

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

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

IBRAGIMOV MUROD ARSLANOVICH

**IMKONIYATI CHEKLANGAN SHAXSLARGA YUNON-RUM
KURASHINI O'RGATISHNING OPTIMAL NISBATLARI**

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

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

Chirchiq – 2024

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

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

**Contents of dissertation abstract of doktor philosphy (PhD) on
pedagogical sciences**

Ibragimov Murod Arslanovich

Imkoniyati cheklangan shaxslarga yunon-rum kurashini o‘rgatishning optimal nisbatlari..... 3

Ибрагимов Мурод Арсланович

Оптимальные соотношения обучения греко-римской борьбе лиц с ограниченными возможностями.....31

Ibragimov Murod Arslanovich

Optimal proportions of teaching greco-roman wrestling to persons with disabilities.....61

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ

Listof published works.....65

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

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

IBRAGIMOV MUROD ARSLANOVICH

**IMKONIYATI CHEKLANGAN SHAXSLARGA YUNON-RUM
KURASHINI O'RGATISHNING OPTIMAL NISBATLARI**

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

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

Chirchiq – 2024

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.4.PhD/Ped.738 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

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

Ilmiy rahbar:

Aliyev Iskandar Baxramovich
pedagogika fanlari nomzodi, professor

Rasmiy opponentlar:

Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich
biologiya fanlari doktori, professor

Arziqulov Muqum O‘rolovich
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Yetakchi tashkilot:

Urganch davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01. raqamli Ilmiy kengashning 2024-yil “____” _____ soat _____dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurglar ko‘chasi, 15-uy. Tel: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, faks:(0-370) 717-17-76, veb-sayt: www.jtsiti.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Madaniyat saroyi”, 2-qavat, Konferensiyalar zali).

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

Dissertatsiya avtoreferati 2024-yil “____” _____ kuni tarqatildi.

(2024-yil “____” _____dagi _____ raqamli reestr bayonnomasi)

F.A.Kerimov

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

X.X.Qurbonov

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

O.J.Dadaboyev

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

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi))

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyoda yunon-rum kurashi eramizdan avvalgi Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan kurash turi hisoblanib, xalqaro sport maydonida uning nufuzini oshirish uchun musobaqalarda raqobatbardoshligini oshirish, surdosportchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonini samarali tashkil qilish uchun texnik-taktik usullarga o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bugungi kunda imkoniyati cheklangan shaxslarni ijtimoiy hayotda o'z o'rnini topishlari, ularning har tomonlama sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sport orqali sog'lomlashtirish, jismoniy tayyorgarligi va funksional holatini oshirish bo'yicha individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda tayyorgarlik tizimida texnik-taktik usullarga o'rgatishni optimallashtirish masalasi soha olimlari oldida muammoligicha qolmoqda. Bu esa o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali rejalashtirishda tayyorgarlik turlaridan kelib chiqib zamonaviy vosita va uslublarni amaliyotga tadbiiq qilish dolzarbligicha qolmoqda.

Jahon miqyosida sport kurashlarining Olimpiya turlarida raqobatning kuchliligi, shug'ullanuvchilar kontingenti ko'pligi, uning Olimpiya va Surdlimpiya o'yinlari dasturidan joy egallaganligi, yunon-rum kurashidan eshitishida nuqsoni bo'lgan sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olish, tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirishda morfofunktsional holatlari bo'yicha ilmiy va amaliy izlanishlarni olib borishni taqazo etmoqda. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport amaliyotida bir qator o'rgatish uslublari bilan bog'liq bo'lgan ilmiy izlanishlar keng olib borilayotganligiga qaramasdan, uning usullarini tayyorgarlikni turli bosqichlarida mashg'ulot dasturlarini optimallashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar yetarlicha ishlab chiqilmagan. Bu o'z navbatida eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilari oldiga, nafaqat jismonan balki texnik-taktik, psixologik va yuqori sport formasini ushlab turish, va har bir tayyorgarlik bosqichlarida yuqori darajaga erishishni hisobga olgan holda individual o'rgatish uslubiga asoslangan ilmiy tadqiqotlarni olib borish zaruriyatini taqazo etmoqda.

Respublikamizda imkoniyati cheklangan shaxslarning sport bilan muntazam shug'ullanishlari, nufuzli xalqaro musobaqalarida, jumladan, Olimpiya va Paralimpiya, Surdlimpiya, Osiyo o'yinlari va chempionatlarida yurtimiz sharafini munosib himoya qilib kelishmoqda. "Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni sport bilan shug'ullanish uchun shart-sharoitlarni kengaytirish hamda ular o'rtasida sport bilan shug'ullanuvchilar qamrovini yanada oshirish"¹ kabi muhim vazifalar belgilab berilgan. Mamlakatimiz surdilimpiyachilarini xalqaro sport musobaqalarida yuqori natijalariga erishishlarida ilmiy tadqiqot jihatidan ta'minlash muhim ahamiyat kasb etadi hamda bu jarayonni doimiy yo'lga qo'yish juda muhimdir. Sport kurashlari bo'yicha eshitishida nuqsoni bor kurashchilarni raqobatbardosh qilib tayyorlash va ko'p yillik tayyorgarlik tizimini oqilona rejalashtirish orqali yuqori natijaga erishish mumkin. Yuqoridagilardan kelib chiqib, yunon-rum kurashchilarida o'rgatish

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PQ-5114-son "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi Qarori.

uslublarini takomillashtirish bo'yicha izmiy izlanishlarni olib borish soha olimlari va mutaxassisleri oldida turgan muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2020-yil 30-noyabrdagi PF-6099-sonli "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonlari, 2021-yil 18-maydagi PQ-5114-sonli "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida", 2022-yil 29-iyundagi PQ-336-sonli "Sport kurashlarining Olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari hamda sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalaririvojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga mosligi: Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. "Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlat ijtimoiy, huquqiy, iqdisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" bilan bog'liq ustuvor yo'nalishlari doirasiga mos ravishda amalga oshirilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Respublikamizda yunon-rum va boshqa sport kurashi turlarida hamda imkoniyati cheklangan sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini yaxshilash borasida zamonaviy nazariy va amaliy ilmiy asoslangan metodlar ishlab chiqilmoqda hamda amaliyotga joriy etishda keng qo'llanilib kelmoqda. Ushbu yo'nalishda olib borilgan barcha tadqiqotlar sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan bo'lib, olimlardan A.A.Ruziyev, A.N.Abdiyev, F.A.Kerimov, R.S.Salomov, Z.A.Bakiyev, I.B.Aliyev, R.D.Xalmuxamedov, N.A.Tastanov, Sh.S.Tursunov, M.X.Mirjamolov, D.Y.Tashnazarov, N.K.Svetlichnaya, R.M.Matkarimov, E.T.Raxmanov, L.B.Sobirova o'zlarining ilmiy-uslubiy ishlarida sportchilarning tayyorgarligini optimallashtirish va rejalashtirish uslubiyatini ochib turli takliflar berishgan.²

² Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. -№8.-Москва:2001.-Б. 37-38.; Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. Дис... д-ра. пед. наук.-Т., 2004.- Б. 22-26.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти / -Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими, 2005.-Б. 240-245.; Саламов Р.С. Спорт машғулотлари назарияси ва асослари. Ўқув қўлланма. Тошкент -2005.- Б. 67-70.; Бакиев З.А. Индивидуализация технико - тактической подготовки борцов, на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // кандидата Педагогических наук: дисс...автореф., ВАК ЎзР 13.00.04., Ташкент. УзГИФК. 2009. – С. 21-38.; Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари // Педагогика фанлари номзоди: дисс...автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2012.–Б. 19-28.; Холмухаммедов Р.Д., Шин В.Н. Ёш яккакурашчилар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли босқичларида саралашнинг меёрлари. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент ЎзДЖТИ. 2013.– 158 б.; Тастанов Н.А. Кураш турлари назарияси ва услубияти / Дарслик. "Sano-standart" Тошкент:-2017.-Б. 193-205.; Турсунов Ш.С. Юнон-рим курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш. // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс...автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчиқ. ЎзДЖТСУ. 2019.– 120 б.; Mirjamolov M.X – Adaptiv jismoniy tarbiya va sport // o'quv qo'llanma., Ch.: 2020.- 202 b; Tashnazarov Dj.Yu. – Bo'shlang'ich guruх юнон-рум курашчиларини техник усулларга ўргатишда моделлаштиришнинг самарадорлигини такомиллаштириш. // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс...PhD., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчиқ. ЎзДЖТСУ. 2021.– 186 б.; Светличная Н.К Адабтивная физическая культура и спорта // учебник., O'zkitob savdo nashriyoti matbaa ijodiy uyi T.: 2021.–

Mustaqil davlatlar Hamdo'stiligi mamlakatlari yetakchi olimlari va mutaxassislarining ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish natijasida aniq bo'ldiki sportchilarning tayyorgarlik bosqichlari, imkoniyati cheklangan shaxslarga sport turlarini o'rgatish bo'yicha L.P.Matveyev, V.A.Pankov, A.A.Karelin, V.N.Platonov A.A.Klepikova, Yu.V.Verxoshanskiy, A.V.Jalilov, J.G.Risokova, K.M.Berulova va qator olimlar ilmiy izlanishlarida imkoniyati cheklangan sportchilarning mashg'ulotlarda yuklamalarni va tayyorgarlik bosqichlarini to'g'ri rejalashtirish borasidagi fikrlarini o'zlarining ilmiy-uslubiy adabiyotlarida ilgari surishgan.³

Shu bilan birga xorijiy mamlakat olimlari C.Shaw, R.Carmichael, I.Sari, B.Bayazit, K.Slacanac, M.Baic va N.Starcevic, A.Visiedo, J.Palao⁴ eshitishida nuqsoni bor sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarini takomillashtirish, shuningdek, sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga qaratilgan mashg'ulotlar tahlili bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borishgan.

Ammo, eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining mashg'ulot jarayonlarida ma'lumot va vazifalarni qabul qilishdagi muommolar, trener-o'qituvchilarning sportchilar bilan muloqot vositalarining yo'qligi, mashg'ulot jarayonlarini samarali tashkil qilish hamda sportchilarga texnik-taktik usullarni o'rgatishdek asosiy vazifalar echimini topishi muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Eshitishida nuqsoni bor sportchilarni usullarga o'rgatish bo'yicha ishlab chiqilgan uslublarning mavjud emasligi, Surdlimpiya o'yinlari, Jahon hamda Osiyo chempionatlarida O'zbekiston terma jamoalari a'zolarining ishtirok etishlari uchun yunon-rum kurashchilarini tayyorlashda yangi uslublar, usullarni bajara olish darajasini oshirish, kombinatsion usullarni shakllantirish va rivojlantirishga zamin

232 с.; Маткаримов Р.М Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари // педагогика фанлари доктори дисс... DSc Ч.: 2022.– 265 б.; Рахмонов Э.Т Малакали юнон-рим курашчиларининг комбинацион хужум ҳаракатларини такомиллаштириш услубияти // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс... PhD., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчиқ. ЎзДЖТСУ. 2022. – 139 б.; Sobirova L.V. Zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz shaxslarni golbol sport turiga tayyorlashning metodik asoslari. // Pedagogika fanlari doktori: diss...DSc, ОАК О'зР 13.00.04., Chirchiq. O'zDJTSU. 2023.– 238 b.

³ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник /.: Физкультура и спорт, 1991.-542 б.; Панков В.А. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в подготовке борцов (юниоров) греко-римского стиля: Автореф. дис... канд. пед. наук. -М.,2000.- С.22-25.; Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации / Учебник. «Спорт»-Новосибирск:-2002.- Б. 471-479.; Платонов В.Н. - Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004.–808 с.; Клепикова А.А – Социальное конструирование отклонений в развитии в системе специальных интернатных учреждений кандидат социологических наук: диссертация., ВАК 22.00.04., Санкт-Петербург. 2014.– 95 с.; Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007.– 331 с.; Жалилов А.В Организация и методика занятий борьбой самбо с глухими подростками 12-14 лет в условиях коррекционной школы-интерната: Дис... канд. пед. наук., ВАК РФ 13.00.04., М.: 2019.– 185 с.; Рысакова О.Г Структура и содержание тренировочного процесса квалифицированных сноубордистов с нарушением слуха в подготовительном периоде годовичного макроцикла: Дис... канд. пед. наук., ВАК РФ 13.00.04., М.: 2019.– 198 с; Берулова К.М Структура и содержание комплексной подготовки высококвалифицированных борцов волного стиля с нарушением слуха на основе учета индивидуальных особенностей : Дис... канд. пед. наук., ВАК РФ 13.00.04., М.: 2020.– 150 с.

⁴ Claire L.Shaw Deaf in the USSR Defect and the New Soviet Person PhD dissertation, School of Slavonic and East European Studies, university Colloge London. 2010.- 145 pp.; Sari I., & Bayazit B. - The Relationship Between Perceived Coaching Behaviours, Motivation and Self-Efficacy in Wrestlers. Journal of Human Kinetics, 57(1), 2017.–pp. 199-202.; Slacanac K., Baic M., & Starcevic N. - Competition Efficiency Analysis of Croatian Junior Wrestlers in European Championship. Sport Mont, 15(2), 2017.–pp. 43-47.; Visiedo A., & Palao J. M. - Effect of educational training on nutrition and weight control in under18 Spanish wrestlers. Motriz: Revista de Educação Física, 23(1), 2017.- pp. 76-80.

bo‘lib xizmat qiladi. Shu bois, aynan mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish, texnik-taktik harakatlarni o‘rgatish muammosi bugungi kunda muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim yoki ilmiy-tadqiqot mussasasining ilmiy-tadqiqot ishlari bilan bog‘liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining 2023-2025 yillarga mo‘ljallangan ilmiy rivojlanish dasturidagi I. “Sport turlari (olimpiya, paraolimpiya, noolimpiya va milliy sport turlari) bo‘yicha milliy terma jamoa sportchilarini tayyorgarlik tizimini takomillashtirishning nazariy va ilmiy metodologik asoslarini yaratish” mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi eshitishida nuqsoni bor shaxslarni yunon-rum kurashining texnik usullariga o‘rgatishni optimallashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

eshitishida nuqsoni bor sportchilarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda innovatsion usullar orqali texnik tayyorgarlik jarayonlariga o‘rgatish uchun imo-ishoralar dasturi (SurdWrestling)ni ishlab chiqish;

eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilari tayyorgarligi turlari bo‘yicha sikllarni tasniflashning asosiy yo‘nalishlarini qamrab oluvchi majmuani ishlab chiqish;

eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilari uchun musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida yuqori sport formasini saqlash uchun mashg‘ulot yuklamalarini me‘yorlashtirish;

eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilari tayyorgarligining yillik siklini rejalashtirishda maxsus mashg‘ulot yuklamalarini o‘zida tizimlashtirgan strategik modulni ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti sifatida Olmazor tumani sport maktabi, Toshkent shahar sport kurashlari va Toshkent shahar karlar sport assotsiatsiyalari yunon-rum kurashi sportchilarining mashg‘ulot jarayonlari olingan.

Tadqiqotning predmetini eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining yillik tayyorgarlik sikllarida texnik usullarga o‘rgatish vosita va uslublari tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil etish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, anketa so‘rovnoma, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistika kabi usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarini texnik-taktik usullarga o‘rgatish uchun tik va parter holatidagi asosiy usullarni imo-ishoralar, video tasvirlar orqali namoyish etuvchi “SurdWrestling” dasturini mashg‘ulotlarda qo‘llash hisobiga usullarga o‘rgatish uslubiyati takomillashtirilgan;

eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining tayyorgarligini oshirishda mezosikl (nazariy, jismoniy, texnik-taktik va psixologik) va tayyorgarlik turlari bo‘yicha hujum va qarshi hujum harakatlarini o‘zlashtirishga qaratilgan chalg‘ituvchi texnik elementlarni mashg‘ulot dasturiga kiritish hisobiga mashg‘ulotni samarali rejalashtirish imkoniyati kengaytirilgan;

eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida kombinatsion hujum harakatlarini takomillashtirish maqsadida bellashuvlar vaqtini inobatga olish asosida sport formasini yuqori darajada saqlash, mashg'ulot jarayonidagi mashqlarni bajarish soni va urinishlarni maksimal shiddatda bajarishga ko'ra mikrosikl dasturida oraliq dam olish intervallarini me'yorlash hisobiga musobaqalarda hujum va himoya usullarini qo'llash imkoniyatlari kengaytirilgan;

eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining yillik yuklamalarini optimallashtirishda sportchilarni individual xususiyatlari bilan bir qatorda tayyorgarlik natijalarini tahlil qilish va korreksiylash bilan sport tayyorgarligini boshqarish kabi mezonlari tizimlashtirilgan bir yillik strategik modul asosida o'quv-mashg'ulot jarayonlarining asosiy qismiga kiritish hisobiga musobaqa bellashuvlari samaradorligi oshirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

eshitishida nuqsoni bor sportchilar uchun mashg'ulot jarayonlari davlat dasturlariga moslashtirilgan;

eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarini texnik-taktik usullarga o'rgatish va takomillashtirish uchun optimallashtirilgan imo-ishoralar dasturi (SurdWrestling) ishlab chiqilib, mashg'ulot jarayonlariga tadbiiq etilgan;

eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilari uchun maxsus maqsadli yillik modul ishlab chiqilib, mashg'ulotlar jarayonida qo'llanilgan;

eshitishida nuqsoni bor shaxslar uchun imo-ishoralar dasturi (SurdWrestling) amaliyotda qo'llash uchun xalqaro federatsiyalarga taqdim etilgan;

tadqiqot davomida eshitishida nuqsoni bor sportchilarning sport natijalari yaxshilanib, ular Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo va xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtrok etib, sovrinli o'rinlarni egallaganlar.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Olingan natijalarning ishonchliligi nazariy-amaliy va metodik asoslanganlik, mahalliy va xorijiy olimlar, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliyotchi mutaxassislar fikrlariga asoslangan ilmiy tadqiqotlarning mantiqiy izchilligi bilan belgilanadi. Tadqiqot vazifalariga mos keladigan o'zaro to'ldiruvchi omillarning qo'llanilishi, ishonchli tadqiqot usullaridan foydalanish, eksperimental ma'lumotlarning tekshirilganligi va natijalarning matematik va statistik tahlil usullari orqali qayta ishlanishi olingan ma'lumotlarning ishonchliligidan dalolat beradi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundaki, eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining individual va morfofunktsional xususiyatlarini, shuningdek, ishoralar orqali ma'lumotni qabul qilishni hisobga olgan holda ishlab chiqilgan optimal ishoralar dasturini o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etish orqali kurashchilarni texnik-taktik usullarga o'rgatish va ularni o'quv bellashuvlarda qo'llashning ilmiy mohiyati ochib berildi. Olingan ma'lumotlar sport kurashi nazariyasi va metodikasi, shuningdek, adaptiv jismoniy tarbiya sohasidagi nazariy bilimlarni boyitish va kengaytirishga yordam beradi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundaki, yunon-rum kurashidagi asosiy texnik usullarni, shuningdek, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda

qo'llaniladigan asosiy usullar va musobaqaviy faoliyatda qo'llaniladigan texnik harakatlarni tasniflash orqali kurashchilarning individual xususiyatlari va ularning natijadorligi aniqlandi. Bu musobaqalar jarayonida qo'llaniladigan texnik-taktik usullarni rivojlantirishga yordam berdi. Mashg'ulot bosqichini asoslash shundan iboratki, sportchilardagi o'zgarishlar mezosikllarda namoyon bo'lishi tufayli, musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida dasturlarni samarali qo'llash va yuklamalarni normalashtirish uchun mezosikllar majmuasini ishlab chiqish imkoniyati paydo bo'ldi va bu tavsiyalarni mashg'ulot jarayoniga joriy etish mumkinligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Eshitishida nuqsoni bor shaxslarni yunon-rum kurashining texnik usullariga o'rgatishni optimallashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish bo'yicha tadqiqotlar davomida olingan ilmiy natijalar asosida:

eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining texnik-taktik usullarga o'rgatish uchun tik va parter holatidagi asosiy usullarni imo-ishoralar, video tasvirlar orqali namoyish etuvchi "SurdWrestling" dasturi Olmazor tumani sport maktabi eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining o'quv-mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi sport vazirligining 2024-yil 1-apreldagi 03-16/3206-son ma'lumotnomasi). Natijada, mashg'ulotlardagi o'quv-bellashuvlarida texnik-taktik harakatlar samaradorligi 19 % ga oshirishga erishilgan;

eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining tayyorgarligini oshirishda mezosikl (nazariy, jismoniy, texnik-taktik va psixologik) va tayyorgarlik turlari bo'yicha hujum va qarshi hujum harakatlarini o'zlashtirishga qaratilgan chalg'ituvchi texnik elementlarni bo'yicha amaliy tavsiyalar "Sport pedagogik mahoratini oshirish" nomli darslik mazmuniga singdirilgan (Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti kengashining 2023-yil 28-dekabrda 4-sonli buyrug'iga asosan 264-raqamli guvohnoma). Natijada, o'quv-bellashuvlarida baholangan texnik-taktik harakatlar ko'rsatkichlari 19 % ga, yutqazilgan ballar ko'rsatkichlari 14 % ga yaxshilangan;

eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida kombinatsion hujum harakatlarini takomillashtirish maqsadida bellashuvlar vaqtini inobatga olish asosida sport formasini yuqori darajada saqlash, mashg'ulot jarayonidagi mashqlarni bajarish soni va urinishlarni maksimal shiddatda bajarishga ko'ra mikrosikl dasturida oraliq dam olish intervallarini me'yorlash bo'yicha takliflar Olmazor tumani sport maktabi, Toshkent shahar sport kurashlari va Toshkent shahar karlar sport assotsiatsiyalari yunon-rum kurashi sportchilarining musobaqa oldi mashg'ulot jarayonlariga tatbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi sport vazirligining 2024-yil 1-apreldagi 03-16/3206-son ma'lumotnomasi). Natijada, bellashuvlarda hujum harakatlari ko'rsatkichlari 31 % ga, qarshi hujum harakatlari ko'rsatkichlari 32 % ga yaxshilangan;

eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining yillik yuklamalarini optimallashtirishda sportchilarni individual xususiyatlari bilan bir qatorda tayyorgarlik natijalarini tahlil qilish va korreksiyalash bilan sport tayyorgarligini

boshqarish kabi mezonlari tizimlashtirilgan bir yillik strategik modul asosida o'quv-mashg'ulot jarayonlarining asosiy qismiga kiritish bo'yicha takliflar Olmazor tumani sport maktabi mashg'ulot rejasiga kiritilgan va na'munaviy rejaga moslashtirilgan (O'zbekiston Respublikasi sport vazirligining 2024-yil 1-apreldagi 03-16/3206-son ma'lumotnomasi). Natijada, pedagogik tajriba davomida Toshkent shahar chempionatida 1-o'rinlar, Osiyo chempionatida 2-o'rin, Butun Jahon o'yinlarida 3-o'rin, Jahon chempionatida 5-o'rin va 2025-yilgi Surdlimpiya o'yinlarida ishtrok etish imkoniyatiga erishilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi: Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro, 2 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi: Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 8 ta ilmiy-uslubiy ish, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarda 3 ta maqola (2 ta respublika va 1 ta xorijiy ilmiy jurnallarda) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzulishi va hajmi: Dissertatsiya ishi kirish va 4 bobdan iborat bo'lib, 144 sahifali matn, 4 ta rasm, 13 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

