

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017. Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

НУРЫШОВ ДАРМЕНБАЙ ЕСНАЗАРОВИЧ

**ЁШ КУРАШЧИЛАРДА БАЗАВИЙ ЭЛЕМЕНТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ
ИЛМИЙ-УСЛУБИЙ АСОСЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

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

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

Чирчиқ – 2018

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати мундарижаси
Оглавление автореферата доктора философии (PhD)
Contents of Dissertation Abstract of the Doctor of Philosophy (PhD)

Нурышов Дарменбай Есназарович

Ёш курашчиларда базавий элементларни шакллантиришнинг илмий-услубий асосларини такомиллаштириш3

Нурышов Дарменбай Есназарович

Совершенствование научно-методических основ формирования базовых элементов у юных курашистов 23

NurishovDarmenbayEsnazarovich

Perfection of the scientific and methodological foundations of the formation of basic elements in young kurashists..... 43

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works..... 47

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017. Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

НУРЫШОВ ДАРМЕНБАЙ ЕСНАЗАРОВИЧ

**ЁШ КУРАШЧИЛАРДА БАЗАВИЙ ЭЛЕМЕНТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ
ИЛМИЙ-УСЛУБИЙ АСОСЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

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

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

Чирчиқ – 2018

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2017.3.PhD/Ped.209 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-саҳифасида (www.uz-djti.uz), “ZiyoNET” Ахборот таълим порталида (www.ziyounet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Усманходжаев Талъат Саидович
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

Сулаймонов Суннатулло Сулаймонович
техника фанлари доктори, профессор

Пулатов Фазлиддин Мухидинович
педагогика фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот:

Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.27.06.2017.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2018 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.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzzdjti.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети маъмурий биноси, 2-қават, анжуманлар зали).

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, Веб-сайт: www.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzzdjti.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети маъмурий биноси, 2-қават, анжуманлар зали).

Диссертация автореферати 2018 йил “___” _____ куни тарқатилган.
(2018 йил “___” _____ даги _____ рақамли реестр баённомаси)

Р.Д.Халмухамедов

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш раиси,
пед.ф.д., профессор

С.С.Тажигаев

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш илмий
котиби, пед.ф.б.ф.д., доцент

Б.Б.Мусаев

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

Кириш (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Дунёда ҳар бир миллатнинг урф-одатлари, миллий анъаналари, ижтимоий келиб чиқишини акс эттирувчи миллий спорт турлари мавжуд. Миллий спорт турлари ўсиб келаётган ёш авлодни жисмонан соғлом ва ақлан етук қилиб тарбиялашда энг самарали восита сифатида қўлланилади. Яккакураш спорт турлари, жумладан ўзбек кураши жаҳоннинг барча қитъаларида ривожланиб оммавийлашаётган спорт турларидан бири ҳисобланади. Жаҳоннинг кўпгина мамлакатларида мазкур спорт турлари билан шуғулланувчи ёш спортчиларни тайёрлаш тизимини замон талабларига мослаштириш юзасидан кенг қўламли илмий тадқиқотлар амалга оширилмоқда. Яккакурашчиларни ҳар томонлама тайёрлаш, ёш курашчиларнинг техник ҳаракатлари самарадорлигини оширишда усуллар комбинациясидан фойдаланиш, мусобақа фаолияти натижавийлиги ўсиши учун мусобақа олди тайёргарлигини оптималлаштириш, турли техник-тактик ҳаракатларни ривожлантириш долзарб масалалардан ҳисобланади.

Жаҳонда ёш курашчиларни тайёрлаш назарияси ва амалиётида бошланғич тайёргарлик босқичига болаларни танлаб олиш, турли тайёргарлик босқичларида ўқув машғулотларини режалаштириш, базавий техник элементларни оқилона ўзлаштиришга ёрдам берувчи энг мақбул восита ва усулларни ишлаб чиқиш, шуғулланувчиларнинг ёшга хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда тезлик, куч, чаққонлик, чидамлилиқ ва эгилювчанлиқ сифатларини ривожлантиришга доир кўплаб илмий-тадқиқот ишлари олиб борилган. Турли тайёргарлик босқичларида ўқув-машғулотлар жараёнида ёш курашчиларни техник-тактик ҳаракатларнинг базавий элементларига ўргатиш услубияти, мусобақа фаолиятининг хусусиятларини моделлаштириш юзасидан илмий изланишлар ўтказилган. Бугунги кунда турли тайёргарлик босқичларида спорт кураши турлари билан шуғулланувчи ёш спортчиларда техник ҳаракатларнинг базавий элементларини такомиллаштириш услубиятини ишлаб чиқиш масаласи долзарблиқ касб этмоқда.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан кейинги йилларда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳамда оммавийлаштиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. “Индонезия пойтахти Жакартада ўтказилган VIII Осиё ўйинларида етмишта медал, албатта, бизга ғурур ва ифтихор бағишлайди. Шу боис олий спортда эришилган ютуқлар билан чекланмасдан, оммавий спортга ҳам катта эътибор беришимиз керак¹”. Мамлакатимизда барча ҳудудларда миллий кураш спорт турининг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамиятини тарғиб қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилиятлари ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш

¹Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масалаларига бағишланган” йиғилишдаги нутқи; 2018 йил 21 сентябр, Халқ сўзи газетаси, 1-2 бет.

бўйича бир қанча ишлар амалга оширилмоқда. Ҳозирги пайтгача миллий кураш спорт тури билан шуғулланувчи ёш курашчиларда базавий элементларни шакллантиришнинг илмий-услубий асосларини такомиллаштириш юзасидан махсус тадқиқотлар ўтказилмаган. Мазкур ҳолат ушбу муаммонинг етарлича ўрганилмаганлиги ва уни ўрганиш ўта долзарб эканлигидан далолат беради.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ-3306-сонли “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида”ги қарори, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони ҳамда шу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Мазкур тадқиқот Ўзбекистон Республикаси инновацион ривожлантириш вазирлигининг I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятнинг маънавий-ахлоқий ва маданий ривожланиши, инновацион иқтисодий шакллантириш” устувор йўналиши доирасида бажарилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ёш курашчиларда базавий элементларни шакллантириш масалалари мутахассислар эътиборидан четда қолган. Ушбу муаммони ўрганиб чиққан хорижий олимлар орасида қуйидагиларни ажратиб кўрсатиш мумкин: А.А.Новиков, Б.А.Подливаев, Ю.А.Шахмурадов, Ч.Т.Иванков, Г.С.Туманян, В.А.Воробьев². Мазкур муаммонинг ҳал қилинишига ўз ҳиссаларини қўшган ватанимиз олимларидан қуйидагиларни кўрсатиш мумкин: Ф.А.Керимов, Н.А.Керимов, А.Абдуллаев, В.А.Ким, Р.С.Саломов, А.Р.Таймуродов, Н.П.Тастанов, Ш.А.Мирзакулов, Ш.А.Абдуллаев³.

Бироқ бугунги кунга қадар ёш курашчиларда самарали базавий

²Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. дис. ...д-ра пед. наук. – М., 2000. – 62 с.; Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. - 1999. – № 2. – С.55; Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): Автореф. дис. ...д-ра пед. наук. – М., 1999. – 60 с.; Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: Инсан, 2000. – 352 с.; Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. – М.: Советский спорт, 2000. – 288 с.; Воробьев В.А. Научно-методологические основы подготовки юных борцов: Монография. –СПб.: “Олимп-СПб”, 2007. – 80 с.

³Керимов Ф.А. Методика обучения технико-тактическим действиям в вольной борьбе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1984. – 24 с.; Керимов Н.А. Программированное обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1990. – 24 с. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Т.: ЎзДЖТИ, 2011. – 286 с.; Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: ЎзДЖТИ, 2016. – 263 с.; Абдуллаев А., Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 232 с.; Ким В.А. Контратаки в дзюдо // Методы исследования и проблемы обучения. – Т., 2003. – С.188; Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1-жилд. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 296 б.; Таймуродов А.Р., Атажанов С.Ф. Кураш спорт педагогик маҳоратини ошириш. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 272 б.; Тастанов Н.П. Юнон-рим кураши назарияси ва услубияти. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 244 б.; Мирзакулов Ш.А., Мирзанов Ш.С. ва бошқ. Белбоғли кураш бўйича спорт педагогик маҳоратини ошириш. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 202 б.; Абдуллаев Ш.А., Холмуродов Л.З. Эркин кураш. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 132 б.

элементларни шакллантириш тизимли ва кенг қамровли тадқиқот предметига айланмаган.

Бугунги кунда ёш курашчиларни техник ҳаракатларга ўргатишни ташкил этиш жараёнига таъсир кўрсатадиган баъзи бир омилларнинг мавжудлиги уларнинг мусобақа фаолияти натижавийлигига салбий таъсирни ўрганишни тақозо этади.

Кураш спортида самарали техник ҳаракатларни шакллантириш муаммоси жуда долзарб. Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш натижасида ушбу муаммо етарлича ўрганилмаганлиги аниқланди.

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация иши Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳамда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2016–2019 йилларга мўлжалланган ИТИ режасининг “Ўсмирлар спорти ва олий малакали спортчиларни тайёрлашнинг психологик-педагогик ва физиологик-гигиеник асослари” йўналиши бўйича амалга оширилган.

Тадқиқотнинг мақсади ёш курашчиларда базавий элементларни шакллантиришнинг илмий-услубий асосларини такомиллаштириш юзасидан таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

курашчиларнинг мусобақа фаолиятида базавий элементлардан фойдаланишнинг ўзига хос хусусиятларини аниқлаш;

ёш курашчиларни мусобақага тайёрлаш ва уларнинг техник тайёргарлиги самарадорлигини тавсифловчи параметрларни аниқлаш;

ҳар хил техник тайёргарлик воситаларидан фойдаланган ҳолда ёш курашчиларга базавий элементларни ўргатишнинг бошланғич босқичида курашнинг техник-тактик ҳаракатларини шакллантиришга қаратилган услубиятни такомиллаштириш;

ёш курашчиларда турли тезликда ва оралиқ масофалардаги техник ҳаракатларнинг базавий элементларини бажариш усулларини тажрибада асослаш.

Тадқиқотнинг объекти БЎСМнинг ўқув-машғулот гуруҳларидаги ёш курашчиларни тайёрлаш бўйича ўқув-машғулот жараёни.

Тадқиқотнинг предмети ёш курашчиларда базавий элементларни шакллантиришга йўналтирилган техник тайёргарлик услубияти.

Тадқиқотнинг усуллари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, видеотаҳлил, педагогик тажриба, математик статистика усуллари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

турли тайёргарликка эга бўлган ёш курашчиларда базавий техник элементларни шакллантиришда махсус ва акробатик машқларни қўллашнинг нисбий миқдорлари ва мураккаб хужум ҳаракатларининг сифат хусусиятлари аниқланган;

турли тайёргарлик босқичларида шуғулланувчи ёш курашчилар томонидан машғулотлар ва мусобақалар жараёнида бажарилган реал ҳужумлар сони, баҳоланган ҳужумлар сони, ҳужум ҳамда муваффақиятли ҳужум оралиғи ва ҳужум ҳаракатларининг ишончилиги кўрсаткичлари аниқланган;

бошланғич ўргатиш босқичида техник ҳаракатларни бажариш тезлиги (кичик, ўрта, юқори) ва рақиб қаршилиги (кичик, ўрта, юқори) ҳар ҳил бўлган шароитларда ёш курашчиларда базавий элементларни шакллантириш услубияти такомиллаштирилган;

ёш курашчиларда масофа тезлиги ва турли вазндаги рақибларга қарши базавий элементларни қўллаш техник ҳаракатларини шакллантиришнинг уч хил муддатдаги (ҳар ҳафтада, ҳар ойда, ҳар олти ойда) назоратини амалга ошириш услуби асослаб берилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари. Олинган илмий тадқиқот натижалари болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ишлаш учун дастурий-услубий ҳужжатларни тўплашда, кураш бўйича дарсликлар ва ўқув қўлланмаларни тайёрлашда қўлланилган. Турли ёшдаги курашчилар мусобақа фаолиятининг аниқ кўрсаткичлари, мусобақа фаолиятининг индивидуал моделлари ишлаб чиқилган.

