

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01.РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**АДИЛОВ САРВАР ҚАХРАМОНОВИЧ**

**ЭРКИН КУРАШ СПОРТЧИЛАРИНИНГ КООРДИНАЦИОН  
ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК  
ҲАРАКАТЛАРИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ  
ТЕХНОЛОГИЯСИ**

**13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва  
методикаси**

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)  
диссертацияси автореферати**

**Чирчиқ-2020**

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси  
автореферати мундарижаси**

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

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

**Адилов Сарвар Қахрамонович**

Эркин кураш спортчиларининг координацион қобилиятларини  
ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш  
технологияси.....3

**Адилов Сарвар Қахрамонович**

Технология развития координационных способностей и повышения  
эффективности технико-тактических движений спортсменов по вольной  
борьбе.....25

**Adilov Sarvar Kaxramonovich**

Technology of increase in efficiency of development of coordination abilities and  
technical and tactical actions of athletes in free-style wrestling.....47

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ  
List of published works.....51

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01.РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**АДИЛОВ САРВАР ҚАХРАМОНОВИЧ**

**ЭРКИН КУРАШ СПОРТЧИЛАРИНИНГ КООРДИНАЦИОН  
ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК  
ҲАРАКАТЛАРИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ  
ТЕХНОЛОГИЯСИ**

**13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва  
методикаси**

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)  
диссертацияси автореферати**

**Чирчиқ-2020**

**Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2019.1.PhD/Ped820 рақам билан рўйхатга олинган.**

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме) Илмий кенгаш веб-саҳифасининг [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) ва «Ziyonet» Ахборот-таълим порталида ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)) жойлаштирилган.

**Илмий раҳбар:**

**Бакиев Зафар Абдушукурович**  
педагогика фанлари номзоди, доцент

**Расмий оппонентлар:**

**Алламуратов Шухратгула Иноятович**  
биология фанлари доктори, профессор

**Бердиқулов Боходир Дўстмуродович**  
педагогика фанлари номзоди, доцент

**Етакчи ташкилот:**

**Гулистон давлат университети**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01.рақамли Илмий кенгашнинг 2020 йил «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ соат \_\_\_\_\_ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.:(0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76; веб-сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети «А» биноси, 1-қават, 114-хона).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин \_\_\_\_\_ рақам билан рўйхатга олинган. Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.:(0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76

Диссертация автореферати 2020 йил «\_\_\_\_\_» куни тарқатилган.

(2020 йил «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ рақамли реестр баённомаси)

**М.Р.Болтабаев**

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш раиси, и.ф.д., профессор

**М.Х.Миржамолов**

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш илмий котиби п.ф.б.ф.д.(PhD)

**Б.Б.Мусаев**

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси ўринбосари, п.ф.н., доцент

## **КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)**

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати.** Дунё миқёсида ўтказилаётган Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионати, Осиё чемпионати ва нуфузли халқаро мусобақалар жуда томошабоплиги юқори ва кенг қамровли бўлиб, кўплаб мамлакатлардан ёшларни олимпия спорт турларига қизиқишларини кучайишига хизмат қилиб келмоқда. Дунё мамлакатлари жисмоний тарбия ва спорт соҳасига катта аҳамият бериб, давлат сиёсати даражасида аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва саломатликни муҳофаза қилиш, халқаро спорт тадбирларида мамлакатнинг спортдаги нуфузини ошириш ва шон-шухратини юксалтириш масалаларида тизимли ишлар олиб боришмоқда.

Жаҳонда спорт курашлари турларида рақобат кескин ўсиб бораётган айни дамда эркин курашчилар жисмоний тайёргарлиги ҳамда мусобақа натижаларининг ўсиш кўрсаткичлари тўғрисидаги объектив маълумотларни таҳлил қилиш ва ушбу асосида тайёргарлигининг турли томонларини оптималлаштириш муоммоси ўта долзарб ҳисобланади. Шу боис эркин курашчиларнинг техник-тактик ҳамда координацион қобилиятларининг самарадорлигини оширишда машғулот юкламаларини тақсимлаш ва режалаштириш, мусобақа ва махсус машқларни бажариш ҳаракатини бошқариш ва уни биомеханик таҳлил қилиш бўйича тадқиқотлар олиб борилган. Бирок, малакали эркин курашчиларда махсус ускуна орқали, координацион қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини аниқлаш юзасидан илмий ишлар олиб бориш тадқиқотчилар назаридан четда қолган.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аниқ мақсадли сиёсат олиб борилаётгани туфайли, ушбу соҳани янада ривожлантириш масалаларига кўпроқ эътибор берилаётганлиги яққол кўринмоқда. «Биз халқаро майдонларда Ўзбекистоннинг нуфузи ва обрў-эътиборини оширишга катта ҳисса қўшган спортчиларимиз билан фахрланамиз».<sup>1</sup> Эркин кураш бўйича республика ва халқаро мусобақаларда рақобат кескин ўсиб бораётган вазиятда спортчиларнинг тайёргарлик ҳолати тўғрисидаги объектив ахборот олиш ва курашчилар тайёргарлигида тизимли ёндашув масаласи долзарб ҳисобланиб, кўп жихатлар бўйича мезон ишлаб чиқилмаган. Эркин кураш мусобақаларига тайёргарлик жараёнини таҳлил қилиш ва спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига оид услубларни танлаш, ўқув-машғулот дастурларини белгилашда воситаларни тўғри қўллаш, спортчиларнинг мусобақа фаолияти кўрсаткичларини таҳлил этиш, жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик самарадорлигини оширишда махсус спорт ускуналаридан фойдаланиш йўли билан тадқиқотлар ўтказилмаган. Шу ўринда, мазкур ўтказилган тадқиқот ишларида мусобақа фаолиятини таҳлили асосида эркин кураш спортчиларининг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш

---

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масалаларига бағишланган” йиғилишдаги нутқи; 2018 йил 21 сентябрь, Халқ сўзи газетаси.

бўйича педагогик кузатишларни олиб бориш, бизнинг илмий тадқиқотларимизни долзарблигини белгилаб беради.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сонли «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони, 2017 йил 9 мартдаги ПҚ-2821-сонли «Ўзбекистон Республикаси спортчиларини 2020 йил Токио шаҳри (Япония)да бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларида иштирок этишига тайёрлаш тўғрисида»ги Қарори ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига боғлиқлиги.** Диссертация тадқиқоти республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг I. «Демократик ва ҳуқуқий жамиятнинг маънавий-ахлоқий ва маданий ривожланиши, инновацион иқтисодий шакллантириш» устувор йўналиши доирасида амалга оширилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Мавзуга оид илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш жараёнида спортчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш ҳамда уларни халқаро ареналарда рақобатбардош қилиб тарбиялаш, ўқув-тренировка машғулотлари жараёнида янгича илмий-назарий ёндашиш муаммолари қатор муаллифларнинг [А.А.Рузиев, 2001; Х.А.Саноян, С.Л.Мусаеян, М.Г.Агамян, 2002] илмий-услубий ишларида берилган.<sup>2</sup> Чет эл мутахассислари қўлланилган воситалар ва услублар ҳақида турли фикрлар билдиришган ва амалда қўллаш йўллари ёритишга уринганлар [А.А.Рузиев, 2001; А.Н.Абдиев, 2004; Ф.А.Керимов, 2004].<sup>3</sup> Шу билан бирга, ушбу муаллифлар қайд этадики, эркин кураш спортчиларининг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигида машғулот воситалари ва юкламаларини тўғри қўллаш тўғрисида бир қатор муаллифларнинг ишларида таъкидланган. Турли спорт турлари мисолида координацион қобилиятларни ривожлантиришнинг айрим жиҳатлари мутахассисларнинг [Н.А.Бернштейн, 1991; В.И.Лях, 2006; Ю.М.Юнусова, 2004; О.В.Гончарова, 2005] илмий тадқиқот ва услубий ишларида келтирилган, бироқ, ушбу берилган маълумотларда эркин курашчилар мисолида координацион қобилиятларни ривожлантириш мазмуни ёритиб берилмаган.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов //Теория и практика физической культуры. –Москва, 2001. -№8. -С.37-38. Саноян Х.А., Мусаеян С.Л., Агамян М.Г. Разработка современной комплексной технологии контроля в видах единоборств //Теория и практика физической культуры. –Москва, 2002. -№4. –С.26-27.

<sup>3</sup> Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов //Теория и практика физической культуры. –Москва, 2001. -№8. -С.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. -22-26с. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар/ -Тошкент “Зарқалам”, 2004. 120-128 б.

<sup>4</sup> Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- Москва: Физкультура и спорт, 1991.- 163-169 с. В.И.Лях. Координационные способности: диагностика и развитие.- Москва: ТВТ Дивизион, 2006.- 168-175 с. Юнусова Ю.М. Физическая культура в общеобразовательных школах республики Узбекистан. –Ташкент:

Жисмоний тайёргарлик ва техник-тактик ҳаракатларни ривожлантиришнинг илмий, назарий ва услубий асослари бир қатор тадқиқотларда [А.Н.Абдиев, 2004; Н.Н.Азизов, 2007; С.В.Багаев, 1998; Ф.А.Керимов, 2005; Ф.М.Пулатов, 1999; R.Mathesius, 1994; R.Petscnig, R.Baron, 1996; D.Sale, 1991; M.Tossavainen, A.Nummela, L.Paavolainen, A.Mero, H.Rusko. 1996] ёритилган.<sup>5</sup>

Шу билан бирга, эркин кураш спортчиларининг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш технологиясини ишлаб чиқишнинг илмий-назарий ва услубий-технологик асослари тизимли тартибда шакллантирилмаган [А.А.Карелин, 2002; Н.А. Керимов, 1999; А.А.Рузиев, 2001; Б.И.Тараканов, 2000; А.С.Тодоров, 1992; Ю.А.Шахмурадов, 1999; М.Эрцеган, 1990; Ю.А.Шахмурадов, 1997].<sup>6</sup>

Юқорида келтирилган таҳлилий маълумотлар илмий тадқиқот ишларининг етарли эмаслигини кўрсатади ва эркин кураш спортчиларининг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш муаммоси ўта долзарб эканлигини тасдиқлайди.

Бу соҳадаги катта илмий-услубий тажриба тўпланганлигини эътиборга олиб, эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш вазифаларини

---

2004. –ст. -106-107. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув кўлланма. Тошкент, 2005. – , 108-116 б.

<sup>5</sup> 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. -22-26с. Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақа олди тайёрлигини шакллантириш: дис.пед.фан.номзоди. –Тошкент, 2007. 32-33 бет. Багаев С.В. Современные тенденции в структуре средств технико-тактических действий в вольной борьбе и методика их совершенствования: Автореф. дис. . канд. пед. наук. - Москва, 1998.-24-28с Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулрати/ -Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими, 2005.- 240-245 б.Пулатов Ф.М. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки женщин-самбисток: Автореф. дис. . канд. пед. наук. -М., 1999.-21-24 с.Mathesius R. Funktionelle Mechanismen der Heiattung-sentwicklunq //Trainingswissenschaft. - Berlin; Sportveflag, 1994. - S. 60 - 72.Petscnig R., Baron, R. Assessment of quadriceps strength and functional limitations determined by hop tests for distance and a newly designed vertical jump test after anterior cruciate ligament reconstruction //Eur. J. Phys. Med. Rehabil. - 1996. - №7. - P. 81-86.Sale D.G. Testing Strength and Power // The Physiological Testing of the High-Performance Athlete. Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers. - 1991. - №12. -P. 36-39.Tossavainen M., Nummela A., Paavolainen L. Mero A., Rusko H.Comparison of Two Maximal Anaerobic Cycling Tests //Int. J. Sports Med.Vol.

<sup>6</sup> Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. - Новосибирск, 2002. – 471-479 с. Керимов Н.А., Недорезов А.И., Рузиев М.А., Рузиев А.А., Система планирования и контроля учебно тренировочных нагрузок в вольной борьбе //Олимпия харакатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказиладиган XXVI Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган: III Республика илмий-амалий анжумани муаммолар тўплами. 27 апрел 1999. -Тошкент, б 113-116. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов //Теория и практика физической культуры. –Москва, 2001. -№8. -С.37-38.Саносян Х.А., Мусаелян С.Л., Агамян М.Г. Разработка современной комплексной технологии контроля в видах единоборств //Теория и практика физической культуры. –Москва, 2002. -№4. –С.26-27.Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы //Теория и практика физической культуры. –Москва, 2000. -№6. -С.28-31.Тодоров А.С. Контроль координации движений борцов вольного стиля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1992. 16-24 с.Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): Автореф. дис. . д-ра пед. наук. - М., 1999. – 24-28Эрцеган М. Цель тренировки – развитие современной соревновательной модели //Спортивная борьба: Сб. информ.-метод. матер. - М.: ЦНИИС, ВНИИФК, 1990. -№1. -С.9-10 Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/. –Москва: Высшая школа.1997.-ст.175-189.

уйғунликда ҳал қилиш йўли катта самара бериши аниқланди.

Бугунги кунда эркин курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятларини ўрганиш асосида координатсион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш бўйича уйғунликда ўтказилган тадқиқотлар йўқлиги аниқланди. Бундай ёндашув мусобақа ва ўқув-машғулот жараёнларини оқилона бошқаришга ёрдам беради. Чунки, жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик бир-бирига таъсир қилиш катталигини боғлаб турувчи кўрсаткичларни баҳолаб туриш спортчилар маҳорати ва спорт натижалари кўтарилишида катта самара беради.

**Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган илмий тадқиқот ишлари режасининг «Ўзбекистон терма жамоаларида малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш» илмий тадқиқотлари доирасида бажарилган.

**Тадқиқотнинг мақсади** эркин курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятларини ўрганиш асосида координатсион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини ошириш технологиясини ишлаб чиқишдан иборат.

**Тадқиқот вазифалари:**

эркин курашда мусобақа фаолияти хусусиятларини таҳлил этиш асосида спортчиларнинг техник-тактик тайёргарлик даражасини аниқлаш;

эркин курашчиларнинг координатсион қобилиятларининг ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш;

эркин кураш спортчиларининг координатсион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштиришга оид тизимли кўрсаткичларини, махсус ускуна ва жисмоний машқлар мажмуаси ҳамда машғулот дастурларини ишлаб чиқиш;

ўқув- машғулотлари жараёнига махсус жисмоний машқлар мажмуасини татбиқ этиш асосида эркин курашчиларнинг координатсион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишга йўналтирилган технология ишлаб чиқиш.

**Тадқиқотнинг объекти** сифатида малакали эркин курашчиларнинг координатсион қобилиятларини ривожлантиришга ва техник-тактик ҳаракати самарадорлигини оширишга йўналтирилган ўқув-машғулотлари жараёни ва мусобақа фаолияти олинган.

**Тадқиқотнинг предмети** эркин курашчиларнинг координатсион қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлари ҳамда мусобақа фаолияти самарадорлиги.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, пульсометрия, инструментал услуб, педагогик тажриба ва математик статистика усуллари.



**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** қуйидагилардан иборат:

эркин курашчиларнинг мусобақа шароитида (BZA ва WREST ёрдамида) мураккаб ҳамда ўзгарувчан вазиятларда ҳимоя ва хужум ўртасидаги техник-тактик ҳаракатларининг мураккаб фазалари оралиқ баҳолаш асосида такомиллаштирилган;

эркин курашчиларнинг (ZS «Zafar-Sarvar» спорт ускунасида) координацион қобилиятлари даражаси, партерда рақиб техникасидан келиб чиқиб, ўзгарувчан вазиятларни мураккаблиги бўйича саралаш асосида такомиллаштирилган;

эркин курашчиларнинг мусобақа тақвим-режаси бўйича координацион қобилиятлар ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини оширишга йўналтирилган (тайёргарлик даражасига қараб) ҳафталик дастурлар беллашув ва тикланиш тартибларини ўзгартириш асосида оптималлаштирилган;

эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлар ҳамда мураккаб шароитларда мувозанат сақлай олиш самарадорлигини ошириш технологияси дифференциал методлар асосида такомиллаштирилган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагилардан иборат:

мусобақа фаолияти хусусиятларини таҳлил этиш услубияти, эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш шакллари ва эркин курашда техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштиришга йўналтирилган ўқув-машғулотлари жараёнини ташкил қилишда қўлланилиши мумкин;

ишлаб чиқилган илмий-назарий материаллар, техник-тактик ҳаракатларни таҳлил этиш услубияти, инструментал услуб, махсус машқлардан фойдаланиш усуллари ва дастурлари, шунингдек, координацион қобилиятларни ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш бўйича илмий ҳамда амалий тавсиялардан эркин кураш бўйича Ўзбекистон терма жамоасини ўқув-машқ ва спортчиларни саралаш жараёни учун янги ўқув дастурлари ва ўқув қўлланмаларни ишлаб чиқишда фойдаланиш мумкин.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги.** Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги илмий назариялар, спорт амалиётида мавжуд қоидаларнинг назарий жиҳатдан асосланганлиги, тадқиқотнинг илмий ташкил этилганлиги билан тасдиқланади. Қўлланилган тадқиқот услублари мажмуаси тадқиқот олдига қўйилган вазифаларга мос келади, катта далилий материалларнинг юқори даражадаги ишончлилиги, тўғри ишлаб чиқилганлиги, таҳлил қилинганлиги ва талқин этилганлиги билан изоҳланади. Олинган натижаларнинг тўғрилиги ва ишончлилиги, аниқ ҳамда тадқиқот ва педагогик услубларнинг қўлланилганлиги билан таъминланган. Тадқиқот натижаларининг сифат жиҳатдан таъминланганлиги, тажриба-синов ишларининг ҳамда олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил услублари қўлланилганлиги билан белгиланади.