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

Dissertatsiyaning **“Yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi eshitishda nuqsoni bor sportchilarni tayyorlash jarayonlari bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar va zamonaviy tadqiqot yo'nalishlari tahlili”** deb nomlangan birinchi bobida, eshitishda nuqsoni bor shaxslarni morfofunktsional holatidan kelib chiqib shartli ravishda ikkita kichik guruhga bo'linadi 1) Eshitish qobiliyatining pasayishi va nutqning rivojlanishi yaxshi bo'lgan shaxslar. 2) Eshitish qobiliyatining sezilarli darajada pasayishi va nutqi rivojlanmagan shaxslar, guruhlar asosan ikki xil omil ta'siriga ko'ra tug'ma (irsiy) hamda orttirma (notog'ri tashxis, vestibular apparatining shikastlanishi) orqali shakllanishi, oqibatda mushak skelitining rivojlanishida va sensamotorikasining (harakat aparatiga javob beruvchi boshqaruvchi mexanizm)ning turli xil muommolari, 62 % vestibulyar disfunktsiya yuzaga kelishi, jismoniy holatlari so'g'lom sportchilardan statistik ahamiyatga ega bo'lgamagan darajada ortta qolishi, vestibulyar apparatdagi muommolar tufayli asosan koordinatsion qobiliyatlar bo'yicha rivojlanishda ortda qolishi, kuchga chidamliligi, yakkakurash sport turlarida kuch qobiliyatining past ko'rsatkichda

ekanligi, tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlanish, chidamlilik sifatleri ham shu o'rinda so'g'lom shu yosh toifasidagi shaxslarga nisbatan pastligi olimlar tomonidan tadqiqotlar tahlili davomida aniqlandi.

Adabiyot manbaalar tahliliga ko'ra quyidagilar aniqlandiki, quyidagi guruh bolalarga mansub asosiy psixomotor qobiliyatlari rivojlanish darajasi pastligi tufayli harakatlar, mashqlar davomida start olish tizimining pastligi hisobiga katta statistika bilan sog'lom bolalardan ortda qolishi kuzatilgan.

Olimlarning izlanishlari davomida eshitishida nuqsoni bor shaxslarning bazi bir sport turlarida psixologik tayyorgarlik, harakatli o'yinlarga o'rgatish, qishki sport turlari bo'yicha bir necha tadqiqot ishlari mavjud, ammo sport turlariga o'rgatish metodlari, ma'lumotlarni vizual qabul qilishi, tug'ma nogironligi bo'lgan bolalar faqatgina vizual imo-ishoralarni qabul qilishlari bo'yicha hech qanday ma'lumotlar mavjud emasligi aniqlandi.

Xorijiy yetakchi olimlar C.L.Shaw, A.V.Klepikova, R.J.Carmichael, K.M.Berulova, A.V.Jalilov, O.G.Risakova va boshqalar, o'z tadqiqotlari davomida shuni ta'kidlaydilar, eshitishida nuqsoni bor shaxslarni sport turlariga o'rgatishda ularning morfologik nuqsonlarini inobatga olib uslubiyatlardan foydalanish samarali ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu tadqiqot ishining muhimligi shundaki, eshitishida nuqsoni bor shaxslarning yakkakurash sport turlariga o'rgatish va takomillashtirish bo'yicha metodikalar, majmua va dasturlar, mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilish uchun ma'lumotlar deyarli yoritib berilmaganligi, mazkur yo'nalishda ilmiy izlanishlarning zaruratini belgilab berdi.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqot usullari va ularni tashkillashtirish”** deb nomlangan ikkinchi bobida tadqiqot usublari, pedagogik tajribani tashkil qilish va o'tkazish xususiyatlari, har bir uchta tadqiqot bosqichlari bo'yicha ishlarni amalga oshirish tuzilmasi bayon qilingan.

Tajriba Toshkent shahar karlar sport assotsiatsiyasi, Toshkent shahar yunon-rum kurashchilari mashg'ulot jarayonlari va Olmazor tumani sport maktabi yunon-rum kurashi sport bazalarida olib borildi.

Tadqiqot quyidagi bosqichlardan iborat:

Birinchi – analitik va metodik bosqich (2020-2021 yillar) – mahalliy va chet-el adabiyotlarida mazkur mavzu doirasidagi ilmiy muammolarning holatini tushunish, mavzuning rivojlanish darajasini o'rganish, tadqiqot dasturlarini belgilash, ishchi farazini yaratish masalalariga bag'ishlandi.

Ikkinchi – loyihalashtirish va amalga oshirish bosqichi (2021-2022 yillar) – eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining sog'lom sportchilar bilan mashg'ulotlarni olib borishi uchun yillik modul ishlab chiqish, individual xususiyatlarini inobatga olib imo-ishoralar (SurdWrestling) dasturini ishlab chiqish va o'quv mashq mashg'ulot bosqichida amalda tatbiq etish ishlari amalga oshirildi.

Uchinchi - nazorat va tekshirish bosqichi (2022-2023 yillar) - olingan tajriba natijalarining diagrammasi ishlab chiqilgan va tadqiqot natijalarining formulasini shakllantirish sog'lom sportchilar bilan mashg'ulotlarni olib borish uchun yillik modul, ishlab chiqilgan imo-ishoralar (SurdWrestling), mezosikl dasturlari,

musobaqa oldi mikrosikl hamda musobaqalarda erishilgan natijalar, mezon va tizim ko'rsatkichlariga mos ravishda baholandi.

Dissertatsiyaning **“Surdwrestling dasturi orqali eshitishida nuqsoni bor shaxslarni yunon-rum kurashi usullariga o'rgatishning optimal nisbatlari”** deb nomlangan uchinchi bobida yunon-rum kurashi sport turi bo'yicha bir necha (10 yillar) davomida o'quv-mashg'ulot jarayonlarini olib borayotgan 30 nafar trener-o'qituvchilarning 26 % foizi va eshitishida nuqsoni bor (101, 102, 106-maktablar) ixtisoslashtirilgan maktab internatining 100 nafar o'quvchilaridan 89 % foizi surdosport turlari bo'yicha ma'lum bir aniq ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlandi.

Eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining yillik tayyorgarlik bosqichini optimal tizimlashtirish uchun maxsus o'quv-mashg'ulot strategik yillik moduli ishlab chiqilgan (1-rasmga qarang).

Mazkur modulga maqsadli dastur, tanlash va saralab olish, sport tayyorgarligi metodlari va tamoillari, tayyorgarlik tomonlari (jismoniy, texnik-takrik, integral), individual hususiyatlarini inobatga olib imo-ishoralar (SurdWrestling) dasturi, jismoniy yuklamalar tuzilishi va mazmuni, sport mashg'ulotlarini tashkil etish va nazorat qilish, mashg'ulotlarni modellashtirish va bashorat qilish, tashqi faktorlar, tayyorgarlik natijalarini tahlil qilish va korreksiyalash bo'limlari asosida tashkillashtirilgan.

Modulda tasniflangan bo'limlar aynan eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarni tayyorlash jarayonlaridagi yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muommolarni hal qilishda ayni zarur ma'lumotlarni o'z ichiga olgan.

Eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajalarini o'rganish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi PQ-5148-son Qaroriga muvofiq ishlab chiqilgan yosh toifalari bo'yicha jismoniy tayyorgarlik darajasi sport sinovlari asosida tayyorlangan sinov testlaridan foydalanilgan. Unga ko'ra besh jismoniy sifat ko'rsatkich darajalarini aniqlashga qaratilgan mashqlar saralab olindi. 16 nafardan iborat bo'lgan ikki guruh tanlab olindi va mazkur guruhlar sinov tajribalar o'tkazildi. Unga ko'ra; 100 metrga yugurish, 3000 metrga yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, turnikka tortilish, ko'prik holatiga tushish va tomonlarga aylana yugurish, yelkadan oshirib tashlash mashqlari va tadqiqot boshida mashg'ulot jarayonlaridagi o'quv bellashuvlari video yozuvlarga yozib olindi hamda texnik-taktik darajalarini aniqlash maqsadida texnik-taktik harakatlar miqdori, hujum harakatlari soni, himoya harakatlari soni, qarshi hujum harakatlari soni, baholangan texnik-taktik harakatlar soni, yutqazilgan ballar soniga ko'ra nazorat va tajriba guruhi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik darajasi aniqlandi.

Yunon-rum kurashi bo'yicha trenerlar bilan o'tkazilgan so'rovnoma natijasida trenir-o'qituvchilarning imo-ishoralar bilmasligi aniqlandi. Imkoniyati cheklangan shaxslar uchun yunon-rum kurashi bilan faqat eshitishida nuqsoni shaxslar shug'ullanishi mumkinligi bunga yaqqol misol bo'lib xizmat qiladi.



1-rasm. Eshitishida nuqsoni bor yunon-rom kurashchilari uchun yillik modul

Birinchi marotaba eshitishda nuqsoni bor shaxslarning texnik-taktik usullarga o'rgatish uchun tik va parter holatidagi asosiy usullarni imo-ishoralar, video tasvirlar orqali namoyish etuvchi "SurdWrestling" dasturini mashg'ulotlarda qo'llash uchun yunon-rom kurashi sport turining texnik usullari klassifikatsiyani inobatga olib imo-isholar va uni sportchilarga o'rgatish uchun "SurdWrestling" dasturi yaratildi (<https://surdwrestlinguz.netlify.app/>) (2-rasmga qarang).

Mazkur dasturda mashg'ulot jarayonining asosiy qismida bajariladigan texnik usullar majmuasi kiritilib, xalqaro toifadagi sport ustalari tomonidan bajarilgan usullar video tasmlar orqali ko'rish imkoniyati vujudga keldi. Bundan tashqari dasturda sportchilar bilan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini olib borish, Surdlimpiya o'yinlari tarixi, morfofunktsional holatlari bayon etilgan. Sport bilan shug'ullanishda halaqit berishi mumkin bo'lgan funktsional holatlari haqida ma'lumotlar kiritilgan. Mamlakatimiz "SurdWrestling" dasturi orqali Surdlimpiya bo'yicha sportchilarga qaysi sport turlari bilan shug'ullanish haqida ma'lumotlar berilgan.

Ushbu "SurdWrestling" dasturining asosiy vazifalaridan biri bu imkoniyati cheklangan shaxslarga sport turlarini o'rgatish, ularning pedagogik jihatdan eshitishda nuqsoni bo'lgani, ma'lumotlarni vizual ko'rish orqali qabul qilishi, hato va kamchiliklarni barataraf etish, texnik-taktik harakatlarni mukammal o'rganish yoki takomillashtirish uchun mo'ljallangan.

Tik turgan holatdagi asosiy usullar

Parter holatidagi asosiy usullar



Qo'llarni tortib
parterga o'tkazish



Qayirib to'ntarish



Qo'l ostidan
sho'ng'ib o'tib
parterga o'tkazish



Aylantirib
to'ntarish



Qayirib yiqitish



Ag'darib to'ntarish



Yelkalaridan
oshirib tashlash



Aylantirib tashlash



Ko'krakdan
oshirib tashlash



Beldan oshirib
tashlash

2-rasm. Yunon-rum kurashi sport turning klassifikatsiya bo'yicha asosiy texnik usullar imo-ishoralari

“SurdWrestling” dasturi eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining mashg'ulot jarayoniga joriy etildi. Dastur yordamida kurashchilarni tayyorlash jarayoni yanada takomillashtirildi.

Dasturda usullarni bajarish uchun imo-isholarning ko'rsatilishi va shu orqali usullarni aniq bajarilishi, sportchilarning mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish imkonini beradi.

“SurdWrestling” dasturida mashg'ulot jarayonlarida eshitishida nuqsoni bor kurashchilarga tik turgan holatdagi asosiy usullar va parter holatidagi asosiy usullar majmuasi har bir usul kesimida tahlil qilinib, usullarni bajarish video tasmlarni o'z ichiga olgan.

Dasturda eshitishida nuqsoni bor sportchilar bilan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini to'g'ri bajarish vizual (video) ko'inishlari joylashtirildi.

“SurdWrestling” dasturining samaradorligi, ushbu dastur orqali olib borilgan mashg'ulotlar natijasida tajriba guruhi kurashchilari tomonidan erishilgan yutuqlar bilan o'z isbotini topishi rejalashtirilgan.

Eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining individual xususiyatlarini inobatga olish, har tomonlama mashg'ulot jarayonlarida sog'lom sportchilardan ortta qolib ketmasliklari rejalashtirilgan, yuklamalar shiddatining pasayib ketmasligini ta'minlash hamda mashg'ulot jarayonlaridagi muommolarning hal qilish uchun biz tomonimizda ishlab chiqilgan “SurdWrestling” dasturi yordamida sog'lom hamda eshitishida nuqsoni bor sportchilarni bir vaqtda, mashg'ulot jarayonlariga jalb qilish imkonini beradi.

Dastur orqali sportchilarning har bir harakatdagi kamchiliklarni ko'rsatish, ularni yoshlikdan so'zlashish uchun imo-isholardan foydalanganligi, sport turlari bo'yicha maxsus imo-ishoralar ishlatilishi hamda hozirgi kunda zamon talabi bo'lgan innovatsion texnologiyalardan foydalanish, raqamlashtirish, usullarni imo-ishoralar orqali moslashtirilgan.

Sport-ta'lim muassasalarida (sport maktablari misolida) olib borilgan tadqiqotlar natijasida eshitishidan nuqsoni bor kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni tahlil qilindi.

Ilmiy tahlillar natijasida tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlaridan olingan natijalardan keyin nazorat guruhi kurashchilari o'zlarini mashg'ulotlarida berilayotgan o'quv yuklamalarini olishga kirishdilar. Tajriba guruhi esa biz tomonimizdan o'quv-mashg'ulot bosichida ishlab chiqqan dasturimiz bo'yicha bo'yicha mashg'ulotlarning mezoksillaridagi rejalashtirish asosida barcha mashg'ulotlar olib borildi.

Unga ko'ra yunon-rum kurashchilarini o'quv-mashg'ulot jarayolarini biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va taklif etilgan mezosikllar kesimida rejalashtirish orqali sport ta'lim muassalari shug'ullanvchi yunon-rum kurashchilarni o'quv-mashg'ulot jarayonlariga joriy qilindi

Tadqiqotni olib borishda o'quv mashq mashgu'lot bosqichida tajriba guruhining mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilishda, haftaning yakshanba kunidan tashqari har kuni na'munaviy rejaga muvofiq yillik 624 soat o'quv yuklamada tashkil qilindi va haftaning seshanba, juma kunlari o'quv yuklama soatidan tashqari o'quv bellashuvlari tashkil qilindi (1-jadvalga qarang).

Tadqiqot davomida kunlik mashg'ulot jarayonlari davomida na'munaviy reja asosida soat setkasi bo'yicha nazariy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik va pixologik tayyorgarlik hamda belgilangan tartibda sinovlar olib borildi. Bundan tashqari yakshanba kunlari sayr, manaviy-ma'rifiy tadbirlarda faol qatnashib borilishi zarurligi rejalashtirildi. Ushbu vaqt taqsimoti bilan nafaqat eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilari balki so'g'lom sportchilarning ham mashg'ulot jarayonlari tashkil qilindi.

1-jadval

Eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining birinchi o'quv yilida "SurdWrestling" dasturidan kunlik foydalanish mashg'ulot rejasi

T/r	Mashg'ulot tuzilishi	Me'yori	Dam olish oralig'i
Dushanba	1-Nazariy tayyorgarlik. 2-Chigal yozish mashqlari (URM). 3-USullarga yaqinlashtiruvchi mashqlar, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish. 4-Yunon-rum kurashidagi asosiy texnik usullar sherik bilan bajarish (Surdwrestling) dasturi asosida. 5-Tiklanish (maxsus cho'zilish mashqlari). 6-Hakamlik tushunchalari.	10-daqiqa 25-daqiqa 35-daqiqa 20-daqiqa 5-daqiqa 5-daqiqa	1-daqiqa 2-daqiqa 1-daqiqa
Seshanba	1- Naraziy tayyorgarlik, o'quv bellashuvlarini tahlili. 2-Chigal yozdi mashqlari, past maromda yugurish. 3- Yunon-rum kurashining sherik yordamida bajariladigan asosiy jismoniy sifatleri uchun maxsus o'g'irlik va blinlar yordamida. 4- O'quv bellashuvdagi aniqlangan xato texnik harakatlarni ustida ishlash. 5-Bellashuvlarga psixologik tayyorgarlik. 6-Tiklanish mashqlari.	10-daqiqa 25-daqiqa 35-daqiqa 10-daqiqa 5-daqiqa	1-daqiqa 1-daqiqa 1-daqiqa
Chorshanba	1-Nazariy tayyorgarlik (Surdwrestling) dasturidagi usullarni imo-ishoralarni qabul qilish. 2-Chigal yozish mashqlari umum rivojlantiruvchi mashqlar bajarish (URM). 2-Yunon-rum kurashchilarda parter holatini rivojlantirish hamda o'rgatish. (Surdwrestling) dasturi asosida. 4-Sportchilar aylana usul yordamida tik tugan holatda bajariladigan usullarni bajarish (Surdwrestling) dasturi asosida. 5-Tiklanish mashqlari.	10-daqiqa 35-daqiqa 35-daqiqa 10-daqiqa	1-daqiqa 1-daqiqa 1-daqiqa
Payshanba	1-Nazariy tayyorgarlik (Surdwrestling) dasturidagi imo-ishoralarni taktik harakatlardagi ko'rsatmalarini o'rgatish. 2-Chigal yozdi mashqlari (URM). 3- Tik turgan va parter holatdagi asosiy usullarni kombinatsiyalash. 4- Kombinatsiyalarni yuqori shiddatda takrorlash. 5-Tiklanish mashqlari.	10-daqiqa 25-daqiqa 35-daqiqa 10-daqiqa	1-daqiqa 2-daqiqa 1-daqiqa
Juma	1-Nazariy tayyorgarlik o'quv bellashuvlari usullardan foydalanish bo'yicha tavsiyalar. 2-Chigal yozdi mashqlari URM. 3-Immitatsiya orqali, qisqa portlovchi-kuch texnik-taktik usullarga yaqinlashtiruvchi mashqlar. 4- Yunon-rum kurashining asosiy va shox kombinatsiya usullarini takrorlash. 5-Tiklanish mashqlari.	10-daqiqa 30-daqiqa 35-daqiqa 20-daqiqa	1-daqiqa 1-daqiqa 1-daqiqa
Shanba	1-Nazariy tayyorgarlik o'quv bellashuv natijalarini tahlil qilish. 2-Chigal yozdi mashqlari (URM). 3-Yunon-rum kurashchilari asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar o'yin tariqasida. 4-Texnik usullarni choziluvchan sport rezinkasi yordamida ishlash. 5-Surdosportchilarning ideomotor sifatlarini rivojlantirish uchun (SurdWrestling) dasturi ko'nikmalarini hosil qilish.	10-daqiqa 25-daqiqa 40-daqiqa 10-daqiqa 5-daqiqa	1-daqiqa 2-daqiqa 1-daqiqa
Yakshanba	DAM OLISH, SAYR, HOMMOM MUOLAJALARI, MANAVIY-MA'RIFIY TADBIRLAR.		

Nazorat guruhi kurashchilari an'anaviy tarzda haftaning dushanba, seshanba, payshanba, shanba kunlari 3 akademik soat davomida haftalik 12 akademik soat yuklamasida olib borildi, seshanba va juma kunlari o'quv yuklama soatidan tashqari o'quv bellashuvlari tashkillashtirildi.