Кураш техникасининг базавий элементларини шакллантириш услубиятини қўллаш орқали ёш курашчиларнинг индивидуал техник ҳаракатларининг миқдорий кўрсаткичлари асослаб берилган.

Усулларни бажариш тезлиги, турли масофалар, рақибнинг бўйи ва вазни параметрлари ҳамда усулни бажариш жараёнидаги қаршилиқ даражасини инобатга олган ҳолда ёш курашчиларнинг техник ҳаракатлари такомиллаштирилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончилиги. Тадқиқотларда олинган натижаларнинг ишончилиги назарий ва услубий база, илмий тадқиқотнинг мантиқий кетма-кетлиги, муаммоларни ҳал этиш усулларининг адекватлиги, тадқиқот мақсадлари, намунанинг етарли ҳажми ва репрезентативлиги, олинган маълумотларнинг компьютер техникаси ёрдамида тўғри қайта ишлаб чиқилганлиги билан таъминланган. Эмпирик тадқиқотлар орқали ўтказилган таҳлил натижалари мамлакатимиз ва хорижий олимларнинг тажрибавий маълумотлари билан таққосланган. Диссертацияда тақдим этилган хулосалар ва амалий тавсияларнинг ишончилиги ўқув-машғулот жараёнида ёш курашчиларда техник ҳаракатларни шакллантириш учун назария ва услубиятнинг концептуал муаммоларини ҳал қилиш зарурияти билан асосланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқотлардан олинган натижаларнинг илмий аҳамияти шундаки, курашдаги техник ҳаракатларнинг базавий элементларини шакллантиришнинг оптимал услубияти ишлаб чиқилган.

Курашдаги техник ҳаракатларнинг базавий элементларини самарали шакллантириш учун турли машқлар жамланмасидан фойдаланишнинг

тизимли-тузулмавий хусусиятлари ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шуки, турли ёш гуруҳидаги курашчиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш курашчиларнинг индивидуал ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолиятининг модел тавсифларини ишлаб чиқишга имкон берган, ёш курашчилар мусобақа фаолиятидаги техник-тактик кўрсаткичларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари билан ўзаро боғлиқлиги асослаб берилган.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Ёш курашчиларда базавий элементларни шакллантиришнинг илмий-услубий асосларини такомиллаштириш бўйича ўтказилган тажрибалар асосида:

ёш курашчиларда базавий элементларни шакллантиришда ишлаб чиқилган махсус восита ва услублар болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида шуғулланувчи спортчиларнинг машғулотлар жараёнига татбиқ этилган (Қорақалпоғистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 14 июндаги 01-04/04-928-сон маълумотномаси). Натижада ёш курашчиларнинг оёқ болдири билан ичкаридан оёқни илиб олиш ҳаракатлари самарадорлиги 12-14%га, болдир билан ташқаридан олиш ва кўкракдан олиб олиш ҳаракатлари 21-24%га яхшиланган;

ёш курашчиларининг техник элементларини шакллантириш восита ва усуллари Нукус Олимпия захиралари коллежи ўқувчиларининг ўқув-машғулотлари жараёнига татбиқ этилган (Қорақалпоғистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 14 июндаги 01-04/04-928-сон маълумотномаси). Натижада умумий жисмоний тайёргарлик 11-15%га, махсус жисмоний тайёргарлик 12,4% га ошишига хизмат қилган;

бошланғич ўргатиш босқичида техник ҳаракатларни бажариш тезлиги ва рақиб қаршилиги ҳар хил бўлган шароитларда базавий элементларини шакллантириш услубияти ёш курашчиларнинг ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитасининг 2018 йил 9 апрелдаги 01-07-0890-сон маълумотномаси). Натижада ёш курашчиларда ичкаридан ушлаш 15,4-17,2%га, икки оёқ пастидан кўшша ва белдан ошириб ташлаш ҳаракатлари 21-23%га, орқадан чалиш 14-15,2%га, болдир билан ичкаридан чил солиш ҳаракати 11-13% га яхшиланган;

масофа тезлиги ва турли вазндаги рақибларга қарши базавий элементларни кўллаш техник ҳаракатларини шакллантиришнинг услуби ёш курашчиларнинг ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитасининг 2018 йил 9 апрелдаги 01-07-0890-сон маълумотномаси). Натижада курашчиларда тиззани ярим букиб, елкадан ошириб ташлаш ҳаракати 17-19%га, елкадан ошириб ташлаш ҳаракати 13-15%га, олдиндан чалиш ҳаракати 19-21%га такомиллашишига хизмат қилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқотнинг асосий ҳолатлари ва натижалари 3 та халқаро, 6 та Республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 43 илмий-услубий иш, жумладан, 3 та услубий қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий Аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларида 8 мақола (5 та Республика ва 3 та хорижий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, тўртта боб, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат. Диссертация ҳажми 153 саҳифани ташкил этиб, 12 та расм, 11 та жадвал, илова ва далолатномаларни ўз ичига олади.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсади, тадқиқотнинг вазифалари, тадқиқотнинг объекти, тадқиқотнинг предмети, тадқиқотнинг усуллари, тадқиқотнинг илмий янгилиги, тадқиқотнинг амалий натижалари, тадқиқот натижаларининг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши, тадқиқот натижаларининг апробацияси, тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми борасидаги маълумотлар киритилган.

Диссертациянинг **“Кураш спортида техник-тактик ҳаракатларни шакллантиришнинг илмий асослари”** деб номланган биринчи бобида ҳар хил кураш турларида мусобақа фаолиятининг таҳлили, кураш спортидаги мусобақа фаолиятининг таҳлили, курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги воситалари ва услублари, курашчиларни техник-тактик ҳаракатларнинг базавий элементларига ўргатиш услубияти, ёш курашчиларда базавий элементларни шакллантириш услубияти, ўқув-машғулот жараёнида мусобақа фаолиятининг хусусиятларини моделлаштириш масалалари кўриб чиқилган.

Адабиётлардаги маълумотларни таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, мутахассислар курашнинг турли хил турлари бўйича техник-тактик ҳаракатларни шакллантиришнинг бир-биридан фарқли усуллари бор, деган умумий фикр билдирадilar.

Илмий тадқиқотлар кураш спортида узоқ муддатли машғулот жараёнининг турли босқичларида оқилона услубларнинг ўзига хос хусусиятларини аниқлаш имконини берди.

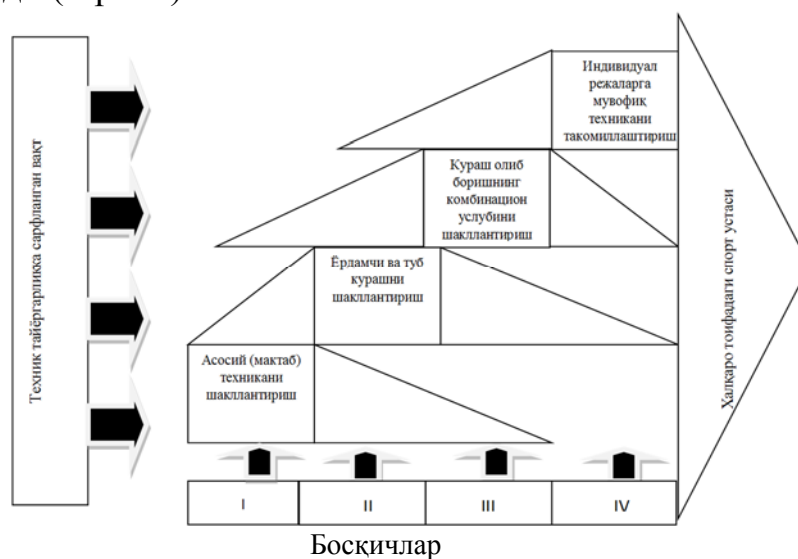
Ушбу масаланинг ўрганиш ҳолатини таҳлил қилиш базавий элементларни ўзлаштиришнинг дастлабки босқичларида спортнинг ривожланиш тенденциялари ва мусобақа фаолиятининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ёш курашчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини оптималлаштириш ва энг муҳими, ҳаракат малакаларини шакллантириш жараёнини бошқариш имконини беради, деган хулосага олиб келди.

Кураш спорти ривожланишининг замонавий босқичида кураш олишувининг жадаллиги кучайди. Техник ҳаракатлар арсенали ва уларнинг хилма-хиллигининг ошиши тенденцияси кузатилмоқда. Спорт маҳоратининг ўсиши учун техник ҳаракатларни ўргатишнинг самарали услубиятини ишлаб чиқиш, курашчилар томонидан мусобақаларда муваффақиятли қўлланиладиган бундай техник ҳаракатларни ўрганиш янада муҳим аҳамият касб этмоқда.

Курашда машғулот жараёнининг самарадорлигини янада ошириш кўп жиҳатдан техник ҳаракатларни ўргатиш услубиятини такомиллаштириш билан боғлиқ.

Ўрганилаётган муаммо бўйича илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, мутахассислар курашнинг техник ҳаракатларини ўргатиш учун қўлланиладиган услуб ва услубиятларнинг кўплаб масалалари бўйича умумий фикрга эга эмаслар. Буни шундай тушуниш мумкинки, ушбу масала етарлича ўрганилмаган.

Кўп йиллик машғулот жараёнида спорт кураши усулларини ўргатиш кетма-кетлигини кузатиш асносида Г.С.Туманян машғулотнинг дастлабки босқичлариданоқ курашнинг оқилона базавий техникасини ўргатиш керак, деган фикрга келади (1-расм).



1- расм. Г.С. Туманян бўйича кўп йиллик техник тайёргарлик босқичларида турли йўналишдаги машғулотларга вақт сарфлашнинг намунавий нисбати ҳақида график тасаввур (босқичлар конфигурацияси иш ҳажмининг тавсия этилаётган динамикасини ифодалайди).

Муаллиф ўз хулосасини физиологик нуқтаи назардан дастлабки ўргатиш давридаги биринчи қўзғатувчининг устун таъсири сифатида асослайди. Энг муҳими, биринчи қўзғатувчи бош мия қобиғида катта барқарорлик билан ажралиб турувчи тегишли боғлиқликларнинг шаклланишига ёрдам беради.

Бир қатор мутахассислар спорт курашида техник ҳаракатларга ўргатиш кўп жиҳатдан яқунловчи техник ҳаракат ҳисобланган усулларни ўрганишга йўналтирилган деб ҳисоблашади ва мураббийлар машғулотнинг фақат 20 % вақтини стандарт ҳолатлардан усулларни ўрганишга сарфлайдилар. Бироқ мураббийлар техник ҳаракатларни ўтказиш учун қулай шарт-шароитлар яратишни ўргатишга машғулотларнинг 2–3 фоизини ажратадилар.