### **Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.**

Тадқиқотнинг илмий аҳамияти шундан иборатки, ўтказилган педагогик тажрибаларда олинган натижалар асосида эркин курашчиларнинг ўқув-тренировка машғулотларининг янги воситалари ва мақсадли такомиллаштириш дастури ишлаб чиқилди ҳамда уларни қўллаш самарадорлигини илмий моҳияти очиб берилди. Тадқиқотлар давомида малакали эркин курашчиларнинг координатсион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишнинг ўзаро боғлиқлиги амалиётда исботланди. Мазкур олинган маълумотлар спорт кураши назарияси ва услубияти соҳасидаги назарий билимларни бойитиш ва кенгайтириш имконини беради.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти шундан иборатки, эркин курашда мусобақа қоидаларининг ўзгаришини эътиборга олган ҳолда координатсион қобилиятларни ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини ошириш технологияси ишлаб чиқилди ҳамда жисмоний сифатларни яхшилаш орқали, уларнинг мусобақа фаолияти натижадорлигини ошириш имкони яратилди. Эркин кураш бўйича ишлаб чиқилган тамойиллар бошқа кураш турларида ихтисослашувчи спорт таълим муассасалари ва Ўзбекистон миллий терма жамоаси курашчиларининг машғулотлари жараёнида мутахассислар томонидан фойдаланишга имкон яратади.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Малакали эркин курашчиларнинг координатсион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш бўйича ўтказилган тажрибалар асосида:

эркин курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятларини таҳлил этиш асосида спортчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш бўйича амалий тавсиялар «Эркин ва юнон-рум кураши» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-сонли буйруғига асосан 434-308 рақамли гувоҳнома). Натижада тадқиқот якунида тажриба гуруҳи курашчиларининг мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлик бўйича 5 та кўрсаткич 18%га яхшиланган;

эркин кураш спорт турида «ZS» спорт ускунасини яратиш асосида спортчиларнинг координатсион қобилиятларини ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш технологияси «Эркин курашчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2018 йил 25 августдаги 744-сонли буйруғига асосан 744-135 рақамли гувоҳнома) ҳамда ўрнатилган тартибда меъёрий ҳужжатлар расмийлаштирилди (Ўзбекистон Республикаси интеллектуал мулк бўйича Агентлиги давлат унитар корхонасининг 2019 йил 7 майдаги 001330-рақамли гувоҳномаси олинган). Натижада эркин курашчиларнинг координатсион қобилиятлари ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражаси 15%га яхшиланган;

эркин кураш спортчиларининг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштиришга оид тизимли кўрсаткичлари ва махсус жисмоний машқлар мажмуалари ишлаб чиқилиб, таклифлар ва тавсиялар «Эркин ва юнон-рум кураши» номли ўқув қўлланма мазмунида акс этирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-сонли буйруғига асосан 434-308 рақамли гувоҳнома). Натижада эркин курашчиларнинг координацион қобилиятлари ривожланиши ва техник-тактик ҳаракатлар даражаси 16%га яхшиланган;

эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ҳамда техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини ошириш технологияси бўйича таклифлар ва тавсиялар «Эркин курашчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2018 йил

25 августдаги 744-сонли буйруғига асосан 744-135 рақамли гувоҳнома). Натижада Чирчиқ ихтисослаштирилган олимпия захиралари мактаб-интернати ўқувчилари томонидан халқаро мусобақаларда 2 та олтин, 4 та кумуш ва 3 та бронза медаллар, республика мусобақаларида эса 1 та олтин, 1 та кумуш ва 4 та бронза медаллар қўлга киритилди.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Мазкур тадқиқот натижалари 2 та халқаро ва 4 та республика илмий-амалий анжуманларда муҳокамадан ўтган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Тадқиқот мавзуси бўйича жами 15 та илмий-услубий иш, шу жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 4 та мақола (2 та республика ва 2 та хорижий илмий журналда) чоп этилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация иши 127 саҳифа матндан иборат бўлиб, кириш қисми, 4 та боб, 6 та расм, 18 та жадвал, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг **кириш** қисмида танланган мавзунинг долзарблиги ва унинг зарурати, тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига боғлиқлиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, диссертациянинг мақсади, вазифалари, объекти ва предмети, тадқиқот усуллари, тадқиқотнинг илмий янгилиги, амалий натижаси, тадқиқот натижаларининг ишончлилиги, илмий ва амалий аҳамияти ҳамда уларнинг жорий қилиниши, апробацияси ва эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида батафсил

маълумотлар берилган.

Диссертациянинг «**Муаммонинг ўрганилганлик ҳолати ва унинг методологик асослари**» деб номланган биринчи бобида эркин курашчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги тамойили, жисмоний тайёргарлиги ва координацион қобилиятларини ривожлантириш асослари, мусобақа фаолияти самарадорлигини ошириш ва техник-тактик тайёргарликни ривожлантириш асослари мавжуд илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш орқали ёритилган. Бир қатор олимлар [А.Абдуллаев, Ш.Х.Хонкелдиев 2005; Ж.А.Акрамов, 2007; А.М.Ачилов, Р.Д.Халмухамедов, В.Н.Шин, С.С.Тажибаев, Ғ.Қ.Ражабов 2012] спортчининг жисмоний тайёргарлиги спорт тренировкасининг муҳим таркибий қисмларидан бири эканлигини, бошқа олимлар [Т.С.Усмонхўжаев, М.Б.Алиев, Х.Х.Сағдиев, Ф.К.Турдиев, Ж.А.Акрамов, 2006; Р.С.Саламов, Р.М.Маткаримов, М.Акбарова 2011] умумий жисмоний тайёргарликда турли воситалар (акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш ва ҳ.к.) ва махсус тренажёрларда бажариладиган машқлардан фойдаланиш самарали эканлигини таъкидлашган. Баъзи мутахассисларнинг [Ф.А.Керимов, 2004; Н.А.Тастанов, 2017; З.А.Бакиев, 2011] фикрига кўра, спортчининг координацион мувозанатини ривожлантириш самарасини ошириш билан бир қаторда, келгуси машғулотларда маълум даражадаги юксалишига ёрдам берувчи воситалар қўлланиши мақсадга мувофиқ.

Қиёсий таҳлиллар натижасида, ҳозирги вақтда спорт кураши амалиётида, айниқса, эркин курашда қўлланилаётган технологиялар стандарт услублардан иборат бўлиб, курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштиришда фақатгина тренажёрлардан фойдаланган ҳолда амалга ошириш тўлиқ имконини бермаслиги, мазкур йўналиш бўйича илмий тадқиқотлар етарли эмаслиги ва тадқиқот предмети сифатида ўрганилмаганлиги очиқ берилган.

Диссертациянинг «**Тадқиқотнинг усуллари ва уни ташкил қилиниши**» деб номланган иккинчи бобида тадқиқот олдига қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили, анкета-сўров, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, пульсометрия, инструментал усул, тадқиқотни амалга ошириш бўйича педагогик тажрибалар, тадқиқотни ташкил қилиниши, олинган материалларни қайта ишлаш бўйича математик статистика усулларида фойдаланилганлиги ҳамда биз томондан ишлаб чиқилган «ZS» спорт ускунасининг тузилиши ва функцияси ҳамда махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқишдан иборат бўлди.

Тадқиқот ишлари 2017-2019 йиллар давомида уч босқичда ўтказилди.

Биринчи босқичда (2017 йил) махсус илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш асосида спортчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишнинг назарий ва амалий хусусиятлари ўрганилди, тадқиқотнинг йўналиши белгиланди. Тадқиқотнинг мавзуси шакллантирилди. Амалга ошириладиган тажрибаларга мувофиқ усуллар танланди, ишчи фараз

шакллантирилди. Тадқиқотнинг мақсад ва вазифалари белгиланди, дастлабки материаллар тўпланди. Курашчиларнинг мусобақа фаолиятини тезкор таҳлил ва назорат қилиш услубияти танланди. Эркин курашчиларнинг координацион қобилиятлар ва техник-тактик ҳаракатларини ривожланлантиришга мўлжалланган «ZS» спорт ускунаси ҳамда шу мақсадда кураш гиламида қўлланиладиган эркин курашчиларнинг махсус машқлари мажмуалари, шу билан биргаликда уларни амалиётга жорий қилиш орқали тайёргарлик босқичини мақсадли такомиллаштириш дастури ишлаб чиқилди.

Иккинчи босқичда (2017-2018 ўқув йили) биз томондан ишлаб чиқилган эркин кураш спортчиларининг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш технологиясини тажриба-синовларда қўллаш орқали эркин курашчиларнинг мусобақа фаолиятини ишончли кўрсаткичлари ҳамда техник-тактик тайёрлик даражаси, техник ва жисмоний тайёргарлиги даражаси аниқланди. Махсус ишлаб чиқилган «ZS» спорт ускунаси ва махсус машқлар мажмуасининг самарадорлигини аниқлаш бўйича эркин курашчилар билан ўтказилган педагогик тажрибалар батафсил ёритилган.

Учинчи босқичда (2018-2019 ўқув йили) тажриба ва назорат гуруҳларига 12 нафардан шуғулланиш тажрибаси 8 йилдан кам бўлмаган эркин курашчилар жалб қилинди. Эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш самарадорлигига йўналтирилган махсус ишлаб чиқилган «ZS» спорт ускунасини, ва кураш гиламида бажариладиган машқлар мажмуасининг таъсири педагогик тажрибаларда аниқланди. Координацион қобилиятларни ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини оширишга йўналтирилган тайёргарлик босқичи машғулотлари юкламалари оптималлаштирилди. Бу мақсадда ишлаб чиқилган технологиянинг самарадорлиги тажриба-синовларда ўз аксини топди. ЎзДЖТСУ, Республика ва Чирчиқ ихтисослаштирилган олимпия захиралари мактаб-интернати ҳамда Тошкент шаҳар Бектемир туманидаги 1-сонли БЎСМ базасида спортчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги даражасини аниқлаш ва назорат тестлари ёрдамида услубият самардорлиги асослаб берилди. Тадқиқот давомида олинган натижалар математик-статистика усуллари ёрдамида ҳисоблаб, таҳлил қилинди, диссертация иши шакллантирилиб, расмийлаштирилди.

**Диссертациянинг «Эркин кураш билан шуғулланувчи спортчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишга йўналтирилган машғулот жараёнини тузилиши»** деб номланган учинчи бобида эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш самарадорлигига йўналтирилган махсус ишлаб чиқилган «ZS» спорт ускунаси ва кураш гиламида бажариладиган машқлар мажмуаси, Ўзбекистон чемпионати, Ўзбекистон кубоги ва халқаро турнирларга тайёргарлик

**Эркин курашчиларнинг координатсион қобилиятларини ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишга йўналтирилган дастур**

Т/р	Ҳафта кунлари	1-машгулот	Машгулот вақти (соат)	Умумий вақт (соат)	2-машгулот	Машгулот вақти (соат)	Умумий вақт (соат)	Жами вақт (соат)	Юклама меъёри
1.	Душанба	ТТГ ва «ZS»- спорт ускунасида бажариладиган машқлар	Якка тартибда Жуфтликда.	1,5	3	Кураш гиламида бажариладиган махсус машқлар	1	2	Ўрта
				1,5					
2.	Сешанба	Умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик.	УЖТ МЖТ	1 1	2	Кураш гиламида бажариладиган махсус машқлар	1,5	3	Юқори
3.	Чоршанба	ТТГ ва «ZS»- спорт ускунасида бажариладиган машқлар	Якка тартибда Жуфтликда.	1 1	2	Тикланиш	2	2	Паст
4.	Пайшанба	Умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик.	УЖТ МЖТ	1 1	2	Кураш гиламида бажариладиган махсус машқлар	1,5	3	Ўрта
5.	Жума	ТТГ ва «ZS»- спорт ускунасида бажариладиган машқлар	Якка тартибда Жуфтликда.	1,5 1,5	3	Беллашув	2	5	Юқори
6.	Шанба	Умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик.	УЖТ МЖТ	1 1	2	Тикланиш	2	4	Паст
7	Якшанба	Дам олиш куни	1-машгулот	14-соат	2-машгулот	14-соат	28 соат	Жами: 28 соат	

Изоҳ: УЖТ-умумий жисмоний тайёргарлик, МЖТ-махсус жисмоний тайёргарлик, ТТГ-техник-тактик тайёргарлик.

босқичидаги малакали эркин курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини оптималлаштирилган юкламалари педагогик тажриба-синовларда қўлланилиши самарадорлиги, малакали спортчиларнинг координацион қобилиятлари ва техник-тактик тайёргарлигини жадал ривожлантиришга қаратилган омилларни аниқлаш мақсадида тажрибали тренерлар ва спортчилар ўртасида ўтказилган анкета-сўровнома маълумотлари юзасидан тахлилий материаллар ёритилган.

Эркин курашчиларнинг координацион қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишга йўналтирилган дастур 1-жадвалда келтирилган. Ушбу дастурга кўра, малакали эркин курашчиларнинг машғулоти ҳафтасига 28 соатни, йилига эса – 1456 соатни ташкил қилди ва биз ишлаб чиққан дастурни бажариш вақти ушбу вақт меъёридан ташқарига чиқмади ҳамда ҳафталик циклларда ҳар куни (якшанбадан ташқари) якка тартибда ва жуфтликларда ўтказилди. Кураш гиламида бажариладиган махсус машқлар мажмуаси 13 тадан иборат бўлиб, уларни душанба, сешанба, пайшанба кунлари бажариш режалаштирилди. Ҳар бир спортчига машқни бажариш учун 2 дақиқадан вақт ажратилди, 13 та машқни бажаришга иккала курашчи 26 дақиқадан жами 52 дақиқа сарфлади.

Ушбу мажмуага 13 та машқлар киритилган бўлиб, машғулотларни ҳафтанинг душанба, чоршанба, жума кунлари бажариш режалаштирилди. Душанба ва жума кунлари ҳар бир спортчи учун битта машқни бажаришга 3 дақиқа, барча машқлар учун иккала курашчига 39 дақиқадан, жами 78 дақиқа вақт ажратилди. Чоршанба куни 1 та машқни бажаришга 2 дақиқа, барча машқлар учун иккала курашчига 26 дақиқадан, жами 52 дақиқа ажратилди.

Диссертациянинг **“Эркин курашчиларнинг координацион қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш технологиясини асослаш”** деб номланган тўртинчи бобида эркин курашчиларнинг координацион қобилияти ва техник-тактик тайёргарлик даражасини ишлаб чиққан технологияни қўллаш натижасида ўсиш динамикаси ҳамда мусобақа фаолиятининг самарадорлиги кўрсаткичларини қиёсий тахлили натижалари баён қилинган.

Тажриба гуруҳи (ТГ) ва назорат гуруҳи (НГ) курашчилари жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ўсишининг қиёсий тахлили 2-жадвалда келтирилган.

Жадвалдаги маълумотлардан кўриниб турибдики, тадқиқот бошида: махсус координация машқларини бажаришдаги дастлабки кўрсаткичлар ТГда  $9,98 \pm 0,95$  сонияни, НГда эса  $9,91 \pm 0,97$  сонияни ташкил этди. Тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарқлар ишончсиз эканлиги аниқланди ( $p > 0,05$ ). Тадқиқот якунида бу кўрсаткичлар ТГда  $11,67 \pm 0,96$  сонияга ва НГда  $10,72 \pm 0,91$  сонияга ўзгарди. Гуруҳлар бўйича ўсиш ТГда  $1,69 \pm 0,95$  (16,9%) сонияни, НГда  $0,81 \pm 0,94$  (8,2%) сонияни ташкил қилди, фарқ статистик жиҳатдан ишончлидир ( $p > 0,05$ ).

