgina amaliyotchi murabbiylar nazaridan chetda qoladi. Bellashuvni olib borish taktikasi raqib tayyorgarligi darajasiga bog‘liq bo‘lib, uni tuzish uchun raqib qo‘llaydigan hujum harakatlari, himoyalani usullari,

uning tayyorgarlik darajasini bilish muhim hisoblanadi. Bellashuv taktikasini o‘zining kuchli tomonlari va muayyan raqibning bo‘sh tomonlarini inobatga olib rejalashtirish zarur. Yosh kurashchilarda texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirish maqsadida bellashuvni samarali olib borish uchun tegishli ko‘rsatmalar ishlab chiqildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Muayyan vaziyatni inobatga olgan holda bellashuvni samarali olib borish vazifasini amalga oshirish dasturi

Ko‘rsatmalar (vazifalar)	Ko‘rsatmalarni bajarish usullari
G‘alaba qilayotib, himoyaga o‘tmaslik, hujum uyushtirish va ustunlikni oshirib borish	Kurashchiga kichik ustunlik beriladi va oradagi farqni oshirish vazifasi qo‘yiladi, sherigi ortda qolishni qisqartirishi va oldinga chiqib olishi lozim
Himoyalani shga o‘tayotganda ustunlikni saqlab qolish uchun faol vositalar yordamida himoyalani sh	Noqulay ushlab olishlar, harakatlanishlar, aldamchi tashlanishlar, pressing, faollikni namoyish etish. Raqib texnik-taktik xatolarga yo‘l qo‘yishini poylash, qarshi hujum o‘tkazish
Halol “g‘alabaga erishish”	1-2 yuqori samara keltiruvchi usullarni takomillashtirish
Taktik o‘ylanmalarni yashirish, yutqazilayotganda hujum uyushtirish	Maqsadni oshkor etmaslik, hujum qilish, shoshilib, xavfli usullarni taktik tayyorgarliksiz bajarishga urinish
Raqibga to‘g‘ri yaqinlashish malakalarini takomillashtirish	Tirsaklarni yon tomonlarga chiqarmaslik, baland ko‘tarmaslik, orqani tekis ushlab, oyoqlarni biroz tizzadan bukish, oyoqlarni chalishtirmaslik
Murakkab hujumlarni amalga oshirish	Ikkita-uchta usullardan iborat bog‘lamlar bilan hujum qilish, 20-60 s orasida “usullar” bilan kurashish

Texnik – taktik harakatlarni takomillashtirish jarayonida raqiblarning gavda tuzilishi (tana uzunligi, qo‘l, oyoqlar uzunligi), shuningdek, ular tayyorgarligining kuchli va zaif tomonlari inobatga olindi. Bunda kurashchining shaxsiy jismoniy sifatlari, kuchli jihatlari imkon qadar hisobga olindi, bo‘sh tomonlari yashirildi (2-jadvalga qarang).

Musobaqa faoliyatini samarali modellashtirish uchun kurashuvchi-sheriklar oqilona tanlandi, bunda ular turli xil jismoniy tayyorgarlikka hamda texnik-taktik mahoratga ega bo‘ldi. Kurash olib borishda natijani yaxshilash maqsadida sportchilarga quyidagi tavsiyalar berildi. Hujum qilayotgan kurashchi qattiq kurash olib borishi, butun kuchini usulni bajarishga safarbar etishi kerak. Undan tashqari, kuchli iroda namoyish etib, raqibga bosim uyushtirishi zarur. Bu raqib himoyasini buzishga va hujum harakatlarini muvaffaqiyatli yakunlashga imkon beradi.

Sport mahoratini shakllantirishda individual yondashuvni amalga oshirishda tayyorgarlikning bo‘sh tomonlari (jismoniy, texnik-taktik) zarur darajagacha oshirildi va musobaqa faoliyatining ishonchligi va barqarorligini ta’dsiqlaydigan darajaga yetkazildi, kuchli tomonlari esa maksimal mumkin darajagacha rivojlantirildi.

2-jadval

Texnik-taktik tayyorgarlikda raqib xususiyatlarini hisobga olish dasturi

Tezkor raqib	Raqib harakatlarini qisib qo‘yish uchun ushlashda kurash olib borish
Chidamkor raqib	Bellashuv boshidanoq ustunlikka erishish va keyin manyovr olib borish, qisib borish, yuqori faollikni namoyish etish bilan ustunlikni saqlab turish
Yetarlicha chidamli bo‘lmagan raqib	Tez-tez hujum qilish, kuch bilan olishish, raqib toliqishi zamirida g‘alaba keltiruvchi usullarni qo‘llash va “halol” g‘alabaga erishish
Texnik jihatdan ustun raqib	Qattiq, qisib qo‘yadigan, qurshovga oluvchi, pressingli kurash olib borish
Bo‘yi balandroq raqib	Yarim tik turgan holatda kurashish
Bo‘yi pastroq raqib	Qulay ushlab olishlar bilan to‘qnashuvda kurash olib borish
Jismonan kuchli raqib	Ushlashlardan tashqarida, masofadan turib, qurshab oluvchi, noqulay ushlab olishlardan qochib, hujumlar bilan kurash olib borish

Yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash amaliyoti yutuqlarini inobatga olib, tayyorgarlikning 50 % ga yaqin vaqti alohida texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga qaratildi. Har bir mashg‘ulotda 2-3 ta harakat takomillashtirib borildi. Haftalik mikrosiklda ularning har biriga 3-4 martalab qaytib takrorlandi. Mashg‘ulotning asosiy qismining 30-40 % vaqti muayyan kurashchining xususiyatlaridan kelib chiqib tanlanadigan texnik-taktik harakatlar ketma-ketligini takomillashtirishga bag‘ishlandi. Qolgan 10-15 % vaqt bellashuv olib borish taktikasini takomillashtirishga qaratildi.

Texnik-taktik, mahoratni takomillashtirish individual-guruhli mashg‘ulotlar davomida amalga oshirildi. Oldinda turgan musobaqalar sharoitlarini yaratish uchun bir kunlik modeli mikrosikl o‘tkazilib, bunda sportchilar 2-5 ta bellashuvda ishtirok etdilar.

Mazkur modeli mikrosikl jarayonida quyidagi musobaqa sharoitlari takrorlandi:

- texnik harakatlarni bajarish shart–sharoitlari;
- bellashuvni olib borish shart–sharoitlari;
- umuman musobaqalarda ishtirok etish shart–sharoitlari;
- raqiblarning texnik-taktik xususiyatlari;
- musobaqa yuklamalari hajmi tayyorgarligi va shiddatlari;
- psixologik yuklama;

Tajribalarda sport takomillashuvi bosqichidagi o'rtta vazn toifasiga mansub malakali kurashchilardan iborat tajriba va nazorat guruhlari ishtirok etdi. Nazorat guruhi umumiy qabul qilingan dastur asosida, tajriba guruhi esa biz tomonimizdan ishlab chiqilgan texnik-taktik maxoratni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot dasturi asosida shug'ullandi.

Texnik-taktik harakatlarning qo'llanilishi samaradorligi foizlarini aniqlashda ekspertlar tomonidan standart vaziyatlar, nostandart vaziyatlar, murabbiyning maqsadli ko'rsatmalarini amalga oshirish imkoniyatlari: qarshi hujumni amalga oshirish uchun qulay dinamik vaziyatlarni yaratish, hujum harakatlarini bartaraf etishga yordam beruvchi kurashchining tayanch maydoniga nisbatan harakatlanish maydonini kengaytirish orqali himoyalanişlar inobatga olindi.

Shunday qilib, muayyan sportchining individual musobaqalashuv jamlanmasini tashkil etuvchi texnik-taktik harakatlar takomillashtirilib borildi, bunda usullar kombinatsiyalarini qo'llash, usulni yaxlit tartibda bajarish vazifasi oldinga qo'yildi. Usullar raqib qarshiligisiz, malaka hosil bo'lgunga qadar takomillashtirildi. Keyin esa kurashchilar ularni raqibning kichik qarshiligi bilan bajardilar, shundan so'ng, ular mashg'ulot hamda musobaqa bellashuvlarida takomillashtirildi.

Undan tashqari, raqibga o'girilib, orqadan, yelkadan oshirib tashlashlar, oyoqlardan ilib, chalib uloqtirishlar takomillashtirildi. Himoyaviy texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish uchun quyidagi usullar va usullar majmuasidan foydalanildi.

Supurma guruhining "Juft" usulidan foydalangan holda raqibni qadam bilan hamohang yon tomondan supurib tashlash harakati musobaqalarda keng qo'llanilishi aniqlanganligini inobatga olib, shu usuldan himoyalaniş uchun raqibning hujumdagi oyog'i ustidan o'zining hujumdagi oyog'ini o'tkazish usuliga alohida e'tibor qaratildi. Bunda himoyalanişda raqib harakatiga hamohang tarzda harakatlanmaslik uning hujumini bartaraf etishga imkon yaratadi.

Qushsha guruhining "Ildirib" usulidan foydalanib raqibni tashqaridan oyoq yuzasi bilan ildirib himoyalanişda raqibni hujum qilayotgan oyog'ini ortda qoldirish, hujum qilayotgan oyog'ini raqib hujum qilayotgan oyog'i ustidan o'tkazish va oldinga egilgan holda raqibga hujumdagi oyog'ini gilamdan uzishga imkon bermaslik kabi harakatlar ustida ishlandi.

Qarshi hujum texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda sportchilarning reaksiya tezligi, fikrlashi, tezkorligi inobatga olindi. Mashg'ulotlar davomida yosh kurashchilarda raqib tayyorgarligining bo'sh tomonlaridan foydalanish malakalari takomillashtirildi.

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar nafaqat milliy kurash, balki boshqa kurash sport turlarida kurashchilarning tezlik-kuch tayyorgarligi hamda maxsus chidamliligini takomillashtirish eng dolzarb masalalardan biriga aylanganligini ko'rsatdi. Sport takomillashuvi bosqichida kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining hozirgi holatini aniqlash hamda tahlil qilish maqsadida tajriba va nazorat guruhlarida jismoniy tayyorgarlik sinovlari o'tkazildi.

Nazorat va tajriba guruhlari kurashchilarning tadqiqot boshidagi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari 3-jadvalda berilgan.

3-jadval

Nazorat va tajriba guruhlari kurashchilarning tadqiqot boshidagi jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari

Mashqlar nomi	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi		
	\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%
10 soniya ichida turnikda tortilishlar (marta)	5,42	1,11	20,31	6,13	1,15	18,85
1000 m.ga yugurish (d,s)	4,68	0,43	9,13	4,84	0,44	9,12
60 m.ga yugurish (soniya)	8,4	0,54	6,36	8,68	0,69	7,46
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	222,57	21,96	9,86	230,90	24,30	10,52
Sonni yozuvchi mushaklar dinamometriyasi (kg)	98,31	8,43	8,57	96,27	9,11	9,45
Ko'prik holatida kompleks mashqlar (soniya)	32,42	3,14	9,84	34,79	3,56	10,24

Jadvaldan ko'rinadiki, tajriba va nazorat guruhlari bir-biridan farq qilmadi, kurashchilarning jismoniy tarbiya ko'rsatkichlari statistik farqlarga ega emas. Kurashchilarning bellashuvlarda muvaffaqiyat qozonishida muhim hisoblangan jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar bloklarga taqsimlanib, kurashchilar tayyorgarligi jarayonida qo'llanildi.

Kurashchilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda oyoqlarning portlovchan kuchi; yelka kamari mushaklari kuchi, orqa mushaklarni kuchi, qorin mushaklari kuchini rivojlantirish uchun mashqlar tanlab olindi (4-jadvalga qarang).

4-jadval

I. Oyoqlarning portlovchi kuchini rivojlantirish uchun mashqlar

T/r	Mashq nomi	Mashq me'yori	Takrorlashlar soni
1	Uzunlikka sakrash	4-5 seriya	8-10 marta
2	Yonlama sakrash	4-5 seriya	10-12 marta
3	Yelkada sherigi bilan o'tirib-turishlar	3-4 seriya	3-5 marta
4	Shtanga bilan o'tirib-turish va yuqoriga sakrash	2-3 seriya	70-80 % og'irlik, 2-3 marta
5	Chuqurlikka sakrash	4-5 seriya	8-10 marta
6	Chap va o'ng oyoqda navbatma-navbat sakrash	3-4 seriya	10-12 marta
7	Bosqichma-bosqich to'siqdan sakrash	4-5 seriya	8-10 marta

II. Yelka kamari mushaklari kuchini rivojlantirish uchun mashqlar

T/r	Mashq nomi	Mashq me'yori	Takrorlashlar soni
1	Yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish	5-7 seriya	5-8 marta
2	Turnikda tortilish	5-6 seriya	5-10 marta
3	Arqonga tirmashib chiqish	5-6 seriya	5-7 marta
4	Shtangani ko'krakka ko'tarish	3-4 seriya	5-6 marta
5	Shtangani yuqoriga ko'tarish	3-4 seriya	4-6 marta
6	Gantel bilan qo'llarni yon tomonga ko'tarish	3-4 seriya	10-12 marta
7	Gantel bilan qo'llarni oldinga ko'tarish	3-4 seriya	10 marta

III. Orqa mushaklarni rivojlantirish uchun mashqlar

T/r	Mashq nomi	Mashq me'yori	Takrorlashlar soni
1	Yelkada shtanga bilan oldinga egilish	3-4 seriya	3-4 marta
2	Yelkada sherigi bilan oldinga egilish	3-4 seriya	5-6 marta
3	Qorin bilan pastga yotib, orqaga ko'tarilish	4 seriya	10-12 marta
4	Tirsaka tayanib, planka mashqi	4 martadan	30-45 soniya
5	Yarim engashgan holatda shtangani ko'krakka tortish mashqi	3-4 seriya	5-6 marta
6	Giperextension mashq (Gimnastik o'rindiqlarda gavdani oldinga egilish mashqi)	3-4 seriya	12 marta
7	Yarim engashgan holatda bir qo'l bilan gantelni oldinga va orqaga ko'tarish mashqi (gimnastik o'rindiqlarda)	3-4 seriya	8-10 marta

IV. Qorin mushaklari kuchini rivojlantirish uchun mashqlar

T/r	Mashq nomi	Mashq me'yori	Takrorlashlar soni
1	Chalqancha yotib, oldinga egilish	5 urinish	4-6 marta
2	Og'irlik bilan oldinga egilish	5 urinish	3-4 marta
3	Yon tomonga egilish	4-5 seriya	10-12 marta
4	Velosiped mashqi	3-4 seriya	20-30 soniya
5	Tizzalarni ko'krakka tortib yotish	4 seriya	12-15 marta
6	Qo'llar orqada turgan holda tizzalarni yuqoriga ko'tarish	4 seriya	10-12 marta
7	Yonlama planka mashqi	4 marta	30 soniya

Yuqorida qayd etilgan kompleks mashqlar aylanma uslub yordamida bayon qiligan tartibda bagarildi.

Kurashchilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning mashg'ulot mikrosikllari bo'yicha taqsimlanishi (5-jadvalda birilgan).

5-jadval

Tezlik – kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning mashg'ulot mikrosikllarida taqsimlanishi

T/r	Mikrosikllar	Mashqlar
1	Rivojlantiruvchi	-umumrivojlantiruvchi; -maxsus –tayyorgarlik (rivojlantiruvchi) -musobaqa
	Jismoniy	
2	Texnik	-maxsus-tayyorgarlik (rivojlantiruvchi) -musobaqa
3	Nazorat	-maxsus-tayyorgarlik (rivojlantiruvchi) -musobaqa
4	Yaqinlashtiruvchi	-musobaqa -maxsus-tayyorgarlik (rivojlantiruvchi)
5	Musobaqa	-musobaqa -maxsus-tayyorgarlik (rivojlantiruvchi)
6	Tiklantiruvchi	-umumrivojlantiruvchi -maxsus-tayyorgarlik (rivojlantiruvchi)

Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida (21-28 kun oldin) sherik bilan bajariladigan mashqlar hajmi 70-80 % gacha yetdi. Tezlik-kuch tayyorgarligi texnik tayyorgarlik bilan birga olib borildi. Kurashchilarning maxsus chidamliligini oshirish uchun yuqori shiddatli tanaffusli (oraliqli) mashqlardan foydalanildi. Bunda aerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun ravon yugurishdan foydalanildi. Umumiy tayyorgarlik bosqichida kurashchilar 10-12 km masofaga yugurishdi, bu yuklamalar tezlik-kuch sifatleri va kuch chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bilan birga bajarildi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida ravon yugurish 5 kg.ga kamaytirildi, musobaqa bosqichida bir mashg'ulotda 3 km.gacha kamaytirildi.