Маълумки, ҳаракат кўникмасини шакллантиришда кўплаб такрорлаш орқали такомиллаштирилган биринчи таассурот устун бўлиб қолиши ва келгуси мусобақа фаолиятида қўлланилишини инобатга олиш керак.

Демак, техник ҳаракатларнинг базавий элементларини дастлабки ўргатиш услубиятини қайта қуриш зарурки, уни мусобақада муваффақиятли қўллаш мумкин бўлган усулларни, яъни курашнинг замонавий ривожланиш босқичида мусобақалар шароитида самарали бўлган техник ҳаракатларни ўзлаштиришга йўналтириш керак.

Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш жараёнида ёш курашчиларда турли воситалардан фойдаланган ҳолда базавий элементларни шакллантириш муаммоси бўйича экспериментал базанинг йўқлиги аниқланди. Ушбу масалалар биз ўрганиб чиққан мавжуд илмий адабиётларда ўз аксини топмаган, бу эса мазкур тадқиқот мавзусининг танланишини асослаб беради.

Диссертациянинг **“Тадқиқот усуллари ва уни ташкиллаштириш”** деб номланган иккинчи бобида тадқиқотнинг ташкил қилиниши, курашчиларнинг техник ҳаракатларини қайд қилиш имконини берувчи махсус услуб ёрдамида мусобақа фаолиятини педагогик кузатиш, ёш курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги даражасини педагогик тестлар ёрдамида аниқлаш, тадқиқот натижаларининг математик-статистик таҳлили диссертация ишини бажариш учун қўлланилган илмий тадқиқот услублари кўриб чиқилган. Ёш курашчиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш ва тадқиқот натижаларини математик жиҳатдан қайта ишлашнинг оригинал услуби тақдим этилган. Ёш курашчиларнинг умумий жисмоний ва махсус жисмоний тайёргарлигини баҳолаш учун тестлар келтириб ўтилган.

Диссертациянинг **“Курашчилар томонидан мусобақа фаолиятида қўлланиладиган базавий элементларни аниқлаш учун тасдиқловчи тажрибани ташкил қилиш”** деб номланган учинчи бобида кураш бўйича етакчи мураббийларнинг амалий тажрибаси таҳлили, юқори малакали курашчиларнинг мусобақа фаолияти таҳлили, ҳар хил ёшдаги курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари хусусиятлари уч хил ёш гуруҳидаги курашчиларнинг мусобақа фаолияти таҳлили ва курашчилар

билан ишлайдиган етакчи мураббийлар ўртасидаги сўровнома натижалари тақдим этилган.

Сўровнома универсал тадқиқот усули ҳисобланади, чунки у кўп сонли респондентларни қамраб олади, бир вақтнинг ўзида кенг қамровли масалаларни кўриб чиқади ва муҳим умумлаштиришларга имкон беради. Сўровнома 126 нафар кураш бўйича мураббийлар ўртасида ўтказилди. Сўровномада 3 йилдан кам бўлмаган иш стажига эга барча мураббийлар қатнашди, уларнинг барчаси кураш бўйича спорт устаси даражасига эга.

Сўровнома натижаларига кўра, кураш мураббийлари ўртасида ёш курашчиларда техник-тактик ҳаракатларнинг базавий элементларини шакллантиришга қаратилган ўқув-машғулот жараёнини ташкил этиш ва ўтказиш бўйича ягона фикр мавжуд эмаслиги аниқланди, шунинг учун ушбу муаммони ўрганиш долзарб ҳисобланади ва кенг қамровли тадқиқотлар ўтказишни талаб қилади. Олий ўқув юртларида кураш мураббийларини тайёрлаш тизими ҳам янада такомиллаштирилиши талаб этилади.

1-жадвал

12–13 ёшли курашчиларнинг мусобақа фаолияти шароитларидаги техник-тактик ҳаракатларнинг асосий параметрлари динамикаси (n = 34)

№	Усуллар	Техник-тактик ҳаракатлар параметрлари				
		m	n	Na	Ta	ty
1	Тиззани ярим букиб, елкадан ошириб ташлаш	18	7	0,38	0,22	0,57
2	Елкадан ошириб ташлаш	26	8	0,30	0,15	0,5
3	Олдиндан чалиш	13	4	0,31	0,31	1,0
4	Ичкаридан қўшша	8	2	0,25	0,5	2,0
5	Икки оёқ пастидан қўшша	12	4	0,33	0,33	1,0
6	Белдан ошириб ташлаш	14	5	0,35	0,28	0,8
7	Орқадан чалиш	8	3	0,37	0,5	1,3
8	Болдир билан ичкаридан чил солиш	9	2	0,22	0,44	2,0
9	Оёқ болдири билан ичкаридан оёқни илиб олиш	11	3	0,27	0,36	1,33
10	Болдир билан ташқаридан илиш	6	1	0,16	0,66	4,0
11	Кўкракдан олиб отиш	8	3	0,37	0,5	1,33
12	Ён томондан супуриб ташлаш	11	4	0,36	0,37	1,0
13	Олдиан супурма	9	3	0,33	0,44	1,33
14	Ичкаридан супурма	7	2	0,28	0,57	2,0
15	Ташқаридан оёқ юзаси билан илдириш	8	1	0,12	0,5	4,0
16	Ичкаридан оёқ юзаси билан илдириш	6	1	0,16	0,66	4,0
17	Рақибни мувозанатдан чиқариб улоқтириш	12	3	0,25	0,33	1,33

Изоҳ 1.: m – реал ҳужумлар сони; n – баҳоланган ҳужумлар сони; Na – ҳужум ишончлилиги; ta – ҳужум оралиги; ty – муваффақиятли ҳужум оралиги.

Мусобақа шароитларида курашчиларнинг техник ҳаракатларини ўрганиш учун қуйидаги кўрсаткичлар қўлланилди: реал ҳужумлар сони (муваффақиятлиси ҳам, муваффақиятсизиси ҳам) (m), баҳоланган ҳужумлар

сони (n), ҳужум ишончилиги (Na), ҳужум оралиғи (ta), муваффақиятли ҳужум оралиғи (ty) (1-жадвалга қаранг).

Учта ёш гуруҳида (12–13, 13–14 ва 14–15 ёш) мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш натижасида мусобақа фаолиятини олиб бориш учун курашчилар томонидан 17 та усул ва 52 хил уларнинг комбинациялари қўлланилганлиги аниқланди. Ҳар хил ёш гуруҳларида техник ҳаракатлардан фойдаланишнинг бир қатор хусусиятлари аниқланди. 12–13 ёш гуруҳида ёш курашчилар орасида энг кўп ишлатиладиган усуллар қаторига қуйидагилар кирди (1 жадвал): белдан ошириб ташлаш – 13,8%, олдиндан чалиш – 13,4%, болдир билан ичкаридан чил солиш – 7,3%, орқадан чалиш – 6,9%. Гуруҳда белдан ошириб ташлаш (12,2%), ичкаридан оёқ юзаси билан илдириш (15,7%), рақибни мувозанатдан чиқариб улоқтириш (22,6%), кўкракдан олиб олиш (23,8%), ташқаридан оёқ юзаси билан илиш (30,7%), ён томондан супуриб ташлаш (27,5%) энг самарали бўлди.

1-жадвалнинг таҳлили мусобақа шароитларидаги энг самарали техник ҳаракатларни кўрсатмоқда. Ушбу ёшда техник ҳаракатларнинг ўртача самарадорлиги биз кўриб чиққан учта ёш гуруҳининг энг кичик қиймат даражасига эга бўлиб, 12–13 ва 14–15 ёш гуруҳларида статистик жиҳатдан муҳим фарқлар ($p < 0,05$) кузатилади.

Учта ёш гуруҳида мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш қуйидаги хусусиятларни аниқлаб берди:

1) техник ҳаракатлардан фойдаланиш курашчининг ёши ва тайёргарлигига боғлиқ;

2) техник ҳаракатларни қўллаш самарадорлиги ёш ўтиши билан ўзгармайди, лекин уларни қўллаш частотаси ўзгаради;

3) учта ёш гуруҳи спортчилари техник ҳаракатларни ўтказиш учун қулай шароитлардан самарали фойдаланишмайди.

Диссертациянинг “**Ёш курашчиларда техник-тактик ҳаракатларнинг базавий элементларини шакллантириш услубиятини тажрибада текшириш**” деб номланган тўртинчи бобида ёш курашчиларда техник-тактик ҳаракатларнинг базавий элементларини шакллантириш бўйича тажриба дастурини тузиш ва бошқариш хусусиятлари, бошланғич тайёргарлик гуруҳи учун тажрибавий дастурнинг тузилиши берилган, педагогик тажриба натижалари асосида ишлаб чиқилган услубиятнинг самарадорлиги аниқланган.

Илгари сурилган ишчи фаразни тажриба асосида тадқиқ қилиш мақсадида педагогик тажриба ўтказилди. Ҳар бирида ўн уч нафар спортчи бўлган иккита тажриба ва назорат гуруҳи ташкил қилинди. Назорат гуруҳида машғулотлар анъанавий услубият бўйича ўтказилди, тажриба гуруҳида биз томонимиздан ишлаб чиқилган дастурга мувофиқ машғулотлар олиб борилди. Дастур мусобақа фаолиятини моделлаштирувчи турли хил шароитларда ўрганилаётган техник ҳаракатни бажаришни ўз ичига олди.

Масалан, ўрганилаётган техник ҳаракатни бажариш турли масофалардан (яқин, ўрта, узок) ва усулни бажаришнинг турли тезликларида (кичик, ўрта, катта) такомиллаштирилди. Усулларни бажаришнинг мумкин бўлган вариантлари 2- жадвалда келтирилган.

2-жадвал

Турли тезликлар ва курашчиларнинг оралик масофаларида кураш техник ҳаракатларини бажаришнинг мумкин бўлган вариантлари

Курашчиларнинг оралик масофалари	Яқин	ТТХни бажариш тезлиги		
		Кичик	Ўрта	Катта
		Ўрта	1	2
	Узок	4	5	6
		7	8	9

Юқоридаги жадвалдан кўришиб турибдики, турли тезликлар ва курашчиларнинг оралик масофаларида кураш техник ҳаракатларини бажариш вариантларининг сони тўққизтадир. Мазкур жадвалга таяниб, ўрганилаётган техник ҳаракатларни такомиллаштириш мақсадида машқларни қуйидаги нисбатларда танлаб олдик:

1) техник ҳаракатлар базавий элементларининг бажарилиш тезлиги ва рақиб қаршилиги (кичик, ўрта, катта);

2) техник ҳаракатлар базавий элементларининг бажарилиш тезлиги ва рақибнинг вазн тоифаси (меъёрдан кам, меъёр, меъёрдан ортик);

3) техник ҳаракатлар базавий элементларининг бажарилиш тезлиги ва рақибнинг бўйи (паст бўйли, бир хил, баланд бўйли);

4) турли оралик масофалар ва рақибнинг қаршилиги;