**Тажриба (ТГ) ва назорат (НГ) гуруҳи курашчилари жисмоний тайёргарлиги  
кўрсаткичларини ўсишининг кийсий таҳлили (n=24)**

т/р	Назорат тестлари	Дастлабки натижалар		Якуний натижалар		Ўсиш натижалари				t		p	
		$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$		%		ТГ	НГ	ТГ	НГ
		ТГ	НГ	ТГ	НГ	ТГ	НГ	ТГ	НГ				
1.	Курашчи билан махсус координация машқларини бажариш (сония)	9,98±0,95	9,91±0,97	11,67±0,96	10,72±0,91	1,69±0,95	0,81±0,94	16,93	8,17	4,33	2,11	<0,001	<0,05
2.	10 марта елкадан ошириб ташлаш (сония)	15,99±1,54	16,13±1,57	13,78±1,13	14,88±1,25	2,21±1,33	1,25±1,41	13,82	7,75	4,01	2,16	<0,001	<0,05
3.	10 марта эгилиб ошириб ташлаш (сония)	28,03±2,74	28,17±2,78	23,96±2,17	25,97±2,26	4,07±2,45	2,2±2,52	14,52	7,81	4,03	2,13	<0,001	<0,05
4.	10 марта елкалардан ошириб ташлаш (сония)	15,32±1,51	15,23±1,48	12,86±1,17	14,01±1,29	2,46±1,34	1,22±1,38	16,06	8,01	4,46	2,15	<0,001	<0,05
5.	10 марта кўприк ҳолатида эгилиб ўтишлар (сония)	18,34±1,87	18,43±1,81	15,63±1,42	16,97±1,49	2,71±1,64	1,46±1,65	14,78	7,92	4,00	2,16	<0,001	<0,05
6.	5 марта кўприк ҳолатида икки томонга айланишлар (сония)	27,05±2,65	27,18±2,67	23,18±2,06	25,07±2,13	3,87±2,35	2,11±2,4	14,31	7,76	3,99	2,14	<0,001	<0,05
7.	Курашчини белини ушлаб партердан юқорига кўтариш (марта)	20,95±2,03	20,88±2,09	24,61±2,05	22,79±2,02	3,66±2,04	1,91±2,05	17,47	9,15	4,39	2,28	<0,001	<0,05
8.	Турникда тортилиш (марта)	20,13±2,01	19,33±2,01	23,35±2,02	21,35±2,05	3,22±2,015	2,02±2,03	16,00	10,45	3,91	2,44	<0,001	<0,05
9.	Треллер устида мувозанатни сақлаш (сония)	7,98±0,75	8,07±0,76	9,45±0,87	8,72±0,73	1,47±0,81	0,65±0,74	18,42	8,05	4,43	2,14	<0,001	<0,05
10.	Курашчини елкага олиб ўтириб-туруш (марта)	20,99±2,01	20,89±2,07	24,35±2,01	22,63±1,92	3,36±2,01	1,74±0,79	16,01	8,33	4,09	2,13	<0,001	<0,05
11.	Курашчи вазнига тенг тошни ётиб кўтариш (марта)	8,52±0,75	8,32±0,81	9,72±0,71	9,02±0,78	1,2±0,73	0,7±0,79	14,08	8,41	4,03	2,16	<0,001	<0,05
12.	4 метрли арқонга чирмашиб чиқиш (марта)	2,05±0,19	1,98±0,21	2,36±0,18	2,16±0,21	0,31±0,185	0,18±0,21	15,12	9,09	4,10	2,10	<0,001	<0,05
13.	Узунликка сакраш (метр)	2,01±0,17	2,15±0,18	2,33±0,18	1,97±0,19	0,36±0,01	0,18±0,18	15,92	9,14	4,48	2,38	<0,001	<0,05



10 марта елкадан ошириб ташлаш машқида дастлабки натижалар ТГ да  $15,99 \pm 1,54$  сония ва НГда  $16,13 \pm 1,57$  сониядан иборат бўлди. Тажриба якунида бу кўрсаткичларда ўзгаришлар юз берди: ТГда  $13,78 \pm 1,13$  сонияни, НГда  $14,88 \pm 1,25$  сонияни ташкил қилди. Ўсиш ТГда  $2,21 \pm 1,33$  (13,8%) сонияни, НГда  $1,25 \pm 1,41$  (7,7%) сонияни ташкил қилди, фарқ статистик жиҳатдан ишончлидир ( $p > 0,05$ ).

10 марта эгилиб ошириб ташлаш машқида дастлабки натижалар ТГ  $28,03 \pm 2,74$  сонияни, НГда  $28,17 \pm 2,78$  сонияни ташкил қилди, фарқлар ишончсиз ( $p > 0,05$ ). Тадқиқот якунида ушбу кўрсаткичлар мос равишда  $23,96 \pm 2,17$  ва  $25,97 \pm 2,26$  сонияга тенг бўлди. Ўсиш ТГда  $4,07 \pm 2,45$  (14,5%) сонияни, НГда  $2,2 \pm 2,52$  (7,8%) сонияни ташкил қилди, фарқ статистик жиҳатдан ишончлидир ( $p > 0,05$ ).

10 марта елкалардан ошириб ташлаш машқида дастлабки кўрсаткич ТГда  $15,32 \pm 1,51$  сонияни, тадқиқот якунида  $12,86 \pm 1,17$  сонияни, ўсиш  $2,46 \pm 1,34$  сонияни ташкил қилди (16,1%), НГда эса, мос равишда  $15,23 \pm 1,48$ ,  $14,01 \pm 1,29$  ва  $1,22 \pm 1,38$  сонияни ташкил қилди (8,0%). Тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарқлар барча ҳолатларда ишончлидир ( $p < 0,05$ ).

10 марта кўприк ҳолатида эгилиб ўтиш машқида дастлабки кўрсаткич ТГда  $18,34 \pm 1,87$  сонияни ва НГ  $18,43 \pm 1,81$  сонияни ташкил қилди. Тажриба якунида ТГ  $15,63 \pm 1,42$  сонияни, ўсиш кўрсаткичи ТГда  $2,71 \pm 1,64$  (14,7%) сонияни ва НГда  $1,46 \pm 1,65$  (7,92%) сонияни ташкил қилди.

5 марта кўприк ҳолатида икки томонга айланиш машқини бажариш пайтида дастлабки натижалар ТГда  $27,05 \pm 2,65$  сонияни ва НГда  $27,18 \pm 2,67$  сонияни ташкил қилган бўлса, тажриба якунида мос равишда  $23,18 \pm 2,06$  ва  $25,07 \pm 2,13$  сонияни ташкил қилди, ўсиш фарқи ТГда  $3,87 \pm 2,35$  (14,31%) ва НГда  $2,11 \pm 2,4$  (7,76%) сониядан иборат бўлди.

Курашчини белини ушлаб партердан юқорига кўтариш машқини бажаришда дастлабки натижалар ТГда  $20,95 \pm 2,03$  сонияни, НГда  $20,88 \pm 2,09$  сонияни ташкил қилди. Тажриба якунида бу кўрсаткич мос равишда  $24,61 \pm 2,05$  ва  $22,79 \pm 2,02$  сонияни ташкил қилди. Ўсиш ТГда  $3,66 \pm 2,04$  (17,4%) ва НГда  $1,91 \pm 2,05$  (9,1%) сонияни ташкил қилди, фарқлар ишончлидир ( $p < 0,05$ ).

Турникда тортилиш машқини бажаришдаги дастлабки натижалар ТГда  $20,13 \pm 2,01$  мартани, НГда  $19,33 \pm 2,01$  мартани ташкил қилди, фарқлар ишончсиз эканлиги аниқланди ( $p > 0,05$ ). Тажриба якунида бу кўрсаткич мос равишда  $23,35 \pm 2,02$  ва  $21,35 \pm 2,05$  мартани, ўсиш ТГда  $3,22 \pm 2,015$  (16%) мартани ва НГда  $2,02 \pm 2,03$  (10,4%) мартани ташкил қилди.

Треллер (лентасимон тасма) устида мувозанатни сақлашдаги дастлабки натижалар ТГда  $7,98 \pm 0,75$  сонияни, НГда  $8,07 \pm 0,76$  сонияни ташкил қилди, фарқлар ишончсиз эканлиги аниқланди ( $p > 0,05$ ). Тажриба якунидаги натижалар ТГда  $9,45 \pm 0,87$  сонияга ва НГда  $8,72 \pm 0,73$  сонияга тенг бўлди. Ўсишдаги фарқ мос равишда  $1,47 \pm 0,81$  (18,42%) ва  $0,65 \pm 0,74$  (8,05%) сония бўлди. Тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарқлар барча ҳолатларда ишончлидир ( $p < 0,05$ ).

Курашчини елкага олиб ўтириб-туриш машқини бажаришдаги дастлабки натижалар ТГда  $20,99 \pm 2,01$  мартани, НГда  $20,89 \pm 2,07$  мартани ташкил қилди, фарқлар ишончсиз эканлиги аниқланди ( $p > 0,05$ ). Тадқиқот якунида эса, ТГда  $24,35 \pm 2,01$  мартани ва НГда  $22,63 \pm 1,92$  мартани, ўсиш мос равишда  $3,36 \pm 2,01$  (16,0%) ва  $1,74 \pm 0,79$  (8,3%) мартани ташкил қилди.

Курашчи вазнига тенг бўлган тошни ётиб кўтариш машқини бажаришдаги дастлабки натижалар ТГда  $8,52 \pm 0,75$  мартани, НГда  $8,32 \pm 0,81$  мартани, тажриба якунида эса, мос равишда  $9,72 \pm 0,71$  ва  $9,02 \pm 0,78$  мартани ташкил қилди. Ўсиш кўрсаткичлари ТГда  $1,2 \pm 0,73$  (14,0%) мартани ва НГда  $0,7 \pm 0,79$  (8,41%) мартани ташкил қилди.

4 метрли арқонга чирмашиб чиқиш машқини бажаришда дастлабки кўрсаткичлар ТГда  $2,05 \pm 0,19$  мартани, НГда  $1,98 \pm 0,21$  мартани, тажриба якунида эса, мос равишда,  $2,36 \pm 0,18$  ва  $2,16 \pm 0,21$  мартани ташкил қилди. Ушбу кўрсаткич ТГда  $0,31 \pm 0,185$  (15,1%) мартага ва НГда  $0,18 \pm 0,21$  (9,0%) мартага ошди.

Узунликка сакраш машқини дастлабки бажаришда дастлабки кўрсаткичлар ТГда  $2,01 \pm 0,17$  м ни, НГда  $2,15 \pm 0,18$  м ни, тажриба якунида эса, мос равишда,  $2,33 \pm 0,18$  ва  $1,97 \pm 0,19$  метрни ташкил қилди. Ушбу кўрсаткич ТГда  $0,36 \pm 0,01$  (15,9%) метрга ва НГда  $0,18 \pm 0,95$  (9,1%) метрга ошди.

Тажриба якунида ТГ кўрсаткичларининг ўртача арифметик катталикларини назорат гуруҳидаги худди шундай катталикларни тажриба давомидаги ўзгаришига нисбатан юқори даражада статистик ишончли ўсиши кузатилди. Бу, ишлаб чиқилган технологиянинг самарадорлиги ва педагогик тажрибадан кўзланган мақсадга эришилганлигидан далолат беради.

Тажриба ва назорат гуруҳларидаги курашчиларнинг махсус «ZS» спорт ускунасида машқларни бажариш жараёнида координатцион қобилиятларини ўсиши натижаларини қиёсий таҳлили 3-жадвалда келтирилган.

Юқори партер ҳолатида олдинга юриш машқида дастлабки натижалар ТГда  $6,98 \pm 0,81$  сонияни, НГда  $6,92 \pm 0,83$  сонияни, тадқиқот якунида эса, мос равишда,  $5,59 \pm 0,68$  ва  $6,22 \pm 0,71$  сонияни ташкил қилди. Ушбу кўрсаткичлар ТГда  $1,3 \pm 0,71$  (18,6%) сонияга, НГда  $0,68 \pm 0,73$  (9,8%) сонияга яхшиланди. Тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарқлар ишончли ( $p < 0,05$ ) бўлди.

Юқори партер ҳолатида орқага юриш машқида дастлабки натижалар ТГда  $8,99 \pm 1,01$  сонияни, НГда  $8,93 \pm 1,06$  сонияни ташкил қилди, фарқлар ишончсиз эканлиги аниқланди ( $p > 0,05$ ). Тадқиқот якунида ушбу кўрсаткичлар ТГда  $7,69 \pm 0,86$  сонияни, НГда  $7,94 \pm 0,96$  сонияни ташкил қилди, фарқлар мос равишда  $1,3 \pm 0,85$  (14,4%) ва  $0,75 \pm 0,99$  (8,2%) сонияга ўсди.

Юқори партер ҳолатида ён томонга юриш машқида дастлабки натижалар ТГда  $5,03 \pm 0,55$  сонияни, НГда  $4,99 \pm 0,59$  сонияни, тадқиқот якунида эса, мос равишда,  $4,29 \pm 0,52$  ва  $4,77 \pm 0,53$  сонияни ташкил қилди. Ушбу кўрсаткич ТГда  $0,74 \pm 0,48$  (14,7%) сонияга ва НГда  $0,44 \pm 0,5$  (8,5%) сонияга яхшилانганлиги кузатилди.

**Тажриба (ТГ) ва назорат (НГ) гуруҳларидаги курашчиларнинг махсус «ZS» спорт ускунасида машқларни бажариш пайтида координацион қобилиятларини ўсишининг қиёсий таҳлили (n=24)**

т/р	Назорат тестлари	Дастлабки натижалар		Яқуний натижалар		Ўсиш натижалари				t		p	
		$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$		%				ТГ	НГ	ТГ	НГ
		ТГ	НГ	ТГ	НГ	ТГ	НГ	ТГ	НГ				
1.	Юқори партер ҳолатида олдинга юриш (сония)	6,98±0,81	6,92±0,83	5,59±0,68	6,22±0,71	1,3±0,71	0,68±0,73	18,62	9,83	4,44	1,85	<0,001	>0,05
2.	Юқори партер ҳолатида орқага юриш (сония)	8,99±1,01	8,93±1,06	7,69±0,86	7,94±0,96	1,3±0,85	0,75±0,99	14,46	8,26	3,74	2,15	<0,01	<0,05
3.	Юқори партер ҳолатида ён томонга юриш (сония)	5,03±0,55	4,99±0,59	4,29±0,52	4,77±0,53	0,74±0,48	0,44±0,5	14,71	8,58	3,70	1,85	<0,01	>0,05
4.	Қўлларга таянган ҳолда орқага юриш (сония)	11,34±1,27	11,28±1,33	9,68±1,15	10,87±1,31	1,66±1,11	0,86±0,21	14,64	7,49	3,61	1,77	<0,01	>0,05
5.	Қўлларга таянган ҳолда ён томонга юриш (сония)	14,05±1,69	13,99±1,66	11,89±1,39	13,46±1,62	2,16±1,2	1,05±1,44	15,37	7,44	4,11	1,76	<0,001	>0,05
6.	Рақибни тесқари ушлаб олдинга ва орқага юриш (сония)	23,95±2,59	24,01±2,63	20,49±2,45	23,12±2,59	3,46±2,3	1,73±2,4	14,45	7,21	3,66	1,78	<0,01	>0,05
7.	Рақибни тесқари ушлаб ён томонга юриш (сония)	16,13±1,91	15,98±1,83	13,66±1,61	15,21±1,79	2,5±1,62	1,23±1,68	15,50	7,55	3,72	1,76	<0,01	>0,05
8.	Олдинга тезлик билан юриш (сония)	9,99±1,18	10,03±1,21	8,48±0,91	9,55±1,11	1,58±0,99	0,72±0,18	15,82	7,27	3,85	1,87	<0,001	>0,05
9.	Орқага тезлик билан юриш (сония)	16,52±1,72	16,37±1,81	14,04±1,67	15,64±1,79	2,48±1,46	1,26±1,64	15,01	7,51	4,09	1,93	<0,001	>0,05
10.	Оёқларни рақибга ушлаб қўлларга таянган ҳолда юриш (сония)	19,98±2,18	20,02±2,08	19,07±2,21	19,21±2,01	2,94±1,9	1,53±1,64	14,71	7,62	3,74	2,11	<0,01	<0,05
11.	Қўлларга таянган ҳолда олдинга юриш (сония)	13,32±1,48	13,01±1,55	12,76±1,47	11,67±1,41	2,27±1,22	1,2±1,38	17,04	8,81	4,53	1,83	<0,001	>0,05
12.	Ўтириб-гуриш (марга)	25,01±2,72	24,88±2,71	23,88±2,72	23,79±2,69	3,76±2,38	1,87±2,49	15,03	1,13	3,84	1,95	<0,001	>0,05
13.	Рақибни мувозанатдан чиқариш. (сония)	30,05±3,22	29,55±3,03	29,01±3,41	26,73±3,22	4,31±2,89	2,31±2,89	14,34	1,04	3,62	2,25	<0,01	<0,05

Қўлларга таянган ҳолда орқага юриш машқида дастлабки кўрсаткичлар ТГда  $11,34 \pm 1,27$  сонияга, НГда  $11,28 \pm 1,33$  сонияга тенг бўлди, фарқлар ишончсиз эканлиги аниқланди ( $p > 0,05$ ). Тажриба якунида ушбу кўрсаткич ТГда  $9,68 \pm 1,15$  сонияни, НГда  $10,87 \pm 1,31$  сонияни, ўсишдаги фарқ ТГда  $1,66 \pm 1,11$  (14,6%) сонияни ва НГда  $0,86 \pm 0,21$  (7,4%) сонияни ташкил қилди.

Қўлларга таянган ҳолда ён томонга юриш машқида дастлабки натижалар ТГда  $14,05 \pm 1,69$  сонияни, НГда  $13,99 \pm 1,66$  сонияни, тажриба якунида эса, мос равишда  $11,89 \pm 1,39$  ва  $13,46 \pm 1,62$  сонияни ташкил қилди. Ушбу кўрсаткичлар ТГда  $2,16 \pm 1,2$  (15,3%) сонияга ва НГда  $1,05 \pm 1,44$  (7,4%) сонияга яхшиланди, фарқлар ишончли ( $p > 0,05$ ).