Tajriba guruhi sportchilarining mashg'ulot jarayonlarini haftada 6 marotaba yani har kuni 2 akademik soatdan haftalik 12 akademik soat yuklamasida olib borildi va seshanba, juma kunlari o'quv yuklama soatidan tashqari o'quv bellashuvlari olib borildi.

Sportchilarining mashg'ulotlarida eshitishida nuqsoni bor shaxslar uchun yillik modul doirasida, yunon-rum kurashini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini hamda yunon-rum kurashi sport turi kvalifikatsiyasidagi asosiy texnik usullarni eshitishida nuqsoni bor shaxslarga o'rgatish va mashg'ulot jarayonlari vaqtini optimallashtirish uchun ishlab chiqilgan imo-ishoralar "SurdWrestling" dasturga asosan mashg'ulotlar olib borildi.

O'quv-mashg'ulot bosqichida aynan eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining sport ta'lim muassalarida sportchilarni tayyorlash jarayoniga hech qanday salbiy ta'sir ko'rsatmasligi faqatgina eshitishida nuqsoni shaxslarning individual xususiyatlarini inobatga olish, mashg'ulot jarayonlarida sog'lom sportchilardan ortta qolib ketmasliklari, rejalashtirilgan yuklamalar shiddatining pasayib ketmasligini taminlash hamda mashg'ulot jarayonlaridagi muommalarning hal qilish uchun biz tomonimizda ishlab chiqilgan SurdWrestling dasturi yordamida sog'lom hamda eshitishida nuqsoni bor sportchilarni bir vaqtda mashg'ulot jarayonlariga jalb qilish imkonini beradi. Ushbu dasturdan qanday tartibda foylanishni mezosikllarda tayyorgarlik tuzilishi va mazmunini ushbu jadvalda ishlab chiqib mashg'ulot jarayonlariga joriy qilindi.

O'quv mashq bosqichidagi sportchilarda o'rgarish ko'rsatkichlari mezosikllarda namoyon bo'lishida hamda o'quv yili davomida musobaqa faoliyatlarining mavjudligini inobatga olib "SurdWrestling" dasturidan qanday tartibda foylanish mezosikl tayyorgarlik tuzilishi va rejasi majmuasi sifatida ishlab chiqib, mashg'ulot jarayonlariga joriy qilindi (2-jadvalga qarang).

Tayyorgarlik mezosikl turlaridan biri hisoblangan musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonlarida eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilar hamda sport turining musobaqa faoliyatida lozim bo'ladigan tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda barcha xususiyatlarni inobatga olgan holda mashg'ulot shiddatini oshirish va mashg'ulot davomidagi o'quv yuklama soatidan bir o'z chiqqan holda o'quv-mashq mashg'ulot bosqichida eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilari uchun musobaqa oldi tayyorgarlik mikrosikl dasturini ishlab chiqish lozim deb hisobladik. Mazkur dasturda mashg'ulotni olib borish, musobaqa bo'ladigan vaqtni inobatga olib tayyorgarlik sanasi, kunning qaysi qismida mashg'ulot vaqtida barcha vazifalar takrorlanishlar soni (urinishlar), shiddati hamda dam olish intervallari to'liq berilgan jadvalda 4-kunlik dastur mavjud (3-jadvalga qarang).

Pedagogik kuzatuvlar hamda ko'p yillik amaliy faoliyatimiz natijalari asosida, biz tomonimizdan Olmazor tumani sport maktabida eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining o'quv mashg'ulot jarayonlari tashkil qilinib tajriba tadqiqot ishlari o'tkazildi.

Eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining mezosikllarida tayyorgarlik turlari majmuasi

Tr	Mezosikl turi	Mezosikl asosiy yoʻnalishi	Tayyorgarlik turlari				Psixologik
			Umumiy jismoniy	Maxsus jismoniy	Texnik-taktik		
1	Tortuvchi	Sportchini bosqichma-bosqich maxsus mashgʻulot jarayonlarini samarali bajarishga olib chiqish.	Sportchi mustahkamlash, funksional oshirish va talab qiladigan sifatlarni rivojlantirish.	organizmini ularni imkoniyatlarini kurashi jismoniy rivojlantirish.	Texnik usullarni har xil kuchlanishlarda ishlab chiqilgan imo-ishoralar moduli orqali SurdWrestling dasturi asosida oʻrgatish va takomillashtirish Taktik fikrlash qobiliyatini shakllantirish, taktika toʻgʻrisida koʻnikmalarini hosil qilish.	Maqsadga yoʻnaltirilgan motivatsiyasini va ixtiyoriy sifatlarni shakllantirish.	
2	Bazaviy	Tanlangan sportda turida muhim boʻlgan jismoniy, texnik, taktik va aqliy qobiliyatni yaxshilash uchun tananing asosiy tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish uchun asosiy ish olib boriladi. Mashgʻulot dasturida turli xil vositalar bilan tavsiflanadi, mashgʻulotlarining hajmi va intensivligi, katta yuk bilan mashqlarni keng qoʻllash kerak.	Yuklamalarni sekin asta oshirish kelgusidagi katta va maksimal mashgʻulot yuklamalarga sportchini tayyorlash.	Texnik usullarni takomillashtirish uchun zarur, sportchining funksional tayyorgarligi ni taminlash.	Texnik usullarni oʻrta kuchlanishlarda oʻrgatish va takomillashtirish, asosiy shox usulni mukammallashtirish. Rejalashtirilgan taktik amallarni bajarishga imkoniyat yaratadigan hamda tusatdan yuz bergan oʻzgarishlar tez baholab samarali yechim va harakatlarni topishga yoʻnaltirilgan.	Musobaqala shuv faoliyatida zarur psixologik barqarorlikni rivojlantiruvchi SurdWrestling dasturi asosida mustaqil mashqlarni qoʻllash.	
3	Nazorat-tayyorlov	Ushbu mezosikllar oldingi mezosikllarda erishilgan natijalarni musobaqalashuv faoliyatining oʻziga xos xususiyatlariga, yaʼni integral treyningga qarab, sportchining salohiyatini sintez qiladi. Oʻquv jarayonining xarakterli xususiyati bugungi kunda musobaqaga yaqin boʻlgan faoliyat va maxsus tayyorgarlik mashqlarini keng qoʻllash hisoblanadi. Mezosiklni tayyorgarlikning ikkinchi	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (oʻz yoʻnalishini saqlab qolib) nisbati kamayadi, uning ulushi maxsus	Texnik usullar samaradorligini aniqlaydigan vosita koʻnikmalari rivojlantirishga qaratiladi.	Sportchi individual texnikasi va taktikasini model bilan solishtirish, oʻquv bellashuvlarda bajarilgan harakatlar tahlili qiyosi sifatida kelgusi xarakterlarni yoʻnalishini belgilash.	Chalgʻituvchi holatlarga barqaror munosabatda boʻlishni oshirish va start oldi holatini tahlil qilish.	

2-jadval davomi

		yarmida va ba'zan musobaqalashuv davrida ishlatiladigan nazorat va tayyorlashda qo'llaniladi.	jismaniy tayyorgarlikda aks etadi.	Musobaqa mashqlarini bajarish shiddatini rejali oshirib borish	SurdWrestling yordamida yordamida o'rganilgan usullarni hamda shox usullarni katta va maksimal shiddatda takomillashtirish. Raqib imkoniyatlarini, texnik-taktik tayyorgarlik orqali musobaqa aniq taktikasini ishlab chiqish, imo-ishoralar yordamida taktik harakatlarni takomillashtirish.	Musobaqalarda psixologik muvozanatni shakllantirish, o'zgaruvchan sharoitlarda tez va to'g'ri qaror qabul qilish hamda usullarini qo'llash.
4	Musobaqa oldi	Sportchining mashg'ulot vaqtida aniqlangan kamchiliklarini bartaraf etish, uning texnik imkoniyatlarini takomillashtirish hisobiga sport formasining yakuniy shakllanishiga qaratilgan. Ushbu mezosikllarda alohida o'rin tutuvchi taktik va ruhiy tayyorgarlik hisoblanadi.		Musobaqa mashqlarini yuqori shiddatda bajarishni ta'minlash.	Mayjud texnika arsenali va shox usulni amalga oshirish orqali natijaga erishish. Avvaldan rejalashtirilgan taktik harakatlarni amalda qo'llash orqali natijaga erishish.	Individual yondoshuv orqali start oldi holatini yengib o'tish. Psixologik holatini tuzish.
5	Musobaqa lashuv	Ushbu mezosikllar soni va tarkibi sport turining xususiyatlari, sport taqvimini, sportchining malakasi va tayyorgarligi darajasi bilan belgilanadi. Ko'pgina sport turlari bo'yicha musobaqalar bir yillik sikl davomida 5-10 oy davomida o'tkaziladi. Bu bosqichda boshqa turdagi mezosikllar bilan almashib o'tkazilishi mumkin.				
6	Tiklovchi	Ular o'tish davrining asosini tashkil etadi va asosiy musobaqadan so'ng darhol tashkil etiladi.	Yengil tayyorgarlik rejimi, faol dam olish samarasini qo'llash, shakllarning "almashinuvi", o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish mazmuni va shartlari, o'yin ustlubidan keng foydalanish. Yuklamalarning hajmi va zichligi sezilarli darajada kamayadi. Musobaqa sifatidagi bellashuvlar sezilarli darajada kamayadi.			

Izoh: Ushbu mezosikllar eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarini o'quv mashq bosqichida tayyorlash jarayonlarini rejalashtirish va tashkillashtirishda foydalanish lozim.

Eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining mezosikllarida tayyorgarlik turlari majmuasi majmuasida yunon-rum kurashchilarning mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan har bir mezosikllarning yo'nalishi va undagi tayyorgarlik tomonlari nazariy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik jarayonlarining tuzilishi va mazmuni yoritilgan. Bu yo'nalishdagi mezosikllarni nafaqat o'quv-mashq bosqichidagi eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilariga balki sog'lom sportchilarga ham qo'llash mumkin. Majmuadan mashg'ulot jarayonlarida yo'l qo'yilgan xatolarni mashg'ulot jarayonlaridan tashqari vaqtlarda ko'rib xulosa chiqarishlari hamda ideamotor xususiyatlari rivojlantirishlari, mashg'ulot jarayonlaridan tashqari umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini ko'rish bajarish orqali o'z jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonlarida keng foydalanishlari mumkin. Ushbu vazifalarni hal etishda eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilari uchun ishlab chiqishgan "SurdWrestling" nomli dasturi yordamida o'rganishlari, texnik usullarni o'rgatish orqali o'tish davrlarida texnik harakatlarni imo-ishoralar orqali o'rgatish asosida eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilariga berilgan texnik usullarni imo-ishoralarini ko'rsatish orqali oddiy va murakkab taktik harakatlatni tashkil etadidan yuqori amplitudada bajariladigan taktik harakatlarni bajarish imkoniyatini yaratadi. Mezosikl turlaridan biri hisoblangan musobaqa oldi tayyorgarlik vaqtida eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilari hamda sport turining musobaqa faoliyati lozim bo'ladigan tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda barcha xususiyatlarni inobatga olgan holda mashg'ulot shiddatini oshirish va mashg'ulot davomidagi soat setkasidan bir o'z chiqqan holda eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilari uchun o'quv-mashg'ulot bosqichida musobaqa oldi mikrosikl dasturini ishlab chiqish lozim deb hisobladik. Mazkur dasturda musobaqa bo'ladigan vaqtni inobat olgan holda tayyorgarlik sanasi, kunning qaysi qismida mashg'ulotning bo'lishi, mashg'ulot vaqtida barcha vazifalar takrorlanishlar soni (urinishlar), shiddati hamda dam olish intervallari to'liq berilgan (3-jadvalga qarang).

Ushbu mashg'ulot jarayonlarininig tashkil qilinishi va mezosikl hamda mikrosikllarning mazmuni va tuzilishida yoritilgan jadvalda tadqiqotimiz davomida musobaqa oldi tayyorgarlik davrlarida aynan eshitishida nuqsoni bor kurashchilar o'rtasida Osiyo chempionatiga tayyorgarlik vaqtida mezosikl majmuasi doirasida eshitishida nuqsoni bor shaxslarning barcha tayyorgarlik tomonlarini inobatga olgan holda 15 kunlik mikrosikl dasturini yoritib berilgan. Ertalabki va kechki vaqtdagi mashg'ulot jarayonlarining tuzilishi, vazifalar ketma ketligi, dam olish intervallari, shiddati darajalari aniq belgilab berilgan. Jadvalda keltirilgan dasturni nafaqat eshitishida nuqsoni bor sportchilar balki sog'lom sportchilar tomonidan ham foydalanildi hamda samarali natijalarga erishilishida sportchilarning musobaqa faoliyatida barcha imkoniyatlaridan keng foydalanishga imkon berdi.

Eshitishda nuqsoni bor yunon-rum kurashchilari uchun o'quv-mashg'ulot bosqichida musobaqa oldi mikrosikl dasturi

Tr	Sana	Ertalabgi mashg'ulotlar	Takrorlanish soni va urinishlar	Shiddati	Dam olish intervali	Kechki mashg'ulotlar	Takrorlanish soni va urinishlar	Shiddati	Dam olish intervali
1	14-fevral	1. Chigal yozdi mashqlari. 2. (Turnik) 3. Shtangani yuqoriga ko'tarish. 4. Shtanga ko'krakka ko'tarish. 5. Blin yordamida maxsus mashlar. 6. Tiklanish mashqlari.	15 daqiqa 4x15 marta 4x10,8,6,8 marta 4x10 marta 4x(4 ketma-ket bajariladigan kompleks mashq)	O'rta	1 daqiqa 1 daqiqa 1 daqiqa 1 daqiqa	1. Chigal yozdi mashqlari. 2. Kurash gilamidan chiqarish. 2 ballik usullar 3. Tashlash usullari 4. Tik turgan holatda tashlashlar 5. Parter holatida to'rtlarishlar. 6. Bellashuvlar aylana usulda har daqiqada. 7. Bellashuvlar aylana usulda har daqiqada.	15 daqiqa 3 daqiqa 15*15 soniya 3 daqiqa 1.30 soniya x 2 3 daqiqa x 2 3 daqiqa x 2	Maksimal	30 soniya 1 daqiqa 30 soniya 30 soniya 3 daqiqa 5 daqiqa
2	15-fevral	1. Bir maromda yugurish 2. Chigal yozdi mashqlari. 3. 50 metrga tez yugurish 4. Sakrog'ichda sakrash 5. Turnikda tortilish	30 daqiqa 10 daqiqa 4 marta 4 * 10 daqiqa 4 * 15 marta	O'rta	5 daqiqa 1 daqiqa 1 daqiqa 1 daqiqa	1. Chigal yozdi mashqlari. 2. Tik turgan holatda raqibni gilamdan chiqarish 3. Kurash gilamidan chiqarish. 2 ballik usullar 4. Tik turgan holatda kurashish 5. Parter holatida to'rtlarishlar. 6. Belashish parter yuqori holatda 7. Bellashuvlar aylana usulda har daqiqada. 8. Kurash gilamidan chiqarish 9. Belashuv 10. Tiklanish mashqlari	15 daqiqa 3 daqiqa 3 daqiqa 3 daqiqa 3 daqiqa 3 daqiqa 3 daqiqa 3 daqiqa 3 daqiqa x 2	Maksimal	1 daqiqa 1 daqiqa 1 daqiqa 1 daqiqa 1 daqiqa 1 daqiqa 3 daqiqa 3 daqiqa 30 soniya 3 daqiqa
3	16-fevral	HOMMOM							
4	17-fevral	DAM OLISH							
								SAYR QILISH	

Izoh: Eshitida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarini musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida sport formasini yuqori darajada saqlash uchun ishlab chiqilgan 14 kunlik mikrosikl dasturining 4 kuni na'muna sifatida berilgan hamda 5-14 kunlar bo'yicha mashg'ulotlar dissertatsiyada aks etgan.

Dissertatsiyaning “Eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining tadqiqot natijalari va tahlili” deb nomlangan to‘rtinchi bobida pedagogik tajriba natijalari va ularning qiyosiy tahliliga asosan quyidagi xulosalarni e‘tirof etish mumkin sportchilarning yunon-rum kurashchilariga xos bo‘lgan jismoniy xususiyatlarini tushunish uchun eshitish nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining antropometrik ko‘rsatkichlari, jismoniy tayyorgarlik darajalari va texnik-taktik tayyorgarlik bo‘yicha o‘quv bellashuvlari qayd etilgan.

Eshitishida nuqsoni bor spochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajalarini o‘rganishga bag‘ishlangan ilmiy ma‘lumotlar yo‘qligi sababli guruhlarni bir-biri bilan taqqoslash tavsiya etiladi (4-jadvalga qarang).

4-jadval

Eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik dinamikasi (n=16)

T/r	Talab (sinov) turlari	Tadqiqot boshida				t	P	Tadqiqot oxirida				t	P
		Tg		Ng				Tg		Ng			
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		
1	100 m yugurish (soniya)	13,12	1,20	13,11	1,42	0,01	>0.05	13,01	0,97	13,09	0,70	0,19	>0.05
2	3000 m yugurish (daqiq, soniya)	12,85	1,65	12,96	1,97	0,12	>0.05	12,73	1,61	12,86	2,26	0,14	>0.05
3	Turnikka tortilish (marta, 10 soniya)	9,12	1,55	8,50	1,14	0,91	>0.05	9,8	1,55	9,75	1,35	0,17	>0.05
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	236,3	44,2	235,7	28,5	0,03	>0.05	242,8	39,2	242,7	35,6	0,06	>0.05
5	Ko‘prik holatiga tushish va tomonlarga aylana yugurish (marta, soniya)	5,75	0,50	6,04	0,57	0,93	>0.05	7,37	0,26	6,75	1,07	1,60	>0.05
6	Yelkadan oshirib tashlash (marta, soniya)	7,62	1,12	7,50	0,85	0,24	>0.05	8,03	0,57	7,12	0,69	2,74	<0.05

Izoh: \bar{X} – ko‘rsatkichlarning o‘rtacha arifmetik qiymati; σ – standart og‘ish; t_{kr} – Styudentning T qiymati; P — ishonchlilik darajasi.

Pedagogik tadqiqotlar oxirida nazorat va tajriba guruhi kurashchilarini jismoniy tayyorgarlik dinamikasi qayta olindi va ahamiyatlilik darajalari aniqlandi, unga ko‘ra nazorat guruhi sportchilari 100 metrga yugurish o‘rtacha $13,11 \pm 1,42$ soniyani qayd etgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida o‘rtacha $13,09 \pm 0,70$ natijani ko‘rsatdi, tajriba guruhida kurashchilari o‘rtacha $13,12 \pm 1,20$ soniyani qayd etgan bo‘lsa, o‘quv mashg‘ulot yuklaridan so‘ng o‘rtacha $13,01 \pm 0,97$ soniyani ko‘rsatdi bu o‘z navbatida o‘quv mashg‘ulot jaroyonida foydalanilgan majmua hisobiga sezilarli darajada oshganligi aniqlandi. 3000 metrga yugurish nazorat

guruhi sportchilarida o'rtacha $12,96 \pm 1,97$ daqiqani qayd etgan bo'lsa, an'anaviy mashg'ulotlardan so'ng o'rtacha $12,86 \pm 2,26$ ga yaxshilanganligi kuzatildi, tajriba guruhida kurashchilarida o'rtacha $12,85 \pm 1,65$ daqiqani qayd etgan bo'lsa, ishlab chiqilgan mezosikl majmuasi doirasida 1 oyda 4 marotaba va kunning ikkinchi yarmida iqlim sharoitini hisobga olgan holda 50-40 daqiqalik yugurish vazifasi berib borilishi hisobiga tadqiqot oxirida o'rtacha $12,73 \pm 1,61$ ga o'shganligi aniqlandi. Tadqiqotga jalb qilingan eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining kuch sifatlarini o'sish dinamikasini kuzatishda, turnikka tortilishda nazorat guruhida kurashchilari o'rtacha $8,5 \pm 1,14$ natijani ko'rsatgan bo'lsa, an'anaviy mashg'ulotlardan so'ng o'rtacha $9,75 \pm 1,35$ ni tashkil qilganligi kuzatildi. Mazkur mashq yuzasidan tajriba guruhi kurashchilari o'rtacha $9,12 \pm 1,55$ ni ifodalaganligi kuzatilgan bo'lsa, dasturda berilgan tartibda tashkillashtirilgan mashqlar natijasi o'rtacha $9,8 \pm 1,55$ ni yani sezilarli darajada oshganligi aniqlandi, nazorat guruhi sportchilaridan turgan joydan uzunlikka sakrash nazorat testi tadqiqot boshida olingan natijaga ko'ra o'rtacha $235,7 \pm 28,5$ ni sm natija kuzatilgan edi, an'anaviy mashg'ulotlardan so'ng o'rtacha $242,7 \pm 35,6$ ga yaxshilanganligi kuzatildi. Turgan joydan uzunlikka sakrash nazorat testini bajarishda tajriba guruhi sportchilari o'rtacha $236,3 \pm 26$ sm natijani ko'rsatgan bo'lsa, majmua asosida olib borilgan mashqlar va yuklamalardan so'ng o'rtacha $242,8 \pm 39,2$ ga yaxshilanganligi aniqlandi. Yunon-rum kurashchilarining asosiy maxsus mashqlaridan biri hisoblangan ko'prik holatiga tushish va tomonlarga aylana yugurish mashqini nazorat testini bo'yicha nazorat guruhi kurashchilari o'rtacha $6,04 \pm 0,57$ natijani qayd etgan bo'lsa, an'anaviy mashg'ulot jarayonlarida bajarilgan maxsus mashqlar tayyorgarligidan so'ng o'rtacha $6,75 \pm 1,07$ ga yaxshilanganligi kuzatildi. Mazkur yunon-rum kurashchilari uchun zarur bo'lgan egiluvchanlik sifatini rivojlantiruvchi maxsus mashqni tajriba guruhida kurashchilari o'rtacha $5,75 \pm 0,5$ marta bajargan bo'lsa, tadqiqot oxirida o'rtacha $7,37 \pm 0,26$ martaga yuqori darajada o'shganligi aniqlandi. Yunon-rum kurashining asosiy texnik usullarida biri yelkadan oshirib tashlash usulini nazorat guruhi sportchilari tadqiqot boshida 10 soniya davomida o'rtacha $7,5 \pm 0,85$ marta bajargan bo'lsa, 1 yillik an'anaviy mashg'ulotlardan so'ng o'rtacha $7,12 \pm 0,69$ marta bajarishganligi kuzatildi. Ushbu texnik usulni tajriba guruhi sportchilari tadqiqot boshida o'rtacha $7,62 \pm 1,12$ marta bajargan bo'lsa, o'quv mashq mash'ulot bosqichida tavsiya etilgan maxsus majmua hamda imo ishoralar (SurdWrestling) dasturi yordamida olib borilgan mashg'ulot jarayonlaridan keyin $8,03 \pm 0,57$ marotaba tashlash tezligini oshganligini ko'rishimiz mumkun.