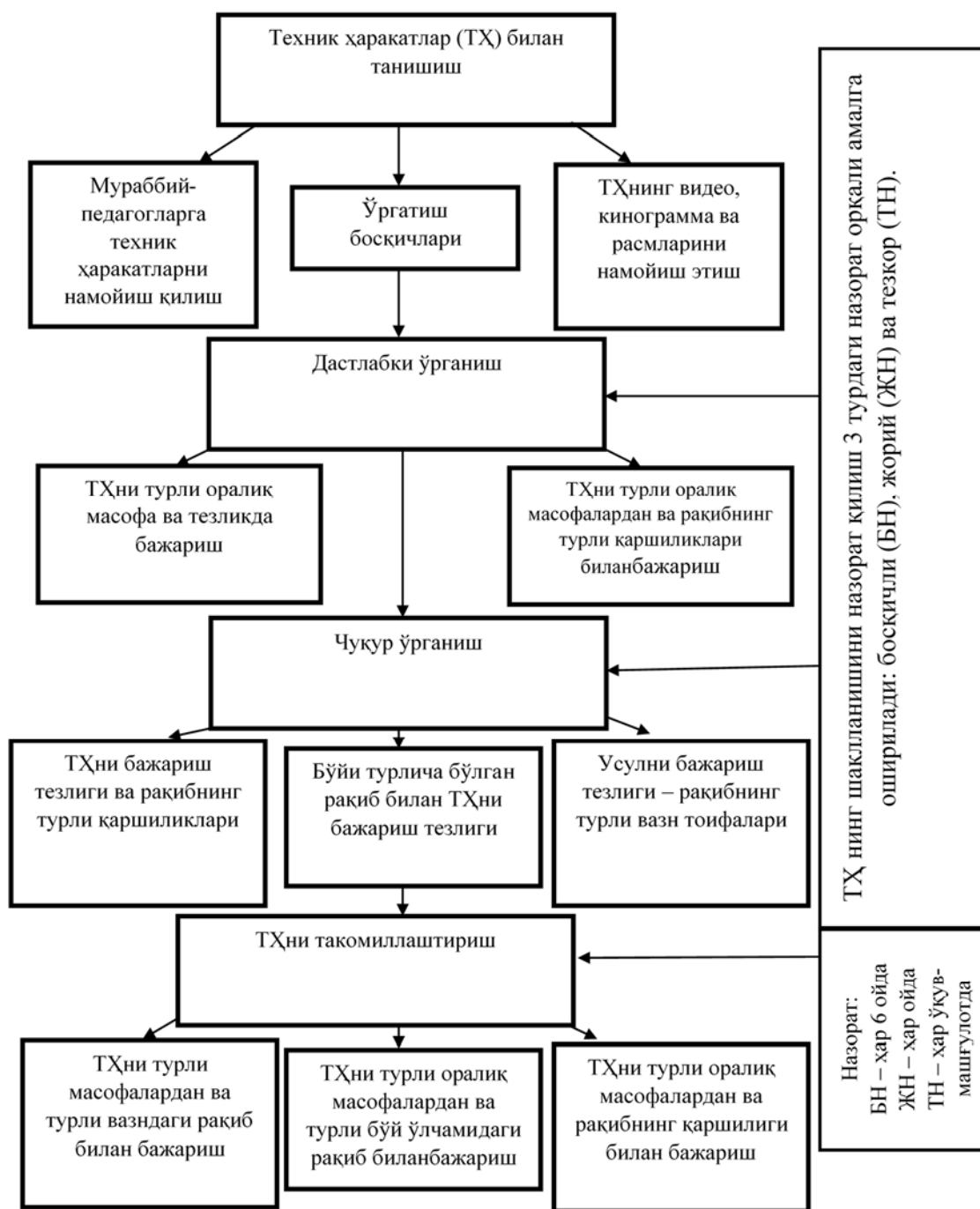
5) турли оралик масофалар ва рақибнинг вазн тоифаси (меъёрдан кам, меъёр, меъёрдан ортик);

6) турли оралик масофалар ва рақибнинг бўйи (паст бўйли, бир хил, баланд бўйли).

Шундай қилиб, мураббий юқорида айтиб ўтилган техник ҳаракатларни ўргатишни ташкил этиш схемасидан фойдаланиб, ҳар бир техник элементни турли позицияларда ва комбинацияларда такомиллаштиришни режалаштириши мумкин, бу эса кураш олишувининг турли хил вазиятларида техник ҳаракатларнинг бажарилиш сонини кўпайтириш имконини беради (2-расм).

Биз томонимиздан курашда техник ҳаракатларнинг базавий элементларини изчил ўргатиш ва такомиллаштириш услубияти таклиф этилди. Ишлаб чиқилган услубиятдан фойдаланишнинг мақсадга мувофиқлигини тажрибада асослаш учун педагогик тажриба ташкил этилди.

Ёш курашчилар билан ўтказилган педагогик тажрибада курашчиларни ўргатиш натижавийлиги техник ҳаракатлар сони билан эмас, балки ўқув-машғулот жараёнида динамик вазиятларни амалга ошириш сифати билан аниқланиши исботланди. Биз томонимиздан ишлаб чиқилган техник ҳаракатларни ўргатиш услубияти ҳаракат малакасини шакллантириш жараёнини янада самарали бошқаришга ёрдам беради.



2-расм. Курашчилар техник ҳаракатларининг базавий элементлари схемаси

Изоҳ 2.:ТХни бажариш тезлиги – кичик, ўрта, катта; оралик масофа – яқин, ўрта, узоқ; рақибнинг вазн тоифаси – меъёрдан кам, меъёр, меъёрдан ортиқ; рақибнинг бўйи – паст бўйли, бир хил, баланд бўйли; рақибнинг қаршилиги – кичик, ўрта, катта.

Ёш курашчиларда техник ҳаракатларнинг базавий элементларини шакллантириш хусусиятларини баҳолаш учун биз томонимиздан махсус мезонлар ишлаб чиқилди. Ушбу мезонлардан фойдаланган ҳолда уч нафар мустақил эксперт ёш курашчиларда техник ҳаракатларнинг ўзлаштирилиш даражасини баҳолади. Тўққиз ой давомида экспертлар тажриба гуруҳида ҳам, назорат гуруҳида ҳам ҳаракат амалининг ўзлаштирилиш даражасини баҳолаб бердилар.

Тадқиқотларимиз давомида техник-тактик тайёргарлик

кўрсаткичларининг мусобақа беллашувини ўтказиш услубига боғлиқлиги аниқланди. Буларнинг барчаси аниқ динамик вазиятларни яратиш йўли орқали амалга оширилади ва мусобақа юкламаси даражаси билан аниқланади, чунки ҳужум қилаётган курашчи ҳаракатни бажариш жараёнида ҳолатини ўзгартиради. Ҳолатнинг ҳар қандай ўзгариши эса ҳужум ҳаракатларини ўтказиш самарадорлигини белгилаб беради ва, биринчи навбатда, гавда айрим қисмлари дастлабки ҳолатининг ўзгариши ушлаб олиш ҳаракатининг бажарилишига таъсир қилади.

3-жадвал

Тажриба бошида курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги динамикаси (n = 26)

№	Тест номи	Гуруҳлар	Статистик кўрсаткичлар			
			$\bar{x} \pm \sigma$	v%	t	p
1	30 м.га югуриш (сония)	НГ	5,7 ± 0,48	8,4	0,83	>0,05
		ТГ	5,8 ± 0,41	7,1		
2	Жойидан туриб узунликка сакраш (см)	НГ	156,4 ± 14,38	9,2	0,49	>0,05
		ТГ	154,3 ± 15,89	10,3		
3	Ерга таянган ҳолда кўлларни букиб-ёзиш (марта)	НГ	14,7 ± 1,27	8,7	1,20	>0,05
		ТГ	15,2 ± 1,70	11,2		
4	20 сония давомида чалқанча ётган ҳолда гавдани букиш (марта)	НГ	10,6 ± 0,73	6,9	0,92	>0,05
		ТГ	10,3 ± 0,92	8,9		
5	20 сония давомида турникда осилган ҳолда кўлларни букиб-ёзиш (марта)	НГ	4,5 ± 0,39	8,6	1,92	>0,05
		ТГ	4,8 ± 0,42	8,7		
6	3x10 м.га моқисмон югуриш (сония)	НГ	8,4 ± 0,62	7,4	1,80	>0,05
		ТГ	8,8 ± 0,51	5,8		
7	Кураш кўприги ҳолатида 5 марта чапга, 5 марта ўнгга югуриш (сония)	НГ	21,2 ± 1,99	9,4	0,36	>0,05
		ТГ	20,8 ± 1,62	7,8		
8	10 марта кураш кўпригида айланиш (сония)	НГ	35,5 ± 3,72	10,5	0,58	>0,05
		ТГ	36,3 ± 3,19	8,8		
9	10 марта олдинга умбалок ошиш (сония)	НГ	18,7 ± 1,21	6,5	0,96	>0,05
		ТГ	18,2 ± 1,43	7,9		
10	Тик турган ҳолатдан кураш кўпригига тушиш ва исталган тарафга югурган ҳолда кўприкдан дастлабки ҳолатга қайтиш (5 марта) сония	НГ	17,4 ± 1,09	6,3	0,99	>0,05
		ТГ	17,9 ± 1,44	8,1		
11	20 сония давомида елкадан ошириб ташлаш (марта)	НГ	4,6 ± 0,47	10,2	1,10	>0,05
		ТГ	4,8 ± 0,46	9,5		

Изоҳ 3.: \bar{x} – ўртача арифметика; $\pm \sigma$ - ўртача квадрат оғиш; v – вариация коэффиценти; t – Стьюдент мезони; p – фарқли кўрсаткич.

Ўтказилган педагогик тажриба натижасига кўра шу нарса аниқландики, курашчилар мусобақа фаолиятининг натижавийлиги техник ҳаракатлар сони

билан эмас, балки беллашув шароитларида динамик вазиятларни амалга ошириш сифати билан аниқланади. Қонуниятларни аниқлаштириш курашчилар мусобақа фаолияти тавсифлари ҳақидаги назарий тасаввурларни маълум даражада аниқлаштиришга имкон беради ва спортчилар фаолиятини анча самарали бошқаришни таъминлайди.

Назорат ва тажриба гуруҳларида дастлабки текширишлар вақтида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш учун бир қатор тестлар қўлланилди.

Дастлабки текширувларнинг қиёсий таҳлили назорат ва тажриба гуруҳлари спортчилари ўртасида статистик жиҳатдан аҳамиятли фарқларни ($p > 0,05$) кўрсатмади, бу уларнинг тайёргарликлари бир хиллиги ҳақида гапириш имконини беради (3-жадвал).