Рақибни тескари ушлаб олдинга ва орқага юриш машқида дастлабки натижалар ТГда  $23,95 \pm 2,59$  сонияни, НГда  $24,01 \pm 2,63$  сонияни ташкил қилди, фарқлар ишончсиз эканлиги аниқланди ( $p > 0,05$ ). Тажриба якунида ушбу кўрсаткич ТГда  $20,49 \pm 2,45$  сонияни, НГда  $23,12 \pm 2,59$  сонияни ташкил қилди. Ўсиш фарқи статистик ишончли ( $p > 0,05$ ) бўлди. ТГда  $3,46 \pm 2,3$  (14,4%) сонияни, НГда  $1,73 \pm 2,4$  (7,2%) сонияни ташкил қилди.

Рақибни тескари ушлаб ён томонга юриш машқида дастлабки натижалар ТГда  $16,13 \pm 1,91$  сонияни, НГда  $15,98 \pm 1,83$  сонияни ташкил қилди, ( $p > 0,05$ ). Тажриба якунида бу кўрсаткичлар ТГда  $13,66 \pm 1,61$  сонияга, НГда  $15,21 \pm 1,79$  сонияга тенг бўлди. Ўсиш фарқи, мос равишда,  $2,5 \pm 1,62$  (15,5%) ва  $1,23 \pm 1,68$  (7,5%) сонияни ташкил қилди. Олдинга тезлик билан юриш машқида дастлабки натижалар ТГда  $9,99 \pm 1,18$  сонияни, НГда  $10,03 \pm 1,21$  сонияни ташкил қилди.

Олдинга тезлик билан юриш машқида дастлабки натижалар ТГда  $9,99 \pm 1,18$  сонияни, НГда  $10,03 \pm 1,21$  сонияни ташкил қилди, фарқлар ишончсиз эканлиги аниқланди ( $p > 0,05$ ). Тажриба якунида ТГда  $8,48 \pm 0,91$  сонияни, НГда  $9,55 \pm 1,11$  сонияни ташкил қилди. Ўсиш фарқи ТГда  $1,58 \pm 0,99$  (15,8%) сонияни, НГда  $0,72 \pm 0,18$  (7,2%) сонияни ташкил қилди. Тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарқлар ишончли ( $p < 0,05$ ) бўлди. Орқага тезлик билан юриш машқида дастлабки натижалар ТГда  $16,52 \pm 1,72$  сонияни, НГда  $16,37 \pm 1,81$  сонияни ташкил қилди, фарқлар ишончсиз эканлиги аниқланди ( $p > 0,05$ ). Тажриба якунида ТГда  $14,04 \pm 1,67$  сонияни, НГда  $15,64 \pm 1,79$  сонияни ташкил қилди. Ўсиш фарқи ТГда  $2,48 \pm 1,46$  (15%) сонияни, НГда  $1,26 \pm 1,64$  (7,5%) сонияни ташкил қилди. Тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарқлар ишончли ( $p < 0,05$ ) бўлди.

Оёқларни рақибга ушлатиб, қўлларга таянган ҳолда юриш машқида дастлабки натижалар ТГда  $19,98 \pm 2,18$  сонияни, НГда  $20,02 \pm 2,08$  сонияни ташкил қилди, фарқлар ишончсиз эканлиги аниқланди ( $p > 0,05$ ). Тажриба якунида ТГда  $19,07 \pm 2,21$  сонияни, НГда  $19,21 \pm 2,01$  сонияни ташкил қилди, ўсишдаги фарқ, мос равишда,  $2,94 \pm 1,9$  (14,7%) ва  $1,53 \pm 1,64$  (7,6%) сонияни ташкил қилди. Қўлларга таянган ҳолда олдинга юриш машқини бажаришда дастлабки натижалар ТГда  $13,32 \pm 1,48$  сонияни, НГда  $13,01 \pm 1,55$  сонияни ташкил қилди, фарқлар ишончсиз эканлиги аниқланди ( $p > 0,05$ ). Тажриба якунида ТГда  $12,76 \pm 1,47$  сонияни, НГда  $11,67 \pm 1,41$  сонияни, ўсишдаги фарқ мос равишда  $2,27 \pm 1,22$  (17,0%) ва  $1,2 \pm 1,38$  (8,8%) сонияни ташкил қилди.

Ўтириб-туриш машқида дастлабки натижалар ТГда  $25,01 \pm 2,72$  мартани, НГда  $24,88 \pm 2,71$  мартани ташкил қилди. Тажриба якунида бу кўрсаткич ТГда  $23,88 \pm 2,72$  мартани ва НГда  $23,79 \pm 2,69$  мартани ташкил қилди. Ўсишдаги фарқ мос равишда  $3,76 \pm 2,38$  (15,0%) ва  $1,87 \pm 2,49$  (1,1%) мартани ташкил қилди.

Рақибни мувозанатдан чиқариш (беллашув) машқида дастлабки натижалар ТГда  $30,05 \pm 3,22$  сония, НГда  $29,55 \pm 3,03$  сония эди. Тажриба якунида ТГ  $29,01 \pm 3,41$  сонияни, НГда  $26,73 \pm 3,22$  сонияни ташкил қилди, фарқлар ишончсиз эканлиги аниқланди ( $p > 0,05$ ). Ушбу кўрсаткичлар ТГда  $4,31 \pm 2,89$  (14,3%) сонияга, НГда  $2,31 \pm 2,89$  (1%) сонияга яхшиланди. Тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарқлар ишончли ( $p < 0,05$ ).

Эркин курашчиларда тажриба давомида мусобақа фаолиятининг кўрсаткичларини аниқлаш 5 та йўналишда амалга оширилди. (4-жадвалга қаранг). ТГ эркин курашчиларида тажриба давомида техник-тактик ҳаракатларини ва самарали техник-тактик ҳаракатларини оралиқ вақти яхшиланди ва мос равишда  $2,98 \pm 1,74$  ва  $5,4 \pm 3,245$  ни ташкил қилди.

#### 4-жадвал

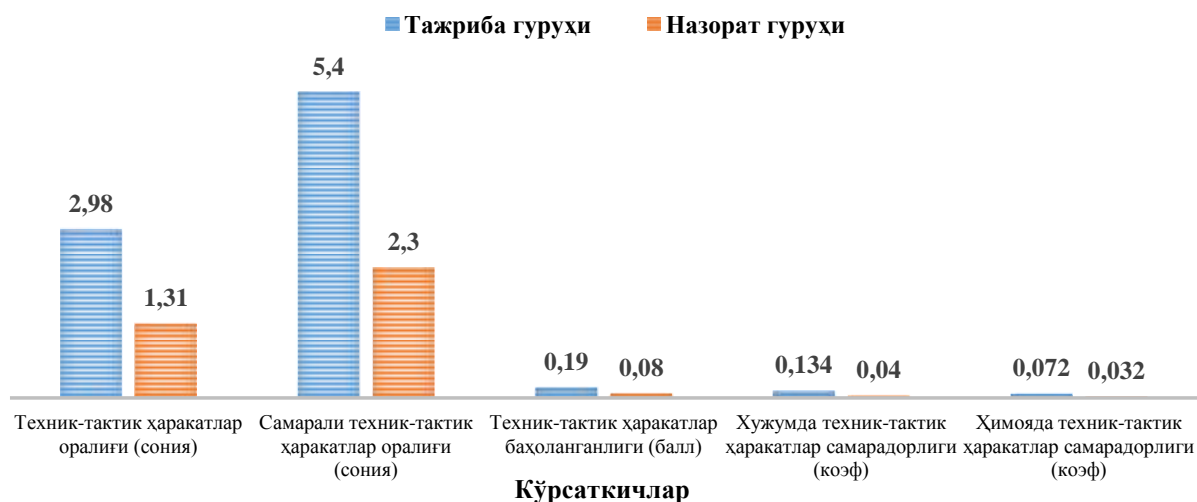
#### Эркин курашчиларнинг мусобақа фаолияти кўрсаткичлари (n=24)

Тадқиқот гуруҳлари		ТТХ оралиғи (сония)		Самарали ТТХ оралиғи (сония)		ТТХ баҳоси (балл)		Хужумдаги ТТХ самарадорлиги (коэф.)		Ҳимоядаги ТТХ самарадорлиги (коэф.)	
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$
Тажриба гуруҳи	тажриба бошида	20,11	1,84	36,61	3,59	1,019	0,11	0,639	0,08	0,559	0,06
	тажриба охирида	17,13	1,64	31,21	2,9	1,209	0,11	0,773	0,07	0,631	0,05
	Ўсиш фарқи	2,98	1,74	5,4	3,245	0,19	0,11	30,134	0,01	0,072	0,055
t		4,19		4,05		4,23		4,37		3,19	
p		<0,001		<0,001		<0,001		<0,001		<0,01	
Назорат гуруҳи	тажриба бошида	19,59	1,86	35,55	3,35	1,021	0,11	0,652	0,05	0,581	0,05
	тажриба охирида	18,28	1,76	33,25	3,09	1,101	0,11	0,692	0,06	0,613	0,05
	Ўсиш фарқи	1,31	0,08	2,3	0,22	0,08	0,02	-0,04	0,01	0,032	0,01
t		1,77		1,75		1,78		1,77		1,57	
p		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,1	

Техник-тактик ҳаракатлар баҳосининг ўсиш фарқи  $0,19 \pm 0,11$  тенг бўлди. Хужумдаги техник-тактик ҳаракатлар ва ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатлар самарадорлиги коэффициенти, мос равишда,  $30,134 \pm 0,01$  ва  $0,072 \pm 0,055$  га тенг бўлди. Тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарқлар барча ҳолатларда ишончли юқори ( $p < 0,001$ ).

Мусобақа фаолияти кўрсаткичлари динамикасини машғулот фаолияти маълумотлари билан таққослаш ва техник усулларни тайёргарлик босқичи вазифаларига мослигини аниқлаш учун шароит яратади.

Тажрибада ТГ курашчиларида мусобақа фаолияти кўрсаткичларини ижобий томонга ўсиши кузатилди (1-расмга қаранг).



**1-расм. Эркин курашчилар мусобақа фаолияти кўрсаткичларининг ўсиши.**

Расмдан кўриниб турибдики, ТГ курашчиларида техник-тактик ҳаракатлар, самарали техник-тактик ҳаракатлар оралиғидаги вақт, техник-тактик ҳаракатларнинг баҳоси, ҳужумдаги ва ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатлар самарадорлиги ишончли ( $p < 0,001$ ) ўсган.

## ХУЛОСАЛАР

1. Илмий-услубий адабиётларни таҳлилий ўрганиш асосида, ҳозирги кунда малакали эркин курашчиларнинг тайёргарлик босқичида замонавий технологиялар асосида координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш бўйича асосланган илмий изланишлар етарли эмаслиги аниқланди.

2. Эркин кураш спорт турида спортчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишга мўлжалланган «ZS» спорт ускунаси ишлаб чиқилди («Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги ҳузуридаги Интеллектуал мулк агентлиги қошидаги Интеллектуал мулк консултиватив маркази» давлат унитар корхонасининг 2019 йил 7 майдаги 001330-рақамли гувоҳномаси). Натижада эркин курашчиларнинг координацион қобилиятлари ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражаси 15%га яхшиланган;

3. Эркин курашчиларнинг тайёргарлик босқичида координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишга мўлжалланган (махсус «ZS» спорт ускунасида ва кураш гиламида) машқлар мажмуаси махсус координация машқларини шерик билан бажаришни  $1,69 \pm 0,9$  (16,9%) сонияга, 10 марта елкадан ошириб ташлашни  $2,21 \pm 1,3$  (13,8%) сонияга, 10 марта эгилиб ошириб ташлашни  $4,07 \pm 2,4$  (14,5%) сонияга, 10 марта елкалардан ошириб ташлашни  $2,46 \pm 1,3$  (16,1%) сонияга, 10 марта кўприк ҳолатида эгилиб ўтишларни бажаришни  $2,71 \pm 1,6$  (14,8%) сонияга, кўприк ҳолатида

5 мартадан икки томонга айлана югуришларни  $3,87 \pm 2,3$  (14,3%) сонияга, курашчини белини ушлаб партердан юқорига кўтаришларни  $3,66 \pm 2,04$  (17,5%) мартага, турникда тортилишни  $3,22 \pm 2,0$  (16,0%) мартага, треллер устида мувозанатни сақлашни  $1,47 \pm 0,8$  (18,4%) сонияга, курашчини елкага олиб ўтириб туришни  $3,36 \pm 2,0$  (16,0%) мартага, курашчи вазнига тенг тошни ётиб кўтаришни  $1,2 \pm 0,7$  (14,1%) мартага ва 4 метрли арқонга чирмашиб чиқишни  $0,31 \pm 0,2$  (15,1%) мартага ҳамда узунликка сакрашни бажаришни  $0,32 \pm 0,2$  (15,9%) метрга ошишига ижобий таъсир кўрсатди.

4. Эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишга йўналтирилган «ZS» спорт ускунасида ва кураш гиламида бажариладиган махсус машқлар мажмуалари ишлаб чиқилди. Натижада эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожланиши ва техник-тактик ҳаракатлар даражаси 16%га яхшиланди;

5. Педагогик тажриба машғулот дастури малакали эркин курашчиларнинг тайёргарлик босқичида юқори партер ҳолатида олдинга юришда  $1,3 \pm 0,7$  (18,6%) сонияга, орқага юришда  $1,3 \pm 0,8$  (14,4%) сонияга, ён томонга юришда  $0,74 \pm 0,4$  (14,7%) сонияга, кўлларга таянган ҳолда орқага юришда  $1,66 \pm 1,1$  (14,6%) сонияга, ён томонга юришда  $2,16 \pm 1,2$  (15,3%) сонияга, рақибни тескари ушлаб олдинга ва орқага юришда  $3,46 \pm 2,3$  (14,45%) сонияга, рақибни тескари ушлаб, ён томонга юришда  $2,5 \pm 1,6$  (15,50%) сонияга, олдинга тезлик билан юришда  $1,58 \pm 0,9$  (15,82%) сонияга, орқага тезлик билан юришда  $2,48 \pm 1,5$  (15,0%) сонияга, оёқларни рақибга ушлатиб, кўлларга таянган ҳолда юришда  $2,94 \pm 1,9$  (14,7%) марта, кўлларга таянган ҳолда олдинга юришда  $2,27 \pm 1,2$  (17,0%) сонияга, ўтириб-туришда  $3,76 \pm 2,4$  (15,0%) марта ва рақибни мувозанатдан чиқаришда  $4,31 \pm 2,9$  (14,3%) сонияга ўсиш фарқи яхшиланди ва махсус «ZS» спорт ускунасини эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш самарадорлигига ижобий таъсири аниқланди.

6. Эркин курашчиларнинг тайёргарлик босқичида мусобақа фаолиятини 5 та асосий йўналишдаги кўрсаткичлари аниқланди ва педагогик тажрибалар давомида техник-тактик ҳаракатлари оралиғини  $2,98 \pm 1,7$  сонияга, самарали техник-тактик ҳаракатлари оралиғини  $5,4 \pm 3,245$  сонияга, техник-тактик ҳаракатларининг баҳолари  $0,19 \pm 0,1$  баллга, ҳужумдаги ва ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини  $30,134 \pm 0,01$  ва  $0,072 \pm 0,055$  коэффицентга ошириш имконини берди ва ишончлилик даражаси ( $p < 0,001$ ) юқори эканлиги аниқланди.

7. Малакали курашчиларни ёнма-ён бир оёқда туриб, иккинчи оёғи билан бир-бирининг оёқларини ичкарасидан чирмаштириб (кўллари билан рақибни ушлаб) курашиш самарадорлиги  $6,48 \pm 3,9\%$  га, курашчилар қарама-қарши туриб, кўзларини мато билан боғлаб курашиши давомида бажарилган техник-тактик усуллар самарадорлиги  $2,28 \pm 1,8\%$  га, курашчилар қарама-қарши бир оёқда туриб, рақиб оёғини тўпиқ қисмидан бир кўл билан ушлаб (иккинчи кўллари билан рақибни ушлаб) курашиши натижасида ютуқлар  $3,64 \pm 2,65\%$  га ошишига эришилди.

8. Малакали эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишга йўналтирилган технология мусобақа фаолиятида ютуқларни белгилайдиган восита сифатида ўз исботини топди.

9. Эркин кураш спорт турида техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини ошириш технологияси ишлаб чиқилди ҳамда малакали эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишга доир янги махсус машқлар мажмуалари йиллик цикл давомида машғулот жараёнига татбиқ этилди.

10. Тайёргарлик босқичида малакали эркин курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини 13 та кўрсаткичи бўйича статистик ишончлилик даражаси  $p < 0,01$ га тенг бўлди. Бу, ўз навбатида, ишлаб чиқилган технологиянинг самарадорлиги ижобийлигидан далолат беради.

### АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Малакали эркин курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини аниқлашда, биз томонимиздан тавсия этилган махсус машқлар мажмуасини ўқув-тренировка машғулотларига жорий қилиниши, спортчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини намоён қилиши бўйича аниқ маълумот олишга имкон беради.