Yunon-rum kurashida texnik-taktik harakatlarning bajarilishida, ular bellashuvlarda qo'llash qismi albatda muqobil tarzda harakatni bajarish uchun obyektiv zarur bo'lgan sharoitlar tizimini izlash bilan to'qnashadi. Bunday sharoitlarga harakat maqsadi, predmeti va usullar kiradi. Vazifaning hal etilishi obyektiv sharoitlarga mos bo'lgan harakatning mo'ljal olish asosini tuzishdan, harakatni bajarish uchun zarur sharoitlarni yaratishdan iborat. Shu sababdan tadqiqot qatnashchilaridan texnik-taktik harakatlarni bajarish mahoratini o'quv bellashuvlarida tadqiqot boshida va oxirida olingan natijalari bilan o'zaro taqqoslandi (5-jadvalga qarang).

**Eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining mashg'ulot jarayonlaridagi
texnik-taktik harakatlar dinamikasi (n=16)**

T/r	Ko'rsatkichlar	Tadqiqot boshida				t	P	Tadqiqot oxirida				t	P
		Tg		Ng				Tg		Ng			
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		
1	Texnik-taktik harakatlar miqdori	17,7	1,92	18,0	2,2	0,23	>0.05	21,2	1,07	18,8	2,41	2,54	<0.05
2	Hujum harakatlari soni	7,62	0,83	7,37	1,12	0,50	>0.05	10,1	1,14	7,87	1,83	2,77	<0.05
3	Himoya harakatlari soni	6,12	0,98	6,37	0,83	0,54	>0.05	5,87	0,69	6,5	0,85	1,60	>0.05
4	Qarshi hujum harakatlari soni	4,01	0,57	4,25	0,5	0,93	>0.05	5,3	0,83	4,5	0,57	2,43	<0.05
5	Baholangan texnik-taktik harakatlar soni	4,5	0,57	4,12	0,41	1,50	>0.05	5,25	1,07	4,12	0,69	2,49	<0.05
6	Yutqazilgan ballar soni	2,75	0,5	3,09	0,57	0,93	>0.05	2,37	0,26	2,87	0,41	2,88	<0.05

Izoh: \bar{X} – ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ – standart og'ish;
 t_{kr} – studentning T qiymati; P — ishonchlilik darajasi.

Jadvaldan shuni ko'rishimiz mumkinki, eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining pedagogik tadqiqot davomida mashg'ulotlar o'quv mashq mashg'ulot bosqichi o'quv yuklama soati bo'yicha olib borildi. Haftaning seshanba va juma kunlari o'quv yuklamasi soatidan tashqari olib borilgan o'quv bellashuvlarida nazorat va tajriba guruhi sportchilarini natijalari qiyosiy tahlil davomida nazorat guruhi kurashchilari quyidagi natijalarni qayd etdi: hujum harakatlari soni tadqiqot boshida o'rtacha $7,37 \pm 1,12$ natijani, himoya harakatlari soni o'rtacha arifmetik qiymati – $6,37 \pm 0,83$ natijani, qarshi hujum harakatlari soni o'rtacha $4,25 \pm 0,5$ natijani, baholangan texnik-taktik harakatlar soni o'rtacha $4,12 \pm 0,41$ natijani, yutqazilgan ballar soni o'rtacha $3,09 \pm 0,57$ natijani va umumiy texnik-taktik harakatlar miqdori o'rtacha $18,0 \pm 2,2$ natijani ko'rsatgan bo'lsa, an'anaviy tarzda haftaning dushanba, seshanba, payshanba, shanba kunlari 3 akademik soat davomida haftalik 12 akademik soat yuklamasida olib borilgan va seshanba va juma kunlari o'quv yuklama soatidan tashqari o'quv bellashuvlari tashkillashtirilgan natijada kurashchilari tadqiqot oxirida quyidagi natijalarga o'zgartirilganini ko'rishimiz mukun, hujum harakatlari soni o'rtacha $7,87 \pm 1,83$ natijaga, himoya harakatlari soni o'rtacha $6,5 \pm 0,85$ ga, qarshi hujum harakatlari soni o'rtacha $4,5 \pm 0,57$ natijaga, baholangan texnik-taktik harakatlar soni o'rtacha $4,12 \pm 0,69$ natijaga, yutqazilgan ballar soni o'rtacha $2,87 \pm 0,41$ natijaga, umumiy texnik-taktik harakatlar miqdori o'rtacha $18,8 \pm 2,41$ ga yaxshilanganligi aniqlandi.

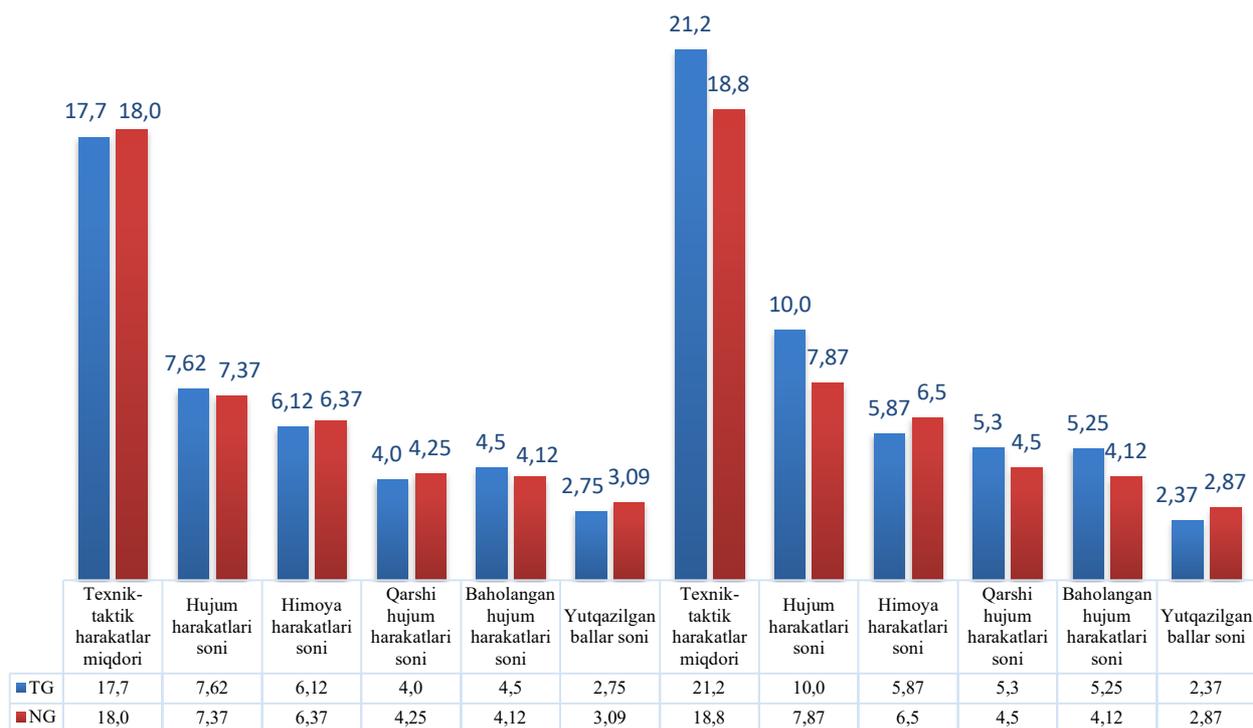
Tajriba guruhi sportchilari tadqiqotdan boshida, hujum harakatlari soni

o'rtacha $7,62 \pm 0,83$ natijani, himoya harakatlari soni o'rtacha $6,12 \pm 0,98$ natijani, qarshi hujum harakatlari soni o'rtacha $4,01 \pm 0,57$ natijani, baholangan texnik-taktik harakatlar soni o'rtacha $4,5 \pm 0,57$ natijani, yutqazilgan ballar soni o'rtacha $2,75 \pm 0,5$ natijani va umumiy texnik-taktik harakatlar miqdori o'rtacha $17,7 \pm 1,92$ natijani ko'rsatgan bo'lsa, sportchilarda mashg'ulot jarayonlarini haftada 6 marotaba yani har kuni 2 akademik soatdan haftalik 12 akademik soat yuklamasida olib borilgan va seshanba, juma kunlari o'quv yuklama soatidan tashqari o'quv bellashuvlari ham olib borildi. Sportchilarining mashg'ulotlarida eshitishida nuqsoni bor shaxslar uchun yillik modul doirasida yunon-rum kurashini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini hamda yunon-rum kurashi sport turi kvalifikasiyasidagi asosiy texnik usullarni eshitishida nuqsoni bor shaxslarga o'rgatish va mashg'ulot jarayonlari vaqtini optimallashtirish uchun biz tomonimizdan ishlab chiqilgan imo-ishoralar "SurdWrestling" dasturi asnosida mashg'ulotlar olib borildi. Tadqiqot oxirida tajriba guruhi sportchilari quyidagi natijalarni qayd etdi. Hujum harakatlari soni o'rtacha arifmetik $10,1 \pm 1,14$ natijaning yuqori darajada oshganligini, himoya harakatlari soni o'rtacha $5,87 \pm 0,69$ natijaga pasayganligini yani hujum harakatlari yuqori bo'lgani sababli himoyalani uchun katta ehtiyoj mavjud emasligi, qarshi hujum harakatlari soni o'rtacha $5,3 \pm 0,83$ natijaga oshganligini, himoya harakatlari foydalanishdan ko'ra texnik usullarni qarshi hujumda qo'llash va samaradorligi oshdi. Baholangan texnik-taktik harakatlar o'rtacha $5,25 \pm 1,07$ natijaga yaxshilanganligini, texnik-taktik usullar maromiga etkazib yuqori amplitudada bajarilishi evaziga yaxshilandi, yutqazilgan ballar soni o'rtacha $2,37 \pm 0,26$ natijaga yaxshilanganligi, texnik-taktik harakatlar soni ko'pligi hamda musobaqa faoliyatida g'alabaga asosiy vaqtdan avval erishishda zamin yaratildi. Texnik-taktik harakatlar miqdori o'rtacha $21,2 \pm 1,07$ natijaga oshganligini, texnik-taktik harakatlarni samarali o'rgatilganligi o'z ilmiy asosini topdi (2-rasmga qarang).

O'quv mashq mashg'ulot bosqichida eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining tadqiqot va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot boshidagi va tadqiqot oxirida pedagogik tajriba natijalari quyidagicha bo'ldi. Unga ko'ra nazorat guruhi sportchilarida nisbiy o'sish hujum harakatlari soni 6% foizga, himoya harakatlari soni 2 % ga, qarshi hujum harakatlari soni 5 % ga, baholangan texnik-taktik harakatlar soni 1 % ga, yutqazilgan ballar soni 5 % ga, umumiy texnik-taktik harakatlarning miqdori bo'yicha, nisbiy o'sish 4 % ga yaxshilanganligi aniqlandi (3-rasmga qarang).

Tajriba guruhi sportchilarining hujum harakatlari soni 31 % foizga $t=2,77$, ($p<0.05$) tengligini, himoya harakatlari soni 5 % foizga $t=1,60$, ($P>0.05$) tengligini, qarshi hujum harakatlari soni 32 % foizga $t=2,43$, ($P<0.05$) tengligini, baholangan texnik-taktik harakatlar 16 % foizga $t=2,49$, ($P<0.05$) tengligini, yutqazilgan ballar soni 14 % foizga $t=2,88$, ($P<0.05$) tengligi, umumiy texnik-taktik harakatlarning miqdori 19 % foizga $t=2,54$, ($P<0.05$) tengligi, ishlab chiqilgan dasturlar ishonchlilik darajasini ko'rsatdi hamda texnik-taktik harakatlar va musobaqa natijalari samarali o'rgatilganligi o'z ilmiy asosini topdi.

Tadqiqot davomida tajriba guruhi sportchilari nufuzli musobaqalarda erishilgan natijalarga asosan, ishlab chiqilgan dasturlar o'z isbotini topdi.



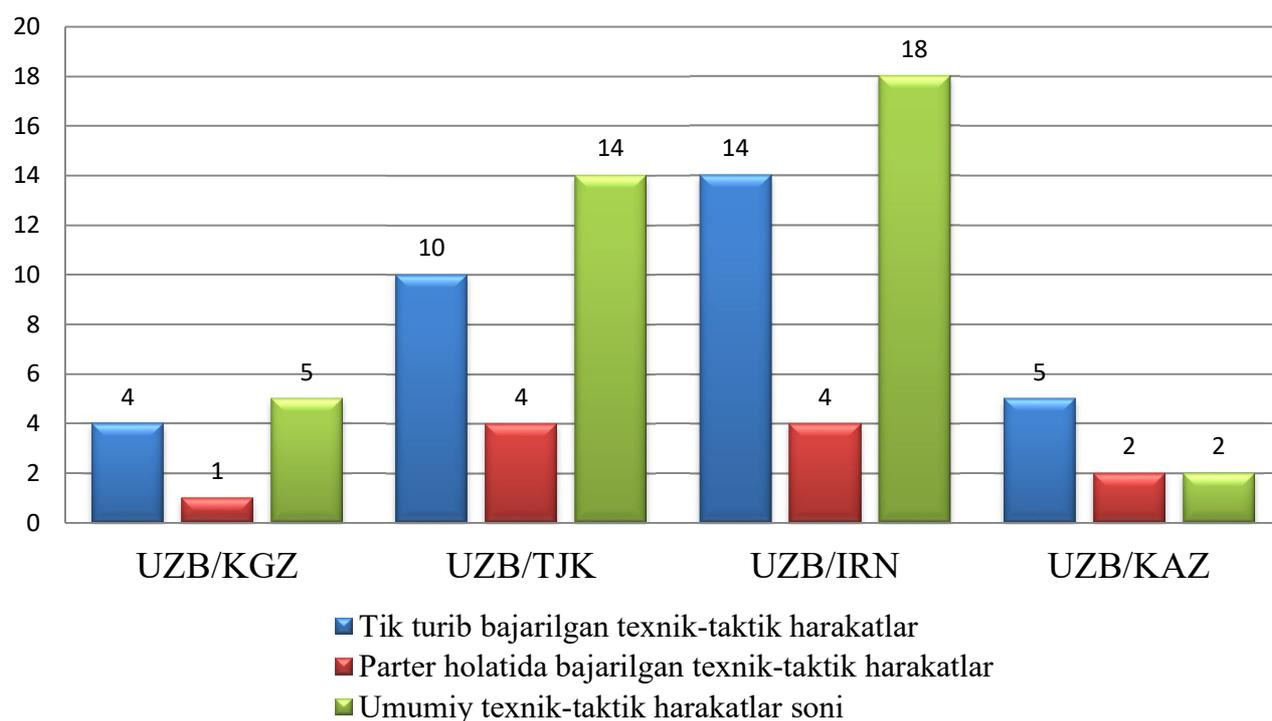
3-rasm. Eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarinig mashg‘ulot jarayonlaridagi texnik-taktik harakatlar dinamikasi (TG va NG guruhlari)

Texnik-taktik tayyorgarlikni baholash tizimi hamda yuqorida ko‘rsatilgan vazifalarni bajarishda eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining musobaqa faoliyatida texnik-taktik tayyorgarlik darajalari chegaralarini miqdoriy baholash hamda yunon-rum kurashidagi texnik tayyorgarligiga tahrirlar kiritish uchun imkon beradi. Hozirgi kunda kurashchilar tayyorgarligini baholash asosan musobaqa faoliyati jarayonida yoki nazorat bellashuvlari natijalariga ko‘ra amalga oshiriladi. Tadqiqotimiz davomida o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida o‘rgatilgan texnik usullarni mashg‘ulot bellashuvlarida bajara olish imkoniyatlari kengayishi va texnik-taktik harakatlarni samaradorligi ortishi kuzatildi.

Yunon-rum kurashchilarini tayyorlashda yillik modul doirasida o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga joriy qilingan dasturlar hamda tayyorgarlik tomonlari majmuasi asosida olib borilgan mashg‘ulotlar o‘z navbatida musobaqalarda g‘alabalarga erishish imkoniyatini oshirdi. Biz tomonimizda ishlab chiqilgan imo-ishoralar va uni o‘rgatish uchun “SurdWrestling” dasturi asosida musobaqa faoliyati davomida sportchimizga raqib harakatlaridan kelib chiqib, oddiy va murakkab taktik harakatlar strategiyasini o‘zgartirish uchun 6 daqiqa bellashuvlar oralig‘idagi 30 soniyalik tanaffus vaqtida hamda bellashuvlar boshlanishidan oldin raqiblarni amalga oshiruvchi texnik-taktik mahoratlarini, o‘quv bellashuvlarini muvofiqiyatli bajarilgan usullar doimiy samarali bo‘lgan usullarni o‘z vaqtida to‘g‘ri qo‘llash va tez qaror qilish bo‘yicha samarali ishtrok etishini ta‘minlovchi optimal strategiyalarni tanlash uchun keng imkoniyatlar yaratdi.

2023-yilning 2-11 mart kunlari Qirg‘izistonning Bishkek shahrida eshitishida nuqsoni bor shaxslar o‘rtasida Surdosiyo chempionati musobaqasida tajriba guruhi sportchilaridan 55 kg. vazn toifasida D.P. Kumush medaliga sazovor boldi.

Sportchimiz musobaqa davomida 4-bellashuv o‘tkazdi va 3 bellashuvda g‘alaba qozondi, (video yozuvlarga) olingan natijalar quyidagicha: (4-rasmga qarang).



4-rasm. Musobaqa faoliyati bo‘yicha (2023-yil 2-11 mart kunlari Qirg‘iziston davlatining Bishkek shahri) “Eshitishda nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining Surdosiyo chempionati” tahlili

UZB/KGZ, UZB/IRN, UZB/KAZ, UZB/KAZ sportchilari o‘rtasida bo‘lib o‘tgan bellashuv tajriba guruhi sportchisi 3 bellashuvni g‘alaba bilan yakunlandi.

O‘quv mashg‘ulotlari hamda o‘quv bellashuvlarida bajarilgan texnik-taktik harakatlarni, tuzilgan aniq strategiyalarni musobaqa faoliyatida ham qo‘llash orqali natijalarni yaxshilashga erishildi. Ushbu musobaqa faoliyatida bajarilgan texnik-taktik harakatlar tadqiqot davomida olib borilgan o‘quv bellashuv natijalari bilan o‘zaro mutanosibligi, bellashuvlar davomida 30 soniyalik tanaffus vaqtida sportchiga berilgan ko‘rsatmalar hamda musobaqa oldi siklida ishlab chiqilgan dasturlar o‘z natijasini ko‘rsatdi.

XULOSALAR

Dissertatsiya ishi bo‘yicha imkoniyati cheklangan shaxslar bilan sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishga oid adabiyot manbalarini o‘rganish, olib borilgan pedagogik kuzatuvlar, o‘tkazilgan tadqiqotlar, pedagogik testlash va pedagogik tajriba natijalarining tahlilidan quyidagi xulosalar shakllandi:

1. Eshitishda nuqsoni bor shaxslar morfofunktsional holatiga asoslanib shartli ravishda ikki guruhga ajratiladi: birinchi guruh eshitish qobiliyatining pasayishi mavjud bo‘lgan, lekin nutq rivojlanishi yaxshi saqlangan shaxslar, ikkinchi guruh esa eshitish qobiliyatining sezilarli darajada pasaygan va nutq rivojlanishi yetarli bo‘lmagan shaxslardir. Ushbu guruhdagi shaxslar ma'lumotlarni asosan vizual (ko‘z orqali) qabul qilishadi va mushak-skelet tizimining rivojlanishida hamda sensomotor tizimining (harakat apparatiga javob beruvchi boshqaruv mexanizmi)

turli muammolar mavjudligi kuzatiladi. Olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida ushbu shaxslarda 62% holatda vestibulyar disfunktsiya aniqlangan.