4-жадвал

Тажриба якунида курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги динамикаси ($n = 26$)

№	Тест номи	Гуруҳлар	Статистик кўрсаткичлар			
			$x \pm \sigma$	$v\%$	T	p
1	30 м.га югуриш (сония)	НГ	$5,4 \pm 0,42$	7,9	1,19	$>0,05$
		ТГ	$5,2 \pm 0,44$	8,6		
2	Жойидан туриб узунликка сакраш (см)	НГ	$160,5 \pm 14,6$	9,1	0,36	$>0,05$
		ТГ	$162,4 \pm 12,18$	7,5		
3	Ерга таянган ҳолда қўлларни букиб-ёзиш (марта)	НГ	$15,3 \pm 1,23$	8,1	2,01	$>0,05$
		ТГ	$16,4 \pm 1,54$	9,4		
4	20 сония давомида чалқанча ётган ҳолда гавдани букиш (марта)	НГ	$11,7 \pm 0,90$	7,7	4,70	$<0,001$
		ТГ	$12,6 \pm 1,21$	9,6		
5	20 сония давомида турникда осилган ҳолда қўлларни букиб-ёзиш (марта)	НГ	$5,1 \pm 0,44$	8,8	6,81	$<0,001$
		ТГ	$6,5 \pm 0,60$	9,3		
6	3x10 м.га моқисимон югуриш (сония)	НГ	$8,2 \pm 0,62$	7,6	2,51	$<0,05$
		ТГ	$7,6 \pm 0,61$	8,02		
7	Кураш кўприги ҳолатида 5 марта чапга, 5 марта ўнга югуриш (сония)	НГ	$20,4 \pm 2,06$	10,1	2,63	$<0,05$
		ТГ	$18,5 \pm 1,59$	8,6		
8	10 марта кураш кўпригида айланиш (сония)	НГ	$35,1 \pm 3,01$	8,6	2,36	$<0,05$
		ТГ	$32,3 \pm 2,97$	9,2		
9	10 марта олдинга умбалок ошиш (сония)	НГ	$18,2 \pm 1,51$	8,8	3,05	$<0,01$
		ТГ	$16,4 \pm 1,49$	9,1		
10	Тик турган ҳолатдан кураш кўпригига тушиш ва исталган тарафга югурган ҳолда кўприқдан дастлабки ҳолатга қайтиш (5 марта) сония	НГ	$16,3 \pm 1,33$	8,2	2,24	$<0,05$
		ТГ	$15,2 \pm 1,18$	7,8		
11	20 сония давомида елкадан ошириб ташлаш (марта)	НГ	$5,1 \pm 0,39$	7,6	4,94	$<0,001$
		ТГ	$5,8 \pm 0,34$	5,8		

Изоҳ 4.: x – ўртача арифметика; $\pm\sigma$ - ўртача квадрат оғиш; v – вариация коэффицентини; t – Стьюдент мезони; p – фарқли кўрсаткич.

Эслатма: Тест натижаларини таҳлил қилиш давомида педагогик тажриба охирида тажриба гуруҳда 4-жадвалда келтирилган ўн битта тестдан саккизтасида ишончли фарқлар аниқланди. Бу тажриба гуруҳи курашчиларида мусобақа шароитларида техник ҳаракатлардан фойдаланиш кўникмалари анча самарали шаклланганлиги билан тушунтирилади.

Махсус танланган машқларни қўллаш асосида ёш курашчиларнинг техник ҳаракатларини шакллантиришнинг ишлаб чиқилган услубияти спортчилар томонидан усулларнинг ўзлаштирилиш жараёни самарадорлигини ошириш имконини берди.

Тажриба якунида назорат гуруҳлари ва тажриба гуруҳлари расмий мусобақаларда иштирок этди, уларнинг натижалари бўйича ҳар икки гуруҳ курашчилари томонидан техник ҳаракатларнинг бажарилиши баҳоланди. Курашчиларда ҳаракат амалларининг ўзлаштирилиш даражасини ифодаловчи кўрсаткичлар сифатида баҳоланган ҳужумлар сони, умумий ҳужумлар сони ва ҳужумлар ишончилиги танлаб олинди.

Олинган маълумотлар тажриба гуруҳининг курашчилари мусобақа шароитларида техник ҳаракатлардан фойдаланишнинг юқори даражасига эга эканликлари тўғрисида гапириш имконини беради.

Шундай қилиб, педагогик тажриба давридаги тестлаш натижаларининг таҳлили шуни кўрсатдики, техник ҳаракатларнинг базавий элементларини шакллантириш учун тавсия этилган услубият ўқув-машғулот олишувларида ва мусобақалар шароитларида усуллардан фойдаланиш тезлигини оширишга имкон яратди.

ХУЛОСАЛАР

1. Илғор тажриба ва илмий-услубий адабиётлар таҳлили натижалари шундай хулосага келиш имконини берадики, 12-13, 13-14, 14-15 ёшли ёш курашчиларда базавий элементларни шакллантириш ва уларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини инobatга олган ҳолда техник маҳоратини такомиллаштиришнинг замонавий восита ва услублари, илмий-услубий асосларининг етарлича ишлаб чиқилмаганлиги мазкур диссертация ишининг долзарблигини белгилаб беради.

Тадқиқот мавзуси бўйича аввал наشر қилинган ишлар чуқур назарий таҳлил қилинди; ҳал қилинмаган муаммолар аниқлаштирилди; мазкур муаммони ҳал қилиш учун реал амалиёт ўрганилди; жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида ўрганилаётган муаммонинг ҳал қилинишига қувватловчи таъсир кўрсатадиган амалий чоралар амалга оширилди.

2. Ёш курашчиларда техник тайёргарликнинг базавий элементларини шакллантиришнинг илмий илмий асосланган услубиятини яратиш қуйидаги муаммоларнинг ҳал қилинишини тақозо этади. Курашда ўргатишнинг бошланғич босқичида техник-тактик ҳаракатларнинг базавий элементларини

шакллантириш самарадорлиги ҳаракат сифатлари мажмуасининг ривожланиш даражасига боғлиқ. Бунда ушбу боғлиқликнинг қуйидаги хусусиятлари ажратилади:

- юқори ва мутаносиб ҳаракат сифатларига эга ёш курашчилар барча мураккаб техник ҳаракатларни кўникма босқичигача, уларнинг энг оддийларини эса малака босқичигача ўзлаштирадilar;

- юқори даражадаги максимал ва портловчан кучга эга, аммо чидамлилиги етарли бўлмаган ёш курашчилар техник ҳаракатларни кўникма босқичигача, лекин кўплаб хатолар билан ўзлаштирадilar. Хатоларни бартараф этиш такрорий уринишларда керакли техник ҳаракатларни узоқ вақт қайта такрорлай олмаслик оқибатида тўхтаб қолади;

- максимал кучи ва чидамлилиги етарли даражада бўлмаган ёш курашчилар мураккаб техник ҳаракатларни секин ўзлаштирадilar.

3. Мусобақа фаолиятининг таҳлили шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳи ёш курашчилари айнан мусобақа натижаси билан энг юқори корреляцион боғлиқликка эга бўлган кўрсаткичларда катта устунликка эга бўлдilar: m – реал ҳужумлар сони - 149; n – баҳоланган ҳужумлар сони - 85; Na – ҳужум ишончилиги – 0,56 ва ta - ҳужум оралиғи - 0,38 ва муваффақиятли ҳужум оралиғи – 0,60.

Назорат гуруҳида эса реал ҳужумлар сони – 96, баҳоланган ҳужумлар сони – 32, ҳужум ишончилиги – 0,32, ҳужум оралиғи – 0,25, муваффақиятли ҳужум оралиғи – 0,85 ни ташкил қилган.

Педагогик тажриба якунида курашчиларда мусобақа фаолиятида техник ҳаракатларнинг базавий элементларини кўллаш натижалари қуйидагича бўлди: тажриба гуруҳида реал ҳужумлар сони (m) – 168, баҳоланган ҳужумлар сони (n) - 96, ҳужум ишончилиги (Na) – 0,57, ҳужум оралиғи (ta) – 0,42, муваффақиятли ҳужум оралиғи (ty) – 0,66 ни ташкил қилди. Назорат гуруҳида эса реал ҳужумлар сони (m) – 108, баҳоланган ҳужумлар сони (n) - 36, ҳужум ишончилиги (Na) – 0,33, ҳужум оралиғи (ta) – 0,28, муваффақиятли ҳужум оралиғи (ty) – 0,94 ни ташкил қилди. Педагогик тажриба якунида мусобақа фаолияти таҳлили натижалари ёш курашчиларда техник тайёргарликнинг базавий элементларини шакллантиришнинг ишлаб чиқилган услубияти самарали эканлигини кўрсатди.

4. Биз таклиф этган ёш курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги услубияти бўйича мусобақа фаолиятини мунтазам таҳлил қилиш ёш курашчиларда техник ҳаракатларнинг базавий элементларини шакллантириш жараёнининг самарали бошқарувини ишлаб чиқишга ёрдам берди. Бунда нафақат курашнинг техник ҳаракатларини ўргатишга, балки уларни бажариш имкониятини белгилаб берувчи ҳаракатларга ҳам алоҳида эътибор қаратилди.

Тадқиқот натижалари ёш курашчилар жисмоний тайёргарлиги самарадорлигининг ошишида ва техник ҳаракатлар базавий элементларини шакллантириш жараёнининг сифат жиҳатдан яхшиланишида ўз исботини

топди. Шунингдек, ёш курашчиларнинг мусобақа фаолиятини тизимли таҳлил қилиш, уларнинг жисмоний ҳолатини мунтазам назорат қилиш ва мониторинг олиб бориш механизмлари асослаб берилди.

5. Танланган турли хил услублар, услубий усуллар ва ҳаракат ҳамда комплекс хусусиятга эга алоҳида машқларнинг кенг комплексидан фойдаланишга асосланган ишчи фарзани текшириш учун ташкил этилган педагогик тажриба курашда бошланғич ўргатиш босқичида техник ҳаракатларнинг базавий элементларини ўрганиш ва такомиллаштиришга йўналтирилган аввалги машғулот услубларидан ҳар томонлама устунликка эга эканлигини кўрсатди ва тавсия этилган услубиятнинг афзаллигини тўлиқ тасдиқлаб берди. Буни тажриба гуруҳидаги ёш курашчиларнинг мусобақалардаги муваффақиятли иштироки ва уларнинг қўлга киритган натижалари ҳам тасдиқлади ($P < 0,05$).

6. Тажриба якунида ўқув-машғулот жараёни шароитларида ёш курашчиларда комбинацион ҳаракатларни ривожлантиришга йўналтирилган услубият машғулот фаолияти самарадорлигини оширишга имкон яратди. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби курашчилари машғулот фаолияти самарадорлигини оширишда базавий ҳужум ҳаракатлари самарадорлигининг 11,7% га ўсиши, олимпия захиралари коллежи курашчилари машғулот фаолияти самарадорлигининг 12,4% га ошиши биз томонимиздан таклиф этилган техник ҳаракатларнинг базавий элементларини шакллантириш услубияти самара берганлигини тасдиқлади.

7. Курашчиларнинг техник ҳаракатлар базавий элементларини ўрганиш услубияти ишлаб чиқилди ва у техник ҳаракатлар билан танишиш, мураббий-педагогларга техник ҳаракатларни намойиш қилиш, ўргатиш босқичлари, техник ҳаракатларнинг видео, кинограмма ва расмларини намойиш этиш, дастлабки ўрганиш, техник ҳаракатларни турли оралиқ масофадан ва турли тезликда бажариш, техник ҳаракатларни турли оралиқ масофадан ва рақибнинг турли қаршиликлари билан бажариш, чуқур ўрганиш, техник ҳаракатни бажариш тезлиги ва рақибнинг турли қаршиликлари, бўйи турлича бўлган рақиб билан техник ҳаракатларни бажариш тезлиги, усулни бажариш тезлиги рақибнинг турли вазн тоифалари, техник ҳаракатларни такомиллаштириш, техник ҳаракатларни турли масофадан ва турли вазндаги рақиблар билан бажариш, техник ҳаракатларни турли оралиқ масофадан ва турли бўй ўлчамидаги рақиблар билан бажариш, техник ҳаракатларни турли оралиқ масофадан ва рақибнинг қаршилиги билан бажариш кабиларни ўз ичига қамраб олади.