2. Тайёргарлик босқичида эркин курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги, координацион қобилиятлари билан биргаликда техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишда ва уни бажариш мувофиқлиги ва даражасини аниқлашда махсус «ZS» спорт ускунасидан ўқув-тренировка машғулотларида фойдаланиш юқори самара беради.

3. Эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантиришга йўналтирилган махсус техник-тактик ҳаракатларни бажариш самарадорлигини аниқлаш бўйича махсус машқлар мажмуасини (беллашув давомида курашчилар қарама-қарши турган ҳолда, уларнинг кўзларини мато билан боғлаб, бажарилган техник-тактик усулларни) нафақат эркин курашчиларни, балки паралимпия спортчиларининг тайёргарлигида ҳам қўллаш мумкин.

4. Эркин курашчиларнинг ҳафталик цикл машғулотлари режасида кураш гилами ва «ZS» спорт ускунасида бажариладиган махсус машқлар мажмуасини қўллаш координация қобилиятларини ривожлантириш ва техник тайёргарлигини такомиллаштиришда ижобий самара беради ва уларнинг мусобақа фаолияти натижавийлигини ошириш имконини беради.

5. Эркин курашчиларнинг координацион қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатларини ривожлантиришга мўлжалланган «ZS» спорт ускунаси билан биргаликда кураш гиламида координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштиришга доир эркин курашчиларнинг махсус машқлари мажмуасини ҳарбийларнинг махсус жисмоний тайёргарлигида ва координацион қобилиятларини ривожлантиришда қўллаш мумкин.



**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

---

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**АДИЛОВ САРВАР КАХРАМОНОВИЧ**

**ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ И ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ  
ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD) ПО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

**Чирчик – 2020**

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером B2019.1.PhD/Ped820.

Докторская диссертация выполнена при Гулистанском государственном университете.  
Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте [www.uz-djti.uz](http://www.uz-djti.uz), а также информационно-образовательном портале “ZiyoNET”.

**Научный руководитель:** **Бакиев Зафар Абдушукурович**  
кандидат педагогических наук, доцент

**Официальные оппоненты:** **Алламурадов Шухратила Иноятович**  
доктор биологических наук, профессор  
**Бердикулов Боходир Дустмуродович**  
кандидат педагогических наук, доцент

**Ведущая организация:** **Гулистанский государственный университет**

Защита диссертации состоится “\_\_\_\_\_” “\_\_\_\_\_” 2020 года в “\_\_\_” часов на заседании Научного совета **B2019.1.PhD/Ped820** при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта. (Адрес: Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76; веб-сайт: [www.uz-djti.uz](http://www.uz-djti.uz), e-mail: [uzdjti@uzzdjti.uz](mailto:uzdjti@uzzdjti.uz). Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус “А”, 1 этаж, аудитория 114)

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером \_\_\_\_\_). (Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76; веб-сайт: [www.uz-djti.uz](http://www.uz-djti.uz), e-mail: [uzdjti@uzzdjti.uz](mailto:uzdjti@uzzdjti.uz). Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус “А”, 1 этаж, аудитория 114).

Автореферат диссертации разослан “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2020 года.  
(протокол реестра под № от “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2020 года)

**М.Р.Болтабаев**  
Председатель Научного совета  
по присуждению ученых  
степеней, д.э.н., профессор

**М.Х.Миржамолов**  
ученый секретарь Научного  
совета по присуждению  
ученых степеней, д.ф.п.н (PhD)

**Б.Б.Мусаев**  
председатель аучного семинара  
при Научном совете по присуждению  
ученых степеней, к.п.н., доцент

## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** В мировом масштабе Олимпийские игры, чемпионаты мира и Азии, а также другие престижные международные соревнования отличаются масштабом и стимулируют интерес молодежи многих стран к занятиям олимпийскими видами спорта. Большинство стран уделяют большое внимание к развитию физической культуры и спорта, формированию здорового образа жизни населения, и особенно молодежи, системной организации спортивных мероприятий с целью повышения престижа и славы спортсменов и государства.

В настоящее время, когда идет стремительный рост конкуренции спортивных видов борьбы, становится актуальной проблема анализа объективных сведений роста результатов соревнований и на этой основе оптимизация разных сторон подготовки. Исходя из этого, имеется ряд исследований по вопросам повышения эффективности технико-тактических и координационных способностей, распределения и планирования нагрузок занятий, управления и биомеханического анализа специальных и соревновательных упражнений, влияния нагрузок занятий на техническую подготовку, отбора специальных вспомогательных упражнений и их влияния на биомеханику движений соревновательных упражнений. Вместе с тем, не проводились научные исследования по повышению эффективности координационных способностей и технико-тактических действий квалифицированных борцов вольного стиля путем применения специальных устройств.

В Республике Узбекистан проводится целенаправленная политика в области дальнейшего развития физической культуры и спорта. «Мы, гордимся нашими спортсменами, внесшими большую лепту для повышения престижа и авторитета Узбекистана на международных спортивных аренах».<sup>1</sup> В обстановке резкого повышения конкуренции на республиканских и международных соревнованиях по вольной борьбе считается актуальной проблема получения объективной информации о состоянии подготовки спортсменов и системного подхода к организации и разработки критериев по различным аспектам подготовки борцов вольного стиля. Отсутствуют исследования по вопросам применения специальной спортивной установки при анализе процесса подготовки борцов вольного стиля к соревнованиям и выборке методики, касающейся индивидуальным особенностям спортсменов, повышения эффективности физической и технико-тактической подготовки правильного применения средств при определении программы учебных занятий, анализа показателей соревновательной деятельности спортсменов. В этом отношении, педагогические наблюдения развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических действий на

---

<sup>1</sup> Речь Президента Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёева на заседании, посвящённом «Проблемам развития сферы физической культуры и спорта»; 2018 год 21 сентября, газета «Халк сузи».

основе анализа соревновательной деятельности борцов вольного стиля, определили актуальность данных исследований.

Настоящие диссертационные исследования в определенной степени служат для реализации задач улучшения качества подготовки высококвалифицированных спортсменов, поставленных в Указе Президента Республики Узбекистан “О дополнительных мерах по коренному совершенствованию государственной системы управления в области физической культуры и массового спорта” за № УП-5368 от 5 марта 2018 года, а также в Постановлении “О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским играм и XVI Параолимпийским играм 2020 года в Токио” за № ПП-2821 от 9 марта 2017 года, а также в других нормативно-правовых документах, относящихся данным отраслям.

**Соответствие исследований приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике.** Данная исследовательская работа выполнена в соответствии с приоритетными направлениями развития науки и технологий в республике “Нравственно-моральное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики”.

**Степень изученности проблемы.** Проблемы развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических действий квалифицированных спортсменов, а также подготовки конкурентоспособных на мировых аренах спортсменов, особенно, нового научного и теоретического подхода к учебно-тренировочному процессу, разнообразие применяемых в подготовительный период упражнений изложены в материалах ряда авторов [А.А.Рузиев, 2001; Х.А.Саноян, С.Л.Мусаелян, М.Г.Агамян, 2002]. Иностраные специалисты высказывают разное мнение о применяемых средствах и стараются применить их на занятиях [А.А.Рузиев, 2001; А.Н.Абдиев, 2004; Ф.А.Керимов, 2004].<sup>2</sup> Вместе с тем, эти авторы утверждают, что правильное применение учебных средств и нагрузок в физической и технико-тактической подготовке борцов вольного стиля, отдельные аспекты развития их координационных способностей на примере различных видов спорта приводятся в научно-методических работах ряда авторов [Н.А.Бернштейн, 1991; В.И.Лях, 2006; Ю.М.Юнусова, 2004; О.В.Гончарова, 2005], но в них нет изложения содержания развития координационных способностей на примере борцов вольного стиля.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2001. – №8. – С.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. – 22-26с. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар/ -Тошкент “Зарқалам”, 2004. 120-128 б.

<sup>3</sup> Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- Москва: Физкультура и спорт, 1991.- 163-169 с. В.И.Лях. Координационные способности: диагностика и развитие.- Москва: ТВТ Дивизион, 2006.- 168-175 с. Юнусова Ю.М. Физическая культура в общеобразовательных школах республики Узбекистан. –Ташкент: 2004. –ст. -106-107. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005. – , 108-116 б.

В работах ряда авторов [А.Н.Абдиев, 2004; Н.Н.Азизов, 2007; С.В.Багаев, 1998; Ф.А.Керимов, 2005; Ф.М.Пулатов, 1999; R.Mathesius, 1994; R.Petscnig, R.Baron, 1996; D.Sale, 1991; M.Tossavainen, A.Nummela, L.Paavolainen, A.Mero, H.Rusko. 1996] раскрыты научные, теоретические и методические основы развития физической подготовки и технико-тактических действий борцов.<sup>4</sup>

Вместе с тем, в системном порядке не сформированы научно-теоретические и методико-технологические основы развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических действий борцов вольного стиля [А.А.Карелин, 2002; Н.А. Керимов, 1999; А.А.Рузиев, 2001; Б.И.Тараканов, 2000; А.С.Тодоров, 1992; Ю.А.Шахмурадов, 1999; М.Эрцеган, 1990; Ю.А.Шахмурадов, 1997].<sup>5</sup>

Согласно аналитическим материалам, приведенных выше, научные работы в этом отношении не достаточны и подтверждают актуальность необходимости развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических действий борцов вольного стиля.

С учетом имеющегося научно-методического опыта в данной отрасли установлено, что совместное решение вопросов развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических действий борцов вольного стиля приведет к высокой эффективности.

В настоящее время установлено, что совместные исследования вопросов развития координационных способностей и повышения эффективности

---

<sup>4</sup> 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. -22-26с. Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақа олди тайёрлигини шакллантириш: дис.пед.фан.номзоди. –Тошкент, 2007. 32-33 бет. Багаев С.В. Современные тенденции в структуре средств технико-тактических действий в вольной борьбе и методика их совершенствования: Автореф. дис. . канд. пед. наук. - Москва, 1998.-24-28с Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти/ -Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими, 2005.- 240-245 б. Пулатов Ф.М. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки женщин-самбисток: Автореф. дис. . канд. пед. наук. -М., 1999.-21-24 с.Mathesius R. Funktionelle Mechanismen der Heiattung-sentwicklunq //Trainingswissenschaft. - Berlin; Sportveflag, 1994. - S. 60 - 72.Petscnig R., Baron, R. Assessment of quadriceps strength and functional limitations determined by hop tests for distance and a newly designed vertical jump test after anterior cruciate ligament reconstruction //Eur. J. Phys. Med. Rehabil. - 1996. - №7. - P. 81-86.Sale D.G. Testing Strength and Power // The Physiological Testing of the High-Performance Athlete. Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers. - 1991. - №12. -P. 36-39.Tossavainen M., Nummela A., Paavolainen L. Mero A., Rusko H.Comparison of Two Maximal Anaerobic Cycling Tests //Int. J. Sports Med.Vol.

<sup>5</sup> Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. - Новосибирск, 2002. – 471-479 с. Керимов Н.А., Недорезов А.И., Рузиев М.А., Рузиев А.А., Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в вольной борьбе //Олимпия харакатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказиладиган XXVI Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган: III Республика илмий-амалий анжумани муаммолар тўплами. 27 апрел 1999. -Тошкент, б 113-116. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов //Теория и практика физической культуры. –Москва, 2001. -№8. -С.37-38.Саносян Х.А., Мусаелян С.Л., Агамян М.Г. Разработка современной комплексной технологии контроля в видах единоборств //Теория и практика физической культуры. –Москва, 2002. -№4. –С.26-27.Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы //Теория и практика физической культуры. –Москва, 2000. -№6. -С.28-31.Тодоров А.С. Контроль координации движений борцов вольного стиля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1992. 16-24 с.Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): Автореф. дис. . д-ра пед. наук. - М., 1999. – 24-28Эрцеган М. Цель тренировки – развитие современной соревновательной модели //Спортивная борьба: Сб. информ.-метод. матер. - М.: ЦНИИС, ВНИИФК, 1990. -№1. -С.9-10 Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/. –Москва: Высшая школа.1997.-ст.175-189.

техничко-тактических действий на основе изучения особенностей соревновательной деятельности борцов вольного стилия отсутствуют. Такой подход поможет рационально управлять соревновательным и учебным процессами. Потому что, периодическая оценка величины взаимосвязывающих показателей физической и технико-тактической подготовки повышает эффективность улучшения спортивного мастерства и спортивных результатов.

**Связь работы с планом научно-исследовательских работ высшего учебного заведения.** Диссертационная работа выполнена в рамках плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта по теме “Совершенствование системы подготовки квалифицированных спортсменов в сборных командах Узбекистана”.

**Цель исследования**–разработка технологии развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических действий на основе изучения особенностей соревновательной деятельности борцов вольного стилия.

**Задачи исследования:**

определить уровень технико-тактической подготовки спортсменов на основании анализа особенностей соревновательной деятельности в вольной борьбе;

определить уровень развития координационных способностей и физической подготовки борцов вольного стилия;

разработка системных показателей, специальной спортивной установки и комплекса физических упражнений, программы занятий, направленных на развитие координационных способностей и совершенствование технико-тактических действий борцов вольного стилия;

разработка технологии, направленной на развитие координационных способностей и повышение эффективности технико-тактических движений борцов вольного стилия на основе внедрения в учебно-тренировочный процесс комплекса специальных физических упражнений.

**Объект исследования** – процесс учебно-тренировочных занятий и соревновательная деятельность, направленные на развитие координационных способностей и повышение эффективности технико-тактических действий борцов вольного стилия.

**Предмет исследования**–эффективность координационных способностей и технико-тактических действий, а также соревновательной деятельности борцов вольного стилия.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, пульсометрия, инструментальный метод, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Научная новизна исследования** состоит в следующем:

на основе промежуточной оценки усовершенствованы сложные фазы

технико-тактических действий между защитой и нападением в сложных, а также изменчивых ситуациях соревновательной деятельности борцов вольного стиля (с помощью BZA и WREST);

исходя из техники соперника в партере (на спортивной установке ZS «Zafar-Sarvar»), на основе отбора изменчивых ситуаций по сложности усовершенствован уровень координационных способностей борцов вольного стиля;

на основе изменения правил поединков и восстановления оптимизированы недельные программы, направленные на развитие координационных способностей и повышение эффективности технико-тактических действий (исходя из уровня подготовки) по календарному плану соревнований борцов вольного стиля;

на основе дифференциальных методов усовершенствована технология развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических действий, а также сохранения равновесия в сложных ситуациях борцов вольного стиля.

**Практические результаты исследования** заключаются в следующем:

методика анализа особенностей соревновательной деятельности может быть использована в организации процесса учебных занятий, направленного на формы развития координационных способностей и совершенствование технико-тактических действий борцов вольного стиля;

разработанные научно-теоретические материалы, методика анализа технико-тактических действий, инструментальный метод, методы и программы использования специальных физических упражнений, а также научные и практические рекомендации по развитию координационных способностей и совершенствованию технико-тактических действий могут быть использованы в разработке новых учебных программ и учебных пособий для применения в учебно-тренировочных занятиях и отборе спортсменов в сборную команду Узбекистана по вольной борьбе.

**Надежность результатов исследования.** Достоверность результатов исследования подтверждается фактом получения примененных подходов, методов и теоретических данных из официальных источников, методологией диалектического метода познания и обоснованностью научных взглядов отечественных и зарубежных специалистов в области теории и методики физического воспитания, применением взаимодополняющих методов, соответствующих задачам исследования, количественным и качественным обеспечением анализа и задач исследования, репрезентативностью экспериментальных работ и проб, обработкой полученных результатов методами математической статистики.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.**

Научная новизна заключается в следующем: на основании полученных результатов педагогических экспериментов разработаны новые средства и программа целевого совершенствования учебно-тренировочных занятий борцов вольного стиля и раскрыто научное значение их применения.

Впервые экспериментально доказана взаимосвязь развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических действий. Полученные материалы позволяют обогатить и расширить теоретические знания в области теории и методики спортивной борьбы.

Практическая значимость заключается в следующем: с учетом изменений правил соревнований по вольной борьбе разработана технология развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических движений борцов, а также путем улучшения физических качеств создана возможность повысить результативность их соревновательной деятельности. Разработанные по вольной борьбе принципы могут быть применены специалистами в процессе занятий образовательных учреждений, специализирующихся в других видах борьбы и спортсменов сборной команды Узбекистана.

**Внедрение результатов исследования.** На основании проведенных экспериментов по развитию координационных способностей и повышению эффективности технико-тактических действий квалифицированных борцов вольного стиля:

практические рекомендации по повышению эффективности технико-тактических действий спортсменов, разработанные на основе анализа особенностей соревновательной деятельности квалифицированных борцов вольного стиля включены в содержание учебного пособия «Эркин ва юнон-рум кураши» (свидетельство № 434-308, выданное на основании приказа №434 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2017 года). В результате, к концу исследований соревновательная деятельность борцов экспериментальной группы и технико-тактические действия по 5 показателям улучшились на 18%.