2. Olib borilgan izlanishlar davomida eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining yillik tayyorgarlik bosqichlari uchun maxsus o'quv-mashg'ulot yuklamalarini tizimlashtirilgan yillik moduli ishlab chiqilgan, mazkur yillik modul Olmazor tumani sport maktabida, Toshkent shahar karlar sport assotsiatsiyasi yunon-rum kurash sport turi bo'yicha terma jamoa sportchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonlariga joriy qilish orqali bellashuvlardagi baholangan texnik-taktik harakatlar 19 % ga oshganligi aniqlandi.

3. Eshitishida nuqsoni bor shaxslarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda, yunon-rum kurashi sport turining asosiy texnik usullari klasifikatsiyasi asosida imo-ishoralar (SurdWrestling) dasturi ishlab chiqish va mashg'ulotlarda foydalanish orqali, usullarga o'rgatish imkoniyatlari kengaytirildi va mashg'ulotlarda texnik-taktik tayyorgarlik jarayonlari optimallashtirildi.

4. Eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining tayyorgarlik tomonlarini optimal rejalashtirish, o'quv mashg'ulot bosqichida kurashchilarni mezosikl tayyorgarlik jarayonlarida "SurdWrestling" dasturidan foydalanish va bu orqali texnik usullarga katta va maksimal shiddatda o'rgatish, musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik davrlarda rejalashtirilgan taktik harakatlarni amalda qo'llash hamda o'quv bellashuvlar va musobaqa faoliyatida yutqazilgan ballar ko'rsatkichlari 14 % ga yaxshilanganligi isbotlandi.

5. Tajriba guruhi sportchilarining musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonlarini inobatga olgan holda, 14 kunlik mikrosiklda mashg'ulot jarayonlarini olib borishga o'zgarishlar kiritildi. Kunning birinchi yarmida portlovchi kuch qobilyatlarini oshirish maqsadida submaksimal shiddatda, kunning ikkinchi yarmida, musobaqa faoliyatiga mos ravishda o'quv bellashuvlari maksimal shiddatda olib borildi. Natijada, yunon-rum kurashchilarning tik turib bajarilgan hujum harakatlarining samaradorligi 15 % ga oshganligi kuzatildi.

6. Tajribalar davomida eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarining, umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlar dinamikasi har ikkala guruh sportchilarining bir biridan farq qilgan holda qisman o'sganligi aniqlandi. Tadqiqot oxiriga kelib portlovchi-kuch qobilyatini rivojlanganlik darajasini namoyon etuvchi yelkalardan oshirib tashlash texnik usuli, tajriba guruhi sportchilarida $8,03 \pm 0,57$ $t=2,74$, ($P<0.05$) ko'rsatkich natijalari oshganligi aniqlandi.

7. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulot jarayonlariga kiritilgan o'zgarish va ishlab chiqilgan dasturlardan foydalanish orqali, tajriba guruhi sportchilari tadqiqot oxirida quyidagi natijalarni qayd etdi: hujum harakatlari soni 31 % ga $t=2,77$, ($P<0.05$) o'sdi, himoya harakatlari soni 5 % ga $t=1,60$, ($P>0.05$) tengligi, hujum harakatlari yuqori bo'lgani sababli himoyalani uchun katta ehtiyoj mavjud emasligi, texnik usullarni o'z ichiga olgan qarshi hujum harakatlari soni 32 % ga $t=2,43$, ($P<0.05$) tengligi va hiyoma harakatlardan foydalanishdan ko'ra samaradorligi yuqori bo'lganligi isbotlandi. Texnik-taktik usullar yuqori amplitudada bajarilish evaziga baholangan texnik-taktik harakatlar 16 % ga $t=2,49$, ($P<0.05$) tengligi, texnik-taktik harakatlarning samarali bajarilish musobaqa faoliyatida g'alabaga asosiy vaqtdan avval erishishga va yutqazilgan ballar soni

14 % ga $t=2,88$, ($P<0.05$) tengligi, texnik-taktik harakatlarning umumiy miqdori 19 % ga $t=2,54$, ($P<0.05$) tengligi hamda usullarning samarali o'rganilganligi musobaqa faoliyatida o'z aksini topdi.

8. Eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilari uchun SurdWresling dasturida aks etgan imo-ishoralardan musobaqa faoliyatida foydalanish asosida 2023-yil 2-11 mart kunlari Qirg'izistonning Bishkek shahri "Eshitishida nuqsoni bor shaxslar o'rtasida Surdosiyo chempionati" musobaqasida tajriba guruhi sportchisi 55 kg vazn toifasida Kumush medaliga sazovor boldi hamda sportchimiz musobaqa davomida umumiy 4 bellashuv o'tkazdi va 3 ta bellashuvda g'alaba qozondi. 2023-yil 24-iyul kuni Rossiya Federatsiyasining Ufa shahrida bo'lib o'tgan "Biz birgamiz, sport" shiori ostida bo'lib o'tgan Surdlimpiya sport turlari bo'yicha Butun jahon yozgi o'yinlarida faxrli bronza medaliga sazovor bo'lgan. Bundan tashqari 2023 yilning 2-12 sentabrda bo'lib o'tgan Erkin va yunon-rum kurashi sport turi bo'yicha eshitishida nuqsoni bor sportchilarning 7-Jahon chempionatida 2 nafar tajriba guruhi sportchilari sovrindorlar qatoridan joy oldi.

AMALIY TAVSIYALAR

Dissertatsiya ishida eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilarini usullarga o'rgatish, takomillashtirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda nazariy darajalarini oshirish bo'yicha nazariy va amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishimizga asos bo'ldi.

1. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus yillik modulda eshitishida nuqsoni bor shaxslarning barcha xususiyatlarni inobatga olingan bo'lib, nafaqat yunon-rum kurashi balki barcha sport turlarining ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida sport turlariga o'rgatishda foydalanish tavsiya etiladi.

2. Eshitishida nuqsoni bor shaxslarning asosan imo ishoralar orqali muloqat qilishlari, morfofunktsional holatlaridan kelib chiqib sport turlariga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlari, jismoniy sifatlarini oshirish, qiziqishlaridan kelib chiqib qaysi sport turlari bilan shug'ullanishlari haqida ma'lumotlarni hamda yunon-rum kurashi sport turning asosiy texnik usullarini "SurdWrestling" dasturidan orqali hafta 2 marotabadan kam bo'lmagan holda o'rgatishlari sport turlariga o'rgatishda ushbu (<https://surdwrestlinguz.netlify.app/>) veb-saytdan foydalanishlari tavsiya etiladi.

3. O'quv mashq mashg'uloti bosqichida eshitishida nuqsoni bor shaxslarni tayyorlash jarayonlarini takomillashtirish, sportchilardagi o'zgarishlar mezosikllarda namoyon bolishini inobatga olib, barcha sport maktablarida tayyorgarlik turlari bo'yicha mezosikl majmuasidan foydalanish tavsiya etiladi.

4. Yunon-rum kurashchilarning musoboqa faoliyatidagi shiddatini inobatga olib musoboqa oldi 14-kunlik mikrosikl dasturini nafaqat eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilari balki barcha yakkakurash sport turlarida hamda sog'lom sportchilarning musoboqa oldi tayyorgarlik jarayonlarida 80 daqiqadan oshmagan holda foydalanish tavsiya etiladi.

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

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

ИБРАГИМОВ МУРОД АРСЛАНОВИЧ

**ОПТИМАЛЬНЫЕ СООТНОШЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ
БОРЬБЕ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

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

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик 2024

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером B2023.4.PhD/Ped.738.

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

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

Научный руководитель:	Алиев Искандар Бахрамович кандидат педагогических наук, профессор
Официальные оппоненты:	Алламурастов Шухратилла Иноятович доктор биологических наук, профессор Арзикулов Мукум Оралович доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
Ведущая организация:	Ургенчский государственный университет

Защита диссертации состоится «__» «__» 2024 года в «__» часов заседании научного совета DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 при Научно-исследовательского института физической культуры и спорта по адресу: г. Чирчик, ул. Металлурглаз, дом 15. Тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, веб-сайт: www.jtsiti.uz, e-mail: uzsport.science@gmail.com, (Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Дворца культуры, Зал Конференции).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, (зарегистрирован под номером _____ по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, улица Спортивная, дом 19).

Автореферат диссертации разослан «__» _____ 2024 года.
(реестра протокола рассылки № _____ от «__» _____ 2024 года).

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

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

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

Введение (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире греко-римская борьба является видом спорта, вошедшим в программу Олимпийских игр еще до нашей эры, и для повышения ее престижа на международной спортивной арене важно совершенствование методики обучения технико-тактическим приемам, повышения конкурентоспособности на соревнованиях и эффективной организации тренировочного процесса для подготовки сурдоспортсменов. На сегодняшний день перед учеными отрасли остается актуальной проблема оптимизации обучения технико-тактическим приемам в системе подготовки с учетом индивидуальных возможностей людей с ограниченными возможностями, их интеграции в общественную жизнь, укрепления здоровья, оздоровления через физическую культуру и спорт, а также улучшения их физической и функциональной подготовки. Это означает, что при эффективном планировании учебно-тренировочного процесса остается актуальной задача внедрения современных средств и методов, основанных на различных типах подготовки.

Интенсивность конкуренции в олимпийских видах спортивной борьбы на мировом уровне, большая численность занимающихся, а также включение данного вида спорта в программу Олимпийских и Сурдлимпийских игр, учет индивидуальных особенностей спортсменов с нарушениями слуха, занимающихся греко-римской борьбой, требуют проведения научных и практических исследований, связанных с морфофункциональными состояниями спортсменов при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что в практике адаптивной физической культуры и спорта активно проводятся научные исследования, связанные с различными методами обучения, предложения и рекомендации по оптимизации программ тренировок на разных этапах подготовки пока разработаны недостаточно. Это, в свою очередь, ставит перед греко-римскими борцами с нарушениями слуха задачу не только поддержания физической формы, но и совершенствования технико-тактических и психологических аспектов подготовки. Также сохраняется необходимость проведения научных исследований, основанных на индивидуальных методах обучения, с учетом достижения высокого уровня на каждом этапе тренировочного процесса.

В республике регулярно занимаются спортом люди с ограниченными возможностями которые достойно защищают честь страны на престижных международных соревнованиях, в том числе Олимпийских и Паралимпийских, Сурдлимпийских, Азиатских играх и чемпионатах страны. Определены такие важные задачи, как “расширение условий для занятий спортом лиц с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью, а также дальнейшее расширение охвата спортсменов среди них”⁵. Для сурдлимпийцев нашей страны в достижении высоких результатов на международных спортивных соревнованиях важное значение

⁵ Постановление Президента Республики Узбекистан от 18 мая 2021 года № ПП-5114 «О дополнительных мерах по развитию паралимпийского движения».

имеет обеспечение с точки зрения научных исследований, и очень важно постоянно налаживать этот процесс. Высокие результаты в спортивной борьбе могут быть достигнуты за счет соревновательной подготовки борцов с нарушениями слуха и рационального планирования многолетней системы подготовки. Исходя из вышесказанного, проведение исследований по совершенствованию методов обучения борцов с нарушением слуха остается одной из важных задач, стоящих перед учеными и экспертами в этой области.

Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года ПФ-5924 “О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан”, от 30 ноября 2020 года ПФ-6099 “О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта”, “О дополнительных мерах по развитию паралимпийского движения” от 18 мая 2021 года ПК-5114, Данное диссертационное исследование в определенной степени служит реализации задач, поставленных в постановлениях Республики Узбекистан от 29 июня 2022 года ПП-336 “О мерах по дальнейшему развитию олимпийских видов спортивной борьбы” и других нормативно-правовых актах, относящихся к данной отрасли.

Соответствие исследования основным приоритетными направлениями науки и технологий в Республике. Исследование является приоритетным направлением развития науки и техники республики и осуществляется в соответствии с объемом направления I. «Формирование системы инновационных идей и путей их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информированного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. В республике разрабатываются и внедряются в практику современные теоретические и практические научно обоснованные методы совершенствования многолетних этапов подготовки спортсменов с ограниченными возможностями в греко-римской и других видах спортивной борьбы. Все исследования в этой области были направлены на улучшение физической и технической подготовки спортсменов и получили одобрение ученых А.А.Рузиев, А.Н.Абдиев, Ф.А.Керимов, Р.С.Саломов, З.А.Бакиев, И.В.Алиев, Р.Д.Халмухамедов, Н.А.Тастанов, Ш.С.Турсунов, М.Х.Миржамолов, Д.Ю.Ташназаров, Н.К.Светличная, Р.М.Маткаримов, Э.Т.Рахманов, Л.Б.Собирова в своей научно-методической работе вносила различные предложения, раскрывая методику оптимизации и планирования подготовки спортсменов.⁶

⁶ Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. - №8. - Москва: 2001. - Б. 37-38.; Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. Дис... д-ра. пед. наук. - Т., 2004. - Б. 22-26.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти / -Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими, 2005. - Б. 240-245.; Саломов Р.С. Спорт машғулотлари назарияси ва асослари. Ўқув кўлланма. Тошкент -2005. - Б. 67-70.; Бакиев З.А. Индивидуализация технико - тактической подготовки борцов, на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // кандидата Педагогических наук: дисс...автореф., ВАК ЎзР 13.00.04., Ташкент. УзГИФК. 2009. - С. 21-38.; Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни

В результате изучения научно-методической литературы ведущих ученых и специалистов стран Содружества Независимых Государств стало ясно, что этапы подготовки спортсменов, направленные на обучение людей с ограниченными возможностями Л.П.Матвеев, В.А.Панков, А.А.Карелин, В.Н.Платонов А.А.Клепикова, Ю.В.Верхошанский, А.В.Джалилов, Ж.Г.Рисокова, К.М.Берулова а ряд ученых в своей научно-методической литературе выдвинул в своих научных исследованиях идеи спортсменов с ограниченными возможностями относительно правильного планирования нагрузок и построения тренировочных этапов.⁷

В то же время зарубежные ученые С.Шоу, Р.Кармайкл, И.Сари, Б.Баязит, К.Слаканак, М.Баик и Н.Старчевич, А.Висиэдо, Ж.Палао⁸ проводил научные исследования по улучшению этапов предсоревновательной подготовки спортсменов с нарушениями слуха, а также по анализу тренировок, направленных на физическую подготовку спортсменов.

машгулот юкламаларининг оптимал нисбатлари // Педагогика фанлари номзоди: дисс...автореф., ОАК ЎЗР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2012.–Б. 19-28.; Холмухаммедов Р.Д., Шин В.Н. Ёш яккакурашчилар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли босқичларида саралашнинг меёрлари. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент ЎзДЖТИ. 2013.– 158 б.; Тастанов Н.А. Кураш турлари назарияси ва услубияти / Дарслик. “Sano-standart” Тошкент:-2017.-Б. 193-205.; Турсунов Ш.С. Юнон-рим курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш. // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс...автореф., ОАК ЎЗР 13.00.04., Чирчиқ. ЎзДЖТСУ. 2019.– 120 б.; Mirjamolov M.X – Adaptiv jismoniy tarbiya va sport // o‘quv qo‘llanma., Ch.: 2020.- 202 b; Ташназаров Дж.Ю. – Бошланғич гуруҳ юнон-рум курашчиларини техник усулларга ўргатишда моделлаштиришнинг самарадорлигини такомиллаштириш. // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс...PhD., ОАК ЎЗР 13.00.04., Чирчиқ. ЎзДЖТСУ. 2021.– 186 б.; Светличная Н.К Адабтивная физическая культура и спорта // учебник., O‘zkitob savdo nashriyoti matbaa ijodiy uyi T.: 2021.– 232 с.; Маткаримов Р.М Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари // педагогика фанлари доктори дисс... DSc Ч.: 2022.– 265 б.; Рахмонов Э.Т Малакали юнон-рим курашчиларининг комбинацион хужум ҳаракатларини такомиллаштириш услубияти // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс... PhD., ОАК ЎЗР 13.00.04., Чирчиқ. ЎзДЖТСУ. 2022. – 139 б.; Sobirova L.V. Zaif ko‘ruvchi va ko‘zi ojiz shaxslarni golbol sport turiga tayyorlashning metodik asoslari. // Pedagogika fanlari doktori: diss...DSc, ОАК О‘зР 13.00.04., Chirchiq. O‘zDJTSU. 2023.– 238 b.

⁷ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник /.: Физкультура и спорт, 1991.-542 б.; Панков В.А. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в подготовке борцов (юниоров) греко-римского стиля: Автореф. дис... канд. пед. наук. -М.,2000.- С.22-25.; Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации / Учебник. «Спорт»-Новосибирск:-2002.- Б. 471-479.; Платонов В.Н. - Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004.–808 с.; Клепикова А.А – Социальное конструирование отклонений в развитии в системе специальных интернатных учреждений кандидат социологических наук: диссертация., ВАК 22.00.04., Санкт-Петербург. 2014.– 95 с.; Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007.– 331 с.; Жалилов А.В Организация и методика занятий борьбой самбо с глухими подростками 12-14 лет в условиях коррекционной школы-интерната: Дис... канд. пед. наук., ВАК РФ 13.00.04., М.: 2019.– 185 с.; Рысакова О.Г Структура и содержание тренировочного процесса квалифицированных сноубордистов с нарушением слуха в подготовительном периоде годовичного макроцикла: Дис... канд. пед. наук., ВАК РФ 13.00.04., М.: 2019.– 198 с; Берулова К.М Структура и содержание комплексной подготовки высококвалифицированных борцов волного стиля с нарушением слуха на основе учета индивидуальных особенностей : Дис... канд. пед. наук., ВАК РФ 13.00.04., М.: 2020.– 150 с.

⁸ Claire L.Shaw Deaf in the USSR Defect and the New Soviet Person PhD dissertation, School of Slavonic and East European Studies, university Colloge London. 2010.- 145 pp.; Sari I., & Bayazit B. - The Relationship Between Perceived Coaching Behaviours, Motivation and Self-Efficacy in Wrestlers. Journal of Human Kinetics, 57(1), 2017.–pp. 199-202.; Slacanac K., Baic M., & Starcevic N. - Competition Efficiency Analysis of Croatian Junior Wrestlers in European Championship. Sport Mont, 15(2), 2017.–pp. 43-47.; Visiedo A., & Palao J. M. - Effect of educational training on nutrition and weight control in under18 Spanish wrestlers. Motriz: Revista de Educaçãofísica, 23(1), 2017.- pp. 76-80.

Однако в тренировочных процессах борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха важное значение приобретают проблемы восприятия информации и задач, отсутствие у тренеров-преподавателей средств общения со спортсменами, эффективная организация тренировочных процессов и решение основных задач обучения спортсменов технико-тактическим приемам.

Отсутствие разработанных методик обучения спортсменов с нарушениями слуха методам, повышение уровня владения новыми методами и приемами в подготовке борцов греко-римского стиля для участия членов сборных команд Узбекистана в Сурдлимпийских играх, чемпионатах мира и Азии послужит основой для формирования и развития комбинационных методов. Поэтому именно проблема организации тренировочных процессов, обучения технико-тактическим действиям приобретает сегодня важное теоретическое и практическое значение.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках программы научных разработок НИИ физической культуры и спорта на 2023-2025 гг.1 на тему “Создание теоретических и научно-методических основ совершенствования системы подготовки спортсменов национальной сборной по видам спорта (олимпийским, паралимпийским, неолимпийским и национальным видам спорта)”.

Цель исследования заключается в разработке предложений и рекомендаций по оптимизации обучения лиц с нарушениями слуха техническим приемам греко-римской борьбы.

Задачи исследования:

разработка программы жестов (SurdWrestling) с целью обучения спортсменов с нарушениями слуха приемом технической подготовки с использованием инновационных методов, учитывающих их индивидуальные особенности;

разработка комплекса, охватывающего основные направления классификации циклов по видам подготовки борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха;

оптимизация тренировочных нагрузок борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха для поддержания высокого уровня спортивной формы на этапе предсоревновательной подготовки;

разработка стратегического модуля, систематизирующего специальные тренировочные нагрузки при планировании годового цикла подготовки борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха.

Объектом исследования выбран тренировочные процесс спортсменов по греко-римской борьбе спортивной школы Алмазарского района, Ташкентской городской спортивной борьбы и Ташкентской городской ассоциации.

Предметом исследования являются средства и методы обучения техническим приемам в годовых циклах подготовки борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха.

Методы исследования. В исследовании использовались такие методы, как анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и математическая статистика.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

Усовершенствована методика обучения технико-тактическим приемам борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха за счет применения на тренировках программы «SurdWrestling», демонстрирующей с помощью жестов и видеоизображений основных приемов в стойке и партерном положении;

Расширены возможности эффективного планирования тренировок за счет включения отвлекающих технических элементов, направленных на освоение атакующих и контратакующих действий, в мезоциклы (теоретический, физический, технико-тактический и психологический) подготовки борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха;

В целях совершенствования комбинационных атакующих действий борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха на этапе предсоревновательной подготовки были расширены возможности применения атакующих и защитных приемов на соревнованиях за счет поддержания высокого уровня спортивной формы, нормирования интервалов промежуточного отдыха в микроцикле по количеству выполненных упражнений в тренировочном процессе и выполнения попыток с максимальной интенсивностью;

При оптимизации годовых нагрузок борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха, наряду с их индивидуальными особенностями, была повышена эффективность соревновательных поединков за счет включения в основную часть учебно-тренировочного процесса систематизированного годового стратегического модуля, основанного на анализе и корректировке результатов подготовки, а также управления спортивной подготовкой.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

тренировочные процессы для спортсменов с нарушениями слуха адаптированы к установленным государственным программам;

разработана и внедрена в тренировочный процесс программа оптимизированных жестов (SurdWrestling) для обучения и совершенствования технико-тактических приемов у борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха;

специально для борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха был разработан целевой специальный годовой модуль и внедрен в тренировочный процесс;

программа жестов для лиц с нарушениями слуха (SurdWrestling) была представлена международным федерациям для практического использования;

в ходе исследования улучшились спортивные результаты среди спортсменов с нарушениями слуха, занявших почетные места на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Азии и международных соревнованиях.