Kurashchilar yugurish yuklamalarini mashg'ulotning asosiy va qisman tayyorgarlik qismida bajardilar.

Texnik-taktik harakatlar qarshiliksiz yoki kichik qarshiliklar bilan takomillashtirildi.

Kurashchilarning anaerob-glikolitik imkoniyatlarini oshirish uchun aylanma uslub qo'llanildi.

Aylanma bellashuvlar uslubi quyidagi sxema bo'yicha amalga oshirildi: bitta sportchiga qarshi raqiblar galma-galdan kurash olib bordilar, ular har daqiqada almashdi. Musobaqalashuv muhitini yaratish uchun bellashuvlar hisobi yuritib borildi. Kurashchi gilamda to'rt daqiqani o'tkazgandan so'ng, boshqa kurashchi uning o'rnini egalladi va navbatma-navbat boshqa olishuvni sheriklari bilan kurash tushdi.

6-jadval

Sport takomillashuvi bosqichi sportchilari jismoniy tayyorgarligi dinamikasi (n=48)

T/r	Ko'rsatkichlar	Guruh	Tadqiqot boshida				Tadqiqot oxirida					
			\bar{X}	σ	V%	t	P	\bar{X}	σ	V%	t	P
1	10 soniya ichida turnikda tortilishlar (marta)	TG	6,13	1,15	18,85	1,89	>0,05	6,75	0,94	13,99	2,15	<0,05
		NG	5,42	1,11	20,31			6,13	0,80	13,02		
2	1000 metr masofaga yugurish (daqiqqa, soniya)	TG	4,84	0,44	9,12	1,14	>0,05	4,26	0,25	5,84	2,33	<0,05
		NG	4,68	0,43	9,13			4,50	0,36	8,01		
3	60 metr masofaga yugurish (soniya)	TG	8,68	0,69	7,96	1,33	>0,05	8,49	0,61	7,16	1,43	>0,05
		NG	8,41	0,54	6,36			8,24	0,43	5,18		
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash(sm)	TG	230,90	24,30	10,52	1,08	>0,05	240,05	17,94	7,47	2,01	<0,05
		NG	222,57	21,96	9,86			226,68	21,81	9,62		
5	Sonni yozuvchi mushaklar dinamometriyasi (kg)	TG	96,27	9,11	9,45	0,70	>0,05	102,86	8,28	8,05	0,98	>0,05
		NG	98,31	8,43	8,57			100,11	8,55	8,54		
6	Ko'prik holatida kompleks mashqlar (s)	TG	34,79	3,56	10,24	2,11	<0,05	37,54	3,78	10,06	2,36	<0,05
		NG	32,42	3,19	9,84			34,38	4,27	12,43		

Izoh: \bar{X} - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish; V% - variatsiya koeffitsiyenti; t – Styudent qiymati;

P - ishonchlilik darajasi.

Aylanma bellashuvlar soni 1-3 ta; 2-3 ta bellashuvlarni yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilar o'tkazdi. Asosiy kurashchida toliqish alomatlari paydo bo'lganda, faolligi pasayganda, uning o'rniga boshqa sportchi gilamga tushdi. Aylanma bellashuv quyidagi tartibda o'tkazildi: har bir sportchi o'z raqamiga ega bo'lib, 8 daqiqa bellashu olib bordi, undan 4 daqiqa asosiy kurashchi, 4 daqiqa olishuvni sherik sifatida kurash olib bordi.

Vazifali bellashuvlar. Bellashuvlarni o'tkazishda 20-30 soniya oraliq'ida usullar bilan real hujumlar amalga oshirish ko'rsatmasi berildi, zich ushlashlarda, kuchli bosimda kurash olib borish malakalari takomillashtirildi. Raqibni butun gilam bo'ylab ta'qib qilish vazifasi berildi, bellashuvda faol bo'lish, ustunlikka erishish va ustunlikni saqlab qolish vazifalari berildi. Tanaffuslar orasidagi dam olish vaqti qisqartirib borildi. Agar raqiblardan biri sherigiga yengilayotgan bo'lsa, unga kichik ustunlik berildi.

Oraliqli yugurish. Oraliqli (spurtli) yugurish kurashchilarning harakat faoliyatining oraliqli (tanaffusli) rejimini modellashtiruvchi test yuklamalarining qo'llanilishini nazarda tutadi. Kurashchilar avval stadionda yoki sport maydonchasida erkin sur'atda 30-35 soniya davomida 100 m masofani yugurib o'tishdi, keyin pastk start holatini egallab, orqaga yugurishni bajarishdi. Murabbiy signali bo'yicha ular masofa bo'lagini maksimal yuqori sur'atda bosib o'tishdi. Marra chizig'ida vaqt qayd etildi va YuQS aniqlandi (10 soniya.ichidagi). Bunday yugurish 3 marta bajarildi. Sportchi umumiy 600 m masofani bosib o'tdi, bunda 300 m ni maksimal sur'atda, 300 m masofani erkin bosib o'tdi. Shu tariqa test davomida kurashchilar 6 marta tezlanishlarni bajardi.

Kurashchilarning funksional holati quyidagi ko'rsatkichlar asosida aniqlandi: masofani bosib o'tish vaqti; YuQS ko'rsatkichi bo'yicha YuQS ning yuklamaga reaksiyasi va tiklanish jarayonlari dinamikasi; pedagogik kuzatuvlar va sportchining o'zini his qilishi; uyquasi, ishtahasi, kayfiyati ko'rsatkichlari.

Musobaqa davrida haftalik mikrosikl doirasida kurashchilar oraliqli rejimda 4 km gacha masofaga yugurishdi.

Manekenni tashlashlar. Ushbu test yuqori shiddatli, tanaffusli (oraliqli), texnik jihatdan boy bellashuv modeli hisoblanadi. Test quyidagicha bajariladi: 40 soniya ichida 5 marta tashlashlar amalga oshirildi, keyin spurt vaqtini qayd etgan holda maksimal sur'atda 8 marta tashlashlar bajarildi. Shunday birikmalar olti marta amalga oshiriladi. Manekenni og'irligi sportchi og'irligiga nisbatan 35-40 % ni tashkil etadi. Test bellashuv vaqtining o'rtacha ko'rsatkichiga teng vaqt ichida bajarildi. Natijalarni taqqoslash uchun maxsus chidamlilik koeffitsiyenti (MChK) aniqlandi. Test sinovlaridan avval sportchilar ushbu mashqni 1-3 mashg'ulotlar davomida takrorladilar, zero mashqni bajarishda xatolarga yo'l qo'yib bo'lmaydi, aks holda bu vaqtining asossiz ko'payishiga olib kelishi mumkin.

Sport o'yinlari. (futbol va h.k.) O'yin kuni haftada 2 marta - mikrosikl o'rtasida va oxirida belgilandi. O'yin davomiyligi 30-40 daqiqani tashkil qildi, yuklama shiddati YuQS chegarasi daqiqada 166-184 zar/daq bo'lganda 176 zar/daqni tashkil qildi. O'yin

turli xil variantlarda qo‘lanildi: o‘yinchilar soni ko‘p yoki maydon o‘lchami kichik bo‘ladi. O‘yin oldidan hamma sportchilarga imkon qadar yuqori yuklama olish, tezkor yugurishlarni bajarish, butun maydon bo‘ylab yugurish vazifasi topshirildi. O‘yinlar nafaqat boshqa faoliyat turiga o‘tishga, balki to‘planib borayotgan emotsional zo‘riqishni bartaraf etishga imkon beadi.

Dissertatsiyaning malakali kurashchilarning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirishda texnik-taktik tayyorgarlik uslubiyati samaradorligini tajribada asoslash” deb nomlangan to‘rtinchi bobida sport takomillashuvi bosqichidagi yosh kurashchilar jismoniy tayyorgarligining o‘zgarish dinamikasi, mashg‘ulot jarayonidagi o‘quv bellashuvlari ko‘rsatkichlari dinamikasi, yillik tayyorgarlik siklida o‘quv-mashg‘ulotlar va asosiy musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari, turli yo‘nalishga ega mikrosikllar mazmuni, tajribaning turli bosqichlarda yosh kurashchilarning musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari bayon qilingan.

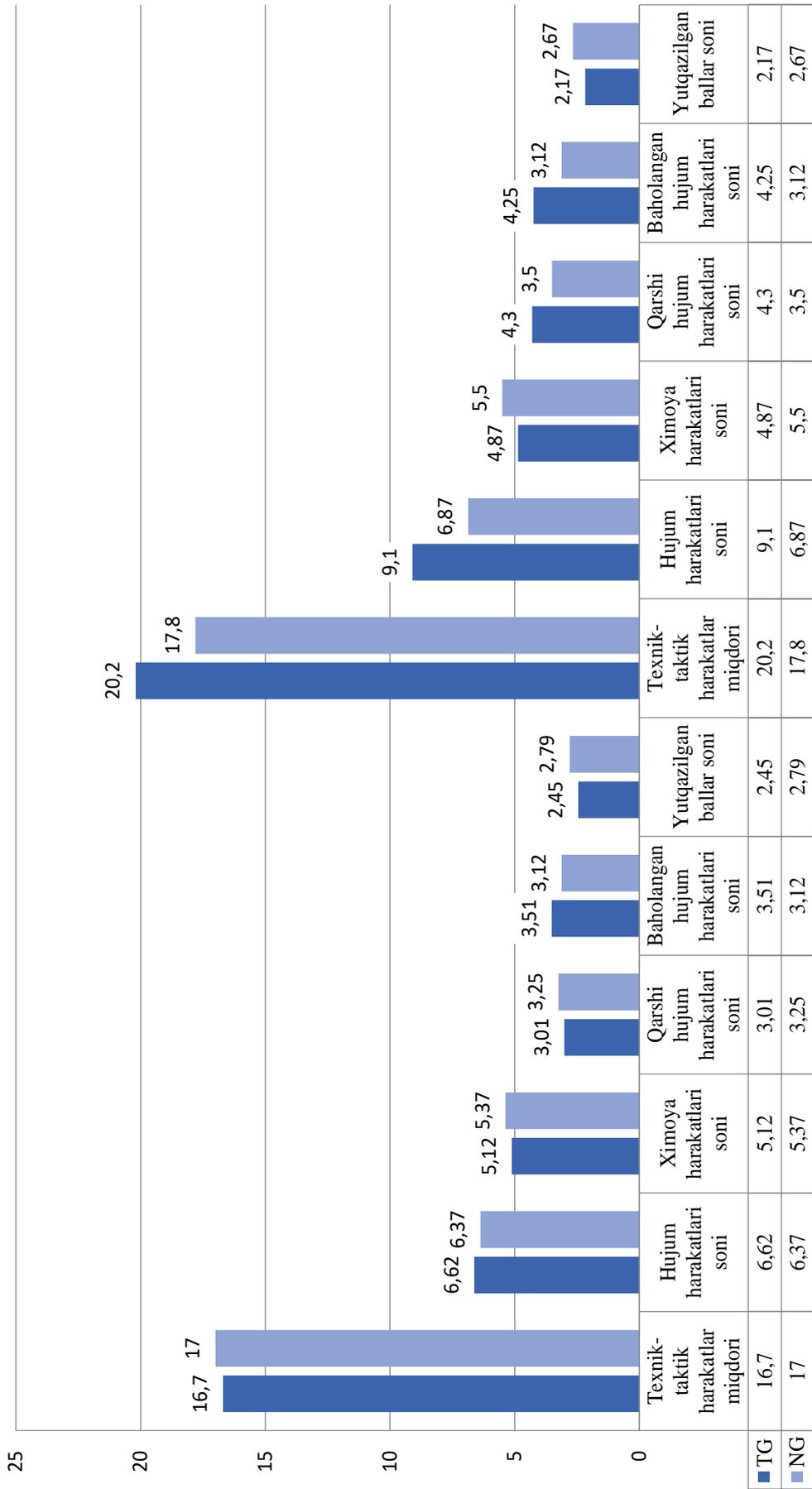
Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash quyidagi testlar yordamida amalga oshirildi: 10 soniya ichida turnikda tortilishlar kuch chidamliligi; 1000 m.ga yugurish (umumiy chidamlilik; 60 m.ga yugurish tezlik qobiliyatlari; turgan joydan uzunlikka sakrash portlovchi kuch; sonni yozuvchi mushaklar dinamometriyasi kuch qobiliyatlari; ko‘prik holatida kompleks mashqlar (60s) - koordinatsion qobiliyatlar).

Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhleri kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasi aniqlandi va quyidagi natijalar qayd qilindi. (6-jadvalga qarang)

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, dastlabki o‘lchashlarda tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruxleri orasida statistik ishonchli farqlar aniqlanmadi. Pedagogik tajriba oxirida quyidagi testlardan statistik jixatdan ishonchli farqlar qayd etdi: kuch chidamliligi uchun 10 soni ichida turnikda tortilishlar (marta) ($t\ 2.15; P<0,05$); umumiy chidamlilikni baxolovchi 1000 m.ga yugurish (1daq) ($t\ 2.33; P<0,05$); portlovchan kuch qobiliyatlarini baxolovchi turgan joydan uzunlikka sakrash testi (sm) ($t\ 2.01; P<0,05$); koordinatsion qobiliyatlarni baholashga qaratilgan ko‘prik holatida kompleks mashqlar ($t\ 2.36; P<0,05$).

Tezlik qobiliyatlarini baholovchi 60 m.ga yugurish va kuch qobiliyatlarini baholovchi sonni yozuvchi mushaklar kuchi testida ishonchli farqlar aniqlanmadi ($P>0,05$). Nazorat guruhida texnik-taktik harakatlar soni, hujum harakatlari soni, himoya harakatlari soni, baholangan hujum harakatlari soni, yutkazilgan ballar soni ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘rganishlar qayd qilingan bo‘lsada, ular statistik ishonchli bo‘lmadi.

Tajriba guruhida barcha statistik testlar ishonchli ko‘rsatkichlari bo‘yicha ijobiy o‘sish qayd etildi: texnik-taktik harakatlar miqdori ($t\ 2.54; P<0,05$); hujum harakatlari soni ($t\ 2.54; P<0,05$); qarshi hujum harakatlari soni ($t\ 2.43; P<0,05$); baxolangan hujum harakatlari ($t\ 2.44; P<0,05$); yutkazilgan ballar soni ($t\ 2.88; P<0,05$); Himoya harakatlari soni tadqiqot oxirida past ko‘rsatkichlarga ega bo‘ldi va statistik ishonchli qiymatlar aniqlanmadi ($t\ 1.60; P>0,05$).



1-rasm. Kurashchilarning mashg‘ulot jarayonlarida o‘quv bellashuvlari dinamikasi

Shunday qilib, tadqiqot yakunida haftaning seshanba hamda juma kunlari olib borilgan o‘quv bellashuvlarida tadqiqot guruhi sportchilari pedagogik kuzatishlar davomida yo‘l qo‘yilgan xato kamchiliklarni to‘g‘irlab bordilar. Natijada, tajriba guruhi sportchilarining o‘quv bellashuvlarda texnik-taktik harakatlari miqdori nazorat guruhi sportchilari natijalariga nisbatan “yuqori” darajada o‘sganligi kuzatildi. O‘quv bellashuvlarida hujum, himoya, qarshi hujum harakatlari sezilarli darajada o‘sganligi aniqlandi tadqiqot davomida tajriba guruhi sportchilari nufuzli musobaqalarda qatnashib samarali texnik-taktik harakatlar evaziga yaxshi natijalarni qayd etishdi.