технология повышения развития координационных способностей и уровня физической подготовки борцов вольного стиля на основе создания спортивной установки “ZS” в спортивном виде вольной борьбы включена в содержание учебного пособия «Эркин курашчиларнинг спорт педагогик махоратини ошириш» (свидетельство № 744-135, выданное на основании приказа №744 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 25 августа 2019 года), а также в определенном порядке оформлены нормативные документы (свидетельство за №001330 от 7 мая 2019 года Агентства по интеллектуальной собственности Республики Узбекистан унитарного государственного предприятия). В результате, развитие координационных способностей и уровень физической подготовки борцов вольного стиля улучшились на 15%;

разработаны системные показатели по развитию координационных способностей и совершенствованию технико-тактической подготовки и комплекс специальных физических упражнений, предложения и рекомендации включены в содержание учебного пособия «Эркин ва юнон-рум кураши» (свидетельство № 434-308, выданное на основании приказа



№434 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2017 года). В результате, развитие координационных способностей и уровень технико-тактических действий борцов вольного стиля улучшились на 16%;

предложения и рекомендации по технологии развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических действий борцов вольного стиля включены в содержание учебного пособия «Эркин курашчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш» (свидетельство № 744-135, выданное на основании приказа №744 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 25 августа 2019 года). В результате, учащиеся Чирчикской специализированной школы-интерната олимпийского резерва на международных соревнованиях завоевали 2 золотых, 4 серебряных и 3 бронзовых медалей, на соревнованиях республиканского уровня – по одному золотой и серебряной, 4 бронзовых медалей.

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

**Публикация результатов исследования.** Результаты исследований опубликованы в 15 научно-методических публикациях, из них 4 статьи в журналах, рекомендованных ВАК Республики Узбекистан (2 в республиканских и 2 в зарубежных).

**Объем и структура диссертации.** Диссертация изложена на 127 страницах компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы. Включает 18 таблиц, 6 рисунков и приложения.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

**Во введении** диссертации обоснована актуальность и необходимость темы, изложены степень изученности проблемы, цель и задачи исследования, а также определены объект и предмет, показано соответствие работы приоритетным направлениям развития науки и технологии, научная новизна исследований, достоверность, теоретическая и практическая значимость работы, внедрение в практику результатов, их опубликованность, сведения о структуре.

В первой главе диссертации “**Степень изученности проблемы и её методологические основы**”, анализируя имеющиеся данные научно-методической литературы, раскрыты принцип единства общей физической и специальной подготовленности, основы развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических движений, повышения эффективности соревновательной деятельности и технико-тактической подготовки борцов вольного стиля. В работах ряда авторов [А.Абдуллаев, Ш.Х. Хонкелдиев 2005, Ж.А Акрамов 2007, А.М.Ачилов,

Р.Д.Халмухамедов, В.Н.Шин, С.С.Тажибаев, Ф.Қ. Ражабов 2012] указано, что физическая подготовка спортсмена является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки, другие [Т.С.Усмонхужаев, М.Б.Алиев, Х.Х.Сагдиев, Ф.К.Турдиев, Ж.А.Акрамов 2006, Р.С.Саламов, Р.М.Маткаримов, Акбарова М. 2011] утверждают, что при общей физической подготовке использование упражнений, выполняемых с применением разных средств (акробатика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание и т.п.) и специальных тренажеров считается эффективными. По мнению Ф.А.Керимова (2004), Н.А.Тастанова (2017) З.А.Бакиева (2011) наряду с повышением эффективности развития координационных способностей спортсмена в последующих занятиях целесообразно использование средств, помогающих определенному повышению их уровня.

В результате сравнительного анализа раскрыто, что в настоящее время, используемые на практике спортивной борьбы, особенно вольной борьбы технологии состоят из стандартных методов и не позволяют осуществлять повышение эффективности развития координационных способностей и технико-тактических движений борцов вольного стиля, используя тренажёрные устройства, научные исследования в данном направлении недостаточны и не изучены в качестве предмета исследования.

Во второй главе диссертации **“Методы исследования и организация исследований”** изложены следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, пульсометрия, инструментальный метод, педагогический эксперимент, методы математической статистики, а также строение и функции разработанной нами специальной спортивной установки **“ZS”** и комплекса специальных упражнений.

Исследования проводились в три этапа в течение 2017-2019 годов.

Первый этап (2017 г.) – был посвящен изучению на основе анализа специальной научно-методической литературы теоретических и практических особенностей повышения эффективности развития координационных способностей и технико-тактических движений борцов вольного стиля, определено направление исследования, сформированы тема и гипотеза диссертации, в соответствии проводимых экспериментов выбраны методы исследования, определены цель и задачи исследования, собраны первичные материалы, избран метод оперативного анализа и контроля соревновательной деятельности борцов. Разработаны специальное спортивное устройство **“ZS”** для повышения эффективности развития координационных способностей и технико-тактических движений борцов вольного стиля, а также специальный комплекс упражнений для применения на борцовском ковре и путем внедрения их на практике программа целенаправленного совершенствования подготовительного этапа.

На втором этапе исследований (2017-2018 учебный год) определены уровни технико-тактической подготовки и соревновательной деятельности борцов вольного стиля, участвующих на соревнованиях республиканского и

международного значения, с использованием разработанной нами специальной спортивной установки для повышения эффективности развития координационных способностей и технико-тактических движений борцов вольного стиля, а также самые надежные показатели их соревновательной деятельности, физической и технической подготовленности. Всесторонне изложены педагогические эксперименты по определению эффективности специально разработанной спортивной установки “ZS” и комплекса специальных упражнений.

На третьем этапе (2018-2019 учебный год) участники экспериментов были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, в каждой из них принимали участие по 12 квалифицированных борцов вольного стиля со стажем не менее 8 лет. В ходе педагогических экспериментов определено влияние специально разработанной спортивной установки “ZS” и комплекса специальных упражнений, выполняемые на борцовском ковре, направленные на совершенствование эффективности развития координационных способностей и технико-тактических движений борцов вольного стиля; оптимизированы нагрузки занятий подготовительного этапа, направленные на развитие координационных способностей и повышение эффективности технико-тактических движений; эффективность разработанной в этих целях технологии подтверждена в экспериментах. Обоснована эффективность методики с помощью контрольных тестов определения уровня технико-тактической подготовки спортсменов на базе УзГУФКС, Республиканской и Чирчикской специализированной школы-интерната олимпийского резерва, а также ДЮСШ №1 Бектемирского района Ташкентской области. Полученные в ходе экспериментов результаты, проанализированы и обработаны с помощью методов математической статистики, сформирована и официально оформлена диссертационная работа.

В третьей главе диссертации **“Планирование учебных занятий, направленных на развитие координационных способностей и повышение эффективности технико-тактических движений борцов вольного стиля”** изложены результаты эффективности применения в ходе педагогических экспериментов специально разработанной спортивной установки “ZS” и комплекса специальных упражнений, выполняемые на борцовском ковре и направленные на совершенствование эффективности развития координационных способностей и технико-тактических движений борцов вольного стиля; оптимизированных нагрузок общей и специальной физической подготовки квалифицированных борцов вольного стиля в подготовительном этапе к соревнованиям Чемпионата Узбекистана, Кубка Узбекистана и международных турниров; аналитические материалы сведений анкетирования, проведенного среди опытных тренеров и спортсменов в целях определения факторов, препятствующих развитию координационных способностей и повышению эффективности технико-тактических действий борцов вольного стиля.

Таблица 1

**Программа, направленная на развитие координационных способностей и повышение эффективности  
технико-тактических движений**

№	Дни недели	1- занятие	Время занятия (час.)	Общее время (час.)	2- занятие	Время занятия (час.)	Общее время (час.)	Итого- все время (час)	Норма нагрузки
1	Понедельник	ТТП и упражнения, выполняемые на спортивной установке "ZS"	1,5	3	Специальные упражнения, выполняемые на борцовском ковре	1	2	5	Средняя
		в паре	Упражнения, выполняемые в партере		1				
2	Вторник	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	ОФП	2	Специальные упражнения, выполняемые на борцовском ковре	1,5	3.	5	Высокая
			СФП			Упражнения, выполняемые в партере			
3	Среда	ТТП и упражнения, выполняемые на спортивной установке "ZS"	одиночное	2	Восстановление	2	2	4.	Низкая
			в паре			1			
4	Четверг	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	ОФП	2	Специальные упражнения, выполняемые на борцовском ковре	1,5	3	5	Средняя
			СФП			Упражнения, выполняемые в партере			
5	Пятница	ТТП и упражнения, выполняемые на спортивной установке "ZS"	1,5	3	Поединок	2	2	5	Высокая
			в паре			1,5			
6	Суббота	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	ОФП	2	Восстановление	2	2	4	Низкая
			СФП			1			
7	Воскресенье	День отдыха	1-занятие	14		2-занятие	14	Итого: 28	

**Примечание: ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специальная физическая подготовка, ТТП – технико-тактическая подготовка.**

Программа, направленная на повышение координационных способностей и технико-тактических действий борцов вольного стиля приведена в таблице 1. Согласно данной программе, занятия квалифицированных борцов вольного стиля проводились по 28 часов в неделю, всего 1456 часов в году, время выполнения программы, разработанной нами не выходило за рамки этого объема недельного цикла в одиночном порядке и в парах ежедневно, кроме воскресенья. Специальный комплекс, выполняемый на борцовском ковре состоял из 13 упражнений, занятия по их применению проводились в понедельник, вторник и в пятницу. Каждому спортсмену для выполнения упражнения выделялось по 2 минуты, оба борца для выполнения 13 упражнений израсходовали по 26 минут, всего 52 минуты.

Данный комплекс состоял из 13 упражнений, занятия по их применению проводились в понедельник, среду и в пятницу. В понедельник и в пятницу, каждому спортсмену для выполнения упражнения выделялось по 3 минуты, для выполнения всех упражнений обоим борцам выделялось по 39 минут, всего 78 минут, для принятия основного положения всего израсходовано 12 минут. В среду для выполнения 1 упражнения выделялось 2 минуты, для выполнения всех упражнений обеими борцами по 26 минут, всего 52 минут.

В четвертой главе диссертации **“Обоснование технологии развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических движений борцов вольного стиля”** изложена динамика роста координационных способностей и технико-тактических движений в результате использования разработанной нами технологии, а также сравнительный анализ результатов эффективности соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

Сравнительный анализ роста показателей физической подготовки борцов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группы приведены в таблице 2.

Как видно из данных таблицы 2, в начале экспериментов при выполнении специальных координационных упражнений с партнером показатели ЭГ составили  $9,98 \pm 0,95$  сек., а в КГ –  $9,91 \pm 0,97$  сек. Разница в показателях между ЭГ и КГ недостоверны ( $p > 0,05$ ). В конце экспериментов эти показатели составили, соответственно –  $11,67 \pm 0,96$  и  $10,72 \pm 0,91$  сек. Рост показателей в ЭГ составил  $1,69 \pm 0,95$  сек. (16,9%), а в КГ –  $0,81 \pm 0,94$  сек. (8,2%), разница статистически достоверна ( $p < 0,05$ ).

При выполнении упражнения бросок через плечо 10 раз показатели ЭГ в начале экспериментов составили  $15,99 \pm 1,54$  сек., а в КГ –  $16,13 \pm 1,57$  сек. В конце экспериментов в данных показателях произошли изменения: в ЭГ они составили  $13,78 \pm 1,13$  сек., а в КГ –  $14,88 \pm 1,25$  сек. Рост в ЭГ составил  $2,21 \pm 1,33$  сек. (13,8%), а в КГ –  $1,25 \pm 1,41$  сек. (7,7%), разница статистически достоверна ( $p > 0,05$ ).

При выполнении упражнения бросок согнувшись 10 раз, показатели ЭГ в начале экспериментов составили  $28,03 \pm 2,74$  сек., а в КГ –  $28,17 \pm 2,78$  сек., разница недостоверна ( $p > 0,05$ ). В конце экспериментов в данных показателях

**Таблица 2**  
**Сравнительный анализ роста показателей физической подготовки борцов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группы (n=24)**

№	Контрольные тесты	Предварительные результаты				Итоговые результаты				Результаты роста				t		p	
		$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$		%		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ								
1	Выполнение специальных координационных упражнений с партнером (секунд)	9,98±0,95	9,91±0,97	11,67±0,96	10,72±0,91	1,69±0,95	0,81±0,94	16,93	8,17	4,33	2,11	<0,001	<0,05				
2	Бросок через плечо, 10 раз (секунд)	15,99±1,54	16,13±1,57	13,78±1,13	14,88±1,25	2,21±1,33	1,25±1,41	13,82	7,75	4,01	2,16	<0,001	<0,05				
3	Бросок согнувшись, 10 раз (секунд)	28,03±2,74	28,17±2,78	23,96±2,17	25,97±2,26	4,07±2,45	2,2±2,52	14,52	7,81	4,03	2,13	<0,001	<0,05				
4	Бросок через плечи, 10 раз (секунд)	15,32±1,51	15,23±1,48	12,86±1,17	14,01±1,29	2,46±1,34	1,22±1,38	16,06	8,01	4,46	2,15	<0,001	<0,05				
5	Согнувшись переход на мостик, 10 раз (секунд)	18,34±1,87	18,43±1,81	15,63±1,42	16,97±1,49	2,71±1,64	1,46±1,65	14,78	7,92	4,00	2,16	<0,001	<0,05				
6	В положении мостика обороты в обе стороны, 5 раз (секунд)	27,05±2,65	27,18±2,67	23,18±2,06	25,07±2,13	3,87±2,35	2,11±2,4	14,31	7,76	3,99	2,14	<0,001	<0,05				
7	Обхват за пояс и поднятие соперника из партера (раз)	20,95±2,03	20,88±2,09	24,61±2,05	22,79±2,02	3,66±2,04	1,91±2,05	17,47	9,15	4,39	2,28	<0,001	<0,05				
8.	Подтягивание на перекладине (раз)	20,13±2,01	19,33±2,01	23,35±2,02	21,35±2,05	3,22±2,015	2,02±2,03	16,00	10,4	3,91	2,44	<0,001	<0,05				
9.	Сохранение равновесия на треллере (секунд)	7,98±0,75	8,07±0,76	9,45±0,87	8,72±0,73	1,47±0,81	0,65±0,74	18,42	8,05	4,43	2,14	<0,001	<0,05				
10	Приседания с партнером на плечах (раз)	20,99±2,01	20,89±2,07	24,35±2,01	22,63±1,92	3,36±2,01	1,74±0,79	16,01	8,33	4,09	2,13	<0,001	<0,05				
11	Поднимание гири, равного весу партнера (раз)	8,52±0,75	8,32±0,81	9,72±0,71	9,02±0,78	1,2±0,73	0,7±0,79	14,08	8,41	4,03	2,16	<0,001	<0,05				
12	Лазание по 4 м канату (раз)	2,05±0,19	1,98±0,21	2,36±0,18	2,16±0,21	0,31±0,185	0,18±0,21	15,12	9,09	4,10	2,10	<0,001	<0,05				
13	Прыжок в длину (метр)	2,01±0,17	2,15±0,18	2,33±0,18	1,97±0,19	0,36±0,01	0,18±0,18	15,92	9,14	4,48	2,38	<0,001	<0,05				

произошли изменения: в ЭГ они составили  $23,96 \pm 2,17$  сек., а в КГ –  $25,97 \pm 2,26$  сек. Рост в ЭГ составил  $4,07 \pm 2,45$  (14,5%) сек., а в КГ –  $2,2 \pm 2,52$  (7,8%) сек., разница статистически достоверна ( $p > 0,05$ ).

При выполнении упражнения бросок через плечи 10 раз показатели ЭГ в начале экспериментов составили  $15,32 \pm 1,51$  сек., а в КГ –  $15,23 \pm 1,48$  сек. В конце экспериментов в данных показателях произошли изменения: в ЭГ они составили  $12,86 \pm 1,17$  сек., а в КГ –  $14,01 \pm 1,29$  сек. Рост в ЭГ составил  $2,46 \pm 1,34$  сек. (16,1%), а в КГ –  $1,22 \pm 1,38$  сек. (8,0%), разница статистически достоверна ( $p < 0,05$ ).

При выполнении упражнения согнувшись переход на мостик 10 раз показатели ЭГ в начале экспериментов составили  $18,34 \pm 1,87$  сек., а в КГ –  $18,43 \pm 1,81$  сек. В конце экспериментов в данных показателях произошли изменения: в ЭГ они составили  $15,63 \pm 1,42$  сек., а в КГ –  $1,46 \pm 1,65$  сек. Рост в ЭГ составил  $2,71 \pm 1,64$  (14,7%) сек., а в КГ –  $1,46 \pm 1,65$  (7,92%) сек., разница статистически достоверна ( $p < 0,05$ ).

При выполнении упражнения в положении мостика обороты в обе стороны 5 раз показатели ЭГ в начале экспериментов составили  $27,05 \pm 2,65$  сек., а в КГ –  $27,18 \pm 2,67$  сек. В конце экспериментов в данных показателях произошли изменения: в ЭГ они составили  $23,18 \pm 2,06$  сек., а в КГ –  $25,07 \pm 2,13$  сек. Рост в ЭГ составил  $3,87 \pm 2,35$  (14,31%) сек., а в КГ –  $2,11 \pm 2,4$  (7,76%) сек.