8. Ёш курашчилар томонидан техник-тактик ҳаракатларнинг қўлланилиш хусусиятларини таҳлил қилиш қуйидагиларни аниқлаш имконини берди: қўлланиладиган ҳужумлар арсенали спортчи ёшига боғлиқ ҳолда ўзгармайди, аммо уларнинг қай даражада тез қўлланилиши ва самарадорлиги ўзгаради; курашчилар кўпинча қийин қарши ҳужум

ҳаракатларини битталиқ ҳужум ҳаракати билан қўллайдилар; қарши ҳужум усуллари ва усулни бажариш давомида ўз оғирлигидан максимал фойдаланиш энг самарали усуллар ҳисобланади, улар ҳужум учун қулай динамик вазият йўқлигининг ўрнини босиши мумкин; битталиқ ҳужум усуллари самарали эмас; ҳужум учун қулай динамик фаол вазият шароитларида кўп қўлланиладиган ҳужум ҳаракатлари кўп ҳолларда мусобақа фаолиятида самарали ҳисобланади.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.06.2017. Ped.28.01. ПО ПРИСВОЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

НУРЫШОВ ДАРМЕНБАЙ ЕСНАЗАРОВИЧ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ
ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ У ЮНЫХ
КУРАШИСТОВ**

13.00.04-Теория и методика физической культуры и спортивной тренировки

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик-2018

**Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам
регистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики
Узбекистан за № В2017.3.PhD/Ped.209**

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.uz-djti.uz и информационно-образовательном портале “ZiyoNet” по адресу www.ziyo.net

Научный руководитель:	Усманходжаев Тальят Саидович доктор педагогических наук, профессор
Официальные оппоненты:	Сулаймонов Сунатулло Сулаймонович доктор технических наук, профессор Пулатов Фазлиддин Мухидинович кандидат педагогических наук, доцент
Ведущая организация:	Ташкентский государственный педагогический университет им. Низами

Защита диссертации состоится “___” “_____” 2018 г. в _____ часов на заседании Научного совета DSc.27.06.2017. Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс:.(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uz-djti.uz, e-mail:uzdjti@uzzdjti.uz. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, 2-й этаж, актовй зал.

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

Автореферат диссертации разослан “___” _____ 2018 года
(реестр протокола рассылки № ___ от “___” _____ 2018 года)

Р.Д.Халмухамедов
Председатель научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.пед.н, профессор

С.С.Тажобаев
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.ф.пед.н., доцент

Б.Б.Мусаев
Зам. председателя научного семинара при
научном совете по присуждению ученых степеней,
к.п.н., доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире у каждого народа существуют национальные обычаи и традиции, виды спорта, отражающие его социальное происхождение. Национальные виды спорта являются эффективным средством воспитания физически здорового и интеллектуально развитого подрастающего молодого поколения. Виды спортивной борьбы, в том числе узбекский кураш получили широкое развитие и популярность во всех континентах мира. Во многих странах мира проводятся многочисленные научные исследования по совершенствованию системы подготовки юных спортсменов, занимающихся различными видами борьбы, с учетом тенденций современного развития борьбы. Вопросы всесторонней подготовки борцов, использования комбинаций приемов для повышения эффективности технических действий юных борцов, оптимизации предсоревновательной подготовки с целью повышения результативности соревновательной деятельности, развития различных технико-тактических действий юных спортсменов являются актуальными в области юношеского спорта.

В мире в теории и практике подготовки юных борцов имеются ряд научных исследований, посвященных проблемам отбора детей в группы начальной подготовки, планирования учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки, разработки оптимальных средств и методов, способствующих рациональному освоению базовых элементов техники, развития скоростных качеств, силы, выносливости, гибкости и ловкости с учетом возрастных особенностей занимающихся. Вопросы совершенствования методики обучения юных борцов базовым элементам технико-тактических действий в учебно-тренировочном процессе на различных этапах подготовки, моделирования особенностей соревновательной деятельности юных спортсменов разрабатывались многими исследователями. В настоящее время вопрос разработки методики совершенствования базовых элементов технических действий на разных этапах подготовки у юных спортсменов, занимающихся борьбой, является актуальной.

После приобретения Узбекистаном независимости в нашей республике уделяется особое внимание развитию и повышению массовости физической культуры и спорта. «Семьдесят медалей, завоеванных в VIII Азиатских играх в столице Индонезии Джакарта, конечно, придает нам гордость и честь. Но мы не должны ограничиваться нашими достижениями в большом спорте, а должны уделять внимание развитию массового спорта»⁴. В различных регионах нашей республики проводятся работы по пропаганде важнейшей роли национальных видов спорта в жизни человека и его семьи, защите молодежи, вступающей в жизнь с большими надеждами, созданию ей

⁴Выступление Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на совещании, посвященном вопросам развития физической культуры и спорта. Газета «Народное слово» от 21 сентября 2018 года (с.1-2)

необходимых условий для реализации своих способностей и таланта. Вопрос совершенствования научно-методических основ формирования базовых элементов у юных курашистов до настоящего времени не стал предметом научных исследований специалистов, что свидетельствует о недостаточной изученности данной проблемы и доказывает ее актуальность.

Настоящая диссертационная работа в определенной мере послужит осуществлению задач, указанных в Постановлении Президента Республики Узбекистан от 2 октября 2017 г. №ПП-3306 «О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта кураш», в Указе Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 г. №ПФ-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» и других нормативно-правовых документах в данной сфере.

Соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий в Республике. Настоящее исследование выполнено по приоритетному направлению Министерства инновационного развития Республики Узбекистан: I. «Нравственно-моральное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы. Вопросы формирования базовых элементов у юных борцов остались вне поля зрения специалистов. Исследованию данной проблемы посвящены работы зарубежных ученых - А.А.Новикова, Б.А.Подливаева, Ю.А.Шахмурадова, Ч.Т.Иванкова Г.С.Туманяна В.А.Воробьева⁵. Отечественными учеными Ф.А.Керимовым, Н.А.Керимовым А.Абдуллаевым В.А.Кимом Р.С.Саломовым А.Р.Таймуродовым, Н.А.Тастановым, Ш.А.Мирзакуловым, Ш.А.Абдуллаевым⁶ разработаны отдельные вопросы формирования базовых элементов технических действий курашистов разной квалификации.

²Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. дис. ...д-ра пед. наук. – М., 2000. – 62 с.; Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. - 1999. – № 2. – С.55; Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): Автореф. дис. ...д-ра пед. наук. – М., 1999. – 60 с.; Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: Инсан, 2000. – 352 с.; Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. – М.: Советский спорт, 2000. – 288 с.; Воробьев В.А. Научно-методологические основы подготовки юных борцов: Монография. – СПб.: “Олимп-СПб”, 2007. – 80 с.

³Керимов Ф.А. Методика обучения технико-тактическим действиям в вольной борьбе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1984. - 24 с.; Керимов Н.А. Программированное обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1990. – 24 с. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Т.: ЎзДЖТИ, 2011. – 286 с.; Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: ЎзДЖТИ, 2016. – 263 с.; Абдуллаев А., Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 232 с.; Ким В.А. Контратаки в дзюдо // Методы исследования и проблемы обучения. – Т., 2003. – С.188; Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1-жилд. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 296 б.; Таймуродов А.Р., Атажанов С.Ф. Кураш спорт педагогик маҳоратини ошириш. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 272 б.; Тастанов Н.П. Юнон-рим кураши назарияси ва услубияти. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 244 б.; Мирзакулов Ш.А., Мирзанов Ш.С. ва бошқ. Белбоғли кураш бўйича спорт педагогик маҳоратини ошириш. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 202 б.; Абдуллаева Ш.А., Холмуродов Л.З. Эркин кураш. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 132 б.

Однако до настоящего времени вопросы эффективного формирования базовых элементов у юных курашистов в нашей стране не стали предметом всестороннего изучения. В настоящее время наличие отрицательных факторов, влияющих на процесс организации обучения юных курашистов техническим действиям, требует исследования отрицательного влияния этих факторов на результативность соревновательной деятельности юных спортсменов.

В национальной борьбе кураш проблема формирования эффективной техники движений является актуальной. По результатам анализа научно-методической литературы выявлено, что данная проблема недостаточно изучена и требует разрешения.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в рамках плана научно-исследовательских работ УзГосУФКиС на 2016-2019 годы, утвержденного Министерством физической культуры и спорта Республики Узбекистан, по направлению «Психолого-педагогические и физиолого-гигиенические основы юношеского спорта и подготовки спортсменов высокой квалификации».

Цель исследования разработка предложений и рекомендаций по совершенствованию научно-методических основ формирования базовых элементов у юных курашистов.

Задачи исследования:

определение специфических особенностей использования базовых элементов в соревновательной деятельности курашистов;

подготовка юных спортсменов к соревнованиям и определение параметров, характеризующих эффективность технической подготовки;

совершенствование методики формирования технико-тактических действий на начальном этапе обучения юных курашистов базовым элементам борьбы кураш с использованием различных средств технической подготовки;

экспериментальное обоснование методики обучения юных курашистов выполнению базовых элементов технических действий с различных дистанций (близкой, средней, дальней) и при различных скоростях (малая, средняя, большая).

Объект исследования процесс учебно-тренировочных занятий по подготовке юных курашистов учебно-тренировочных групп ДЮСШ.

Предмет исследования методика технической подготовки, направленная на совершенствование базовых элементов у юных курашистов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, видеоанализ, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

определены количественные соотношения показателей применения

специальных и акробатических упражнений при формировании базовых элементов техники у юных курашистов с различным уровнем подготовленности и выявлены количественные характеристики сложных атакующих действий;

определены количество реальных атак, количество результативных атак, интервал атаки, надежность атаки, интервал удачной атаки, выполненных в тренировочном и соревновательном процессе;

усовершенствована методика формирования базовых элементов у юных курашистов на начальном этапе обучения в условиях выполнения действий с различных дистанций (близкой, средней, дальней) и при различных скоростях (малая, средняя, большая);

обоснована методика контроля формирования технических действий (ежедневно, ежемесячно, каждые 6 месяцев) и применения базовых элементов с различных дистанций и против соперников разных весовых категорий.

Практические результаты исследования. Полученные результаты исследования использованы в сборе программно-методической документации для работы в детско-юношеских спортивных школах, в подготовке учебников и учебных пособий по борьбе кураш. Разработаны конкретные показатели соревновательной деятельности и индивидуальные модели соревновательной деятельности курашистов различных возрастных групп.

Обоснованы количественные показатели индивидуальных технических действий юных курашистов путем применения методики формирования базовых элементов техники борьбы кураш.

Усовершенствованы технические действия юных курашистов с учетом скорости выполнения приемов, различных дистанций, роста-весовых параметров и уровня сопротивления соперника в процессе выполнения приема.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования обеспечивается теоретико-методологической базой, логической последовательностью научного исследования, адекватностью методов задачам, цели исследования, достаточным объемом и репрезентативностью выборки, корректной обработкой полученных данных с использованием компьютерной техники. Результаты анализа проведенных эмпирических исследований сопоставлены с экспериментальными данными отечественных и зарубежных ученых. Достоверность предложений и практических рекомендаций, приведенных в диссертации, обосновываются необходимостью решения концептуальных проблем теории и методики юношеского спорта, связанных с формированием базовых элементов у юных курашистов в процессе учебно-тренировочных занятий.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость полученных результатов исследования заключается в разработке оптимальной методики формирования базовых элементов

технических действий борьбы кураш.

Разработаны системно-структурные особенности применения комплексов различных упражнений для эффективного формирования базовых элементов технических действий борьбы кураш.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что анализ соревновательной деятельности курашистов разных возрастных групп позволил разработать модельные характеристики соревновательной деятельности курашистов с учетом их индивидуальных особенностей.

Обоснована взаимосвязь технико-тактических показателей в соревновательной деятельности с показателями общей и специальной физической подготовленности юных курашистов.