7-jadval

Kurash bo‘yicha O‘zbekiston chempionati va turli xil xalqaro turnirlar natijalari bo‘yicha malakali kurashchilarning ayrim texnik-taktik harakatlar tarkibi

T/r	Aniqlangan ko‘rsatkichlar va usullar guruhlar	Xalqaro turnirlar	Darajasi o‘rni	O‘zbekiston chempionati	Darajali o‘rni
1	Usullar soni (%)	78,9	1	72,0	1
2	Chil usullari	29,9	1	45,7	1
3	Yelka usullari	7,3	2	11,0	2
4	Yonbosh usullari	-	6	5,7	3
5	Supurma usullari	2,2	3	3,2	4

Kurash bo‘yicha yuqori malakali sportchilarning texnik-taktik faoliyati ko‘rsatkichlari, O‘zbekiston chempionati hamda xalqaro turnirlar natijalari asosida tahlil qilindi (jadvalga qarang). Jadval ma‘lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, umumiy texnik usullar sonining foiz ko‘rsatkichi xalqaro turnirlarda 78,9 % ni tashkil etib, O‘zbekiston chempionatida esa 72,0 % ga teng. Bu esa xalqaro turnirlarda raqobat darajasi yuqoriligini va texnik-taktik harakatlarning xilma-xilligini tasdiqlaydi. Aniq usul turlarining qo‘llanish samaradorligiga ko‘ra, “Chil usullari” usuli xalqaro turnirlarda (29,9 %) va O‘zbekiston chempionatida (45,7 %) eng ko‘p qo‘llanilgan texnik harakat bo‘lib, bu usul kurashchilarning tayyorgarlik jarayonida asosiy o‘rin tutishini ko‘rsatadi. Bu holat kurashchilarning kuch, chaqqonlik, koordinatsiya va portlovchan kuch sifatleri yuqori darajada rivojlanganligidan dalolat beradi.

Shuningdek, “Yelka usullari” usuli xalqaro turnirlarda 7,3 %, O‘zbekiston chempionatida esa 11,0 % ni tashkil qilgani, bu usulning texnik murakkabligi yuqori bo‘lsada, ko‘proq milliy chempionatlarda qo‘llanilishini ko‘rsatadi. “Yelkadan oshirib tashlash”, “yonbosh usullari” va boshqa murakkab texnik harakatlarning qo‘llanilish darajasi past bo‘lishi ularning yuqori darajadagi maxsus tayyorgarlikni talab etishini ko‘rsatadi. Mazkur natijalar kurashchilarning musobaqa jarayonida har bir texnik usulni qo‘llashdagi ustuvorlik va samaradorlik ko‘rsatkichlarini aniqlashda, shuningdek, texnik-taktik tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda rejalashtirishda muhim manba bo‘lib xizmat qiladi.

Masalan kurashchilarning musobaqa faoliyatini tuzishda tayyorgarlik mikrotsikllari mazmuni ishlab chiqildi. Mikrosikllar mazmuni kurashchilarning funktsional imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga qaratilgan.

Mikrotsikllar jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT), texnik-taktik mahorat (TTM), texnik-taktik harakatlar (TTH) va tiklanish mashg'ulotlari ilmiy asosda izchil tashkil etildi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida sportchilarning chidamlilik, tezkorlik, kuch va harakat koordinatsiyasi sifatleri rivojlantirildi, bunda individual badantarbiya, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, sport o'yinlari asosiy vosita sifatida qo'llanildi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichida kurashchilarning musobaqaga xos portlovchan kuchi, tezlik, chaqqonlik sifatlerini rivojlantirish uchun maxsus chigalyozdi mashqlari, sakrash, o'quv bellashuvlari va texnik ko'nikmalarni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar kiritildi.

O'quv bellashuvlari (2x3 daqiqa) va vazifa asosidagi olishuvlar orqali kurashchilarning taktika darajasi oshiriladi. Dasturda tiklanish mashg'ulotlari, sauna, massaj va cho'zilish mashqlari orqali sportchilarning psixofiziologik holatini me'yorlashtirish va jarohatlarning oldini olishga alohida e'tibor berildi.

Malakali kurashchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashda individual texnik-taktik tayyorgarlik uslubiyati samaradorligini aniqlash maqsadida tajriba tadqiqotlari o'tkazildi. Kurash bo'yicha O'zbekiston chempionati musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish jarayonida o'n ikki nafar kurashchilar ishtirokida tajriba o'tkazildi va tajriba ikki bosqichda amalga oshirildi. Tajribaning birinchi bosqichida olingan natijalarni tahlil qilish quyidagilarni ko'rsatdi (8-jadvalga qarang). Tayyorgarlik ko'rsatkichlarining hammasi ishonchli yaxshilanishga ega bo'ldi ($P > 0,05 - 0,001$). Shuningdek, kurashchilarning tezlik-kuch sifatleri ko'rsatkichlari ham statistik ishonchli o'sishga ega bo'ldi. ($P > 0,05 - 0,001$). Bunda faqat "chalqancha yotgan holda 10 s. ichida oyoqlar va tanani ko'tarish" testida natijalar yaxshilangan bo'lsada, lekin statistik ishonchli qiymatlarga ega bo'lmadi. Shunday qilib, kurashchilarning maxsus chidamlilik va tezlik-kuch sifatleri darajasi birinchi musobaqalar oldidan ancha o'sdi. Musobaqa faoliyati natijalarini tahlil qila turib, shuni e'tirof etish lozimki, beshta ko'rsatkichlar bo'yicha ishonchli o'zgarishlar qayd etildi, biroq baholangan (muvaffaqiyatli) hujumlar soni, hujum samaradorligi hamda real hujumlar sonida statistik ijobiy dinamika aniqlangan bo'lsada, ular ishonchli bo'lmadi (9-jadvalga qarang).

8-jadval

Tajribaning birinchi bosqichida kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (maxsus chidamlilik) (n=24)

Jismoniy testlar	Testlar	Tadqiqot boshida		Tadqiqot oxirida	
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ
Aerob chidamlilik	3000 m ga yugurish (daq,son)	11,0	3,4	10,5	4,2
Kuch chidamlilik	O'z vaqtida teng sherigi bilan o'tirib-turishlar(marta)	6,4	1,1	7,3	1,2
Anaerob chidamlilik	MChK testi (manekenni tashlashlar)(daq.son)	148,0	1,9	157,0	2,2
Tezlik-kuch chidamlilik	Turnikda tortilishlar (marta)	32,6	1,0	35,9	1,1

9-jadval

Tajribaning birinchi bosqichi yakunida kurashchilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari (n=24)

T/r	Musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari	Tajriba boshida		Tajriba oxirida		Farqlar ishonchliligi	
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	t	P
1	Real hujumlar soni, (s)	5,2	0,35	5,7	0,3	0,46	>0,05
2	Hujum oralig'i, (s)	52,3	2,8	43,9	2,5	2,24	<0,05
3	Baholangan (muvaffaqiyatli) hujumlar soni, (s)	3,2	0,2	3,6	0,3	1,11	>0,05
4	Baholangan (muvaffaqiyatli) hujumlar oralig'i, (s)	85,0	3,2	69,4	2,9	3,61	<0,01
5	Hujumlar samaradorligi, (%)	61,5	3,0	63,2	3,2	0,39	>0,05
6	Himoya samaradorligi, (%)	41,2	2,3	48,2	2,4	2,14	<0,05
7	Yutib olingan ballar soni	4,2	0,2	5,4	0,25	2,17	<0,05
8	O'rtacha ball (birl)	1,3	0,06	1,5	0,07	2,17	<0,05
9	Bellashuv davomiyligi daq,(s)	3.32		3.10			
10	G'alabalar soni (%)	21/70		30/78,9			
11	"Halol" g'alabalar soni ularning (%)	5/23,8		8/26,7			
12	Ballar bo'yicha g'alabalar soni (%)	16/76,2		22/73,3			
13	Mag'lubiyatlar soni, (%)	9/30		8/21,1			

Jadvaldan ko'rinadiki, hujum oralig'i qisqardi ($P>0,05$), baholangan (muvaffaqiyatli hujumlar oralig'i ancha kamaydi ($P<0,01$)). Bunday natijalar kurash faolligi va natijadorligining o'sganligidan dalolat beradi. Shuni ham e'tirof etish joizki, himoya samaradorligi 7 % ga oshdi ($P>0,05$). Bularning hammasi qo'llaniladigan texnik usullarning bajarilishi sifati sezilarli darajada oshishiga olib keldi: o'rtacha ball 0,2 ga ($P>0,05$) va yutib olingan ballarning umumiy soni 1,2 bal/ga oshdi ($P<0,01$). Tajribada ishtirok etgan tajriba guruhi kurashchilarida musobaqa faoliyati samaradorligining quyidagi integral ko'rsatkichlari-umumiy g'alabalar soni va sof g'alabalar ("halol") soni o'sdi. Ballar bo'yicha g'alabalar sonining mutloq qiymatlari oshishi bilan bir qatorda ularning nisbiy ulushi ham kamaydi. Ayni patda mag'lubiyatlar soni ancha kamaydi.

Tajribaning ikkinchi bosqichi natijalarini tahlil qilish jarayonida shu narsa aniqlandiki, maxsus chidamlilikning ikkita ko'rsatkichida statistik ishonchli o'zgarishlar kuzatilmadi (8-jadvalga qarag). Bular: yelkasidagi sherigi bilan o'tirib-turishlar va 3000 m ga yugurish testlaridir. Boz ustiga, 3000m ga yugurish testida natija biroz yomonlashdi. Biroq maxsus chidamlilik koefitsiyenti (MChK) testida hamda turnikda tortilishlarda ishonchli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi.

Tezlik-kuch sifatлари ham ijobiy dinamikaga ega bo‘ldi, statistik ishonchli o‘shish qayd etildi: turgan joydan uzunlikka sakrash, 5 m arqonga tirmashib chiqish va 10 soniya ichida oyoqlarni uloqtirishlar ($P>0,05$), shuningdek, 30 m ga yugurish, manekenni tashlashlar va turnikda tortilishlar ($P<0,01$).

Tajriba yakunida kurashchilar musobaqalarda ishtirok etdilar (10-jadval). Baholangan (muvaqqiyat) hujumlar soni biroz o‘sgan bo‘lsada (u statistik ishonchli emas), hujum samaradorligi deyarli o‘zgarmadi ($P>0,05$).

Biroq, shunga qaramay, real hujumlar soni va hujum oralig‘i ko‘rsatkichlarida sezilarli o‘zgarishlar aniqlandi ($P>0,05$). Kurashchilar natijador hujumlarni ko‘proq qo‘lladilar. Baholangan hujumlar oralig‘ining qisqarganligi bunga dalil bo‘la oladi ($P>0,05$). Kurashchilar bellashuvda o‘rtacha 1,95 ball ko‘proq natija ko‘rsatishdi ($P<0,001$), bunda usullarni bajarish sifati ham ortdi (o‘rtacha ball 0,25 bir. ka ko‘paydi)

10-jadval

Tajribada ikkinchi bosqichi yakunida kurashchilarning musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari (n=24)

T/r	Musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari	Tajriba boshida		Tajriba oxirida		Farqlar ishonchliligi	
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	t	P
1	Real hujumlar soni, (s)	5,7	0,3	6,7	0,35	2,17	<0,05
2	Hujum oralig‘i, (s)	43,9	2,5	36,9	2,2	2,16	<0,05
3	Baholangan (muvaqqiyatli) hujumlar soni, (s)	3,6	0,3	4,2	0,4	2,11	0<,05
4	Baholangan (muvaqqiyatli) hujumlar oralig‘i, (s)	69,4	2,9	58,8	2,3	2,86	<0,01
5	Hujumlar samaradorligi, (%)	63,2	3,2	62,7	2,9	0,12	>0,05
6	Himoya samaradorligi, (%)	48,2	2,4	55,6	2,6	2,09	<0,05
7	Yutib olingan ballar soni	5,4	0,25	7,35	0,23	5,73	<0,01
8	O‘rtacha ball (birl)	1,5	0,07	1,75	0,08	2,36	<0,05
9	Bellashuv davomiyligi daq, (s)	3.32		3.07			
10	G‘alabalar soni (%)	21/70		34/84,0			
11	Halol g‘alabalar soni ularning soni, (%)	5/23,8		10/29,4			
12	Ballar bo‘yicha g‘alabalar soni, (%)	16/76,2		22/73,3			
13	Mag‘lubiyatlar soni ular, (%)	9/30		8/19,0			

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, himoya samaradorligi ko‘rsatkichining o‘shish tendensiyasi saqlanib qoldi ($P>0,05$). Shuningdek, g‘alabalarning umumiy soni va sof g‘alabalar (“halol”) soni kabi ko‘rsatkichlar yaxshilandi, shu sabab mag‘lubiyatlar foizi kamaydi.

XULOSALAR

1. Ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili shunday xulosaga kelishga yordam beradiki, kurashchilarning yillik mashg'ulotlar siklida texnik-taktik tayyorgarlik vositalari yetarli darajada qo'llanilmaydi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan bog'lanmaydi. Adabiyotlar tahlilidan ma'lum bo'ldiki, kurashchilar musobaqa faoliyatini bevosita musobaqaga tayyorgarlik bosqichida o'quv-mashg'ulotlar jarayoni sharoitlarida modellashtirish kurashchilar mahoratini oshirishning eng samarali usullaridan biri hisoblanadi.

2. Tadqiqotlar davomida o'tkazilgan anketa so'rovida aksariyat so'ralgan respondentlarning fikricha, kurashchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda modellashtirishning asosiy muhim komponentlari quyidagi ketma-ketlikda joylashdi: bazaviy texnik-taktik harakatlar - 90,2 %, bevosita tayyorgarlik bosqichida modelli mikrosikl bilan musobaqa faoliyati - 80,7 %, musobaqa yuklamasining o'ziga xos hususiyatlari (shiddatli, notekis, tanaffusli yuklamalar) - 78,4 %, turli xil uslubda kurash olib boruvchi kurashchilar bilan bellashuvlar - 60,1 %. Shuningdek, turli xil uslubda kurash olib borishda rivojlantirilishi muhim bo'lgan jismoniy sifatlar quyidagi ahamiyatga ega bo'ldi: koordinatsion qobiliyatlar - 96 %, tezlik-kuch qobiliyatlari - 92-95 %, egiluvchanlik - 90 %, chidamlilik - 86 % bo'lishi muhimligi aniqlandi.

3. Sport takomillashuv bosqichidagi malakali kurashchilarni texnik tayyorgarligini oshirish uchun texnik-taktik harakatlarning faoligi, ishonchliligi, samaradorligi va xilma-xilligini musobaqa faoliyatida yetakchi parametrlarini aniqlovchi metodika malakali kurashchilar mashg'ulot jarayonida qo'llanildi. Natijada, malakali kurashchilarning musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida texnik tayyorgarligi 17 % ga oshgan.

4. Sport takomillashuvi bosqichida yosh kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan musobaqa oldi mezosikli va uni tashkil etuvchi mikrosikllarining eng oqilona tuzilmasini takomillashtirish kurashchilarning mashg'ulot jarayonida muntazam qo'llash orqali sport takomillashuv bosqichidagi malakali kurashchilarning taktik tayyorgarligi o'rtacha 15,2 % ga yaxshilandi.

5. Sport takomillashuv guruh mashg'ulotlarini rejalashtirish uchun malakali kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish va kombinatsion kurash olib borish uslubini takomillashtirish asosida mas'uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik bosqichida tajribaviy tayyorgarlik dasturini ishlab chiqildi hamda sport takomillashuv guruhidagi malakali kurash mashg'ulotlarida qo'llanildi. Yuqoridagi metodikani qo'llash orqali, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'rtacha 15 % ga yaxshilangan hamda yosh kurashchilarning musobaqa faoliyati tahlili usullarning qo'llanilish darajasini aniqlashga imkon berdi, bunda chil usullari - 45,7 %, yelka usullari -7,2 %, yonbosh usullari -5,7 %, supurma usullari -2,2 % ekanligi tadqiqot davomida aniqlandi.

6. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida musobaqalarga tayyorgarlik bosqichida kurashchilarning musobaqa faoliyatini modellashtirish texnologiyasining yuqori samaradorligi aniqlandi. Tajriba guruhi kurashchilarida tezlik-kuch qobiliyatlari, maxsus chidamliligi 15,8 % ga yaxshilandi. Tajriba yakunida tajriba guruhi kurashchilarning harakat faoliyati ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha

yuqori bo'ldi: musobaqalarda qatnashish jarayonida aniqlandiki, nazorat guruhida baholangan hujumlar soni ($P < 0.05$) va uning samaradorligi oshishi ($P < 0,001$) zamirida real hujumlar soni ($P < 0,001$) va himoya samaradorligi ($P < 0.05$) pasaydi. Tajriba guruhi kurashchilarida musobaqa faoliyatining barcha ko'rsatkichlari bo'yicha o'sish ($P < 0,001$) yuqori ekanligi aniqlandi.

7. Malakali kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun oyoqlarni portlovchi kuchi, yelka kamari mushak kuchi, orqa mushaklari hamda qorin muashaklar kuchini rivojlantirishga qaratilgan og'irlikdagi mashqlar me'yorini taqsimlash orqali tabaqalashtirilgan mashqlar majmuasidan foydalanish orqali kurashchilarning maxsus tayyorgarligini oshirish va texnik–taktik mahoratini takomillashtirish musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining o'sishini ta'minladi, ularda baholangan hujumlar soni 28,6 % ga oshdi ($P < 0.05$), uning samaradorligi 26,4 % ga o'sdi ($P < 0,01$), himoya samaradorligi 19,6 % ga yaxshilandi ($P > 0,05$), bunda yutib olingan ballar soni 50 % ni ($P < 0,001$) tashkil qildi.

8. Yosh kurashchilarning musobaqalarga tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish hamda texnik-taktik tayyorgarlik vositalaridan foydalanish uslubi samaradorligi musobaqalar natijalari bilan tasdiqlandi. Biz tomonimizdan qo'llanilgan metodika orqali O'zbekiston chempionati musobaqasida g'olib va sovrindor bo'lganlar orasida 5 nafari pedagogik tajriba ishtirokchilari bo'lib, ulardan 3 nafari o'rta vazn toifasida O'zbekiston chempioni bo'ldi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Yosh sportchilarning sport mahorati asoslarini shakllantirish uchun bazaviy texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish musobaqa faoliyati muvaffaqiyati va barqarorligini ta'minlaydi. Buning uchun tadqiqotlarda aniqlangan va kurashchilar faoliyatida keng qo'llaniladigan supurma, chil, qo'shsha usullari va ularning turli xil usullarini o'quv-mashg'ulotlar jarayonida modellashtirish tavsiya etildi.

2. Texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida individual musobaqa faoliyati uslubini shakllantirish, raqibning jismoniy, morfologik va psixik xususiyatlariga mos musobaqa faoliyatining individual uslubi, turli xil uslubda kurash olib boruvchi kurashchilar bilan yakkama-yakka olishishni model asosida qo'llash tavsiya etildi.

3. Texnik-taktik tayyorgarlik yillik sikldagi dinamikasini nazorat qilish uchun musobaqa faoliyatining quyidagi asosiy hujum oralig'i, samarali hujum ishonchliligi ko'effitsiyenti, himoya ishonchliligi ko'effitsiyenti parametrlar asosida mashg'ulotlarni tashkil etish tavsiya etiladi.

4. Jismoniy tayyorgarlikning alohida ko'rsatkichlari dinamikasi qo'llaniladigan vositalar tuzilmasiga va ularning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichidagi yo'nalish, ashg'ulot jarayoniga o'z vaqtida tuzatishlar kiritish uchun har bir bosqich boshida jismoniy sifatlar darajasini qayd etish uchun testlar bajarish tavsiya qilinadi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12. 2019.Ped.28.01. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

КАРИМОВ СИРОЖИДДИН ҚАЮМ УГЛИ

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ НА ЭТАПЕ
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НА ОСНОВЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивных тренировок,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Тема диссертация доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан под номером B2025.2.PhD/Ped10464.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации подготовлен на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.uzdjtsu.uz и информационно-образовательном портале “Ziyonet” (www.ziyonet.uz).

Научный руководитель: **Мирзанов Шерзод Сирлибаевич**
доктор философии педагогических наук (PhD),
профессор

Официальные оппоненты: **Газиёв Шукржон Шухратович**
доктор педагогических наук (DSc), доцент
Ташназаров Джасур Йулдашевич
доктор педагогических наук (DSc), доцент

Ведущая организация: **Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека**

Защита диссертации состоится на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 по присуждению ученых степеней при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта “_____” “_____” 2025 г. в ____ часов. (Адрес: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, 19. Тел.: (0-370) 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, веб-сайт: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, “Е-здание” 3-й этаж, аудитория 309).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под No ____). Адрес: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации был распространён “_____” “_____” 2025 г.
(реестр протокола рассылки No _____ от “_____” “_____” 2025 г.)

Р.М.Маткаримов
Председатель научного совета по присуждению
ученых степеней, д.п.н. (DSc), профессор

М.А.Ибрагимов
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней
д.ф.п.п.н. (PhD), профессор

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

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и необходимость темы диссертации. В мире виды борьбы, включённые в олимпийскую программу, такие как вольная и греко-римская борьба, а также национальные разновидности борьбы, стремительно развиваются в глобальном масштабе. Увеличение количества борцов на международной арене, регулярное проведение крупных соревнований-чемпионатов мира и континентов, Олимпийских игр, а также расширение технико-тактического арсенала, способствуют дальнейшей популяризации этого вида спорта. Широкое распространение национального вида спорта-кураша, а также рост зрелищности поединков требуют повышения эффективности соревновательной деятельности на основе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. В современных соревнованиях по борьбе ключевую роль играют высокая интенсивность, оперативное принятие решений и ситуационная тактика, что делает актуальной разработку дифференцированных программ подготовки для повышения технико-тактического мастерства и эффективности соревновательной деятельности борцов.

На протяжении многих лет в мировой системе подготовки борцов приоритетными направлениями остаются моделирование соревновательной деятельности, видеоанализ, а также технико-тактический мониторинг с применением цифровых технологий. Эти методы позволяют точно оценивать возможности спортсмена, анализировать стиль противника и адаптировать индивидуальную тактику. Среди первых крупных исследований по борьбе особое место занимают работы, направленные на моделирование структуры поединка, соотношения атакующих и оборонительных действий, источников набора баллов и динамики схватки на основе видеозаписей. Вопрос формирования технико-тактического мастерства у юных борцов до настоящего времени освещён недостаточно; методика обучения технике на учебно-тренировочных этапах, где закладывается основа технико-тактической подготовленности спортсмена, изучена ограниченно, что отрицательно сказывается на эффективности соревновательной деятельности квалифицированных борцов на этапе спортивного совершенствования. Победа в соревнованиях зависит не только от физической силы и выносливости, но и от способности спортсмена грамотно использовать технический арсенал, быстро принимать решения в ходе схватки и адаптироваться к действиям соперника. В связи с этим проводились исследования, посвящённые оценке подготовленности борцов. Однако возникает необходимость разработки методологических основ, направленных на повышение эффективности соревновательной деятельности квалифицированных борцов за счёт совершенствования их технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования.

В нашей стране национальный вид спорта-кураш-обладает широкой массовостью, и проведение крупных соревнований требует разработки научно обоснованных программ подготовки как для спортивного резерва¹, так и для

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан от 4 ноября 2020 года No ПП-4881 "О мерах по развитию национального вида спорта кураш и дальнейшему повышению его международного престижа."

высококвалифицированных спортсменов. Одновременно уделяется особое внимание развитию и популяризации кураша как национального вида спорта. Такие задачи, как «выведение национального спорта кураш на новый этап развития, повышение его международного престижа и дальнейшее продвижение за рубежом, а также системная поддержка деятельности по развитию и популяризации кураша», являются важнейшими факторами обеспечения новых побед Нового Узбекистана. Несмотря на то, что узбекские борцы добиваются высоких результатов на чемпионатах Азии и мира и сохраняют лидирующие позиции в мире, конкуренция со стороны зарубежных стран заметно усиливается. Поэтому одной из актуальных задач становится разработка новых и совершенствование существующих средств и методов повышения эффективности соревновательной деятельности борцов различной квалификации с целью сохранения лидерства. Возрастающая конкуренция в современном кураше требует постоянного поиска эффективных средств, методов и форм спортивной подготовки. В современных условиях ни один технический приём не выполняется без тактической подготовки, поэтому технические действия организуются в соответствии с заранее продуманной тактической целью. Деятельность каждого спортсмена индивидуальна, что проявляется в наличии собственного стиля ведения поединка. Своевременное выявление склонности спортсмена к определённому стилю борьбы (атакующему или контратакующему) является важным условием реализации индивидуальных возможностей. Вопросы технико-тактической подготовки тесно связаны с проблемой формирования индивидуального стиля. По основным элементам соревновательного поединка можно определить резервные технико-тактические возможности спортсмена, и решение этой задачи определяет актуальность направления нашего исследования.

Диссертационная работа служит реализации задач, обозначенных в Постановлениях Президента Республики Узбекистан №ПП-4881 от 4 ноября 2020 года «О мерах по развитию национального вида спорта кураш и дальнейшему повышению его международного авторитета», №ПП-450 от 20 декабря 2024 года «О мерах по выводу на новый уровень развития и популяризации национального вида спорта кураш», Указе №ПП-18 от 22 января 2024 года «О мерах по совершенствованию системы государственного управления в области молодежной политики и спорта» и других нормативно-правовых документах по развитию спорта.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий Республики: I. «Формирование системы инновационных идей и пути их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном и духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. Выдающиеся специалисты нашей страны - А.Н. Абдиев, А.Р. Таймурадов, Н.А. Тастанов, О.Т. Хаитов, Е.Т.

Рахманов, М.А. Ибрагимов и К.С. Буриев²-проводили исследования, направленные на повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в борьбе. Они изучали целесообразные методики организации учебно-тренировочного процесса, внедрение рационально скоординированных средств технико-тактического совершенствования, адаптированных к содержанию и структуре соревновательной деятельности, которые обеспечивают положительные результаты, а также разрабатывали методики их применения.

Изучались проблемы соревновательной деятельности в единоборствах, научные основы управления подготовкой спортсменов высшей категории и резерва, а также вопросы, направленные на совершенствование видов подготовки в тренировочном процессе.

Учёные стран Содружества Независимых Государств-А.А. Шепилов, В.П. Климин, А.Ю. Шулика, В.В. Шьян, Г.С. Туманян, А.А. Новиков, Б.А. Подливаев, Б.И. Тараканов, Е.Н. Сидоров, Е.В. Мошану, И.П. Афонина³-исследовали структуру соревновательной деятельности борцов и установили, что она имеет трёхфазную природу. Кроме того, были выделены и обоснованы методы статистического анализа значимости параметров соревновательной деятельности. Также ими признано, что без моделирования невозможно эффективно управлять тренировочным процессом.

Среди зарубежных учёных-К. Мифуне, С. Сасахара, Р.С. Лоренс, С. Денис, Нучи Алексе, Лес, И. Комеану, С. Дмовский, С. Нери⁴ - было проведено множество исследований, направленных на определение принадлежности

² Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных навыков у студентов, специализирующихся по видам спортивных единоборств: Автореферат диссертации доктора педагогических наук. – Ташкент, 2004. – 51 с. Таумуратов А.Р. Kurashchilarni tayyorlash texnologiyasi. – O‘quv qo‘llanma. Toshkent “ILM ZIYO” – 2010. – 151 b.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik “Sano-standart” Toshkent. 2017. - 480 b.; Xayitov O.T. Kurash (spot pedagogik mahoratini oshirish)// o‘quv-uslubiy qo‘llanma. -T., 2022. -100 b.; Raxmanov E.T. Yunon-rim kurashchilarida kombinatsion hujum harakatlarini takomillashtirish uslubiyati: monografiya. -T. Kitob bilim yulduzi, 2024. - 141 b.; Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent “Zarqalam”, 2023. - 380 b.; Ibragimov. M.A Imkoniyati cheklangan shaxslarga yunon-rim kurashini o‘rgatishning optimal nisbatlari. Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori dissertatsiyasi avtoreferati. Chirchik, - 2024. - 72 b.; Bo‘riyev K.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish (kurash). -Qarshi. QDU nashriyoti. 2024. - 170 b.

³ Шепилов А.А. Выносливость борцов / А.А. Шепилов, В.П. Климин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 128 с.; Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе: Дис. ...д-ра пед. наук.-М., 1993. - 387 с.; Шьян В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук.-М., 1998.-44 с.; Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Книга IV. Планирование и контроль. -М.;Советский спорт, 2000. - 384 с.; Новиков, А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. дис.... докт. пед. наук / А.А. Новиков; М., 2000.-62 с.; Подливаев Б.А. Проблемы совершенствования спортивного мастерства в вольной борьбе: учеб. пос. / - 2002. - 333 с.; Тараканов Б.И. Управление подготовкой борцов: Учебник / Б.И. Тараканов. – СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2005 – 163 с.; Сидоров Е.Н. Совершенствование координационных способностей дзюдоистов средствами спортивной тренировки / Е.Н.Сидоров, Е.В.Мошану, И.П.Афонина, С.А.Архипова. - Россия-Тула, 2013. - С. 680-683.

⁴ Mifune K. Canon of JUDO. -Tokyo. - 1956. - 318 p.; Sasahara S. Scientific approach to wrestling. - Tokyo. - 1960. - 180 p.; Fundamental of scientific wrestling. - Tokyo Japan: Copy rightby S.Sasahara. - 1968. - 156 p.. Lorence R.C. Wrestling Drill and War Kent Plaus. - Bern: Athletic Jomel. - 1968. - 2. - p. 69-74.; Denice C The power of AIKIDO Nvce: NV/ - 1968. - 190 p.; Nuci Alexe et aL Les Principes et las Methodes du Modelage Entrainement sportif.=Bucarest CNPL EPES, 1974. - 254 p.; Comeanu I., Dmowski S., Neri S. L'evolutione technica della lotta nmodema. - Roma (Novagrat-Roma): Studio BB. - 1986. - 84 p.

борцов к определённому стилю ведения борьбы. Также изучались вопросы разработки модельных характеристик подготовки и соревновательной деятельности, научные методы выявления и устранения проблем технической и тактической подготовки.

В заключение следует отметить, что несмотря на наличие всесторонних исследований, направленных на качественную подготовку спортсменов единоборств, проблема повышения эффективности их соревновательной деятельности за счёт совершенствования технико-тактического мастерства на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям с учётом индивидуальных особенностей ведения борьбы изучена недостаточно. Это и определяет актуальность выбранной темы исследования.

Диссертация связана с научными планами высшего учебного заведения, в рамках которого диссертация выполнена. Диссертационное исследование выполнено в соответствии с планом научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2025-2030 годы в рамках темы V.7/4 «Биомеханические основы формирования двигательных навыков у высококвалифицированных борцов».

Цель исследования заключается в повышении эффективности соревновательной деятельности квалифицированных борцов на этапе спортивного совершенствования за счёт совершенствования их технико-тактической подготовки.

Задачи исследования: выявление ведущих параметров соревновательной деятельности юных борцов и динамики их изменений в годичном цикле.

разработка наиболее рациональной структуры предсоревновательного мезоцикла и формирующих его микроциклов, направленных на совершенствование технико-тактических действий юных борцов на этапе спортивного совершенствования.

разработка программы этапа подготовки борцов к ответственным соревнованиям на основе обучения и совершенствования технико-тактических комбинаций в рациональной последовательности с учётом различных стилей ведения борьбы.

совершенствование экспериментальной методики технико-тактической подготовки квалифицированных борцов на основе оптимального сочетания приоритетных средств и соотношения их объёмов в подготовительных и соревновательных мезоциклах.