При выполнении упражнения обхват за пояс и поднятие соперника из партера показатели ЭГ в начале экспериментов составили  $20,95 \pm 2,03$  сек., а в КГ –  $20,88 \pm 2,09$  сек. В конце экспериментов в данных показателях произошли изменения: в ЭГ они составили  $24,61 \pm 2,05$  сек., а в КГ –  $22,79 \pm 2,02$  сек. Рост в ЭГ составил  $3,66 \pm 2,04$  (17,4%) сек., а в КГ –  $1,91 \pm 2,05$  (9,1%) сек., разница статистически достоверна ( $p < 0,05$ ).

При выполнении упражнения подтягивание на перекладине показатели ЭГ в начале экспериментов составили  $20,13 \pm 2,01$  раза, а в КГ –  $19,33 \pm 2,01$  раза. Разница в показателях между ЭГ и КГ недостоверны ( $p > 0,05$ ). В конце экспериментов эти показатели составили, соответственно –  $23,35 \pm 2,02$  и  $21,35 \pm 2,05$  раза. Рост показателей в ЭГ составил  $3,22 \pm 2,015$  (16%) раза, а в КГ –  $2,02 \pm 2,03$  (10,4%) раза.

При выполнении упражнения сохранение равновесия на треллере (ленточный пояс) показатели ЭГ в начале экспериментов  $7,98 \pm 0,75$  сек., а в КГ –  $8,07 \pm 0,76$  сек., разница недостоверна ( $p > 0,05$ ). В конце экспериментов в данных показателях произошли изменения: в ЭГ они составили  $9,45 \pm 0,87$  сек., а в КГ –  $8,72 \pm 0,73$  сек. Рост в ЭГ составил  $1,47 \pm 0,81$  (18,42%) сек., а в КГ –  $0,65 \pm 0,74$  (8,05%) сек., разница статистически достоверна ( $p < 0,05$ ).

При выполнении упражнения приседания с партнером на плечах показатели ЭГ в начале экспериментов составили  $20,99 \pm 2,01$  раза, а в КГ –  $20,89 \pm 2,07$  раза. Разница в показателях между ЭГ и КГ недостоверны ( $p > 0,05$ ). В конце экспериментов эти показатели составили, соответственно –  $24,35 \pm 2,01$  и  $22,63 \pm 1,92$  раза. Рост показателей в ЭГ составил

3,36±2,01(16,0%) раза, а в КГ – 1,74±0,79 (8,3%) раза.

При выполнении упражнения поднимание гири, равного весу партнера показатели ЭГ в начале экспериментов составили 8,52±0,75 раза, а в КГ – 8,32±0,81 раза. В конце экспериментов эти показатели составили, соответственно – 9,72±0,71 и 9,02±0,78 раза. Рост показателей в ЭГ составил 1,2±0,73 (14,0%) раза, а в КГ – 0,7±0,79 (8,41%) раза.

При выполнении упражнения лазание по 4 м канату показатели ЭГ в начале экспериментов составили 2,05±0,19 раза, а в КГ – 1,98±0,21 раза. В конце экспериментов эти показатели составили, соответственно – 2,36±0,18 и 2,16±0,21 раза. Рост показателей в ЭГ составил 0,31±0,15 (15,1%) раза, а в КГ – 0,18±0,21 (9,0%) раза.

При выполнении упражнения прыжок в длину показатели ЭГ в начале экспериментов составили 2,01±0,17 м., а в КГ – 2,15±0,18 м. В конце экспериментов эти показатели составили, соответственно – 2,33±0,18 и 1,97±0,19 м. Рост показателей в ЭГ составил 0,36±0,01 (15,9%) м., а в КГ – 0,18±0,95 (9,1%) м.

В конце экспериментов в средних арифметических показателях ЭГ по сравнению с такими же показателями КГ наблюдался статистически достоверный рост. Это подтверждает эффективность разработанной нами технологии и достижение цели от педагогического эксперимента.

Сравнительный анализ роста показателей координационных способностей борцов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группы в процессе выполнения упражнений на спортивной установке «ZS» приведены в таблице 3.

Предварительные результаты в движении вперед в положении высокого партера в ЭГ составили 6,98±0,81 сек., а в КГ – 6,92±0,83 сек., а в конце экспериментов, соответственно – 5,59±0,68 и 6,22±0,71 сек. Эти показатели в ЭГ улучшились на 1,3±0,71 (18,6%) сек., а в КГ – 0,68±0,73 (9,8%) сек. Разница между показателями ЭГ и КГ достоверны ( $p<0,05$ ).

В упражнении движение назад в положении высокого партера в ЭГ составили 8,99±1,01 сек., а в КГ – 8,93±1,06 сек., разница недостоверна ( $p>0,05$ ). В конце экспериментов эти показатели составили, соответственно – 7,69±0,86 и 7,94±0,96 сек. Показатели ЭГ улучшились на 1,3±0,85 (14,4%) сек., а в КГ – 0,75±0,99 (8,2%) сек. Разница между показателями ЭГ и КГ достоверны ( $p<0,05$ ).

В упражнении движение в стороны в положении высокого партера в ЭГ составили 5,03±0,55 сек., а в КГ – 4,99±0,59 сек., а в конце экспериментов, соответственно – 4,29±0,52 и 4,77±0,53 сек. Эти показатели в ЭГ улучшились на 0,74±0,48 (14,7%) сек., а в КГ – 0,44±0,5 (8,5%) сек.

В упражнении движение назад в упоре на руках предварительные результаты в ЭГ составили 11,34±1,27 сек., а в КГ – 11,28±1,33 сек., разница недостоверна ( $p>0,05$ ). В конце экспериментов эти показатели составили, соответственно – 9,68±1,15 и 10,87±1,31 сек., рост у ЭГ составил 1,66±1,11 (14,6%), а у КГ – 0,86±0,21 (7,4%) сек.



Таблица 3

**Сравнительный анализ роста показателей координационных способностей при выполнении упражнений на спортивной установке “ZS” борцами экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группы (n=24)**

№	Контрольные тесты	Предварительные результаты		Итоговые результаты		Результаты роста				t		p	
		$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$		%		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1.	Движение вперед в положении высокого партера (секунд)	6,98±0,81	6,92±0,83	5,59±0,68	6,22±0,71	1,3±0,71	0,68±0,73	18,62	9,83	4,44	1,85	<0,001	>0,05
2.	Движение назад в положении высокого партера (секунд)	8,99±1,01	8,93±1,06	7,69±0,86	7,94±0,96	1,3±0,85	0,75±0,99	14,46	8,26	3,74	2,15	<0,01	<0,05
3.	Движение в сторону в положении высокого партера (секунд)	5,03±0,55	4,99±0,59	4,29±0,52	4,77±0,53	0,74±0,48	0,44±0,5	14,71	8,58	3,70	1,85	<0,01	>0,05
4.	Движение назад в упоре на руках (секунд)	11,34±1,27	11,28±1,33	9,68±1,15	10,87±1,31	1,66±1,11	0,86±0,21	14,64	7,49	3,61	1,77	<0,01	>0,05
5.	Движение в сторону в упоре на руках (секунд)	14,05±1,69	13,99±1,66	11,89±1,39	13,46±1,62	2,16±1,2	1,05±1,44	15,37	7,44	4,11	1,76	<0,001	>0,05
6.	Движение вперед и назад с обратным захватом соперника (секунд)	23,95±2,59	24,01±2,63	20,49±2,45	23,12±2,59	3,46±2,3	1,73±2,4	14,45	7,21	3,66	1,78	<0,01	>0,05
7.	Движение в сторону с обратным захватом соперника (секунд)	16,13±1,91	15,98±1,83	13,66±1,61	15,21±1,79	2,5±1,62	1,23±1,68	15,50	7,55	3,72	1,76	<0,01	>0,05
8.	Быстрое движение вперед (секунд)	9,99±1,18	10,03±1,21	8,48±0,91	9,55±1,11	1,58±0,99	0,72±0,18	15,82	7,27	3,85	1,87	<0,001	>0,05
9.	Быстрое движение назад (секунд)	16,52±1,72	16,37±1,81	14,04±1,67	15,64±1,79	2,48±1,46	1,26±1,64	15,01	7,51	4,09	1,93	<0,001	>0,05
10.	Движение в упоре на руках, ноги держит соперник (секунд)	19,98±2,18	20,02±2,08	19,07±2,21	19,21±2,01	2,94±1,9	1,53±1,64	14,71	7,62	3,74	2,11	<0,01	<0,05
11.	Движение вперед в упоре на руках (секунд)	13,32±1,48	13,01±1,55	12,76±1,47	11,67±1,41	2,27±1,22	1,2±1,38	17,04	8,81	4,53	1,83	<0,001	>0,05
12.	Приседания, 10 раз	25,01±2,72	24,88±2,71	23,88±2,72	23,79±2,69	3,76±2,38	1,87±2,49	15,03	1,13	3,84	1,95	<0,001	>0,05
13.	Выход соперника из состояния равновесия (секунд)	30,05±3,22	29,55±3,03	29,01±3,41	26,73±3,22	4,31±2,89	2,31±2,89	14,34	1,04	3,62	2,25	<0,01	<0,05

В упражнении движение в стороны в упоре на руках предварительные результаты в ЭГ составили  $14,05 \pm 1,69$  сек., а в КГ –  $13,99 \pm 1,66$  сек., а в конце экспериментов, соответственно –  $11,89 \pm 1,39$  и  $13,46 \pm 1,62$  сек., разница достоверна ( $p > 0,05$ ).

В упражнении движение вперед и назад с обратным захватом соперника предварительные результаты в ЭГ составили  $23,95 \pm 2,59$  сек., а в КГ –  $24,01 \pm 2,63$  сек., разница недостоверна ( $p > 0,05$ ). В конце экспериментов эти показатели составили, соответственно –  $20,49 \pm 2,45$  и  $23,12 \pm 2,59$  сек. Разница между показателями ЭГ и КГ достоверны ( $p < 0,05$ ), в ЭГ рост составил  $3,46 \pm 2,3$  (14,4%) сек., а в КГ –  $1,73 \pm 2,4$  (7,2%) сек.

В упражнении движение в стороны с обратным захватом соперника предварительные результаты в ЭГ составили  $16,13 \pm 1,91$  сек., а в КГ –  $15,98 \pm 1,83$  сек., ( $p > 0,05$ ). В конце экспериментов эти показатели составили, соответственно –  $13,66 \pm 1,61$  и  $15,21 \pm 1,79$  сек. Разница между показателями ЭГ и КГ достоверны ( $p < 0,05$ ), в ЭГ рост составил  $2,5 \pm 1,62$  (15,5%) сек., а в КГ –  $1,23 \pm 1,68$  (7,5%) сек.

В упражнении быстрое движение вперед предварительные результаты в ЭГ составили  $9,99 \pm 1,18$  сек., а в КГ –  $10,03 \pm 1,21$  сек., разница недостоверна ( $p > 0,05$ ). В конце экспериментов эти показатели составили, соответственно –  $8,48 \pm 0,91$  и  $9,55 \pm 1,11$  сек. Разница между показателями ЭГ и КГ достоверна ( $p < 0,05$ ), в ЭГ рост составил  $1,58 \pm 0,99$  (15,8%) сек., а в КГ –  $0,72 \pm 0,18$  (7,2%) сек. В упражнении быстрое движение назад предварительные результаты в ЭГ составили  $16,52 \pm 1,72$  сек., а в КГ –  $16,37 \pm 1,81$  сек., разница недостоверна ( $p > 0,05$ ). В конце экспериментов эти показатели составили, соответственно –  $14,04 \pm 1,67$  и  $15,64 \pm 1,79$  сек. Разница между показателями ЭГ и КГ достоверна ( $p < 0,05$ ), в ЭГ рост составил  $2,48 \pm 1,46$  (15%) сек., а в КГ –  $1,26 \pm 1,64$  (7,5%) сек.

В упражнении движение в упоре на руках, ноги держит соперник предварительные результаты в ЭГ составили  $19,98 \pm 2,18$  сек., а в КГ –  $20,02 \pm 2,08$  сек., разница недостоверна ( $p > 0,05$ ). В конце экспериментов эти показатели составили, соответственно –  $19,07 \pm 2,21$  и  $19,21 \pm 2,01$  сек. Рост в ЭГ составил  $2,94 \pm 1,9$  (14,7%) сек., а в КГ –  $1,53 \pm 1,64$  (7,6%) сек.

В упражнении движение в упоре на руках предварительные результаты в ЭГ составили  $3,32 \pm 1,48$  сек., а в КГ –  $13,01 \pm 1,55$  сек., разница недостоверна ( $p > 0,05$ ). В конце экспериментов эти показатели составили, соответственно –  $12,76 \pm 1,47$  и  $11,67 \pm 1,41$  сек. Рост в ЭГ составил  $2,27 \pm 1,22$  (17,0%) сек., а в КГ –  $1,2 \pm 1,38$  (8,8%) сек.

В упражнении приседания предварительные результаты в ЭГ составили  $25,01 \pm 2,72$  раза, а в КГ –  $24,88 \pm 2,71$  раза. В конце экспериментов эти показатели составили, соответственно –  $23,88 \pm 2,72$  и  $23,79 \pm 2,69$  раза. Рост в ЭГ составил  $3,76 \pm 2,38$  (15,0%) раза, а в КГ –  $1,87 \pm 2,49$  (1,1%) раза.

В упражнении вывод соперника из состояния равновесия (поединок) предварительные результаты в ЭГ составили  $29,01 \pm 3,41$  сек., а в КГ –  $26,73 \pm 3,22$  сек. В конце экспериментов эти показатели составили соответственно -  $12,76 \pm 1,47$  и  $11,67 \pm 1,41$  сек., разница недостоверна ( $p > 0,05$ ). Рост в ЭГ составил  $4,31 \pm 2,89$  (14,3%) сек., а в КГ –  $2,31 \pm 2,89$  (1%) сек.

Разница в показателях ЭГ и НГ достоверна ( $p < 0,05$ ).

Определение показателей соревновательной деятельности борцов вольного стиля осуществлено по 5 направлениям (см. таблицу 4).

**Таблица 4**

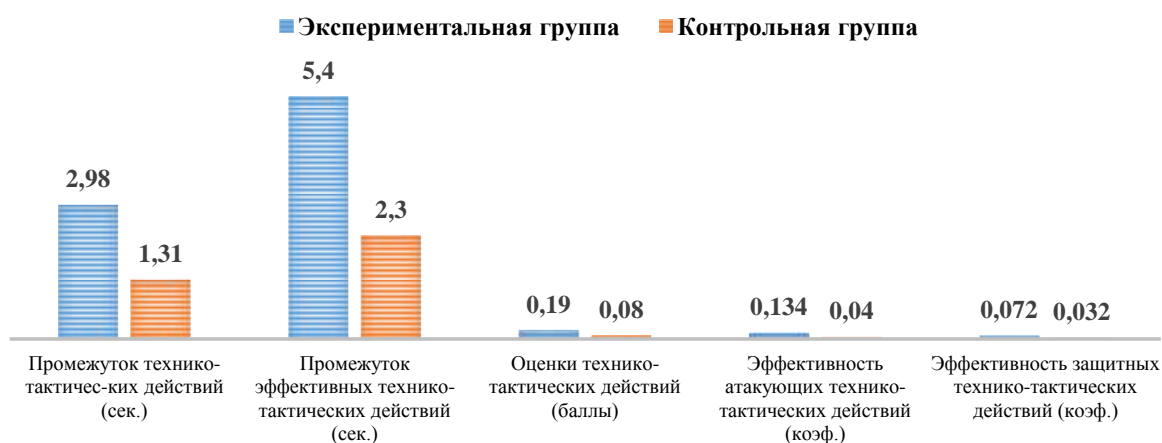
**Показатели соревновательной деятельности борцов вольного стиля  
(n=24)**

Группы		Промежуток технико-тактических действий (секунд)		Промежуток эффективных технико-тактических действий (секунд)		Оценки технико-тактических действий (баллы)		Эффективность атакующих технико-тактических действий (коэф.)		Эффективность защитных технико-тактических действий (коэф.)	
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$
Экспериментальная группа	В начале эксперимента	20,11	1,84	36,61	3,59	1,019	0,11	0,639	0,08	0,559	0,06
	В конце эксперимента	17,13	1,64	31,21	2,9	1,209	0,11	0,773	0,07	0,631	0,05
	Разница в росте	2,98	1,74	5,4	3,245	0,19	0,11	30,134	0,01	0,072	0,055
t		4,19		4,05		4,23		4,37		3,19	
p		<0,001		<0,001		<0,001		<0,001		<0,01	
Контрольная группа	В начале эксперимента	19,59	1,86	35,55	3,35	1,021	0,11	0,652	0,05	0,581	0,05
	В конце эксперимента	18,28	1,76	33,25	3,09	1,101	0,11	0,692	0,06	0,613	0,05
	Разница в росте	1,31	0,08	2,3	0,22	0,08	0,02	-0,04	0,01	0,032	0,01
t		1,77		1,75		1,78		1,77		1,57	
p		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,1	

У борцов ЭГ в ходе экспериментов промежуток технико-тактических действий и промежуток эффективных технико-тактических действий улучшился соответственно на  $2,98 \pm 1,74$  и  $5,4 \pm 3,245$ . Оценка технико-тактических действий составила  $0,19 \pm 0,11$  балла. Коэффициент эффективности атакующих технико-тактических действий и защитных технико-тактических действий соответственно составил  $30,134 \pm 0,01$  и  $0,072 \pm 0,055$ . Во всех случаях различия показателей между экспериментальной и контрольной группами достоверно высокие ( $p < 0,001$ ).