Достоверность результатов исследования. Достоверность полученных результатов исследования определяется теоретико-практической и методической обоснованностью, логической последовательностью научных исследований, основанных на мнениях отечественных и зарубежных ученых, а также практикующих специалистов в области физической культуры и спорта. Применение взаимодополняющих факторов, соответствующих задачам исследования, использование надежных методов исследования, проверенность экспериментальных данных и переработка результатов с помощью математических и статистических методов анализа также свидетельствуют о достоверности полученных данных.

Научное и практическое значение результатов исследования. Научная значимость результатов исследования заключается в том, что на основе внедрения в учебно-тренировочный процесс программы оптимальных жестов, разработанной с учетом индивидуальных и морфофункциональных особенностей борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха, а также восприятия информации посредством жестов, была раскрыта научная сущность обучения борцов технико-тактическим приемам и их применению в учебных поединках. Полученные данные способствуют обогащению и расширению теоретических знаний в области теории и методики спортивной борьбы, а также адаптивной физической культуры.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что классификация основных технических приемов греко-римской борьбы, а также основных приемов, применяемых в общей и специальной физической подготовке, и технических действий, используемых в соревновательной деятельности, позволила выявить индивидуальные особенности борцов и их результативность. Это способствовало развитию технико-тактических приемов, применяемых в процессе соревнований. Обоснование тренировочного этапа заключалось в том, что благодаря тому, что изменения у спортсменов проявляются в мезоциклах, появилась возможность разработать комплекс мезоциклов для эффективного использования программ и нормирования нагрузок на этапе предсоревновательной подготовки, а также внедрить рекомендации в тренировочный процесс.

Внедрение результатов исследования. На основе научных результатов, полученных в ходе исследований по разработке предложений и рекомендаций по оптимизации обучения лиц с нарушениями слуха техническим приемам греко-римской борьбы:

программа “SurdWrestling”, демонстрирующая с помощью жестов, видеоизображений основные приемы в стойке и партере для обучения технико-тактическим приемам борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха, внедрена в спортивную школу Алмазарского района для обучения борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха (справка Министерства

спорта Республики Узбекистан № 03-16/3206 от 1 апреля 2024 года). В результате достигнуто повышение эффективности технико-тактических действий в тренировочных схватках на 19 %;

Практические рекомендации по отвлекающим техническим элементам, направленным на освоение атакующих и контратакующих движений в мезоцикле (теоретическая, физическая, технико-тактическая и психологическая) и виды подготовки в совершенствовании подготовки борцов греко-римского стиля с нарушением слуха внедрены в учебник “Повышение спортивного педагогического мастерства” (постановление Совета в соответствии с приказом № 264 от 4 декабря Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека от 28 января 2023 года). В результате, показатели технико-тактических действий, оцениваемых в учебных соревнованиях, улучшились на 19 %, а показатели потерянных очков-на 14 %;

в целях совершенствования комбинированных атакующих действий борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха на этапе предсоревновательной подготовки предложения по поддержанию высокого уровня спортивной формы на основе учета времени соревнований, нормированию интервалов промежуточного отдыха в программе микроцикла в соответствии с количеством выполненных упражнений в тренировочном процессе и выполнением попыток с максимальной интенсивностью внедрены в процессы предсоревновательной подготовки спортсменов по греко-римской борьбе в спортивную школу Алмазарского района, Ташкентскую городскую ассоциацию спортивной борьбы и Ташкентскую городскую спортивную ассоциацию глухих (справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 03-16/3206 от 1 апреля 2024 года). В результате показатели атакующих действий в соревнованиях улучшились на 31 %, а показатели контратак-на 32 %;

Предложения о включении спортсменов в основную часть тренировочных процессов на основе системного годового стратегического модуля с такими критериями, как управление спортивной подготовкой с анализом и коррекцией результатов тренировки с учетом их индивидуальных особенностей при оптимизации годовой нагрузки борцов греко-римского стиля с нарушением слуха Алмазор включен в план тренировок районной спортивной школы и адаптирован к типовому плану (справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 03-16/3206 от 1 апреля 2024 года). В результате за время педагогической практики были достигнуты 1-е место на чемпионате города Ташкента, 2-е место на чемпионате Азии, 3-е место на Всемирных играх, 5-е место на Чемпионате Мира и возможность участия в Сурдлимпийских играх 2025 года.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждались на 2-х международных и 2-х республиканских научно-практических конференциях.

Публикованность результатов исследования. По теме диссертации опубликовано 8 научно-методических работ, в том числе 3 статьи (в

2 республиканских и 1 зарубежном научных журналах) в научных изданиях, рекомендованных для публикации основных научных результатов докторских диссертаций Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, 4 глав, текста на 144 страницах, 4 рисунков, 13 таблиц, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации освещены актуальность и востребованность темы диссертации, определена связь исследования с основными приоритетными направлениями развития науки и технологии республики, освещена степень изученности проблемы, её связь с планами научно-исследовательской работы вуза, в котором была выполнена диссертация. Определены цель и задачи, объект и предмет исследования, изложены научная новизна и практические результаты, обоснована достоверность полученных результатов, их научное и практическое значение. Изложены сведения о внедрении, апробации и публикации результатов исследования, а также объеме и структуре диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Анализ научно-методической литературы и современных направлений исследований процессов подготовки спортсменов с нарушениями слуха, занимающихся греко-римской борьбой»**, лиц с нарушениями слуха условно делят на две подгруппы в зависимости от их морфофункционального статуса: 1) Лица с нарушением слуха и хорошим речевым развитием. 2) У лиц, групп со значительным снижением слуха и недоразвитием речи, формирование врожденных (наследственных) и приобретенных (неправильная диагностика, поражение вестибулярного аппарата) в основном под влиянием двух разных факторов, как следствие, различных проблем в развитии мышечного скелета и сенсомоторики (управляющего механизма, отвечающего за опорно-двигательный аппарат), 62 % - возникновение вестибулярной дисфункции, отставание от спортсменов со здоровым телосложением, не имеющих статистической значимости, отставание в развитии в основном координационных способностей из-за проблем с вестибулярным аппаратом, силовая выносливость, низкий показатель силовых способностей в единоборствах, развитие скоростных и ловких качеств, а также качества выносливости в этом месте ниже, чем у здоровых людей той же возрастной категории, было выявлено учеными в ходе анализа исследований.

По анализу литературных источников установлено, что из-за низкого уровня развития основных психомоторных способностей у детей следующих групп наблюдается отставание от здоровых детей с большой статистикой за счет низкой системы старта движений, упражнений.

В ходе исследований учеными было обнаружено, что существует несколько исследовательских работ по психологической подготовке, обучению подвижным играм, зимним видам спорта в некоторых видах спорта лиц с нарушениями слуха, но нет данных о методах обучения видам спорта, зрительному восприятию информации, о том, что дети с врожденными нарушениями воспринимают только зрительные жесты.

Ведущие зарубежные ученые С.Л.Шоу, А.В.Клепикова, П.Ж.Кармайкл, К.М.Берулова, А.В.Джалилов, О.Г.Рисакова и др. В своих исследованиях отмечают, что при обучении людей с нарушениями слуха видам спорта эффективное влияние оказывает использование методик, учитывающих их морфологические дефекты.

Важность данной исследовательской работы заключается в том, что практически не освещены данные по методикам, комплексам и программам, организации тренировочных процессов по обучению и совершенствованию единоборств лиц с нарушениями слуха, что обусловило необходимость научных исследований в данном направлении.

Во второй главе диссертации под названием **«Методы исследования и их организация»** изложены методы исследования, особенности организации и проведения педагогического опыта, структура выполнения работы по каждому из трех этапов исследования.

Эксперимент проводили на спортивных базах Ташкентской городской спортивной ассоциации глухих, Ташкентской городской спортивной школы борцов греко-римского стиля и Алмазарской районной спортивной школы греко-римской борьбы.

Исследование состоит из следующих этапов:

Первый-аналитико – методический этап (2020-2021 гг.)-был посвящен вопросам понимания состояния научных проблем в рамках данной темы в отечественной и зарубежной литературе, изучению уровня развития темы, определению исследовательских программ, созданию рабочей гипотезы.

Второй-этап проектирования и внедрения (2021-2022 гг.)-проведена работа по разработке годового модуля для борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха для проведения тренировок со здоровыми спортсменами, разработке программы жестов (SurdWrestling) с учетом индивидуальных особенностей и ее практическому применению на этапе тренировочных тренировок.

Третий - контрольно-ревизионный этап (2022-2023 гг.) - разработана схема полученных экспериментальных результатов и сформулирована формула результатов исследования модуль годовой подготовки здоровых спортсменов, разработанные жесты (SurdWrestling), программы мезоцикла, предсоревновательный микроцикл, а также результаты, достигнутые на соревнованиях, оценивались в соответствии с критериями и системными показателями.

В третьей главе диссертации, озаглавленной **«Оптимальные соотношения обучения людей с нарушениями слуха методам греко-римской борьбы с помощью программы Surdwrestling»** говорится, что из

30 тренеров-преподавателей, которые в течение нескольких (10 лет) лет проводят учебные процессы по греко-римской борьбе, 26% имеют нарушения слуха (101, 102, 106 школы) установлено, что из 100 учащихся специализированного школьного интерната 89% имеют определенные специфические знания по сурдоспорту.

Для оптимальной систематизации ежегодного этапа подготовки борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха разработан специальный учебно-тренировочный стратегический годовой модуль (См. Рисунок 1).

Данный модуль включает в себя целевую программу, отбор и квалификацию, методы и принципы спортивной подготовки, аспекты подготовки (физическая, технико-тактическая, интегральная), программу жестов (SurdWrestling) с учетом индивидуальных особенностей, структуру и содержание физических нагрузок, организацию и контроль спортивных тренировок, моделирование и прогнозирование тренировок, на основе внешних факторов организуются разделы анализа и коррекции результатов подготовки.

Разделы, классифицированные в модуле, содержали ту же самую необходимую информацию для решения потенциальных проблем в процессах обучения борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха.

В целях изучения уровня общей и специальной физической подготовки спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой с нарушениями слуха, были использованы пробные тесты, подготовленные на основе спортивных испытаний уровня физической подготовки по возрастным категориям, разработанных в соответствии с постановлением Президента Республики Узбекистан от 16 июня 2021 года № ПП-5148. По нему были отсортированы пять упражнений, направленных на определение уровней показателей физического качества. Были отобраны две группы по 16 человек и проведены пробные эксперименты. По мнению экспертов, бег на 100 метров, бег на 3000 метров, прыжки в длину из положения стоя, подтягивания на перекладине, приземление в положение моста и бег по кругу в стороны, упражнения с разгибанием плеч и тренировочные соревнования в тренировочных процессах в начале исследования записывались на видеозаписи и с целью определения технико-тактических уровней оценивались количество технико-тактических действий, количество атакующих действий, количество защитных действий, контрольно-экспериментальная группа спортсменов по количеству контратакующих действий, количеству оцененных технико-тактических действий, количеству потерянных очков физическая подготовка, определен уровень технико-тактической подготовки.

Опрос тренеров по греко-римской борьбе показал, что тренеры-инструкторы не знают жестов. Ярким примером этого является тот факт, что греко-римской борьбой для людей с ограниченными возможностями могут заниматься только люди с нарушениями слуха.



Рисунок 1. Ежегодный модуль для борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха

Впервые для применения в тренировках программы “SurdWrestling”, демонстрирующей с помощью жестов, видеоизображений основные приемы стоя и партерного положения лиц с нарушениями слуха к технико-тактическим приемам, была создана программа “SurdWrestling”, предусматривающая классификацию технических приемов греко-римской борьбы на жесты и обучение её спортсменов (<https://surdwrestlinguz.netlify.app/>) (См. Рисунок 2).

В данной программе был введен комплекс технических приемов, выполняемых в основной части тренировочного процесса, а также появилась возможность просмотра по видеотрансляциям тех приемов, выполняемых мастерами спорта международного класса. Кроме того, в программе рассказывается о проведении общефизических и специальных физических упражнений со спортсменами, истории Сурдлимпийских игр, морфофункциональных состояниях. Включены данные о функциональных состояниях, которые могут мешать занятиям спортом. Наша страна предоставляет информацию о том, какими видами спорта заниматься спортсменам-сурдлимпийцам через свою программу “SurdWrestling”.

Одной из основных задач этой программы “SurdWrestling” является обучение людей с ограниченными возможностями спортивным навыкам, которые педагогически предназначены для людей с нарушениями слуха, восприятия информации визуальным зрением, устранения ошибок и упущений, а также для совершенствования технико-тактических действий.

Основные приемы стоя

Основные приемы в партере



Переводы
рывком в стойке



Перевороты в
партере с
скручиванием



Переводы
нырком в стойке



Перевороты в
партере с накатом



Сваливания
скручиванием



Перевороты в
партере с
перекатом



Броски в стойке
через плечи



Броски в партере
с накатом



Броски в стойке
прогибом



Броски в партере
через спину

Рисунок 2. Греко-римская борьба, основные технические приемы и жесты по классификации вида спорта

Программа “SurdWrestling” была введена в тренировочный процесс борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха. С помощью программы был дополнительно усовершенствован процесс подготовки борцов.

Программа показывает жесты для выполнения техник и, таким образом, точное выполнение техник, что позволяет спортсменам контролировать тренировочный процесс.

В программе “SurdWrestling” в тренировочных процессах борцам с нарушениями слуха анализировался комплекс основных приемов в положении стоя и основных приемов в положении партера на каждом отрезке пути, а выполнение приемов включало видеопотоки.

В программе были размещены визуальные (видео) изображения правильного выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки со спортсменами с нарушениями слуха.

Планируется, что эффективность программы “SurdWrestling” будет доказана достижениями борцов экспериментальной группы в результате тренировок, проводимых в рамках этой программы.

Учет индивидуальных особенностей борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха позволит одновременно привлекать к тренировочным процессам как здоровых, так и слабослышащих спортсменов с помощью программы “SurdWrestling”, разработанной нами для обеспечения того, чтобы интенсивность нагрузок не снижалась, а также для решения проблем в тренировочных процессах.

С помощью программы спортсмены используют жесты, чтобы показать недостатки в каждом движении, заставить их говорить с юных лет, использовать специальные жесты в спорте, а также использовать инновационные технологии, которые в настоящее время являются требованием времени, оцифровать, адаптировать методы с помощью жестов.

В результате исследований, проведенных в спортивно-образовательных учреждениях (на примере спортивных школ), был проанализирован учебно-тренировочный процесс борцов с нарушениями слуха.

Научный анализ показал, что после результатов, полученных от контрольных и экспериментальных групп в начале исследования, борцы контрольной группы начали брать на себя тренировочные нагрузки, которые им давались во время тренировок. А экспериментальная группа проводила все занятия по программе, разработанной нами на этапе обучения.

По его словам, путем планирования тренировочных процессов борцов греко-римского стиля в разрезе мезоциклов, разработанных и предложенных нами, спортивные образовательные учреждения внедрили в учебно-тренировочные процессы греко-римских борцов

При проведении исследования были организованы учебные занятия по организации тренировочных процессов экспериментальной группы на этапе учебно-тренировочных занятий, при годовой учебной нагрузке 624 часа по модельному плану каждый день недели, кроме воскресенья, и по вторникам, пятницам недели, кроме часа учебной нагрузки, организованы учебные соревнования. По нему (см. таблицу 1).

В ходе исследования ежедневных тренировочных процессов проводились теоретическая подготовка по часовой сетке, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая и психологическая подготовка по типовому плану, а также испытания в установленном порядке. Кроме того, по воскресеньям запланированы прогулки, активное участие в духовно-просветительских мероприятиях. При таком распределении времени организовывались тренировочные процессы не только борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха, но и здоровых спортсменов.

Таблица 1

Ежедневный план тренировок с использование программы “SurdWrestling” в течение первого года обучения борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха

№	Содержание тренировки	Норма	Интервал отдыха
Понедельник	1-Теоретическая подготовка. 2- Разминка перед тренировкой (ОРУ). 3- Задачи, близкие к методам, улучшение скорост-силовых качеств. 4- Основные приемы греко-римской борьбы выполнение с партнером (по программе Surdwrestling). 5- Восстановление (специальные упражнения на растяжку). 6- Концепции арбитража.	10-мин 25-минут 35-минут 20-минут 5-минут 5-минут	1-минут 2-минут 1-минут
Вторник	1- Неудовлетворительная подготовка, анализ учебных состязаний. 2- Разминка перед тренировкой. Бег в низком темпе. 3-Использование специальной штанги и блинов для основных физических качеств греко-римской борьбы, выполняемых с помощью партнера. 4- Работа над техническими приемами выявленных ошибок в тренировочном состязании. 5- Психологическая подготовка к соревнованиям. 6- Восстановительные упражнения.	10-минут 25-минут 35-минут 10-минут 5-минут	1-минут 1-минут 1-минут
Среда	1- Теоретическая подготовка прием жестов методики в программе Surdwrestling. 2- Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ). 2- Развивайте и тренируйте партерную стойку у греко-римских борцов. (По программе Surdwrestling). 4- Спортсмены выполняют приемы, выполняемые в вертикальном положении с использованием кругового метода (по программе Surdwrestling). 5- Восстановительные упражнения.	10-минут 35-минут 35-минут 10-минут	1-минут 1-минут 1-минут
Четверг	1- Теоретическая подготовка обучение жестам в программе Surdwrestling инструкция по тактическим действиям. 2- Разминка перед тренировкой (ОРУ). 3- Сочетание основных приемов стоя и в партерном положении. 4- Повторение комбинаций с высокой интенсивностью. 5- Восстановительные упражнения.	10-минут 25-минут 35-минут 10-минут	1-минут 2-минут 1-минут
Пятница	1- Теоретическая подготовка учебных состязаний рекомендации по использованию методов. 2- Разминка перед тренировкой ОРУ. 3- Короткая взрывная сила через имитацию-приближающие упражнения к технико-тактическим методам. 4- Повторение основных и коронных, комбинационных приемов греко-римской борьбы. 5- Восстановительные упражнения.	10-минут 30-минут 35-минут 20-минут	1-минут 1-минут 1-минут
Суббота	1- Теоретическая подготовка учебное пособие анализ результатов соревнований. 2 Разминка перед тренировкой (ОРУ). 3- Борцы греко-римского стиля выполняют упражнения, развивающие основные физические качества. 4- Отработка технических приемов с помощью спортивной резины. 5- Развитие навыков программы «SurdWrestling» для развития идейно-моторных качеств глухих спортсменов.	10-минут 25-минут 40-минут 10-минут 5-минут	1-минут 2-минут 1-минут
Воскресенье	ОТДЫХ, ПРОГУЛКИ, БАННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ, ДУХОВНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.		

Борцы контрольной группы традиционно соревновались по 3 академическим часам в неделю в течение 12 академических часов по понедельникам, вторникам, четвергам, субботам, а по вторникам и пятницам организовывались тренировочные соревнования в дополнение к учебным часам.

Тренировочные процессы спортсменов экспериментальной группы проводились 6 раз в неделю, то есть ежедневно по 2 академических часа при еженедельной нагрузке в 12 академических часов, а тренировочные соревнования проводились по вторникам, пятницам вне часов учебной нагрузки.

В рамках ежегодного модуля для лиц с нарушениями слуха на тренировках своих спортсменов, жесты, разработанные для обучения лиц с нарушениями слуха общей и специальной физической подготовке по греко-римской борьбе, а также основным техническим приемам в классификации по греко-римской борьбе, а также для оптимизации времени тренировочного процесса, были включены в программу "SurdWrestling".

То, что именно греко-римские борцы с нарушениями слуха на тренировочном этапе не оказывают никакого негативного влияния на процесс подготовки спортсменов в спортивных учебных заведениях, только учитывая индивидуальные особенности лиц с нарушениями слуха, в тренировочном процессе не отстают от здоровых спортсменов, чтобы гарантировать, что интенсивность запланированных нагрузок не снизится, а также решить проблемы в тренировочных процессах, мы используем разработанную нами программу SurdWrestling, которая позволяет одновременно привлекать к тренировочным процессам как здоровых, так и слабослышащих спортсменов. В каком порядке использовать эту программу мы внедрили в тренировочные процессы, разработав структуру и содержание подготовки в мезоциклах в этой таблице.

Учитывая то, как показатели обучения у спортсменов на этапе тренировки проявляются в мезоциклах, а также наличие соревновательной деятельности в течение учебного года, в каком порядке использовать программу "SurdWrestling" мезоциклический работа как комплекс структуры и плана подготовки, мы внедрили ее в тренировочные процессы (См. таблицу 2).