Объект исследования. в качестве которых рассматривается соревновательная и тренировочная деятельность учащихся Чирчикского центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта, а также квалифицированных борцов Республики на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования составляют средства и методы, направленные на совершенствование процесса технико-тактической подготовки на этапе подготовки к соревнованиям.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы такие методы, как анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, а также математико-статистические методы.

Научная новизна исследования. для повышения технической подготовленности квалифицированных борцов на этапе спортивного совершенствования расширены возможности устранения технических ошибок за счёт выявления ведущих параметров соревновательной деятельности, отражающих активность, надёжность, эффективность и разнообразие технико-тактических действий за счёт совершенствования наиболее рациональной структуры предсоревновательного мезоцикла и формирующих его микроциклов направленных на совершенствование технико-тактических действий юных борцов на этапе спортивного совершенствования расширены возможности их системной подготовки к соревнованиям за счёт разработки экспериментальной программы подготовки на этапе подготовки к ответственным соревнованиям, основанной на рациональном построении учебно-тренировочного процесса квалифицированных борцов и совершенствовании стиля ведения комбинационной борьбы расширены возможности комплексной подготовки спортсменов при планировании занятий группы спортивного совершенствования для повышения физической подготовленности квалифицированных борцов расширены возможности оперативного развития силовых качеств за счёт разработки дифференцированного комплекса упражнений, основанного на рациональном распределении нагрузок, направленных на развитие взрывной силы ног, силы мышц плечевого пояса, мышц спины и мышц брюшного пресса.

Практические результаты исследования. Выявление ведущих параметров соревновательной деятельности позволило всесторонне оценить технико-тактические действия, выполняемые квалифицированными борцами на соревнованиях различного уровня, а также разработать модель индивидуального поединка с соперниками, владеющими различными стилями ведения борьбы.

Разработанная специальная программа технико-тактической подготовки для квалифицированных борцов была внедрена в практику. На основе отмечено увеличение показателей эффективного использования атакующих и контратакующих действий в соревновательной деятельности спортсменов на 18-22 %.

На этапе подготовки к соревнованиям были разработаны тренировочные средства и методы, направленные на мобилизацию всех возможностей борца для достижения успеха на предстоящих соревнованиях.

Была разработана модель соревновательной деятельности борцов. В результате у спортсменов сформировались навыки управления временем в ходе поединка, а также правильного распределения активных и пассивных фаз.

Разработаны и научно обоснованы научно-методические рекомендации по планированию и контролю технико-тактической подготовки борцов.

Достоверность результатов исследования. Тем самым обосновывается, что полученные в ходе исследования результаты разработаны с использованием широко распространённых в спортивной науке методов математической статистики; достоверность экспериментальных данных подтверждается комплексом применённых научных методов, достаточным объёмом исследовательского материала, соответствующим контингентом испытуемых, репрезентативностью выборок, а также использованием передовых методик исследования, включая видео- и компьютерные технологии, что подтверждается актами внедрения результатов исследования в практику.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость исследования заключается в том, что внесение новых положений, касающихся организации и построения предсоревновательной подготовки борцов, применение специальных средств и методов, а также получение новых данных о распределении объёма и интенсивности нагрузок на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям расширяют содержание теории и методики борьбы.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная и предложенная программа подготовки, учитывающая индивидуальные особенности квалифицированных борцов и их стиль ведения борьбы на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, позволяет внести существенные корректировки в организацию и методику тренировочного процесса. Это способствует оптимизации характера и направленности тренировочных нагрузок, разработке количественных характеристик технико-тактической и физической подготовленности юных борцов, а также повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Внедрение результатов исследования. На основе результатов, полученных в процессе исследования соревновательной деятельности квалифицированных борцов на этапе спортивного совершенствования

Данные по выявленным ведущим параметрам соревновательной деятельности, позволяющим комплексно оценить технико-тактическую подготовленность борцов, включены в содержание учебного пособия «Организация подготовки на этапе подготовки (Кураш)» (в соответствии с приказом директора Научно-исследовательского института физического воспитания и спорта Министерства спорта Республики Узбекистан от 16 апреля 2025 года № 02-16/3834). В результате проведенных исследований технико-тактическая подготовленность борцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям повысилась на 17%;

В Чирчикском центре олимпийской и паралимпийской подготовки по видам спорта внедрена в тренировочный процесс борцов программа подготовки, разработанная для квалифицированных борцов на этапе спортивного совершенствования, направленная на эффективную подготовку, развитие двигательных навыков и физической подготовленности борцов (справка Министерства спорта Республики Узбекистан от 16 апреля 2025 года №02-16/3834). В результате показатели выполнения технико-тактических

приемов юными борцами улучшились на 17%, повысился уровень надежности ($P < 0,05$);

Разработанные средства и методы, направленные на применение непосредственно на этапе подготовки к соревнованиям, внедрены в подготовку борцов «Республиканский центр подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта» Чиланзарского района (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 02-16/3834 от апреля 2025 года). В результате показатели физической и технико-тактической подготовки борцов улучшились на 15%, изменился уровень надежности ($P < 0,05$);

На основе системных показателей развития физических качеств борцов и комплексов специальных физических упражнений разработана и внедрена в процесс в ДЮСШ № 2 Шорчинского района Сурхандарьинской области программа повышения эффективности соревновательных выступлений, основанная на улучшении технико-тактической подготовки квалифицированных борцов на этапе спортивного совершенствования. В результате проведенных исследований физическая технико-тактическая подготовка борцов улучшилась на 18% и достигнуты победные результаты на престижных соревнованиях, проводимых в республиканском масштабе, изменился уровень достоверности ($P < 0,05$). (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан №02-16/3834 от 16 апреля 2025 года). В результате по итогам Чемпионата Узбекистана и Чемпионата мира 2 борца заняли первое и второе места в средней весовой категории.

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

Публикация результатов исследования. В рамках данной темы исследования опубликовано 4 научно-методических труда, в том числе 3 статьи в научных изданиях, рекомендованных ВАК Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, из них 2 статьи опубликованы в республиканских и 1 в зарубежных журналах.

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы. Объем диссертации-135 страниц, она иллюстрирована 25 таблицами и 1 рисунком.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **Введении** диссертации раскрыты актуальность и необходимость выбранной научной темы, её связь с приоритетными направлениями развития науки и технологий Республики, степень изученности рассматриваемой научной проблемы, связь темы диссертации с планами научно-исследовательских работ образовательного учреждения, цель, задачи, объект и предмет исследования, методы исследования, научная новизна, практические результаты, достоверность полученных данных, их научная и практическая значимость, сведения о внедрении и апробации результатов, их публикации, а также структура и объем диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной “ **Состояние проблемы подготовки квалифицированных борцов к соревновательной деятельности на основе анализа литературных источников** ”, раскрыты научно-теоретические аспекты подготовки юных спортсменов в видах борьбы, содержание и компоненты соревновательной деятельности, вопросы формирования и совершенствования технико-тактической подготовленности юных борцов, а также особенности моделирования соревновательной деятельности в спортивной борьбе.

Непрерывное развитие спортивной борьбы, регулярное проведение престижных соревнований привели к популяризации спорта высших достижений и росту конкуренции на международных аренах. Специалисты по борьбе признают, что при работе с юными спортсменами крайне важно уделять пристальное внимание их технической подготовке. Без совершенствования системы начальной подготовки невозможно достичь высоких результатов в борьбе. В теории борьбы этому вопросу уделяется недостаточное внимание, большая часть исследований проводится со спортсменами высокой квалификации. Методика обучения техническим элементам борьбы недостаточно учитывает возрастные особенности юных спортсменов и зачастую повторяет методику обучения взрослых.

Вопросы о том, каким приемам, защитам и контрприемам обучать в годичном тренировочном цикле по борьбе, в какой последовательности, сколько приемов обучать, индивидуализация технико-тактической подготовки, успешное применение приемов не только в тренировочных соревнованиях, но и в условиях соревнований, требуют глубокого изучения и исследования.

В борцовских видах спорта, в том числе в национальной борьбе, система соревнований и система подготовки являются основными составляющими подготовки. Вопрос педагогического контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью борцов является практически важным и теоретически сложным.

Одним из важных условий повышения эффективности подготовки резерва по борьбе является рациональное планирование многолетней подготовки. Оно предполагает правильную постановку и решение задач в необходимой последовательности, выбор рациональных средств и методов тренировки, распределение тренировочных нагрузок в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки занимающихся. При подготовке резерва в национальных видах борьбы вопросы развития физических качеств юных борцов с учетом их возрастных особенностей, организации многолетней подготовки юных спортсменов, стандартизации тренировочных нагрузок, повышения эффективности их соревновательной деятельности на основе комплексного контроля подготовки юных борцов, совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства квалифицированных борцов требуют глубоких научных исследований.

По признанию ведущих ученых, таких как Керимов Ф.А., Новиков А.А., Матвеев Л.П., сегодня в спортивной науке крайне важно изучать

соревновательную деятельность и ее модели, поскольку результаты соревнований определяют эффективность конкретного тренировочного процесса. В связи с этим, для сохранения лидирующих позиций узбекских борцов в мире большое значение имеет разработка новых средств и методов, подходов, направленных на повышение эффективности соревновательной деятельности борцов, а также дальнейшее совершенствование уже существующих.

Соревнования являются завершающим этапом тренировочного процесса. Для успешного участия в них необходима специальная соревновательная подготовка, которая должна осуществляться в годичном цикле на этапах, предшествующих основным соревнованиям, а также в многолетнем тренировочном цикле.

Деятельность каждого спортсмена в той или иной мере отличается своими особенностями. Это проявляется в стиле ведения борьбы на соревнованиях. Вопросы технико-тактической подготовки связаны с проблемой формирования индивидуального стиля ведения соревнований.

Во второй главе диссертации «Методы и организация исследования» описаны научные методы исследования, использованные для решения поставленных задач. В исследовании использовались методы анализа и обобщения научно-методической литературы, анкетирования, педагогического наблюдения, педагогического тестирования технико-тактической и физической подготовки, анализа и обобщения соревновательной деятельности, программирования тренировочной и соревновательной деятельности, педагогического эксперимента, а полученные результаты подвергались математико-статистической обработке. Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (2022-2023 гг.) была выдвинута научная гипотеза исследования, определены его цели и задачи, проанализирована и обобщена информация из научно-методической литературы, освещающей существующие проблемы по теме и научно исследованной в рамках данной темы, а также подготовлены необходимые план и документы для предстоящего исследования. Определены исследовательская база, сроки и контингент участников исследования. Проведен анализ соревновательной деятельности борцов, проведен опрос специалистов и спортсменов.

На втором этапе (2023-2024 гг.) были проведены предварительные исследования по изучению особенностей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов разных стилей. Также были сформированы модули и алгоритмы построения успешных технико-технических комбинаций спортсменов, борющихся в наступательных и контратакующих стилях. На основе выявленных в ходе исследования эффективных соревновательных комбинаций была разработана и апробирована на практике методика индивидуальной технико-тактической подготовки юных борцов. Также была разработана программа тренировочного процесса, структурирующая этап подготовки к соревнованиям.

На третьем этапе (2024-2025 гг.) были проведены экспериментальные исследования по определению эффективности методики индивидуализации технико-тактической подготовки юных борцов. В педагогическом эксперименте участвовали контрольная и экспериментальная группы, имеющие одинаковый уровень подготовленности. В обеих группах приняли участие по 24 борца в возрасте 16-17 лет, имеющих I спортивный разряд и разряд СНУ (СУ).

В третьей главе диссертации, озаглавленной “ **Методика специальной физической и технико-тактической подготовки юных борцов на основе результативных соревновательных комбинаций на этапе подготовки к соревнованиям** ”, представлены результаты анкетирования, проведённого с целью выявления особенностей индивидуальной технико-тактической подготовленности юных борцов, раскрыты основные направления технико-тактической подготовки спортсменов, а также обоснована методика совершенствования специальной физической подготовленности юных борцов.

С целью планирования технико-тактической подготовки борцов и повышения эффективности их соревновательной деятельности были проведены анкетирование и беседы среди специалистов по борьбе, ведущих практикующих тренеров и высококвалифицированных борцов. В результате были получены сведения об использовании различных результативных соревновательных комбинаций борцами атакующего и контратакующего стиля.

В повышении эффективности соревновательной деятельности борцов основными компонентами, по мнению респондентов, являются: на первом месте базовые технико-тактические действия (90,2%), на втором месте соревновательная деятельность в сочетании с модельным микроциклом на этапе непосредственной подготовки (80,7%). Как наиболее результативную тактику в соревновательной деятельности 56,9 % респондентов выбрали атакующую тактику, тогда как 40,5 % отдали предпочтение контратакующей тактике. Из приоритетных технико-тактических приемов особое значение имели подсечка (79,4%), бросок (70,2%), бросок от пояса (62,4%) и парные приемы (49,3%).

Среди приоритетных технико-тактических действий особое значение, по данным респондентов, имеют: “супурма” 79,4%, “чил”-70,2 %, бросок через пояс 62,4%, а также “двойные” приёмы 49,3 %.

На вопрос анкеты касающийся имеющихся недостатков в технико-тактической подготовке юных борцов, 75,4% респондентов указали на отсутствие индивидуальной подготовки, 64,9% отметили недостаточность базовой подготовленности, 47,6% слабый уровень физической подготовленности, 44,2% низкий уровень теоретической подготовки.

При определении над какими результативными комбинациями должны работать юные борцы для достижения преимущества в поединках, 79,4% респондентов отдали предпочтение комбинации “внутренняя подсечка с захватом снизу передний двойной приём”, 63,2% комбинации “задний приём

чил бросок через плечо”, 58,7% комбинации “обвитие ноги голенью изнутри - подсечка пяткой изнутри с выносом стопы”.

Среди факторов, затрудняющих процесс индивидуализации технико-тактической подготовки юных борцов, 50,7% респондентов указали на отсутствие научно-методических рекомендаций, 42,5% на недостаточный уровень компетентности специалистов-тренеров, 41,8% на отсутствие специальной литературы.

Анализ и обобщение показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов, а также результаты ответов респондентов позволили определить основные направления и особенности технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов и создать основу для разработки методики специальной физической и спортивно-технической подготовки.

Анализ и видеозаписей крупных международных соревнований, турниров и внутренних чемпионатов последних лет, а также результаты опросов ведущих специалистов показали, что уровень мастерства многих команд постепенно выравнивается, на мировых аренах формируется жёсткая конкуренция, а ярко выраженных лидеров среди команд и спортсменов становится всё меньше. С этой точки зрения отсутствуют приоритетные технологии подготовки, что обуславливает необходимость разработки новых подходов в системе подготовки борцов. Полученные результаты исследования позволили определить, что основные направления практической методики технико-тактической подготовки борцов включают следующее: совершенствование тактических методов для эффективной реализации «коронных» (излюбленных) приёмов; развитие навыков ведения активной борьбы и создание благоприятных динамических ситуаций для результативного выполнения приёмов; совершенствование навыков борьбы в условиях плотного захвата и под сильным давлением с активным преследованием соперника по ковру; развитие навыков активного начала поединка, повышение эффективности и надёжности использования стандартных ситуаций, формирование умений сохранять преимущество в ходе схватки. Наблюдение за соревновательной деятельностью показало, что с первых секунд поединка спортсмены стремятся начать схватку активно, неожиданно атаковать и первыми выполнить технико-тактическое действие, чтобы завладеть инициативой. Исходя из этого, в процессе подготовки к соревнованиям борцам давались следующие установки: перед ними ставилась задача-с началом поединка первыми набрать балл; спустя 1 минуту поединок останавливался, анализировался, и через 3-5 минут задание выполнялось повторно. На практике при подготовке борцов большое внимание уделяется технической подготовке, однако обучение технике выполнения приёмов нередко остаётся вне фокуса многих тренеров-практиков. Тактика ведения схватки зависит от уровня подготовленности соперника; для её планирования необходимо знать, какие атакующие действия он использует, какими средствами защиты владеет и каков его уровень подготовленности. Тактику ведения поединка следует планировать с учётом сильных сторон

борца и слабых сторон конкретного соперника. С целью повышения уровня технико-тактической подготовки юных борцов были разработаны соответствующие рекомендации по эффективному ведению поединка (см. таблицу 1).