Внедрение результатов исследования. На основании проведенных экспериментов по совершенствованию научно-методических основ формирования базовых элементов у юных курашистов:

внедрены в процесс учебно-тренировочных занятий разработанные специальные средства и методы формирования базовых элементов у юных курашистов детско-юношеских спортивных школ (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Каракалпакистан № 01-04/04-928 от 14 июня 2018 г). В результате эффективность выполнения технического приема зацеп одноименной голенью изнутри повысилась на 12-14%, зацеп голенью снаружи и бросок через грудь – на 21-24%;

внедрены средства и методы формирования технических элементов в учебно-тренировочный процесс юных курашистов Нукусского колледжа олимпийского резерва (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Каракалпакистан № 01-04/04-928 от 14 июня 2018 г). В результате общая физическая подготовка возросла на 11-15%, специальная физическая подготовка – на 12,4%;

внедрена в учебно-тренировочный процесс юных курашистов методика формирования базовых элементов на начальном этапе обучения в условиях выполнения технических действий с различных дистанций и сопротивлением партнера (справка Государственного комитета по физической культуре и спорту Республики Узбекистан № 01-07-0890 от 9 апреля 2018 г). В результате у юных спортсменов улучшились показатели технических действий: подхват изнутри на 15,4-17,2%, подхват под две ноги и бросок через бедро – на 21-23%, задняя подножка – 14-15,2%, зацеп голенью изнутри – 11-13%;

внедрена в учебно-тренировочный процесс юных курашистов методика формирования технических действий с применением базовых элементов с разной дистанционной скоростью и против соперников разных весовых категорий (справка Государственного комитета по физической культуре и спорту Республики Узбекистан № 01-07-0890 от 9 апреля 2018 г). В результате послужила совершенствованию технических действий: бросок через спину с колен на 17-19%, бросок через спину – 13-15%, передняя подножка – 19-21%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследований обсуждены на 3 международных и 6 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме исследования опубликовано 43 работы, в том числе 3 методических пособия, а также 8 статей в научных журналах [5 в республиканских и 3 в зарубежных журналах], утвержденных ВАК Республики Узбекистан.

Объем и структура диссертации. Диссертационная работа изложена на 153 страницах компьютерного текста, состоит из введения, 4 глав, 12 рисунков, 11 таблиц, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В введении обосновывается актуальность и востребованность темы диссертации, показано соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий Республики Узбекистан, изложены степень изученности проблемы, связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, формулируется цель и задачи, а также объект и предмет исследования, методы исследования, излагаются научная новизна и практические результаты исследования, достоверность результатов исследования, раскрывается научная и практическая значимость полученных результатов исследования, внедрение результатов исследования в практику, приводятся сведения по опубликованным работам и структуре диссертации.

В первой главе диссертации **«Научные основы формирования технико-тактических действий в спортивной борьбе»** рассмотрены вопросы использования средств и методов технико-тактической подготовки борцов, методики формирования базовых элементов технических действий у юных курашистов на основе моделирования особенностей соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Анализ литературных данных показывает, что специалисты едины во мнении о существовании различных методик формирования технико-тактических действий в различных видах спортивной борьбы. Научные исследования дали возможность выделить характерные особенности рациональных методик на различных этапах многолетнего тренировочного процесса в спортивной борьбе кураш. Анализ состояния исследования данного вопроса позволяет сделать вывод, что на ранних этапах освоения базовых элементов необходимо строить учебно-тренировочный процесс с учетом специфики соревновательной деятельности и тенденций развития вида спорта, что позволит оптимизировать учебно-тренировочный процесс юных курашистов и, самое главное, управлять процессом формирования двигательных навыков.

На современном этапе развития спортивной борьбы увеличилась интенсивность борцовского поединка. Наблюдается тенденция к увеличению

арсенала технических действий и разнообразию их структуры. Для роста спортивного мастерства все большее значение приобретает разработка эффективной методики обучения техническим действиям, изучение таких технических действий, которые наиболее успешно применяются борцами на соревнованиях. Дальнейшее повышение эффективности тренировочного процесса в борьбе в значительной мере связано с совершенствованием методики обучения техническим действиям.

Проведенный анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме свидетельствует о том, что у специалистов отсутствует единое мнение по многим вопросам применяемых методов и методик обучения техническим действиям борьбы. Это свидетельствует о том, что этот вопрос изучен еще недостаточно.

Изучая в многолетнем тренировочном процессе последовательность обучения приемам спортивной борьбы, Г.С. Туманян приходит к мнению, что уже на первых этапах тренировки необходимо обучать рациональной базовой технике борьбы (рис.1). Автор обосновывает свой вывод с физиологической точки зрения, как доминирующее воздействие первого раздражителя в начальном периоде обучения. Первый раздражитель, как наиболее впечатляющий, способствует формированию соответствующих связей в коре головного мозга, отличающихся большой устойчивостью.

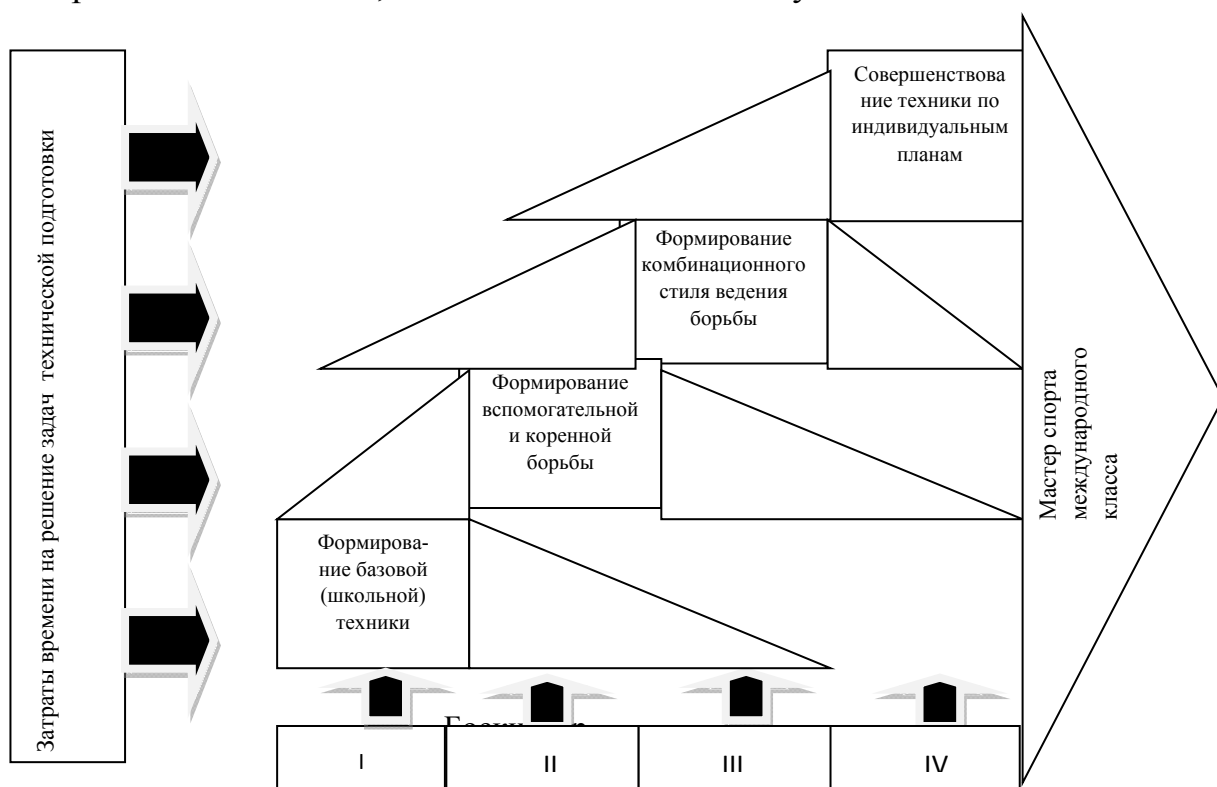


Рис.1. Графическое представление о примерном соотношении затрат времени на занятия с различной направленностью на этапах многолетней технической подготовки (конфигурация этапов характеризует рекомендуемую динамику объема работы) по Туманяну Г.С.

Ряд специалистов считают, что обучение техническим действиям в спортивной борьбе в большинстве своем ориентировано на изучение

приемов, которые являются завершающим техническим действием, и только 20% времени тренеры отводят разучиванию приемов из стандартных положений. Однако обучению создавать благоприятные условия для проведения технических действий тренеры уделяют лишь 2-3% тренировочного занятия.

Как известно, при формировании двигательного навыка необходимо учитывать, что первое впечатление, закрепленное многократным повторением, остается доминирующим и используется в дальнейшей соревновательной деятельности.

Следовательно, необходимо перестроить методику начального обучения базовым элементам технических действий так, чтобы направить ее на освоение приемов, которые успешно будут использоваться на соревнованиях, то есть тех технических действий, которые эффективны в условиях соревнований на современном этапе развития борьбы.

Проведенный анализ научно-методической литературы выявил отсутствие экспериментальной базы по проблеме формирования базовых элементов у юных курашистов на основе применения различных средств, моделирующих соревновательный поединок. Эти вопросы не нашли своего отражения в доступной нам научной литературе, что и определило выбор темы настоящего исследования.

Во второй главе диссертации **«Методы и организация исследования»** рассматриваются вопросы организации исследования, изложены результаты педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью при помощи специального метода, позволяющего регистрировать технические действия курашистов, результаты педагогического тестирования уровня общей и специальной физической подготовленности юных курашистов, математическая обработка результатов исследований. методы научных исследований, использованные для выполнения диссертационной работы. Представлена оригинальная методика анализа соревновательной деятельности юных курашистов, приведены тесты для оценки общефизической и специальной физической подготовленности юных курашистов.

В третьей главе **«Организация констатирующего эксперимента для определения базовых элементов, используемых курашистами в соревновательной деятельности»** представлены результаты анализа практического опыта ведущих тренеров по борьбе кураш, анализа соревновательной деятельности курашистов высокой квалификации, особенности технико-тактических действий курашистов разного возраста, результаты анализа соревновательной деятельности юных курашистов трех возрастных групп и результаты опроса ведущих тренеров, работающих с курашистами.

Универсальным способом исследования является анкетирование, который позволяет охватить большое количество участников, одновременно

рассматривать довольно широкий круг вопросов и делать значительные обобщения. Анкетирование было проведено среди 126 тренеров по борьбе кураш. В анкетировании приняли участие тренеры с высшим образованием, с опытом работы от 3-х и более лет, имеющие спортивный разряд МС по борьбе кураш. В результате проведенного анкетирования было выявлено, что среди тренеров по борьбе кураш до сих пор нет единого мнения по вопросам организации и проведения учебно-тренировочного процесса, направленного на формирование базовых элементов технико-тактических действий у юных курашистов, в связи с чем изучение данной проблемы является актуальным и требует дальнейшего всестороннего исследования. Дальнейшего совершенствования требует и система подготовки тренеров по борьбе кураш в высших учебных заведениях.

Для изучения технических действий курашистов в условиях соревнований использовались следующие показатели: количество реальных атак (как удачных, так и неудачных) (m), количество оценённых атак (n), надёжность атаки (Na), ta – интервал атаки, ty – интервал удачной атаки (см. табл. 1).