Подготовка считается одним из видов мезоцикла в предсоревновательных подготовительных процессах для борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха, а также для борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха в предсоревновательном этапе с учетом всех особенностей организации процесса подготовки, необходимых в соревновательной деятельности вида спорта, повышения интенсивности тренировок и снижения тренировочных нагрузок на учебно-тренировочном этапе с одним выходом мы посчитали необходимым разработать программу подготовительного микроцикла. Данная программа включает в себя 4-дневную программу с полным расписанием тренировок, датой подготовки с учетом времени проведения соревнований, количеством повторений (попыток), интенсивностью и интервалами отдыха всех заданий во время тренировки в течение какой части дня. (См. таблицу 3).

На основе педагогических наблюдений и результатов многолетней практической деятельности нами в спортивной школе Алмазарского района были организованы учебно-тренировочные процессы борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха и проведены исследовательские работы.

Комплекс видов подготовки борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха в мезоциклах

№	Тип мезоцикла	Основное направление мезоцикла	Виды подготовки			Психологическая подготовка
			Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	
1	Втягивающий	Поэтапное приведение спортсмена к эффективному выполнению специальных тренировочных процессов.	Укрепление организма спортсмена, повышение его функциональных возможностей и развитие физических качеств, требуемых греко-римской борьбой.	Обучение и совершенствование технических приемов на основе программы SuroWrestling с помощью модуля жестов, разработанного при различных напряжениях. Формировать умения тактического мышления и навыки тактики.	Формирование целенаправленной мотивации и волевых качеств.	
2	Базовый	В выбранном виде спорта проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма с целью совершенствования физических, технических, тактических и умственных способностей, важных для данного вида спорта. Программа тренировок характеризуется разнообразием средств, объемом и интенсивностью тренировок, необходимо широко применение упражнений с большой нагрузкой.	Постепенное увеличение нагрузок подготовка спортсмена к предстоящим большим и максимальным тренировочным нагрузкам.	Необходимо для совершенствования технических приемов, обеспечения функциональной и подготовленности спортсмена.	Применение самостоятельных упражнений на основе программы SuroWrestling, развивающих необходимую психологическую устойчивость в соревнованиях.	
3	Контрольный	Эти мезоциклы синтезируют потенциал спортсмена в зависимости от специфики соревновательной деятельности, от комплексной тренировки, результатов, достигнутых в предыдущих мезоциклах. Характерной особенностью учебного процесса является широкое применение деятельности и специальных подготовительных упражнений, которые	Снижается доля общей физической подготовленности (сохраняя свою направленность), ее доля отражается на	Технические методы, определяющие эффективность, направлены на развитие двигательных навыков.	Повышение устойчивых реакций на отвлекающие факторы и анализ состояния перед стартом.	

продолжение таблицы 2

		сегодня близки к соревновательным. Проводится при контроле и подготовка к соревнованиям, обычно во второй половине подготовки, а иногда и в период соревнований.	специальной физической подготовленности.			
4	Предсоревновательный	Устранение недостатков спортсмена, выявленных во время тренировки, направлено на окончательное формирование спортивной формы за счет совершенствования его технических возможностей. Особое место в этом мезоцикле занимает тактическая и психологическая подготовка борца.	Планомерное увеличение интенсивности выполнения соревнований упражнениями.	Значительное и с максимальной интенсивностью совершенствование технических приемов, изученных с помощью жестов, а также ролевые приемы с помощью программы SurgWrestling. Отработка возможностей противника, четкой тактики соревнования через тактико-тактическую подготовку, совершенствование тактических действий с помощью жестов.	Имеющийся арсенал приемов и рога для достижения результата путем реализации метода. Достижение результата путем применения на практике ранее запланированных тактических действий.	Формирование психологического устойчивости к соревнованиям, быстрое и правильное принятие решений меняющихся в условиях модельных схватках.
5	Соревновательный	Количество и состав этого мезоцикла определяются особенностями вида спорта, спортивным календарем, уровнем квалификации и подготовленности спортсмена. Соревнования по большинству видов спорта проводятся в течение 5-10 месяцев в течение годичного цикла. На этом этапе он может чередоваться с другими типами мезоциклов.	Обеспечение выполнения соревнований упражнениями с высокой интенсивностью.	Имеющийся арсенал приемов и рога для достижения результата путем реализации метода. Достижение результата путем применения на практике ранее запланированных тактических действий.	Коррекция предстартовых составлений с помощью индивидуально подобранной разминки. Установок психической поддержки.	
6	Восстановительный	Он составляют основу переходного периода и начинается сразу после основного соревнования.	Это наиболее легкий режим подготовки, применение эффекта активного отдыха, "смена" форм, содержания и условий проведения учебных занятий, широкое использование игрового стиля. Значительно уменьшаются объемы и плотность нагрузок. В них значительно сокращается объем соревновательных схваток.			

Примечание: Эти мезоциклы следует использовать при планировании и организации процессов подготовки борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха на учебно-тренировочной этапе.

В комплексе видов подготовки в мезоциклах борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха освещается структура и содержание процессов теоретической подготовки, общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки, психологической подготовки, направленности каждого из мезоциклов и аспектов подготовки в них, используемых в тренировочном процессе греко-римских борцов. Мезоциклы в этом направлении можно применять не только к греко-римским борцам с нарушениями слуха на тренировочной стадии, но и к здоровым спортсменам. Комплекс может быть широко использован в процессах развития своих физических качеств путем рассмотрения ошибок, допущенных в тренировочных процессах, вне тренировочных процессов, а также развития идеомоторных свойств, визуального выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки вне тренировочных процессов.

При решении этих задач греко-римские борцы с нарушениями слуха обучаются с помощью программы под названием “SurdWrestling”, разработанной для борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха, которая представляет собой простое и сложное тактическое движение, показывающее жестами технические приемы, данные греко-римским борцам с нарушениями слуха в переходные периоды, основанные на обучении техническим приемам с помощью жестов. создает возможность выполнения тактических действий, которые необходимо выполнить. В ходе предсоревновательной подготовки спортсменов экспериментальной группы были внесены изменения в ход тренировочных процессов на 14-дневном микроцикле с учетом времени соревнований. Учитывая интенсивность греко-римской борьбы в первой половине дня, сохранение взрывных силовых способностей велось в субмаксимальной интенсивности, а тренировочные поединки в соответствии с соревновательной деятельностью во второй половине дня в максимальной интенсивности.

В данной программе полностью указаны дата подготовки, в какой части дня будет проходить тренировка, количество повторений (попыток) всех заданий во время тренировки, интенсивность и интервалы отдыха с учетом времени проведения соревнований (см. таблицу 3).

В таблице, посвященной организации этих тренировочных процессов и содержанию и структуре мезоциклов и микроциклов, в ходе нашего исследования была освещена 14-дневная программа микроциклов с учетом всех подготовительных аспектов лиц с нарушениями слуха в рамках комплекса мезоциклов во время подготовки к чемпионату Азии среди борцов с нарушениями слуха в предсоревновательные подготовительные периоды. Четко определена структура тренировочных процессов в утреннее и вечернее время, последовательность заданий, интервалы отдыха, уровни интенсивности. Программа, представленная в таблице, использовалась не только спортсменами с нарушениями слуха, но и здоровыми спортсменами, что позволило широко использовать все возможности спортсменов в соревновательной деятельности для достижения эффективных результатов.

Таблица 3

Программа предсоревновательного микроцикла на учебно-тренировочном этапе для борцов греко-римского стиля с нарушением слуха

№	Даты	Утренняя тренировка	Количество повторений и попыток	Интенсивность	Интервал отдыха	Вечерняя тренировка	Количество повторений и попыток	Интенсивность	Интервал отдыха
1	14-февраля	1. Разминка 2. Турник 3. Подъем штанги вверх 4. Подъем штанги на грудь 5. Специальные упражнения с использованием блина 6. Восстановительные упражнения	15 минут 4х15 раз 4х10,8,6,8 раз 4х10 раз 4х(4 комплексное упражнение, выполняемое последовательно)	Средний	1 минут 1 минут 1 минут 1 минут	1. Разминка 2. Схватка (за ковер) и 2 балльных технических приемов 3. Борьба в положении стоя 4. Броски стоя 5. Перевоты в партерном положении. 6. Схватки по круговой системе каждую минуту 7. Схватки по круговой системе каждую минуту	15 минут 3 минут 15*15 секунд 3 минут 1.30 секунд х 2 3 минут х 2 3 минут х 2	Максимал	30 секунд 1 минут 30 секунд 30 секунд 3 минут 5 минут
2	15- февраля	1. Разминка (кросс) 2. Разминка 3. Спринт на 50 метров 4. Прыжки на скакалке 5. Подтягивания на перекладине	30 минут 10 минут 4 раз 4 * 10 минут 4 * 15 раз	Средний	5 минут 1 минут 1 минут 1 минут	1. Разминка 2. Схватка (за ковер) 3. 2 балльных технических приемов 4. Борьба в положении стоя 5. Перевоты в партерном положении. 6. Схватки партере в высоком положении 7. Схватки по круговой системе каждую минуту 8. Пуш-пуш 9. Схватки 10. Восстановительные упражнения	15 минут 3 минут 3 минут 3 минут 3 минут 3 минут 3 минут 3 минут х 2	Максимал	1 минут 1 минут 1 минут 1 минут 1 минут 3 минут 30 секунд 3 минут
3	16- февраля	БАНА							
4	17- февраля	ОГДЫХ							
ПРОГУЛКА									

Примечание: Соревнования для борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха проходили на учебно-тренировочном этапе, в качестве примера приводились 14 дней 4 дневной программы микроцикла, рассчитанной на поддержание высокой спортивной формы, и 5-14 дней тренировок, отраженных в диссертации.

В четвертой главе диссертации под названием «**Результаты исследований и анализ борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха**», на основе результатов педагогического опыта и их сравнительного анализа, для понимания физических особенностей спортсменов можно признать следующие выводы. с нарушением слуха регистрировали антропометрические показатели, уровень физической подготовки и технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля.

В связи с отсутствием научных данных, посвященных изучению уровней общей и специальной физической подготовки лиц с нарушениями слуха, рекомендуется сравнивать группы друг с другом (см. табл.4).

Таблица 4

Динамика показателей физической подготовки борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха (n=16)

№	Типы требований (испытаний)	В начале исследования				t	P	В конце исследования				t	P
		ЭГ		КГ				ЭГ		КГ			
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		
1	Бег на 100 м (секунды)	13,12	1,20	13,11	1,42	0,01	>0.05	13,01	0,97	13,09	0,70	0,19	>0.05
2	Бег на 3000 м (мин, сек)	12,85	1,65	12,96	1,97	0,12	>0.05	12,73	1,61	12,86	2,26	0,14	>0.05
3	Подтягивания (кол-во раз, 10 секунд)	9,12	1,55	8,50	1,14	0,91	>0.05	9,8	1,55	9,75	1,35	0,17	>0.05
4	Прыжок в длину из положения стоя (см)	236,3	44,2	235,7	28,5	0,03	>0.05	242,8	39,2	242,7	35,6	0,06	>0.05
5	Забегание на мосту (сек)	5,75	0,50	6,04	0,57	0,93	>0.05	7,37	0,26	6,75	1,07	1,60	>0.05
6	Бросок через плечо (сколько раз, секундах)	7,62	1,12	7,50	0,85	0,24	>0.05	8,03	0,57	7,12	0,69	2,74	<0.05

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое; σ – стандартное отклонение;
 $t_{кр}$ – критерий Стьюдента; P — уровень значимости.

В конце педагогического исследования была пересмотрена динамика показателей физической подготовки борцов контрольной и экспериментальной группы и определены уровни значимости по типы требований, согласно которым спортсмены контрольной группы в беге на 100 метров в среднем показали $13,11 \pm 1,42$ секунды, в конце исследования показали средний результат $13,09 \pm 0,70$, в то время как борцы в экспериментальной группе рпоказали в среднем $13,12 \pm 1,20$ секунды, а среднее значение составило $13,01 \pm 0,97$ секунды.что, в свою очередь, значительно увеличилось за счет комплекса, используемого в тренировочном процессе. Бег на 3000 метров показал среднее улучшение на $12,96 \pm 1,97$ минуты у спортсменов контрольной группы, в то время как после обычных

тренировок наблюдалось улучшение на $12,86 \pm 2,26$, в то время как у борцов в экспериментальной группе было среднее улучшение на $12,85 \pm 1,65$ минуты. Четыри раза в месяц в рамках разработанного мезоциклического комплекса и 50-40 минут бег во второй половине дня с учетом климатических условий. задача бега в конце исследования было обнаружено увеличение в среднем на $12,73 \pm 61$. Наблюдая за динамикой роста силовых качеств борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха, участвовавших в исследовании, было замечено, что в контрольной группе при подтягивании на перекладинный борцы показали средний результат $8,5 \pm 1,14$, тогда как после обычных тренировок средний показатель составлял $9,75 \pm 1,35$. В то время как у борцов экспериментальной группы, участвовавших в этом упражнении, наблюдалось среднее значение $9,12 \pm 1,55$. Было обнаружено, что результат упражнений, организованных в соответствии с заданным в программе порядком, значительно увеличился в среднем на $9,8 \pm 1,55$, у спортсменов контрольной группы прыжки в длину с места контрольный тест был получен в начале исследования со средним результатом $235,7 \pm 28,5$ см. Наблюдалось улучшение на $242,7 \pm 35,6$. Было обнаружено, что при выполнении контрольного теста прыжков в длину из положения стоя спортсмены экспериментальной группы показали средний результат $236,3 \pm 26$ см, а после комплексных упражнений и нагрузок среднее улучшение составило $242,8 \pm 39,2$ см.

Борцы контрольной группы в контрольном тесте упражнения “Забегание на мосту”, которое считается одним из основных специальных упражнений греко-римских борцов, показали средний результат $6,04 \pm 0,57$, в то время как после специальной тренировки, выполненной в традиционных тренировочных процессах, наблюдалось улучшение в среднем на $6,75 \pm 1,07$. Специальное упражнение, которое развивает качество гибкости, необходимое для этих греко-римских борцов, было выполнено борцами в экспериментальной группе в среднем в $5,75 \pm 0,5$, в то время как в конце исследования было обнаружено, что среднее увеличение в $7,37 \pm 0,26$ раза выше. Один из основных технических приемов греко-римской борьбы, Бросок через плечо, был замечен, когда спортсмены контрольной группы выполняли в среднем $7,5 \pm 0,85$ раза в течение 10 секунд в начале исследования по сравнению со средним $7,12 \pm 0,69$ раза после 1 года обычных тренировок. В то время как спортсмены из экспериментальной группы выполняли этого упражнение в среднем $7,62 \pm 1,12$ раза в начале исследования, мы можем видеть увеличение скорости броска в $8,03 \pm 0,57$ раза после тренировочных процессов с использованием специального комплекса, рекомендованного на этапе тренировки, а также программы жестов (SurdWrestling).

При выполнении технико-тактических действий в греко-римской борьбе они сталкиваются с поиском системы условий, объективно необходимых для выполнения действия, которые в состязаниях обязательно являются частью применения. К таким условиям относятся цель, предмет и методы действия.

Решение задачи состоит в построении целенаправленной основы

действия, соответствующей объективным условиям, созданию необходимых условий для выполнения действия. По этой причине умение участников исследования выполнять технико-тактические действия в тренировочных схватках сравнивали с результатами, полученными в начале и в конце исследования (см. табл.5).

Таблица 5

Динамика количественных технико-тактических показателей борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха в тренировочном процессе (n=16)

№	Показатели	В начале исследования				t	P	В конце исследования				t	P
		ЭГ		КГ				ЭГ		КГ			
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		
1	Количество технико-тактических действий	17,7	1,92	18,0	2,2	0,23	>0,05	21,2	1,07	18,8	2,41	2,54	<0,05
2	Количество атакующий действий	7,62	0,83	7,37	1,12	0,50	>0,05	10,1	1,14	7,87	1,83	2,77	<0,05
3	Количество защитных действий	6,12	0,98	6,37	0,83	0,54	>0,05	5,87	0,69	6,5	0,85	1,60	>0,05
4	Количество контр атакующий действий	4,01	0,57	4,25	0,5	0,93	>0,05	5,3	0,83	4,5	0,57	2,43	<0,05
5	Количество оцениваемых технико-тактических действий	4,5	0,57	4,12	0,41	1,50	>0,05	5,25	1,07	4,12	0,69	2,49	<0,05
6	Количество потерянных баллов	2,75	0,5	3,09	0,57	0,93	>0,05	2,37	0,26	2,87	0,41	2,88	<0,05

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое; σ – стандартное отклонение; $t_{кр}$ – критерий Стьюдента; P – уровень значимости.

Из таблицы видно, что в ходе педагогического исследования борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха тренировочный тренировочный этап проводился по часам учебной нагрузки. Результаты спортсменов контрольной и экспериментальной групп в тренировочных соревнованиях, проводимых вне часов тренировочной нагрузки по вторникам и пятницам недели в ходе сравнительного анализа борцы контрольной группы зафиксировали следующие результаты: количество атакующих действий в начале исследования дало средний результат $7,37 \pm 1,12$, количество защитных действий дало среднее арифметическое значение – $6,37 \pm 0,83$, количество контратакующий действия в среднем составило $4,25 \pm 0,5$, количество оцененных технико-тактических действий составило в среднем $4,12 \pm 0,41$, количество проигранных очков составило в среднем $3,09 \pm 0,57$, а общее количество технико-тактических действий составило в среднем $18,0 \pm 2,2$, что традиционно считается лучшим результатом недели в понедельник, вторник,

четверг, тренировочные соревнования проводились в течение 3 академических часов в неделю в течение 12 академических часов по субботам и организовывались по вторникам и пятницам в дополнение к учебной нагрузке. В конце исследования мы увидели, что результаты борцов количество атак в среднем составляет $7,87 \pm 1,83$ результата, количество защитных действий в среднем составляет $6,5 \pm 0,85$, а количество контратак в среднем составляет $4,5 \pm 0,850,57$ результата, количество оцененных технико-тактических действий в среднем $4,12 \pm 0,69$ результата, количество проигранных очков в среднем $2,87 \pm 0,41$ результата, установлено, что общее количество технико-тактических действий улучшилось в среднем на $18,8 \pm 2,41$.

Спортсмены экспериментальной группы перед исследованием показали количество атакующих действий средний результат $7,62 \pm 0,83$, количество защитных действий средний составило $6,12 \pm 0,98$, количество контратакующих действий средний составило $4,01 \pm 0,57$, количество оцененных технико-тактических действий средний результат $4,5 \pm 0,57$, количество проигранных очков составило в среднем $2,75 \pm 0,5$, а общее количество технико-тактических действий составило в среднем $17,7 \pm 1,92$, что позволило спортсменам выполнять тренировочные процессы 6 раз в неделю, то есть ежедневно с нагрузкой от 2 академических часов до 12 академических часов в неделю, и во вторник, по пятницам в дополнение к учебным часам также проводились учебные соревнования. В рамках ежегодного модуля для лиц с нарушениями слуха на занятиях спортсменов по греко-римской борьбе проводились занятия по программе “SurdWrestling”, разработанной нами для обучения лиц с нарушениями слуха общей и специальной физической подготовке по греко-римской борьбе и основным техническим приемам в квалификации по греко-римской борьбе. В конце исследования спортсмены экспериментальной группы зафиксировали следующие результаты. Среднее арифметическое $10,0 \pm 1,14$ свидетельствует о высоком увеличении результата, количество защитных действий снижается в среднем на $5,87 \pm 0,69$ результата, т. е. отсутствует большая потребность в защите из-за более высоких атакующих действий, количество контратак увеличивается в среднем на $5,3 \pm 0,83$ результата, применение технических приемов в контратаке, чем использование защитных действий, и эффективность возросла. Оцениваемые технико-тактические действия показали улучшение в среднем на $5,25 \pm 1,07$ результата за счет более высокой амплитуды выполнения технико-тактических приемов, улучшилось количество проигранных очков в среднем на $2,37 \pm 0,26$, увеличилось количество технико-тактических действий, а также была создана основа для достижения победы в соревновательной деятельности раньше основного времени. Доказано, что количество технико-тактических действий возросло в среднем на $21,2 \pm 1,07$ результата, эффективное изучение технико-тактических действий нашло свое научное обоснование.

Результаты педагогического эксперимента спортсменов экспериментальной и контрольной группы борцов греко-римского стиля с

нарушениями слуха на этапе тренировки в начале исследования и в конце исследования были следующими. Согласно ему, у спортсменов контрольной группы относительное увеличение количества атакующих действий на 6 %, количество защитных действий на 2 %, количество контратакующих действий на 5 %, количество оцененных технико-тактических действий на 1 %, количество проигранных очков на 5% процентов, по общему количеству технико-тактических действий относительное увеличение улучшилось на 4 %.

Спортсмены экспериментальной группы показали, что количество атакующих действий улучшились на 31 % $t=2,77$, ($P<0,05$), количество защитных действий равно 5 % $t=1,60$, ($P>0,05$), количество контратакующих действий улучшились на 32 % $t=2,43$, ($P<0,05$), оцениваемые технико-тактические действия равно 16 % $t=2,49$, ($P<0,05$), количества проигранных очков улучшились на 14 % $t=2,88$, ($P<0,05$), общего количества технико-тактических действий 19 % $t=2,54$, ($P<0,05$), разработанные программы показали уровень надежности и нашли свое научное обоснование в том, что технико-тактические действия и результаты соревнований были эффективно реализованы (см. рис.3).