1-таблица

Программа выполнения задачи по эффективному ведению поединка с учётом определённой ситуации

Инструкции (задания)	Методы выполнения инструкций
Побеждая, не уходите в оборону, переходите в наступление и увеличивайте свое преимущество.	Борцу дается преимущество в очка, и ему предстоит увеличить разницу в очках, в то время как его партнер должен сократить разрыв и выйти вперед.
Защита с использованием активных средств для сохранения преимущества при переходе в оборону.	Неловкие перехваты, перемещения, обманные броски, прессинг, проявление активности. Выжидание технических и тактических ошибок соперника, контратаки.
Честная «победа»	Улучшение 1-2 высокопроизводительных методов
Скрытие тактических соображений, нападение при проигрыше	Попытка скрыть цель, атаковать, бросаться в атаку и применять опасные приемы без тактической подготовки
Совершенствование навыков правильного подхода к противнику	Не разводите локти в стороны, не поднимайте их высоко, держите спину прямо, слегка согните ноги в коленях и не скрещивайте их.
Проведение сложных атак	Атака комбинациями из двух-трех приемов, бой «рывками» по 20-70 секунд.

В процессе совершенствования технико-тактических действий учитывались особенности телосложения соперников (длина корпуса, рук, ног), а также сильные и слабые стороны их подготовленности. При этом по возможности принимались во внимание индивидуальные физические качества борца и его сильные стороны, а слабые стороны нивелировались (см. таблицу 2).

Для эффективного моделирования соревновательной деятельности борцы-партнёры подбирались рационально, при этом они обладали различным уровнем физической подготовленности и технико-тактического мастерства. С целью повышения результативности ведения борьбы спортсменам были даны следующие рекомендации: атакующий борец должен вести схватку активно и жёстко, мобилизуя все силы для выполнения приёма. Кроме того, он должен проявлять сильную волю и оказывать давление на соперника. Это позволяет нарушить защиту противника и успешно завершить атакующие действия.

При реализации индивидуального подхода в процессе формирования

спортивного мастерства слабые стороны подготовленности (физической и технико-тактической) были доведены до необходимого уровня и повышены до степени, обеспечивающей надёжность и стабильность соревновательной деятельности, тогда как сильные стороны были развиты до максимально возможного уровня.

2-таблица

Учёт особенностей соперника в технико-тактической подготовке

Быстрый противник	Борьба с целью ограничения движений противника
Выносливый противник	Получение преимущества с самого начала поединка и его дальнейшее удержание за счёт манёвра, сдавливания и высокой активности
Недостаточно выносливый противник	Частые атаки, сильные схватки, выигрыш очков за счёт усталости противника и достижение «честной» победы
Технически превосходящий противник	Жёсткие, сдавливающие, окружающие, давящие схватки
Более высокий противник	Переход в полустойку
Более низкий противник	Борьба в схватке удобными захватами
Физический сильный противник	Борьба атаками вне захватов, на дистанции, избегание окружающих, неудобных захватов

С учётом достижений практики подготовки высококвалифицированных борцов около 50% времени тренировочного процесса было направлено на совершенствование отдельных технико-тактических действий. На каждом занятии совершенствовались 2-3 действия, и в течение недельного микроцикла каждое из них повторялось по 3-4 раза. 30-40% основного раздела тренировки отводилось совершенствованию последовательности технико-тактических действий, выбираемых с учётом индивидуальных особенностей конкретного борца. Оставшиеся 10-15% времени были направлены на совершенствование тактики ведения поединка.

Совершенствование технико-тактического мастерства осуществлялось в ходе индивидуально-групповых занятий. Для моделирования условий предстоящих соревнований проводился однодневный модельный микроцикл, в рамках которого спортсмены участвовали в 2-5 поединках.

В процессе данного модельного микроцикла воспроизводились следующие соревновательные условия

- условия выполнения технических приемов
- условия ведения поединка

- условия участия в соревнованиях в целом
- технико-тактические характеристики соперников
- объём, направленность и интенсивность соревновательных нагрузок
- психологическая нагрузка

В эксперименте участвовали контрольная и экспериментальная группы, состоящие из квалифицированных борцов среднего весового диапазона, находящихся на этапе спортивного совершенствования. Контрольная группа занималась по общепринятой программе, тогда как экспериментальная группа по разработанной нами тренировочной программе, направленной на совершенствование технико-тактической подготовки (ТП).

При определении процентной эффективности применения технико-тактических действий экспертами учитывались следующие показатели: выполнение действий в стандартных и нестандартных ситуациях, возможности реализации целевых установок тренера; создание благоприятных динамических условий для контратаки; выполнение защитных действий за счёт расширения зоны перемещения борца относительно его опорной площади.

Таким образом, были последовательно совершенствованы технико-тактические действия, формирующие индивидуальный соревновательный комплекс спортсмена, при этом основной задачей являлось применение комбинаций приёмов и выполнение приёма в целостной последовательности. Сначала приёмы отрабатывались без сопротивления соперника до формирования устойчивых навыков. Затем борцы выполняли их при небольшом сопротивлении соперника, после чего действия совершенствовались в условиях тренировочных и соревновательных поединков.

Кроме того, совершенствовались такие действия, как поворот к сопернику с последующим броском через спину и плечо, а также захваты и подсечки с последующим броском за счёт работы ногами. Для совершенствования защитных технико-тактических действий использовался следующий комплекс приёмов и методов.

Учитывая, что в соревнованиях широко применяется действие из группы “**супурма**” выполнение боковой подсечки синхронно с шагом соперника при использовании приёма типа “**жуфт**”, особое внимание было уделено способу защиты, заключающемуся в проведении собственной атакующей ноги поверх атакующей ноги соперника. При этом невключённость в движение соперника и отсутствие синхронного перемещения создают условия для нейтрализации его атакующего действия.

При защите от приёма типа “**илдириб**” из группы “**кушша**”, выполняемого за счёт скользящего движения стопой снаружи, отрабатывались следующие действия: оставление атакующей ноги соперника позади; проведение собственной ноги поверх атакующей ноги соперника; предотвращение отрыва атакующей ноги соперника от ковра за счёт наклона корпуса вперёд и активного давления.

При совершенствовании контратакующих технико-тактических действий учитывались скорость реакции, быстрота и оперативность мышления спортсменов. В ходе тренировок у юных борцов совершенствовались навыки использования слабых сторон подготовленности соперника.

Проведённые в последние годы исследования показали, что совершенствование скоростно-силовой подготовленности и специальной выносливости борцов является одной из наиболее актуальных задач не только в национальной борьбе, но и в других видах спортивной борьбы. С целью определения и анализа текущего состояния показателей физической подготовленности борцов на этапе спортивного совершенствования были проведены тестирования физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах.

Показатели физической подготовленности борцов контрольной и экспериментальной групп в начале исследования представлены в (таблице 3).

3-таблица

Показатели физической подготовленности борцов контрольной и экспериментальной групп в начале исследования

Название упражнения	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%
Подтягивания на турнике за 10 секунд (раз)	5,42	1,11	20,31	6,13	1,15	18,85
Бег на 1000 м (м, с)	4,68	0,43	9,13	4,84	0,44	9,12
Бег на 60 м (с)	8,4	0,54	6,36	8,68	0,69	7,46
Прыжок в длину с места	222,57	21,96	9,86	230,90	24,30	10,52
Динамометрия мышц ноги (см)	98,31	8,43	8,57	96,27	9,11	9,45
Комплекс упражнений в положении «мостик»	32,42	3,14	9,84	34,79	3,56	10,24

Видно из таблицы, экспериментальная и контрольная группы не различались между собой, показатели физической подготовленности борцов не имели статистически значимых различий. Для развития физических качеств, являющихся важными для достижения успеха в поединках, комплекс упражнений был распределён по блокам и применён в процессе подготовки борцов.

Для развития скоростно-силовых качеств борцов были подобраны упражнения, направленные на развитие взрывной силы ног, силы мышц плечевого пояса, мышц спины и мышц брюшного пресса (см. таблицу 4).

Таблица 4

I. Упражнения для развития взрывной силы ног

№	Название упражнения	Стандарт упражнений	Количество повторений
1	Прыжок в глубину	3-4 серия	10 раз
2	Прыжок в длину	4-5 серия	5-10 раз
3	Скручивания с партнером на плече	3-4 серия	3-5 раз
4	Скручивания со штангой и прыжком вверх	2-3 серия	70-80 % веса, 2-3 раз
5	Боковой прыжок	4-5 серия	10-12 раз
6	Попеременные прыжки на левой и правой ногах	3-4 серия	10 раз
7	Прыжок через барьер с шагом	4 серия	8-10 раз

II. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса

№	Название упражнения	Стандарт упражнений	Количество повторений
1	Лёжа с согнутыми в коленях руками	5-7 серия	5-8 раз
2	Подтягивание на турнике	5-6 серия	4-10 раз
3	Лазание по канату	-	5-7 раз
4	Подъём штанги к груди	3-4 серия	5-6 раз
5	Жим штанги вверх	4 серия	4-6 раз
6	Разведение рук в стороны с гантелями	4 серия	10-12 раз
7	Разведение рук вперёд с гантелями	3-4 серия	10 раз

III. Упражнения для развития мышц спины

№	Название упражнения	Стандарт упражнений	Количество повторений
1	Наклон вперёд со штангой на плече	3-4 серия	3-4 раз
2	Наклон вперёд с партнёром на плече	3-4 серия	5-6 раз
3	Подъёмы назад от живота	4 серия	10-12 раз
4	Упражнение «Планка на локтях»	4 раза	30-45 секунд
5	Упражнение «Доброе утро» со штангой	3 серия	5-6 раз
6	Упражнение «Гиперэкстензия»	4 серия	12 раз
7	Подтягивания гантели на одной руке	4 серия	8-10 раз

IV. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса

№	Название упражнения	Стандарт упражнений	Количество повторений
1	Прогиб назад	5 попыток	4-6 раз
2	Наклон вперёд с отягощением	5 попыток	3-4 раз
3	Боковой наклон	4-5 серия	10-12 раз
4	Упражнение «Велосипед»	3-4 серия	20-30 секунд
5	Лёжа, подтягивая колени к груди	4 серия	12-15 раз
6	Руки под коленями подняты	4 серия	10-12 раз
7	Упражнение «Боковая планка»	4 раз	30 секунд

Указанный выше комплекс упражнений выполнялся по круговому методу в изложенной последовательности..

Распределение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств борцов по тренировочным микроциклам приведено в (таблица 5).

Таблица 5

Распределение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств по тренировочным микроциклам

№	Микроцикл	Упражнения
1	Развивающий	общеразвивающие; -специально-подготовительные (развивающие) - соревнования
	Физический	
2	Технический	специально-развивающая подготовка - соревнования
3	Контрольный	-специально-подготовительный (развивающий)
4	Приближающий	-специально-подготовительный (развивающий)
5	Соревновательный	-специально-подготовительный (развивающий)
6	Восстановительный	-общее-развитие -специальное-обучение (развивающее)

В период непосредственной подготовки к соревнованиям (за 21-28 дней) объём упражнений, выполняемых с партнёром, достигал 70-80 %. Скоростно-силовая подготовка осуществлялась параллельно с технической подготовкой. Для повышения специальной выносливости борцов применялись интервальные (прерывистые) упражнения высокой интенсивности. Для развития аэробных возможностей использовался равномерный бег. На этапе общей подготовки борцы выполняли пробежки на дистанцию 10-12 км, что сочеталось с упражнениями, направленными на развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости. На этапе специальной подготовки плавный бег уменьшался на 5 км, а на соревновательном этапе - до 3 км за одно тренировочное занятие.

На этапе специальной подготовки объём равномерного бега был уменьшен до 5 км, а на соревновательном этапе сокращён до 3 км за одну тренировку.

Борцы выполняли беговые нагрузки в основном и частично подготовительном разделах тренировки.

Техническо-тактические действия совершенствовались без сопротивления или при незначительном сопротивлении соперника.

Для повышения анаэробно-гликолитических возможностей борцов применялся круговой метод тренировки.

“Круговой метод” проведения поединков осуществлялся по следующей схеме: против одного спортсмена поочерёдно выходили разные соперники, меняясь каждую минуту. Для создания соревновательной среды велся счёт поединков. После того как борец проводил на ковре четыре минуты, его место занимал другой спортсмен, и далее поочерёдно он вступал в схватку с другими партнёрами.

6-таблица
Динамика физической подготовленности спортсменов на этапе спортивного совершенствования (n =48)

№	Показатели	Группа	В начале исследования				В конце исследования					
			\bar{X}	σ	V %	t	P	\bar{X}	σ	V %	t	P
1	Подтягивания на турнике за 10 секунд (раз)	ЭГ	6,13	1,15	18,85	1,89	>0,05	6,75	0,94	13,99	2,15	<0,05
		КГ	5,42	1,11	20,31			6,13	0,80	13,02		
2	Бег на 1000 метров (минуты, секунды)	ЭГ	4,84	0,44	9,12	1,14	>0,05	4,26	0,25	5,84	2,33	<0,05
		КГ	4,68	0,43	9,13			4,50	0,36	8,01		
3	Бег на 60 метров (секунды)	ЭГ	8,68	0,69	7,96	1,33	>0,05	8,49	0,61	7,16	1,43	>0,05
		КГ	8,41	0,54	6,36			8,24	0,43	5,18		
4	Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	230,90	24,30	10,52	1,08	>0,05	240,05	17,94	7,47	2,01	<0,05
		КГ	222,57	21,96	9,86			226,68	21,81	9,62		
5	Динамометрия мышц бедра (кг)	ЭГ	96,27	9,11	9,45	0,70	>0,05	102,86	8,28	8,05	0,98	>0,05
		КГ	98,31	8,43	8,57			100,11	8,55	8,54		
6	Комплекс упражнений в положении «мост» (с)	ЭГ	34,79	3,56	10,24	2,11	<0,05	37,54	3,78	10,06	2,36	<0,05
		КГ	32,42	3,19	9,84			34,38	4,27	12,43		

Примечание: \bar{X} -среднее арифметическое значение показателей, σ -стандартное отклонение, V%-коэффициент вариации, t-критерий Стьюдента, P-уровень достоверности.

Количество круговых поединков составляло 1-3,2-3 поединка выполняли спортсмены, обладающие хорошим уровнем подготовленности. Когда у основного борца появлялись признаки утомления и снижалась активность, его место на ковре занимал другой спортсмен. Круговой поединок проводился в следующем порядке: каждый спортсмен имел свой номер и вёл поединок в течение 8 минут, из которых 4 минуты он выступал как основной борец, а следующие 4 минуты как партнёр по схватке.

Поединки с заданием. При проведении схваток давалась установка выполнять реальные атакующие действия с применением приёмов с интервалом 20–30 секунд, совершенствовались навыки борьбы в плотных захватах и под сильным давлением. Спортсменам ставилась задача преследовать соперника по всему ковра, проявлять активность в поединке, добиваться преимущества и удерживать его. Интервалы отдыха между схватками постепенно сокращались. Если один из соперников заметно уступал партнёру, ему предоставлялось небольшое преимущество.

Интервальный бег. Интервальный (спринтерский) бег предполагает использование тестовых нагрузок, моделирующих прерывистый (интервальный) режим двигательной деятельности борцов. Сначала спортсмены пробегали 100 м на стадионе или спортивной площадке в свободном темпе за 30-35 секунд, затем принимали положение низкого старта и выполняли бег назад. По сигналу тренера они проходили очередной отрезок дистанции с максимальной скоростью. На финишной линии фиксировалось время, определялся показатель максимальной скорости (за 10 секунд). Такой бег выполнялся три раза. В общей сложности спортсмен преодолевал 600 м, из которых 300 м в максимальном темпе и 300 м в свободном. Таким образом, в ходе теста борцы выполняли 6 ускорений.