Сравнительное изучение динамики показателей соревновательной деятельности и деятельности борцов во время занятий позволило создать условия для определения соответствия различных средств и методов задачам подготовительного этапа.

В наших экспериментах показатели соревновательной деятельности борцов вольного стиля ЭГ изменились в положительную сторону (см. рисунок 1).



### Показатели

**Рисунок 1. Рост показателей соревновательной деятельности борцов вольного стиля.**

Как видно из рисунка 1, у борцов ЭГ наблюдается рост промежутка технико-тактических действий и промежутка эффективных технико-тактических действий, оценки технико-тактических действий и коэффициентов эффективности атакующих технико-тактических действий и защитных технико-тактических действий. Во всех случаях различия показателей между экспериментальной и контрольной группами достоверно высокие ( $p < 0,001$ ).

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. На основании аналитического изучения научно-методической литературы определено, что в настоящее время, экспериментально обоснованных научных исследований по развитию координационных способностей и повышению эффективности технико-тактических движений в подготовительном этапе борцов вольного стиля на основе современных требований и новых технологий недостаточно.

2. Разработана специальная спортивная установка “ZS” для развития координационных способностей и повышения эффективности технико-тактических движений борцов вольного стиля (свидетельство за №001330 от 7 мая 2019 года Агентства по интеллектуальной собственности Республики Узбекистан унитарного государственного предприятия). В результате, развитие координационных способностей и уровень физической подготовки борцов вольного стиля улучшились на 15%;

3. Выполнение специально разработанного комплекса упражнений (на спортивной установке “ZS” и борцовском ковре) положительно повлияло на выполнение специальных координационных упражнений с партнером на  $1,69 \pm 0,9$  (16,9%) сек., броска через плечо 10 раз на  $2,21 \pm 1,3$  (13,8%) сек., броска согнувшись 10 раз на  $4,07 \pm 2,4$  (14,5%) сек., броска через плечи 10 раз на  $2,46 \pm 1,3$  (16,1%) сек., согнувшись переход на мостик 10 раз на  $2,71 \pm 1,6$  (14,8%) сек., в положении мостика оборотов в обе стороны 5 раз на  $3,87 \pm 2,3$  (14,3%) сек., обхватом за пояс поднятие соперника из партера в  $3,66 \pm 2,04$

(17,5%) раза, подтягивания на перекладине в  $3,22 \pm 2,0$  (16,0%) раза, сохранения равновесия на треллере на  $1,47 \pm 0,8$  (18,4%) сек., приседания с партнером на плечах в  $3,36 \pm 2,0$  (16,0%) раза, поднятие гири, равного весу партнера из положения лёжа в  $1,2 \pm 0,7$  (14,1%) раза, лазания по 4 м канату в  $0,31 \pm 0,2$  (15,1%) раза, прыжков в длину на  $0,32 \pm 0,2$  (15,9%) метра.

4. Разработан комплекс специальных упражнений для выполнения на спортивной установке “ZS” и борцовском ковре, направленный для повышения развития координационных способностей и уровня физической подготовки борцов вольного стиля. В результате, развитие координационных способностей и уровень технико-тактических действий борцов вольного стиля улучшились на 16%;

5. Определена высокая эффективность влияния внедрения специально разработанной спортивной установки “ZS” на развитие координационных способностей и повышение эффективности технико-тактических движений борцов вольного стиля. Так, показатели выполнения движения вперед в положении партера улучшились на  $1,3 \pm 0,7$  (18,6%) сек., назад в положении партера на  $1,3 \pm 0,8$  (14,4%) сек., в сторону в положении высокого партера на  $0,74 \pm 0,4$  (14,7%) сек., назад в упоре на руках на  $1,66 \pm 1,1$  (14,6%) сек., в сторону в упоре на руках на  $2,16 \pm 1,2$  (15,3%) сек., разница в росте движения вперед и назад с обратным захватом соперника на  $3,46 \pm 2,3$  (14,45%) сек., разница в росте движения в сторону с обратным захватом соперника на  $2,5 \pm 1,6$  (15,50%) сек., быстрого движения вперед на  $1,58 \pm 0,9$  (15,82%) сек., быстрого движения назад на  $2,48 \pm 1,5$  (15,0%) сек., движения в упоре на руках, ноги держит соперник в  $2,94 \pm 1,9$  (14,7%) раза, движения вперед в упоре на руках на  $2,27 \pm 1,2$  (17,0%) сек., приседания 10 раз в  $3,76 \pm 2,4$  (15,0%) раза и вывода соперника из состояния равновесия на  $4,31 \pm 2,9$  (14,3%) сек.

6. Определены показатели борцов вольного стиля по 5 основным направлениям подготовительного этапа к соревнованиям. Внедрение разработанного нами технологии в ходе педагогических экспериментов позволили улучшить промежуток технико-тактических действий и промежуток эффективных технико-тактических действий соответственно на  $2,98 \pm 1,74$  и  $5,4 \pm 3,245$ , оценку технико-тактических действий на  $0,19 \pm 0,11$  балла, коэффициент эффективности атакующих и защитных технико-тактических действий соответственно на  $30,134 \pm 0,01$  и  $0,072 \pm 0,055$ .

7. Показатели повышения эффективности результатов поединка квалифицированных борцов стоя рядом друг с другом на одной ноге, второй ногой, захватывая ногу соперника с внутренней стороны (руками держа соперника) на  $6,48 \pm 3,9\%$ , технико-тактических методов, примененных в ходе поединка борцов при стойке напротив друг друга с завязанными глазами на  $2,28 \pm 1,8\%$ , поединка борцов при стойке напротив друг друга и удержанием за щиколотку одной ноги соперника (второй рукой держа соперника) на  $3,64 \pm 2,65\%$ .

8. Технология, направленная на развитие координационных способностей и повышение эффективности технико-тактических действий квалифицированных борцов вольного стиля подтверждена на практике как средство, определяющее успешность достижений в соревновательной

деятельности.

9. Разработана технология повышения эффективности технико-тактических движений, новый комплекс специальных упражнений, направленный на развитие координационных способностей и повышение эффективности технико-тактических действий квалифицированных борцов вольного стиля, которые внедрены в процесс занятий в годовом цикле.

10. В подготовительном периоде статистическая достоверность по 13 показателям физической подготовки квалифицированных борцов вольного стиля составила  $p < 0,01$ . Это, в свою очередь, свидетельствует о положительной эффективности разработанной технологии.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. При определении показателей общей и специальной физической подготовки борцов вольного стиля, внедрение в учебно-тренировочный процесс разработанного нами специального комплекса упражнений, позволяет получить точные сведения о проявлении общей и специальной физической подготовки спортсменов.

2. При повышении специальной физической подготовки, координационных способностей совместно с повышением эффективности технико-тактических действий борцов вольного стиля и определении уровня их соответствия, использование в учебно-тренировочных занятиях специальной спортивной установки “ZS” создаёт возможность добиться высокой эффективности.

3. Комплекс специальных упражнений (технико-тактические методы, примененные в ходе поединка борцов при стойке напротив друг друга с завязанными глазами) по определению эффективности выполнения специальных технико-тактических действий, направленный на развитие координационных способностей борцов вольного стиля можно использовать и при подготовке спортсменов паралимпийцев.

4. Включение в план недельного цикла занятий специального комплекса упражнений, выполняемых на борцовском ковре и специальной спортивной установке “ZS” даёт положительный эффект в развитии координационных способностей и совершенствовании технико-тактической подготовки борцов вольного стиля и позволяет повысить результативность их соревновательной деятельности.

5. При совместном использовании специальной спортивной установки “ZS” и комплекса специальных упражнений, выполняемых на борцовском ковре, направленных на развитие координационных способностей и совершенствование технико-тактических действий борцов вольного стиля, можно добиться положительных результатов и при специальной физической подготовке, а также при развитии координационных способностей военнослужащих.

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

---

**THE UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND  
SPORT**

**ADILOV SARVAR KAKHRAMANOVICH**

**IMPROVING THE EFFECIENCY TECHNOLOGY OF TECHNICAL-  
TACTICAL MOVEMENT AND DEVELOPING THE COORDINATIONAL  
SKILLS OF FREE-STYLE WRESTLERS**

**13.00.04-Theory and methodology of physical education and sports training**

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD) ON  
PEDAGOGICAL SCIENCES**

**Chirchik-2020**

**The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under No. V2019.1.PhD / Ped820.**

The doctoral dissertation was completed at the Uzbek State University of Physical Education and Sport.

The dissertation abstract has been published in three languages (Uzbek, Russian, English), and it has put into the web –site of the Scientific Council which is named after [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) and Ziyonet Information Educational Portal ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)).

**Scientific adviser:** **Bakiev Zafar Abdushukurovich**  
candidate of pedagogical sciences, docent

**Official opponents:** **Allamuradov Shukhrattila Inoyatovich**  
doctor of biological sciences, professor

**Berdikulov Bokhodir Dustmurodovich**  
candidate of pedagogical sciences, docent

**Leading organization:** **Gulistan State University**

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.2019.Ped.28.01.2020 at \_\_\_\_\_ o'clock, on “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ in 2020 at the Uzbek State University of Physical Education and Sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street #19. Tel .: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Web Website: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz) The Uzbek State University of Physical Education and Sport, Building A, the 1<sup>st</sup> floor, room # 114.

The dissertation can be found at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered on \_\_\_\_\_). (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street #19. Phone number: (0-370)-7171-17-79, 717-27-27, fax: (0-370)717-17-76)

The abstract of the dissertation was distributed on \_\_\_\_\_ 2020  
(Statement of \_\_\_\_\_ 2020)

**M.R.Boltabaev**  
Deputy Chairman of the scientific council  
awarding scientific degrees,  
doctor of economical sciences, professor

**M.X.Mirjamolov**  
Scientific Secretary of the Scientific Council for  
awarding of academic degrees  
doctor of philosophy

**B.B.Musaev**  
Deputy chairman of the scientific seminar under the  
scientific council that gives the scientific degrees,  
candidate of pedagogical sciences, docent



## **INTRODUCTION (the dissertation abstracts of (PhD) Doctor of Philosophy)**

**The aim of the research** is to increase the coordination skills of freestyle wrestlers and the development of technology for improving the efficiency of technical and tactical actions on basis of during the competitions.

### **The goals of the research:**

- to determine of the level of technical and tactical training of athletes on the basis of the analysis of the activities of the tournament in freestyle wrestling;
- to determine the level of development and physical training of freestyle wrestlers;
- to increase of systematic indicators, special equipment and training complexes and training programs on development of coordination skills and improvement of technical and tactical skills of freestyle wrestlers;
- to develop of technologies which have been aimed at developing the coordination skills of athletes and improving the efficiency of their technical and tactical actions based on the introduction of a special set of exercises on freestyle wrestlers;

**The object of the research** has taken the training process and competition activities which have been aimed at developing the coordination skills of qualified freestyle wrestlers and improving the efficiency of the technical-tactical movement.

**The subject of the research** is the coordination skills and technical and tactical skills of freestyle wrestlers and the effectiveness of the competition activities.

**Methods of research:** analysis the scientific and methodical literature, questionnaires, pedagogical observation, pedagogical testing, pulsometry, instrumental methods, pedagogical experience and methods of mathematical statistics.

### **Implementation of the research:**

Based on the conducted experience of developing the coordination skills and improving the efficiency of technical and tactical skills of qualified freestyle wrestlers:

practical recommendations for improving the effectiveness of technical and tactical activities of athletes which have been based on the analysis of the activities of freestyle wrestlers are incorporated into the content of the textbook "Free and Greco-Roman wrestling" (According to the order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated on June 28, 2017, No.434 (certificate No.434-308). As a result, at the end of the study, 5 indicators for the competition activities and technical and tactical training of the experimental group wrestlers were improved by 18%;

Development of coaching skills and physical training of athletes based on the creation of sports equipment "ZS" in freestyle wrestling is incorporated into the content of the manual "Improving the sports pedagogical skills of freestyle wrestlers" (According to the order of Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan, on August 25, 2018, No # 744) (certificate No.744-135) and it's been issued in accordance with the established

procedure (the humanities venture on May 7, 2019 001330 digital license). As a result, the coordination skills of the freestyle wrestlers and the level of physical training improved by 15%;

Developed systematic indicators and special exercises for developing the coordination skills and improving the technical and tactical training of freestyle wrestlers, as well as suggestions and recommendations are reflected in the textbook "Free and Greco-Roman Wrestling" (According to the order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated on June 28, 2017, No.434 (certificate No.434-308). As a result, the coordination skills of the freestyle wrestlers and the level of technical and tactical actions raised by 16%;

Suggestions and Recommendations on Developing Coordination Skills of Freestyle Wrestlers and Increasing the Effectiveness of Technical Tactics are included in the manual "Improving the sport pedagogical skills of freestyle wrestlers" (According to the order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated on August 25, 2018, No.744 (certificate No.744-135). As a result, the pupils of Chirchik specialized Olympic reserve boarding school won 2 gold, 4 silver and 3 bronze medals in international competitions, and 1 gold, 1 silver and 4 bronze medals in the national competitions.

**The structure and the volume of the dissertation.** The dissertation consists of introduction, 4 chapters, 127 pages, 6 pictures, 18 tables, conclusions, practical recommendations, a list of references and appendices.

**ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED WORKS**

**I бўлим (I часть; I part)**

1. Адилов С.Қ. Technology of increase in efficiency of development of coordination abilities and technical and tactical actions of athletes in free-style wrestling. // European journal of research and reflection in educational sciences Volume 7 number10,2019 Issn 2056-5852 P. 19-23 [13.00.00 №3].

2. Адилов С.Қ. Эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш. //Ўзму хабарлари. Ижтимоий-гуманитар фанлар туркуми Тошкент, 2019.-№3.- Б. 57-61. [13.00.00 №15].

3 Адилов С.Қ. Ўсмир ёшдаги эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш йўллари // Педагогик маҳорат илмий-назарий ва методик журнал. Бухоро-2019 Б. 231-235. [13.00.00 №23].

4. Адилов С.Қ. Совершенствование технико-тактических движений борцов волного стиля и определение с помощью специального «ZS» прибора физических и координационных возможностей спортсменов.XXV международная научно-практическая конференция. Москва15-ноябр 2019. С. 15-17

5. Адилов С.Қ. Эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш. // Ўзбекистон миллий олимпия қўмитаси. Олий спорт ютуқларини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжуман. 2019- йил 15-май. Б. 278-280.

6 Адилов С.Қ. Эркин курашчиларнинг мусобоқа фаолиятини хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш технологияси. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболли республика илмий-амалий анжумани. 2019- йил 12-декабр. Б. 11-13.

7. Адилов С.Қ. Эркин курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш технологияси. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболли республика илмий-амалий анжумани. 2019- йил 12-декабр. Б. 263-264.

**II бўлим [II часть; II part]**

8. Тастанов Н.А. Абдуллаев Ш.А. Турсунов Ш.С. Адилов С.Қ. Эркин ва юнон-рим курашида спорт педагогик маҳоратини ошириш.// сентябрь 2017 йил ўқув қўлланма.

9. Адилов С.Қ. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (эркин кураш).// Фанлар академиясига қарашли кутубхонада чоп етилган. 2019 йил ўқув қўлланма. Б. 195.

10. Адиллов С.Қ. Technology of increase in efficiency of development of coordination abilities and technical and tactical actions of athletes in free-style wrestling. // Eastern european scientific journal ausgabe, 2019-№1 / P. 521-524.

11. Адиллов С.Қ. Эркин курашчиларни умумий жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш услубияти. // Низомий номидаги тошкент давлат педагогика университети 6 апрел 2016 йил. Б. 36.

12. Адиллов С.Қ. Жўрайев З.Қ. Эркин курашчиларда чаққонлик ва уни тарбиялаш услубияти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти 2017 йил 20 январь

13. Адиллов С.Қ. Техник ҳаракатларни амалга оширишнинг умумий асослари. // Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти 2017 йил. Б. 121

14. Адиллов С.Қ. Эркин курашда техник тайёргарликни ривожлантириш усуллари. // Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти 2017 йил. Б. 254

15. Адиллов С.Қ. Каримбердиев Д.Э. Эркин курашда техник тайёргарликни ривожлантириш усуллари. // Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Олимпия таълими ва спорт турларини ривожлантириш муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани тўплами. 2018 йил 26 ноябрь.

Автореферат «Фан-спортга» илмий-назарий журнали таҳририятида тахрирдан ўтказилиб, ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Бичими 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Рақамли босма усули. Times гарнитураси.  
Шартли босма табоғи 2,75. Адади 100 нусха. Буюртма № 56.

Гувоҳнома реестр №10-3719.  
“Тошкент кимё-технология институти” босмаҳонасида чоп этилди.  
100011, Тошкент, Навоий кўчаси, 32-уй.