В ходе исследования, основываясь на результатах, достигнутых спортсменами экспериментальной группы на престижных соревнованиях, разработанные программы доказали свою эффективность.

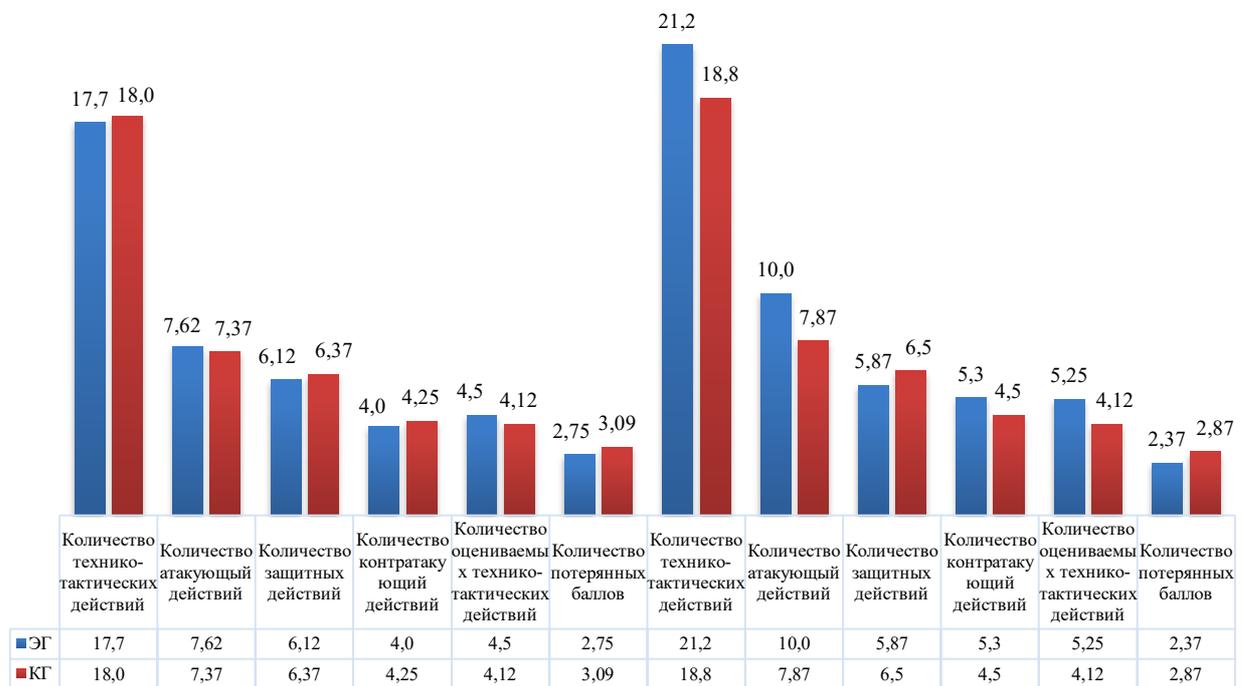


Рисунок 3. Динамика количественных технико-тактических показателей борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха в тренировочном процессе (группы ЭГ и КГ)

Система оценки технико-тактической подготовки позволяет проводить количественную оценку пределов уровней технико-тактической подготовки в соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля с нарушениями

слуха на пути выполнения вышеуказанных задач, а также вносить существенные коррективы в педагогический процесс их технической подготовки в греко-римской борьбе. В настоящее время оценка подготовки борцов проводится в основном в процессе соревновательной деятельности или по результатам контрольных соревнований. В ходе нашего исследования было отмечено расширение возможностей и повышение эффективности технико-тактических действий при выполнении в тренировочных соревнованиях технико-технических приемов, которым обучают в учебно-тренировочных занятиях.

Программы, внедренные в учебно-тренировочный процесс в рамках годового модуля подготовки греко-римских борцов, а также комплекс подготовительных аспектов, в свою очередь, повысили шансы на победу в соревнованиях. На основе разработанных нами жестов и программы “SurdWrestling” для ее обучения в течение соревновательной деятельности нашему спортсмену необходимо в течение 6-минутного 30-секундного перерыва между соревнованиями изменить стратегию простых и сложных тактических движений в зависимости от действий соперника, а также технико-тактических навыков, которые выполняют участники перед началом соревнований., образовательные состязания предоставили широкие возможности для выбора оптимальных стратегий, обеспечивающих эффективное участие в процессе своевременного правильного применения и быстрого принятия решений приемах, которые выполняются слаженно.

2-11 марта 2023 года в Бишкеке, Кыргызстан, Д.А. завоевал серебряную медаль в весовой категории 55 кг среди спортсменов экспериментальной группы на чемпионате Азии среди лиц с нарушениями слуха. Наш спортсмен провел в общей сложности 4 поединка и выиграл 3 поединка, (видео записи) полученные результаты таковы: (см. рис. 4)

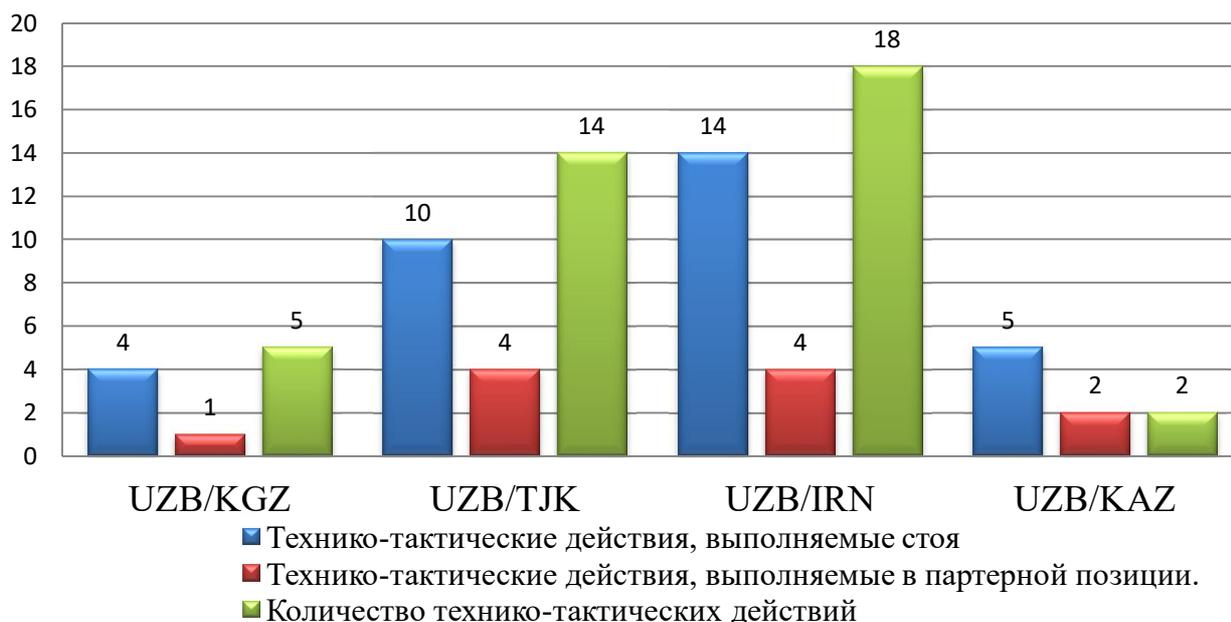


Рисунок 4. Анализ соревновательной деятельности (2-11 марта 2023 г., г. Бишкек, Кыргызстан) “Чемпионат Азии среди борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха”

Соревнования среди спортсменов UZB/KGZ, UZB/IRN, UZB/KAZ, UZB/KAZ завершились 3 победой спортсмена из экспериментальной группы.

Совершенствование результатов достигнуто за счет применения в соревновательной деятельности технико-тактических приемов которые отработанных на тренировочных занятиях и конкретных стратегий. Техничко-тактические действия, выполняемые в данной соревновательной деятельности, соотносились с результатами тренировочных схватки проведенных в ходе исследования, инструкциями, выдаваемыми спортсмену во время 30-секундного перерыва во время соревнований, а также программами, разработанными в предсоревновательном цикле.

ВЫВОДЫ

Из изучения источников литературы по организации и проведению спортивных занятий с лицами с ограниченными возможностями в диссертационной работе, проведенных педагогических наблюдений, проведенных исследований, анализа результатов педагогического тестирования и педагогического опыта сформулированы следующие выводы:

1. Лица с нарушениями слуха, исходя из их морфофункционального состояния, условно делятся на две группы: первая группа - это лица с пониженной слуховой способностью, но с хорошо развитой речью, вторая группа - это лица с значительно сниженной слуховой способностью и недостаточно развитой речью. Лица из этих групп в основном воспринимают информацию визуально (через зрение), и у них наблюдаются различные проблемы в развитии мышечно-скелетной системы и сенсомоторной системы (механизма, отвечающего за управление двигательным аппаратом). В ходе исследований учеными было установлено, что у 62% этих лиц выявляется вестибулярная дисфункция.

2. В ходе проведенных исследований был разработан систематизированный годовой модуль специальных учебно-тренировочных нагрузок для ежегодных подготовительных этапов борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха, данный годовой модуль был внедрен в спортивной школе Алмазарского района, Ташкентской городской спортивной ассоциации глухих для спортсменов сборных команд по греко-римской борьбе. Было обнаружено, что оцениваемые технико-тактические усилия в соревнованиях увеличились на 19% за счет внедрения их в учебные процессы.

3. Учитывая индивидуальные особенности людей с нарушениями слуха, за счет разработки и использования программы жестов греко-римской борьбы (SurdWrestling) на основе классификации основных технических приемов спорта были расширены возможности обучения методам и оптимизированы процессы технико-тактической подготовки.

4. Оптимальное планирование подготовительных аспектов борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха, использование программы "SurdWrestling" в процессах мезоциклической подготовки борцов в учебно-тренировочном этапе и обучение технические приемы с максимальной

интенсивностью, практическое применение тактических действий, запланированных в периоды предсоревновательной деятельности, а также доказано улучшение показателей потерянных очков в тренировочных схватках и соревновательной деятельности на 14%.

5. В ходе предсоревновательной подготовки спортсменов экспериментальной группы были внесены изменения в ход тренировочных процессов на 14-дневном микроцикле с учетом времени соревнований. Учитывая интенсивность греко-римской борьбы в первой половине дня, сохранение взрывных силовых способностей велось в субмаксимальной интенсивности, а тренировочные схватки в соответствии с соревновательной деятельностью во второй половине дня - в максимальной интенсивности. В результате эффективность атакующих действий выполняемых стоя, увеличилась на 15% в соревнованиях.

6. В ходе экспериментов было установлено, что динамика показателей общей физической подготовки у борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха в обеих группах различалась, но частично возросла. К концу исследования было зафиксировано, что результаты показателя метода технического приема "бросок через плечо", демонстрирующего уровень развития взрывной силы, в экспериментальной группе спортсменов возросли до $8,03 \pm 0,57$ $t=2,74$, ($P<0.05$).

7. В учебно-тренировочном этапе, благодаря изменениям, внесенным в тренировочный процесс, и использованию разработанных программ, спортсмены экспериментальной группы к концу исследования зафиксировали следующие результаты: количество атакующих действий увеличилось на 31% $t=2,77$, ($P<0.05$), количество защитных действий увеличилось на 5% $t=1,60$, ($P>0.05$), что свидетельствует о том, что при высокой атакующей активности необходимость в защитных действиях снижается. Количество контратак с использованием технических приемов увеличилось на 32% $t=2,43$, ($P<0.05$), что доказало их высокую эффективность по сравнению с защитными действиями. Техническо-тактические действия, оцениваемые по амплитуде выполнения, увеличились на 16% $t=2,49$, ($P<0.05$), а эффективное выполнение техническо-тактических приемов в соревновательной деятельности способствовало достижению победы до основного времени и сокращению количества потерянных баллов на 14% $t=2,88$, ($P<0.05$). Общее количество техническо-тактических действий увеличилось на 19% $t=2,54$, ($P<0.05$), что свидетельствует о том, что приемы были успешно освоены и нашли свое отражение в соревновательной деятельности.

8. На основе использования в соревновательной деятельности жестов, отраженных в программе SurdWresling для борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха, 2-11 марта 2023 года в Бишкеке, Кыргызстан, на соревнованиях "Чемпионат Азии среди борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха" спортсмен экспериментальной группы Д.П. завоевал серебряную медаль в весовой категории 55 кг. Наша спортсменка заняла 4-е место в общем зачете и выиграла 3 поединка. 24 июля 2023 года на

Всемирных летних играх по сурдлимпийским видам спорта в городе Уфа Российской Федерации под девизом “Мы вместе, спорт” мы завоевали почетную бронзовую медаль. Кроме того, спортсмены из 2 экспериментальных групп вошли в число призеров 7-го чемпионата мира среди спортсменов с нарушениями слуха по вольной и греко-римской борьбе, который проходил со 2 по 12 сентября 2023 года.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В диссертационной работе были разработаны теоретические и практические рекомендации по обучению, совершенствованию методов, улучшению общей и специальной физической подготовки, а также повышению теоретических знаний у борцов греко-римского стиля с нарушениями слуха.

1. Разработанный нами специальный годовой модуль учитывает все особенности людей с нарушениями слуха и может применяться не только в греко-римской борьбе, но и в многолетних подготовительных этапах для всех видов спорта.

2. Учитывая, что люди с нарушениями слуха в основном общаются с помощью жестов и исходя из их морфофункциональных особенностей, рекомендуется в процессе обучения видам спорта повышать их общую и специальную физическую подготовку, а также обучать основным техническим приемам греко-римской борьбы через программу “SurdWrestling” не менее 2 раз в неделю. Для этого рекомендуется использовать веб-сайт (<https://surdwrestlinguz.netlify.app/>).

3. В процессе подготовки лиц с нарушениями слуха на тренировочных этапах, с учетом изменений спортсменов в мезоциклах, рекомендуется применять мезоцикловые комплексы подготовки во всех спортивных школах.

4. Учитывая интенсивность соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля, рекомендуется использовать 14-дневную предсоревновательную программу микросиклов не только для борцов с нарушениями слуха, но и для спортсменов всех единоборств, а также здоровых спортсменов, с тренировочной продолжительностью не более 80 минут.

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

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

IBRAGIMOV MUROD ARSLANOVICH

**OPTIMAL PROPORTIONS OF TEACHING GRECO-ROMAN
WRESTLING TO PERSONS WITH DISABILITIES**

**13.00.04 - Theory and methodology of physical training, sport training,
health-improving and adaptive physical training**

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

The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under number № B2023.4.PhD/Ped 738.

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

The thesis abstract is in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) is located on the website (www.jtsiti.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor:	Aliyev Iskandar Bakhramovich doctor of pedagogical sciences, professor
Official opponents:	Allamuratov Shukhratulla Inoyatovich doctor of Biological Sciences, professor Arzikulov Muqum Orolovich doctor of philosophy (PhD), docent
Leading organization:	Urgench State University

The defense of the dissertation will be held on “_____” “_____” 2024 at _____. The dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council numbered DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 under the Scientific and Research Institute of Physical Culture and Sports. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Metallurglar street 15. Tel: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: www.jtsiti.uz Uzbek State University of Physical Education and Sport, 2nd floor, small conference hall of the Palace of Culture.

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

Abstract of the dissertation sent out on “_____” _____ 2024

(Registered Protocol № _____ dated on “_____” _____ 2024)

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

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

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

INTRODUCTION

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

The aim of the study is to develop proposals and recommendations for optimizing the training of hearing impaired people in greco-roman wrestling techniques.

The object of the study was the training processes of greco-roman wrestling athletes from the Almazar district sports school, Tashkent city wrestling and the Tashkent city sports association of the deaf.

The subject of the study is the means and techniques of teaching techniques in the annual training cycles of greco-roman wrestlers with hearing impairments.

Scientific novelty of the research is as follows:

to train greco-roman wrestlers with hearing impairments in technical-tactical techniques, the methodology of teaching techniques at the expense of the application of the “SurdWrestling” program, which demonstrates basic techniques in the upright and parterre position through gestures, video images, has been improved;

the possibility of effective planning of training is expanded due to the inclusion in the training program of distracting technical elements aimed at mastering offensive and counter-offensive actions by the mesocycle (theoretical, physical, technical-tactical and psychological) and types of training in increasing the training of greco-roman wrestlers with a hearing impairment;

the competition of greco-roman wrestlers with a hearing impairment took place in the preparatory stage, with the aim of improving combinatorial attack movements, the possibility of using offensive and defensive methods in competitions due to normalizing interval rest intervals in the microcycle program due to the high level of maintaining sports uniforms, the number of exercises in the training process and;

the effectiveness of competition competitions has been increased due to the inclusion in the main part of training and training processes on the basis of a one-year strategic module, whose criteria such as analyzing and correcting the results of training, as well as individual characteristics of athletes, in optimizing the annual loads of Greco-Roman wrestlers with a defect in their hearing.

Implementation of the research results:

Based on the scientific results obtained during the research on the development of proposals and recommendations for optimizing the training of persons with hearing impairments in the technical methods of greco-roman wrestling:

the program “SurdWrestling”, which demonstrates the basic techniques in the upright and parterre position through gestures, video images to train greco-roman wrestlers with hearing impairments, was introduced to the training of greco-roman wrestlers with hearing disabilities of the Almazar District Sports School (reference 03-16/3206 of April 1, 2024 of the Ministry of sports of the Republic of Uzbekistan). As a result, the effectiveness of technical and tactical actions in training competitions is achieved by an increase of 19%;

practical recommendations on distracting technical elements aimed at mastering offensive and counter-offensive actions in terms of mesocycle (theoretical, physical, technical-tactical and psychological) and types of training in improving the training of greco-roman wrestlers with hearing impairments are embedded in the content of the textbook “improving sports pedagogical skills” (2023 of the Council of the National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek Certificate No. 264, based on Order No. 4 of December 28) as a result, the indicators of technical and tactical actions assessed in training competitions improved by 19%, the indicators of lost points-by 14%;

the competition of greco-roman wrestlers with a hearing impairment took place in preparation for proposals to maintain a high level of sports uniform based on taking into account the timing of competitions in order to improve combinatorial offensive movements, the number of exercises in the training process and the normalization of interval rest intervals in the microcycle program according to the maximum intensity of, Sport wrestling of Tashkent City and sports promotions of the Deaf of Tashkent City were applied to the training processes of Greco-Roman wrestling athletes (Ministry of sports of the Republic of Uzbekistan on April 1, 2024 03-16/3206). As a result, offensive action figures in the contests improved by 31% and counter-offensive action figures improved by 32%;

proposals to include athletes in the main part of training and training processes on the basis of a one-year strategic module, whose criteria are systematized, such as analyzing and correcting the results of training, in addition to individual peculiarities in optimizing the annual loads of greco-roman wrestlers, are included in the training plan of the Almazor District Sports School and adapted to the As a result, during the pedagogical experience, the opportunity was achieved to take 1st place at the Tashkent City Championship, 2nd place at the Asian Championship, 3rd place at the All-World Games, 5th place at the World Championship and 2025 Deaflympics games.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation included an introduction, four chapters, 4 picture, 13 tables, a conclusion, a list of references and applications. The total volume of the dissertation is 144 pages.

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

I bo'lim (I часть, I part)

1. Ibragimov M.A. Imkoniyati cheklangan yunon-rum kurashchilarni o'rgatishning optimal nisbatlari // Research Focus International Scientific Journal: 2024.- [13.00.04.-16.08.2022. №1701].

2. Ибрагимов М.А Эшитишида нуқсони бор юнон-рум курашчиларини усулларга ўргатишнинг оптимал нисбатлари // “Fan-Sportga” ilmiy nazariy jurnal. Chirchiq. 2024.-B. 65-69. [13.00.01. №16]

3. Ibragimov M.A. Imkoniyati cheklangan shaxslarga yunon-rum kurashini o'rgatishning optimal nisbatlari // O'zMU xabarлари ilmiy jurnali. Toshkent. 2024.-B. 109-112. [13.00.00. №15]

4. Ibragimov M.A. Eshitishida nuqsoni bor yunon-rum kurashchilariga texnik-taktik harakatlarni o'rgatishning optimal nisbatlari // Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека «Образование, воспитание и применение инновационных технологий в области физического воспитания и спорта: проблемы и пути решения» международной научно-практической конференция. Ташкент 2022.-С. 141-144.

5. Ibragimov M.A. Eshitishida nuqsoni bor bolalarni sportga saralashdagi morfofunktsional xususiyatlar // Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека «Образование, воспитание и применение инновационных технологий в области физического воспитания и спорта: проблемы и пути решения» международной научно-практической конференция. Ташкент 2022.-С. 107-110.

6. Ibragimov M.A. Surdlimpiya o'yinlarida yunon-rum kurashining rivojlanishi va shakllanish tarixi // O'zDJTSU “Xalqaro kurash turlarini rivojlantirish istiqbollari” Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq. 2024.-B. 4-7.

7. Ibragimov M.A. Eshitishida nuqsoni bor bolalarni yunon-rum kurashiga saralashdagi morfofunktsional xususiyatlari // O'zDJTSU “Xalqaro kurash turlarini rivojlantirish istiqbollari” Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq. 2024.-B. 200-201.

II bo'lim (II часть, II part)

8. Ibragimov M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish // darslik. Universitet nashri, 2023.-274 b.

Avtoreferat « _____ » 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» garniturasini.
Raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i: 4. Adadi 100 dona. Buyurtma № 39/24.

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