Функциональное состояние борцов определялось по следующим показателям: время прохождения дистанции; реакция максимальной частоты движений (ВКС) и динамика восстановительных процессов по показателю ВТТП данные педагогических наблюдений и субъективные ощущения спортсмена; показатели сна, аппетита и настроения.

В соревновательный период в рамках недельного микроцикла борцы выполняли бег в интервальном режиме на дистанцию до 4 км.

Броски манекена. Данный тест представляет собой высокоинтенсивную, интервальную и технически насыщенную модель поединка. Тест выполняется следующим образом: в течение 40 секунд производится 5 бросков манекена, затем выполняются 8 бросков в максимальном темпе с фиксацией времени спурта. Такая серия повторяется шесть раз. Масса манекена составляет 35-40% от массы спортсмена. Тест выполняется за время, равное среднему времени поединка. Для сравнения результатов определялся коэффициент специальной выносливости (КСВ).

Перед проведением тестовых испытаний спортсмены повторяли данное упражнение в течение 1-3 тренировочных занятий, поскольку допускать ошибки при выполнении недопустимо это может необоснованно увеличить время выполнения.

Спортивные игры (футбол и др.). Игровой день назначался 2 раза в неделю-в середине и в конце микроцикла. Продолжительность игры составляла 30-40 минут, интенсивность нагрузки при этом соответствовала диапазону ВКС 166-184 уд/мин и в среднем достигала 176 уд/мин. Игры применялись в

различных вариантах: с большим количеством игроков или на уменьшенной площадке. Перед началом игры всем спортсменам давалась установка получать максимально возможную нагрузку, выполнять скоростные пробежки и перемещаться по всему полю. Игры служили не только переходом к иному виду деятельности, но и способом снятия накапливающегося эмоционального напряжения.

В четвертой главе диссертации, озаглавленной **“Экспериментальное обоснование эффективности методики технико-тактической подготовки в повышении результативности соревновательной деятельности квалифицированных борцов”**, изложена динамика изменений физической подготовленности юных борцов на этапе спортивного совершенствования, динамика показателей учебных поединков в процессе тренировок, данные учебно-тренировочного процесса и основной соревновательной деятельности в годичном цикле подготовки, содержание микроциклов различной направленности, а также показатели соревновательной деятельности юных борцов на различных этапах эксперимента.

Оценка физической подготовленности борцов осуществлялась с помощью следующих тестов: подтягивания на перекладине за 10 секунд (кол-во раз) силовая выносливость; бег на 1000 м (мин, с) общая выносливость; бег на 60 м (с) скоростные способности; прыжок в длину с места (см) взрывная сила; динамометрия мышц-разгибателей бедра (кг) силовые способности; комплекс упражнений в положении **“мост”** (60 с) координационные способности.

В ходе исследования была определена динамика физической подготовленности борцов экспериментальной и контрольной групп, и были зафиксированы следующие результаты (см. таблицу 6).

Как видно из таблицы, в начале исследования статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами по исходным показателям не выявлено. По окончании педагогического эксперимента статистически значимые различия зафиксированы по следующим тестам: подтягивание на перекладине в течение 10 счётов (раз) на силовую выносливость ($t_{q2,15}$; $P < 0,05$); бег на 1000 м (1Г'мин) на общую выносливость ($t_{q2,33}$; $P < 0,05$); прыжок в длину с места (см) на взрывную силу ($t_{q2,01}$; $P < 0,05$); комплексные упражнения в положении «мост» на координационные способности ($t_{q2,36}$; $P < 0,05$).

Не было обнаружено значимых различий в беге на 60 м, оценивающем скоростные способности, и тесте на мышечную силу, оценивающем силовые способности ($P > 0,05$). Хотя в контрольной группе отмечались положительные приросты количества технико-тактических приемов, количества атакующих приемов, количества защитных приемов, количества оцениваемых атакующих приемов и количества потерянных очков, они не были статистически значимыми.

В экспериментальной группе отмечался положительный прирост всех надежных показателей статистических тестов: количество технико-тактических приемов ($t_{q2,54}$; $P < 0,05$); количество атакующих приемов ($t_{q2,54}$; $P < 0,05$); количество контратакующих приемов ($t_{q2,43}$; $P < 0,05$); количество оцениваемых атакующих приемов ($t_{q2,44}$; $P < 0,05$); количество потерянных очков ($t_{q2,88}$; $P < 0,05$); Количество защитных действий в конце исследования было низким и статистически значимых значений не обнаружено ($t_{q1,60}$, $P > 0,05$)

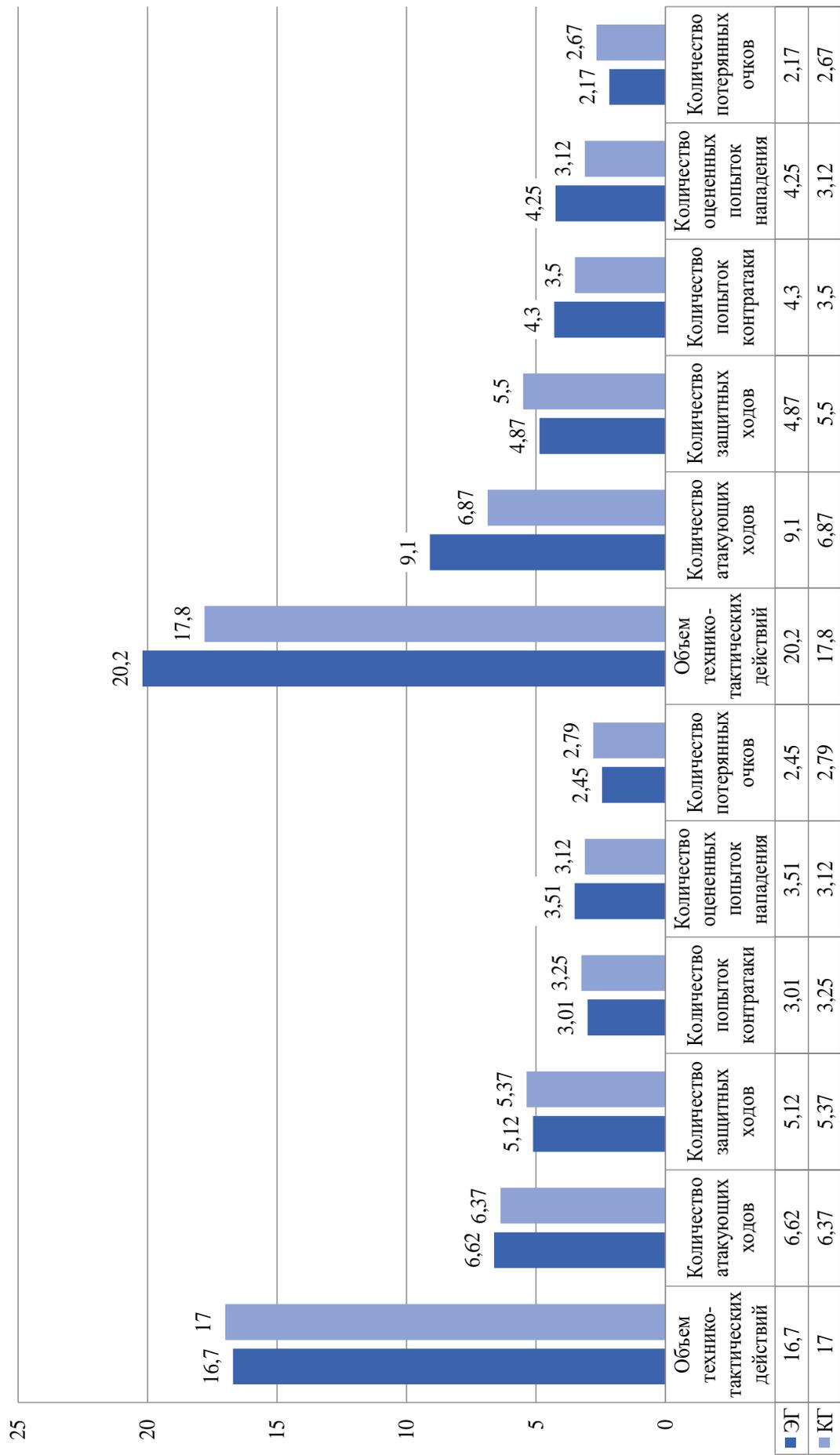


Рис.1.Динамика учебных поединков в процессе тренировок борцов

Таким образом, по завершении исследования спортсмены экспериментальной группы в ходе учебных поединков, проводимых по вторникам и пятницам, последовательно исправляли ошибки, выявленные в процессе педагогических наблюдений. В результате было установлено, что количество технико-тактических действий в учебных поединках у спортсменов экспериментальной группы возросло до «высокого» уровня по сравнению с результатами контрольной группы. В ходе учебных поединков значительно увеличилось число атакующих, защитных и контратакующих действий. В период исследования спортсмены экспериментальной группы приняли участие в престижных соревнованиях и за счёт эффективных технико-тактических действий продемонстрировали высокие результаты.

7-таблица

**Состав отдельных технико-тактических действий
квалифицированных борцов по результатам чемпионата Узбекистана по
борьбе и различных международных турниров**

№	Определенные показатели и группы методов	Международные турниры	Ровное положение	Чемпионат Узбекистана	Классифицировать
1	Количество приёмов (%)	78,9	1	72,0	1
2	Приём подножки	29,9	1	45,7	1
3	Приёмы через плечо	7,3	2	7,2	2
4	Приём через бедро	-	6	5,7	3
5	Приём подсечки	2,2	3	2,2	4

Технико-тактические показатели деятельности высококвалифицированных борцов были проанализированы на основе результатов чемпионата Узбекистана по борьбе и различных международных турниров (см. таблицу ниже). Как следует из данных таблицы, процентное соотношение общего количества технических действий на международных турнирах составляет 78,9%, тогда как на чемпионате Узбекистана 72,0%. Это подтверждает более высокий уровень конкуренции на международных соревнованиях и большее разнообразие технико-тактических действий. По эффективности применения отдельных видов приёмов наиболее результативным является приём “чил” который стал самым распространённым как на международных турнирах (29,9%), так и на чемпионате Узбекистана (45,7%). Это свидетельствует о том, что данный приём занимает ключевое место в подготовительном процессе борцов. Указанное также отражает высокий уровень развития у спортсменов силы, ловкости, координации и взрывной мощности.

Также установлено, что приём из группы “Приёмы плечо” применяется в

7,3% случаев на международных турнирах и в 11,0%на чемпионате Узбекистана. Несмотря на высокую техническую сложность данного приёма, его чаще используют именно на национальных чемпионатах. Низкая частота применения таких сложных технических действий, как **“бросок через плечо”**, **“боковые приёмы”** и других аналогичных техник, свидетельствует о том, что они требуют значительно более высокого уровня специальной подготовки. Полученные результаты являются важным источником для определения приоритетности и эффективности применения каждого технического приёма в соревновательном процессе, а также служат научной основой для рационального планирования технико-тактической подготовки борцов.

Например, при построении соревновательной деятельности борцов было разработано содержание подготовительных микроциклов. Содержание микроциклов было направлено на максимальное развитие функциональных возможностей спортсменов. В процессе микроциклов последовательно и научно обоснованно организовывались занятия по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), технико-тактическому мастерству (ТТП), технико-тактическим действиям (ТТД), а также восстановительные тренировки.

На этапе общей физической подготовки у спортсменов развивались выносливость, быстрота, сила и координационные способности, при этом основными средствами выступали индивидуальная гимнастика, общеразвивающие упражнения и спортивные игры.

На этапе специальной физической подготовки для развития характерных для соревнований качеств-взрывной силы, скорости и ловкости борцов-были включены специальные разминки, прыжковые упражнения, учебные поединки, а также упражнения, направленные на совершенствование технических навыков.

Тактический уровень борцов повышался за счёт учебных поединков (2х3 минуты) и схваток с заданием. В программе особое внимание уделялось восстановительным тренировкам, включавшим сауну, массаж и упражнения на растяжку, что было направлено на нормализацию психофизиологического состояния спортсменов и профилактику травм.

Для определения эффективности методики индивидуальной технико-тактической подготовки квалифицированных борцов были проведены экспериментальные исследования. В ходе подготовки к чемпионату Узбекистана по борьбе был проведён эксперимент с участием двенадцати борцов, и он реализован в два этапа. Анализ результатов, полученных на первом этапе эксперимента, показал следующее (см. таблицу 8). Все показатели подготовленности имели достоверное улучшение ($P > 0,05 - 0,001$). Кроме того, показатели скоростно-силовых качеств борцов также продемонстрировали статистически достоверный прирост ($P > 0,05 - 0,001$). Только в тесте **“подъём ног и туловища из положения лёжа на спине за 10 секунд”**, несмотря на улучшение результатов, статистически значимых изменений выявлено не было. Таким образом, уровень специальной выносливости и скоростно-силовых качеств борцов значительно повысился перед первыми соревнованиями. Анализ

результатов соревновательной деятельности показал, что по пяти показателям были зафиксированы достоверные изменения, однако по количеству оценённых (успешных) атак, эффективности атакующих действий и количеству реальных атак, несмотря на положительную динамику, статистически значимых различий выявлено не было (см. таблицу 8).

Таблица 8

Показатели физической подготовленности борцов (специальная выносливость) на первом этапе эксперимента (n=24)

Физические тесты	Тесты	В начале исследования		В конце исследования	
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ
Аэробный компонент	Бег 3000 м (мин, с)	11,0	3,4	10,5	4,2
Силовой компонент	Подъемы корпуса на время с равным партнером (количество раз)	6,4	1,1	7,3	1,2
Анаэробный компонент	Тест КСВ (броски манекена)	148,0	1,9	157,0	2,2
Скоростно-силовой компонент	Подтягивания на перекладине (количество раз)	32,6	1,0	35,9	1,1

Как видно из таблицы, интервал между атаками сократился ($P>0,05$), интервал между оценёнными (успешными) атаками значительно уменьшился ($P<0,01$). Такие результаты свидетельствуют о повышении активности и результативности борьбы. Следует также отметить, что эффективность защитных действий увеличилась на 7% ($P>0,05$). Все это привело к заметному улучшению качества выполнения технических приёмов: средний балл увеличился на 0,2 ед. ($P>0,05$), а общая сумма набранных баллов выросла на 1,2 ед. ($P<0,01$). У борцов экспериментальной группы, участвовавших в исследовании, повысились следующие интегральные показатели соревновательной деятельности общее количество побед и количество чистых побед (“халол”). При увеличении абсолютного числа побед по баллам их относительная доля, наоборот, снизилась. Одновременно значительно уменьшилось количество поражений.

9- таблица

Показатели соревновательной деятельности борцов по итогам первого этапа эксперимента (n=24)

№	Показатели эффективности конкуренции	В начале исследования		В конце исследования		Различия в надежности	
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	t	P
1	Количество реальных атак (с)	5,2	0,35	5,7	0,3	0,46	>0,05
2	Дальность атаки (с)	52,3	2,8	43,9	2,5	2,24	<0,05

Продолжение таблицы 9

3	Количество оцененных (успешных) атак (с)	3,2	0,2	3,6	0,3	1,11	>0,05
4	Предполагаемая (успешная) дальность атаки (с)	85,0	3,2	69,4	2,9	3,61	<0,01
5	Эффективность атаки (%)	61,5	3,0	63,2	3,2	0,39	>0,05
6	Эффективность защиты (%)	41,2	2,3	48,2	2,4	2,14	<0,05
7	Количество выигранных очков	4,2	0,2	5,4	0,25	2,17	<0,05
8	Средний балл	1,3	0,06	1,5	0,07	2,17	<0,05
9	Продолжительность конкурса минут,с	3.32			3.10		
10	Количество побед (%)	21/70			30/78,9		
11	“Halol” количество побед их процент	5/23,8			8/26,7		
12	Количество побед по очкам (%)	16/76,2			22/73,3		
13	Количество поражений, (%)	9/30			8/21,1		

Анализ результатов второго этапа эксперимента показал, что по двум показателям специальной выносливости статистически достоверные изменения не наблюдались (см. таблицу 8). К таким показателям относятся: приседания с партнёром на плечах и бег на 3000 м. Более того, в тесте бега на 3000 м результаты несколько ухудшились. Однако в тесте коэффициента специальной выносливости (КМС), а также в подтягиваниях на перекладине были зафиксированы достоверные положительные изменения.

Скоростно-силовые качества также продемонстрировали положительную динамику, и было зафиксировано статистически достоверное улучшение: прыжок в длину с места, лазание по канату на 5 м и подбрасывания ног за 10 секунд ($P > 0,05$), также бег на 30 м, броски манекена и подтягивания на перекладине ($P < 0,01$).

По завершении эксперимента борцы приняли участие в соревнованиях (см. таблицу 10). Несмотря на то что количество оценённых (успешных) атак несколько увеличилось (однако без статистически достоверных различий), эффективность атак практически не изменилась ($P > 0,05$).

Однако, несмотря на это, были выявлены существенные изменения в показателях количества реальных атак и интервала между атаками ($P > 0,05$). Борцы стали применять больше результативных атак. Сокращение интервала между оценёнными атаками также подтверждает данный вывод ($P > 0,05$). В поединках спортсмены в среднем набрали на 1,95 балла больше ($P < 0,001$), при этом качество выполнения приёмов также повысилось-средний балл увеличился на 0,25 ед.

Таблица 10

**Показатели соревновательной деятельности борцов по итогам
второго этапа эксперимента (n=24)**

№	Показатели эффективности конкуренции	В начале исследования		В конце исследования		Различия в надежности	
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	t	P
1	Количество реальных атак (с)	5,7	0,3	6,7	0,35	2,17	<0,05
2	Интервал атаки (с)	43,9	2,5	36,9	2,2	2,16	<0,05
3	Количество рейтинговых (успешных) атак (с)	3,6	0,3	4,2	0,4	2,11	0<,05
4	Диапазон рейтинговых (успешных) атак (с)	69,4	2,9	58,8	2,3	2,86	<0,01
5	Эффективность атак (%)	63,2	3,2	62,7	2,9	0,12	>0,05
6	Эффективность защиты (%)	48,2	2,4	55,6	2,6	2,09	<0,05
7	Количество выигранных очков	5,4	0,25	7,35	0,23	5,73	<0,01
8	Средний счёт (одиночный)	1,5	0,07	1,75	0,08	2,36	<0,05
9	Продолжительность матча, мин, с	3.32		3.07			
10	Количество побед (%)	21/70		34/84,0			
11	Количество честных побед (%)	5/23,8		10/29,4			
12	Количество побед по очкам (%)	16/76,2		22/73,3			
13	Количество поражений и их процент (%)	9/30		8/19,0			

Как видно из таблицы, тенденция роста показателя эффективности защитных действий сохранилась ($P>0,05$). Кроме того, улучшились такие показатели, как общее количество побед и количество чистых побед (“халол”), в результате чего снизился процент поражений.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод, что в годичном тренировочном цикле борцов средства технико-тактической подготовки применяются недостаточно и не увязываются с показателями соревновательной деятельности. Изучение литературы показало, что моделирование соревновательной деятельности борцов в условиях учебно-тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям является одним из наиболее эффективных методов повышения спортивного мастерства.

2. В ходе проведённого анкетирования было установлено, что, по мнению большинства опрошенных респондентов, основные важнейшие компоненты моделирования, направленного на повышение эффективности соревновательной деятельности борцов, располагаются в следующей последовательности: базовые технико-тактические действия 90,2%; соревновательная деятельность в

сочетании с модельным микроциклом на этапе непосредственной подготовки 80,7%; особенности соревновательной нагрузки (интенсивной, неравномерной, интервальной) 78,4%; поединки с соперниками, представляющими различные стили ведения борьбы 60,1 %. Также было установлено, что в процессе борьбы с соперниками различного стиля особое значение имеют следующие физические качества: координационные способности 96%; скоростно-силовые качества 92-95%; гибкость 90%, выносливость 86%.

3. Для повышения технической подготовленности квалифицированных борцов на этапе спортивного совершенствования в тренировочный процесс была внедрена методика выявления ведущих параметров соревновательной деятельности, отражающих активность, надёжность, эффективность и разнообразие технико-тактических действий. В результате техническая подготовленность квалифицированных борцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям повысилась на 17%.

4. Совершенствование наиболее рациональной структуры предсоревновательного мезоцикла и составляющих его микроциклов, направленных на улучшение технико-тактических действий юных борцов на этапе спортивного совершенствования, и их систематическое применение в тренировочном процессе привели к тому, что тактическая подготовленность квалифицированных борцов данного этапа улучшилась в среднем на 15,2%.

5. Для планирования тренировок в группе спортивного совершенствования была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс опытная программа подготовки, основанная на рациональной организации занятий квалифицированных борцов и совершенствовании методики ведения комбинационной борьбы на этапе подготовки к ответственным соревнованиям. Применение указанной методики привело к тому, что показатели физической подготовленности борцов в среднем улучшились на 15%, а анализ соревновательной деятельности юных борцов позволил определить частоту использования различных приёмов. В ходе исследования было установлено, что доля применения отдельных технических действий составляет: приёмы “чил” 45,7%, приёмы через плечо 7,2%, приёмы через бедро 5,7%, приёмы “супурма” 2,2%.

6. В результате проведённых исследований было установлено, что технология моделирования соревновательной деятельности борцов на этапе подготовки к соревнованиям обладает высокой эффективностью. У спортсменов экспериментальной группы скоростно-силовые качества и специальная выносливость улучшились на 15,8%. По завершении эксперимента показатели двигательной активности борцов экспериментальной группы оказались значительно выше по сравнению с контрольной группой. Анализ их выступлений на соревнованиях показал, что в контрольной группе увеличение числа оценённых атак ($P < 0,05$) и их эффективности ($P < 0,001$) происходило параллельно со снижением количества реальных атак ($P < 0,001$) и эффективности защитных действий ($P < 0,05$). У борцов экспериментальной группы было выявлено статистически достоверное улучшение всех показателей

соревновательной деятельности ($P < 0,001$).

7. Для повышения физической подготовленности квалифицированных борцов применение дифференцированного комплекса упражнений, основанного на распределении норм тяжелых нагрузок и направленного на развитие взрывной силы ног, силы мышц плечевого пояса, спины и мышц живота, обеспечило рост показателей специальной подготовленности и совершенствование технико-тактического мастерства. Это привело к увеличению показателей соревновательной деятельности: число оцениваемых атак возросло на 28,6% ($P < 0,05$), их результативность увеличилась на 26,4% ($P < 0,01$), эффективность защиты улучшилась на 19,6% ($P > 0,05$), при этом количество набранных баллов составило 50 % ($P < 0,001$).

8. Эффективность методики планирования тренировочных нагрузок и применения средств технической и тактической подготовки на этапе подготовки юных борцов к соревнованиям была подтверждена результатами выступлений. Согласно использованной нами методике, среди победителей и призёров чемпионата Узбекистана 5 человек являлись участниками педагогического эксперимента, из которых 3 спортсмена стали чемпионами Узбекистана в средней весовой категории.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для формирования основ спортивного мастерства у юных спортсменов совершенствование базовых технико-тактических действий обеспечивает успех и стабильность соревновательной деятельности. С этой целью рекомендуется моделирование в учебно-тренировочном процессе таких широко применяемых в практике борьбы приёмов, как "супурма", "чил", "кўшша" и их различных вариантов, выявленных в ходе исследования.

2. В процессе технико-тактической подготовки рекомендуется формирование **индивидуального стиля соревновательной деятельности**, соответствующего физическим, морфологическим и психическим особенностям соперника, а также применение **моделирования поединков** с борцами, использующими различные стили ведения борьбы.

3. Для контроля динамики технической и тактической подготовленности в годичном цикле рекомендуется организовывать тренировочный процесс основываясь на следующих параметрах соревновательной деятельности: интервал основных атак, коэффициент надёжности эффективных атак и коэффициент надёжности защиты.

4. Для отслеживания динамики отдельных показателей физической подготовленности и своевременного внесения корректировок в структуру применяемых средств, их направленность и тренировочный процесс на этапе предсоревновательной подготовки рекомендуется в начале каждого этапа **выполнять тесты** для регистрации уровня развития физических качеств.

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

**UZBEKISTAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS**

KARIMOV SIROJIDDIN QAYUM UGLI

**DEVELOPING THE COMPETITIVE PERFORMANCE OF QUALIFIED
WRESTLERS BASED ON ENHANCING THEIR TECHNICAL AND
TACTICAL TRAINING AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT**

**13.00.04 - Theory and methodology of physical training, sports training, rehabilitation
and adaptive physical training**

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

Chirchik-2025

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission under number B2025.2.PhD/Ped10464

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical Education and Sport. The thesis abstract in three languages (Uzbek, Russian and English (summary)) is posted on the website www.uzjtsu.uz, as well as the information and educational portal of “Ziyo-Net” at (www.ziyounet.uz).

Scientific Supervisor: **Mirzanov Sherzod Sirlibayevich**
doctor of philosophy on pedagogical sciences
(PhD), professor

Official opponents: **Gaziyev Shukurjon Shuxrat ugli**
Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Dotcent

Tashnazarov Djasur Yuldashevich
Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Dotcent

Leading organization: **National university of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek**

The defense of the dissertation will be held on “___” _____ 2025 year at _____ o'clock at the meeting of Council DSc.03./30.12.2019. Ped.28.01 under the Uzbek State University of Physical Education and Sport (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19).

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of the Uzbek State University of Physical Education and Sport under №211591, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 3rd floor building “E” of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: info@uzdjtsu.uz).

The abstract of the dissertation was distributed on “___” _____ 2025 y.
(Registry protocol № ___ on “___” _____ 2025 y.)

R.M. Matkarimov
Chairman of the Scientific council
awarding scientific degrees, doctor
of pedagogical sciences (DSc), professor

M.A. Ibragimov
Scientific secretary of the scientific
council awarding scientific degrees, doctor
of philosophy (PhD), professor

A.N.Shopulatov
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
Doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

INTRODUCTION

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

The purpose of the research work is to develop proposals and recommendations for increasing the effectiveness of competitive activities based on improving the technical and tactical preparation of qualified wrestlers at the stage of sports improvement.

The object of the research work is the competition and training activities of qualified wrestlers at the Chirchik Olympic and Paralympic Sports Training Center during the sports improvement stage.

The subject of the research is tools and methods aimed at improving the technical and tactical preparation process during the preparation stage for competitions.

Scientific novelty of the research is as follows:

To improve the technical training of qualified wrestlers at the stage of sports improvement, the possibilities of eliminating technical errors have been expanded by identifying the leading parameters of the activity, reliability, efficiency and diversity of technical and tactical movements in competition activities;

At the stage of sports improvement, the possibilities of systematic preparation for competitions have been increased by improving the most rational structure of the pre-competition mesocycle and its constituent microcycles aimed at improving the technical and tactical movements of young wrestlers;

To plan sports improvement group training, the possibilities of comprehensive training of wrestlers have been expanded by developing an experimental training program at the stage of preparation for responsible competitions based on rational organization of the training process of qualified wrestlers and improvement of the method of combination wrestling;

To improve the physical training of qualified wrestlers, the possibilities of operational development of strength types in wrestlers have been increased by developing a differentiated set of exercises by distributing the norm of weighted exercises aimed at developing the explosive power of the legs, the strength of the shoulder girdle muscles, the back muscles and the strength of the abdominal muscles.

Implementation of the research results: Based on the results obtained in the process of studying the competitive activities of qualified wrestlers at the stage of sports improvement:

Proposals and recommendations on determining the leading parameters of the activity, reliability, effectiveness and diversity of technical and tactical actions in competitive activities to improve the technical preparation of qualified wrestlers at the stage of sports improvement were incorporated into the content of the textbook "Organization of training sessions at the training stage (Kurash)" (based on the order of the Director of the Scientific Research Institute of Physical Education and Sports under the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated April 16, 2025 No. 02-16/3834). As a result, the technical preparation of qualified wrestlers at the stage of direct preparation for competitions increased by 17%.

proposals and recommendations on improving the most rational structure of the pre-competition mesocycle and its constituent microcycles aimed at improving the technical and tactical actions of young wrestlers at the stage of sports improvement were applied to the training process of wrestlers at the Chirchik Olympic and Paralympic Sports Training Center (Reference No. 02-16/3834 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated April 16, 2025). As a result, the tactical training of qualified wrestlers at the stage of sports improvement improved by an average of 15.2%;

proposals and recommendations on developing an experimental training program at the stage of preparation for responsible competitions based on rational organization of the training process of qualified wrestlers for planning sports improvement group training and improving the technique of combined wrestling were applied to the training of wrestlers at the "Republican Olympic and Paralympic Sports Training Center". (Reference No. 02-16/3834 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated April 2025). As a result, the physical fitness indicators of wrestlers improved by an average of 15%;

In order to improve the physical fitness of qualified wrestlers, proposals and recommendations on the development of a differentiated set of exercises by distributing the norm of weighted exercises aimed at developing the explosive power of the legs, the strength of the shoulder girdle muscles, the back muscles and the strength of the abdominal muscles were implemented in the training process of qualified wrestlers at the stage of sports improvement of the "Sports School No. 2 of Shorchi District, Surkhandarya Region". (Reference No. 02-16/3834 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated April 16, 2025). As a result, according to the results of the Uzbekistan Championship and the World Championship, 2 wrestlers took first and second places in the middleweight category.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, conclusions, practical recommendations, applications, and a list of references. It is presented on 135 pages, illustrated with 25 figures and 1 illustration.

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

I bo'lim (1 часть; I part)

1.Karimov S.Q. The importance of modeling the components of wrestlers' competitive performance efficiency // Mental enlightenment scientific methodological journal Uzbekistan Research Online, Jizzakh, 2025. – pp.164-170 [13.00.00 № 22]

2.Karimov S.Q. Sport takomillashuvi bosqichida shug'ullanuvchi kurashchilarni musoboqalarga tayorlashning nazariy-amaliy jihatlari // Fan-sportga ilmiy nazariy jurnali. Chirchiq, 2025. - B.70-72 [13.00.00 № 16]

3.Karimov S.Q. Kurashchilarning musoboqa faoliyati samaradorligini oshirishda uning komponentlarini modellashtirish axamiyati // Fan-sportga ilmiy nazariy jurnali. Chirchiq, 2025. - B.80-83. [13.00.00 № 16]

4. Karimov S.Q. Mashg'ulot vazifalarini modellashtirish kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish usuli sifatida // “Kurash sportini rivojlantirishning dolzarb muammolari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, 2025. - B.141-145.

5. Karimov S.Q. Sport takomillashuv bosqichida malakali kurashchilarning musoboqa faolyati samaradorligini oshirish // “Kurash sportini rivojlantirishning dolzarb muammolari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025. - B.146-153.

6. Karimov S.Q. Malakali kurashchilarning musoboqa folyatini modellashtirish axamiyati // “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar hamda innovatsion texnologiyalarni joriy etish istiqbollari” Mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2024. - B.170-174.

7. Karimov S.Q. Kurashchilarning musoboqalarga tayorlashning nazariy–amaliy jihatlari // “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar hamda innovatsion texnologiyalarni joriy etish istiqbollari” Mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2024. - B.175-178.

II bo'lim (2 часть; II part)

8. Yusupov K.T., Chorshamiyev N.A., Karimov S.Q., Aliyev N.K. O'quv mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (kurash) darslik. Toshkent, “MAKON SAVDO PRINT”MCHJ, 2024. – 344 b.

Avtoreferat « Fan-sportga Ilmiy-nazariy jurnali » tahririyatida tahrirdan o‘tkazilib,
o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o‘zaro muvofiqlashtirildi.

Bosmaxona litsenziyasi:



9338

Bichimi: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturasida.
Raqamli bosma usulda bosildi.

Shartli bosma tabog‘i: 4. Adadi 100 dona. Buyurtma № 39/25.

Guvohnoma № 851684.

«Tipograff» MCHJ bosmaxonasida chop etilgan.

Bosmaxona manzili: 100011, Toshkent sh., Beruniy ko‘chasi, 83-uy.