Таблица 1

Динамика основных параметров технико-тактических действий курашистов 12-13-летнего возраста в условиях соревновательной деятельности ($n = 34$)

№	Броски	Параметры ТГД				
		m	n	Na	Ta	ty
1	Бросок через спину с колен	18	7	0,38	0,22	0,57
2	Бросок через спину	26	8	0,30	0,15	0,5
3	Передняя подножка	13	4	0,31	0,31	1,0
4	Подхват изнутри	8	2	0,25	0,5	2,0
5	Подхват под две ноги	12	4	0,33	0,33	1,0
6	Бросок через бедро	14	5	0,35	0,28	0,8
7	Задняя подножка	8	3	0,37	0,5	1,3
8	Зацеп голенью изнутри	9	2	0,22	0,44	2,0
9	Зацеп одноименной голенью изнутри	11	3	0,27	0,36	1,33
10	Зацеп голенью снаружи	6	1	0,16	0,66	4,0
11	Бросок через грудь	8	3	0,37	0,5	1,33
12	Боковая подсечка	11	4	0,36	0,37	1,0
13	Передняя подсечка	9	3	0,33	0,44	1,33
14	Подсечка изнутри	7	2	0,28	0,57	2,0
15	Зацеп стопой снаружи	8	1	0,12	0,5	4,0
16	Зацеп стопой изнутри	6	1	0,16	0,66	4,0
17	Бросок выведением из равновесия	12	3	0,25	0,33	1,33

Примечание 1: m - количество реальных атак, n - количество оценённых атак, Na - надёжность атаки, ta – интервал атаки, ty - интервал удачной атаки.

В результате проведенного анализа соревновательной деятельности в трех возрастных группах (12-13, 13-14 и 14-15 лет) было установлено, что борцами

используются для ведения соревновательного поединка 17 бросков и 52 различные комбинации, составленные на их основе. Был выявлен ряд особенностей использования технических действий в различных возрастных группах. В возрастной группе 12-13 лет в число наиболее часто используемых юными борцами вошли следующие броски (табл.1): бросок через спину - 13,8%, передняя подножка - 13,4%, зацеп голенью изнутри - 7,3%, задняя подножка - 6,9%. Наиболее эффективными в группе оказались: бросок через бедро (12,2%), зацеп стопой изнутри (15,7%), бросок выведением из равновесия (22,6%), бросок через грудь (23,8%), зацеп голенью снаружи (30,7%), боковая подсечка (27,5%).

Анализ таблицы 1 показывает наиболее эффективные технические действия в соревновательных условиях. Средняя эффективность технических действий в этом возрасте имеет наименьшие величины из рассматриваемых нами трех возрастных групп, статистически значимые отличия ($p < 0,05$) наблюдаются у возрастных групп 12-13 и 14-15 лет.

Анализ соревновательной деятельности в трех возрастных группах выявил следующие особенности:

- 1) использование технических действий зависит от возраста и подготовленности борца;
- 2) эффективность выполнения технических действий с возрастом не меняется, но меняется частота их использования;
- 3) спортсмены трех возрастных групп не эффективно используют благоприятные условия для проведения технических действий.

В четвертой главе **«Экспериментальная проверка методики формирования базовых элементов технико-тактических действий у юных курашистов»** представлена разработанная экспериментальная программа по формированию базовых элементов технико-тактических действий у юных курашистов, изложены особенности управления, определена эффективность разработанной методики на основе результатов педагогического эксперимента.

С целью экспериментального исследования выдвинутых рабочих гипотез был проведен педагогический эксперимент. Были организованы две группы – экспериментальная и контрольная по тринадцать спортсменов в каждой. В контрольной группе занятия проводились по традиционной методике. В экспериментальной группе по разработанной нами программе, которая включала в себя выполнение изучаемого технического действия в различных условиях, моделирующих соревновательную деятельность. Так, например, выполнение изучаемого технического действия совершенствовалось с различных дистанций (близкой, средней, дальней) и при различных скоростях (малая, средняя, большая) выполнения приема. Возможные варианты выполнения приемов приведены в табл.2.

Таблица 2**Возможные варианты выполнения технического действия в борьбе кураш при различных скоростях и дистанциях между партнерами**

Дистанция между	близкая	Скорость выполнения ТТД		
		Малая	Средняя	Большая
		1	2	3
	оптимальная	4	5	6
	дальняя	7	8	9

Как видно из таблицы, количество вариантов выполнения технического действия при различных скоростях и дистанциях между партнерами девять. Аналогично этой схеме мы подбирали упражнения для совершенствования изучаемого технического действия в следующих соотношениях:

- 1) скорости выполнения технического действия и сопротивления противника (малое, среднее, большое);
- 2) скорости выполнения технического действия и весовой категории противника (меньше нормы, норма, больше нормы);
- 3) скорости выполнения технического действия и роста противника (низкий, одинаковый, высокий);
- 4) различных дистанций и сопротивления противника;
- 5) различных дистанций и весовых категорий противника (меньше нормы, норма, больше нормы);
- 6) различных дистанций и роста противника (низкий, одинаковый, высокий).

Таким образом, тренер, используя вышеперечисленные схемы построения обучения техническим действиям, может планировать совершенствование каждого технического элемента в различных позициях и сочетаниях, что позволяет увеличить количество выполнения технического действия в различных ситуациях борцовского поединка (см. рис.2).

Нами предложена методика последовательного обучения и совершенствования базовых элементов технических действий в борьбе кураш. Для экспериментального обоснования целесообразности использования разработанной методики был организован педагогический эксперимент.

В проведенном педагогическом эксперименте с юными курашистами было установлено, что результативность обучения борцов определяется не количеством технических действий, а качеством реализации динамических ситуаций в учебно- тренировочном процессе. Разработанная нами методика обучения техническим действиям способствует более эффективному управлению процессом формирования двигательного навыка.

Для оценки особенностей формирования базовых элементов технических действий у юных курашистов нами были разработаны специальные критерии. С помощью данных критериев три независимых эксперта оценивали степень освоенности технического действия у юных курашистов. В течение девяти месяцев эксперты оценивали степень освоения

двигательного действия как в экспериментальной группе, так и в контрольной.

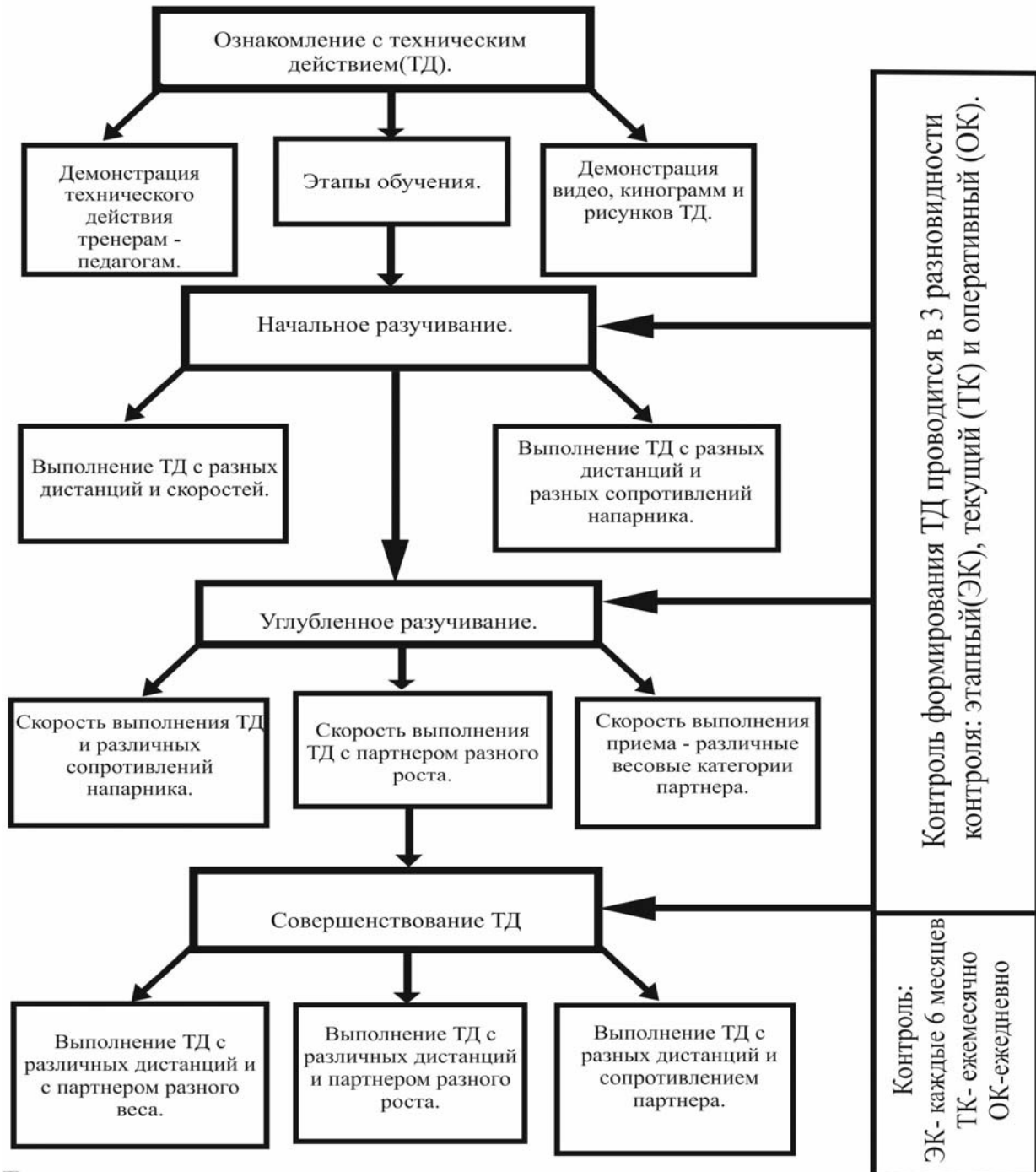


Рис. 2 Схема базовых элементов технических действий курашистов.

Примечание 2: скорость выполнения ТД – малая, средняя, большая; дистанции – ближняя, средняя, дальняя; весовые категории напарника – меньше нормы, норма, больше нормы; рост напарника – малый, одинаковый, высокий; сопротивление напарника – малое, среднее, большое.

В ходе исследований выявлено, что показатели технико-тактической подготовленности зависят от метода проведения соревновательного

поединка. Все это осуществляется путем создания конкретных динамических ситуаций и определяется уровнем соревновательной нагрузки, так как атакующий курашист в процессе выполнения действия меняет положение. А любое изменение положения тела определяет эффективность проведения атакующего действия и в, первую очередь, изменение исходного положения отдельных частей тела влияет на осуществление захвата.

По результатам проведенного педагогического эксперимента было установлено, что результативность соревновательной деятельности определяется не количеством технических действий, а качеством реализации динамических ситуаций в условиях борцовского поединка. Объективизация закономерностей в определенной мере дает возможность объективизировать теоретические представления о характеристиках соревновательной деятельности курашистов и обеспечивает более эффективное управление деятельности спортсменов.

Таблица 3

Динамика общей и специальной физической подготовленности курашистов в начале эксперимента (n = 26)

№	Название теста	Группы	Статистические показатели			
			$\bar{x} \pm \sigma$	V %	t -Стьюд.	P
1	Бег 30 м (сек)	КГ	5,7 ± 0,48	8,4	0,83	>0,05
		ЭГ	5,8 ± 0,41	7,1		
2	Прыжки в длину с места (см)	КГ	156,4 ± 14,38	9,2	0,49	>0,05
		ЭГ	154,3 ± 15,89	10,3		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол.раз)	КГ	14,7 ± 1,27	8,7	1,20	>0,05
		ЭГ	15,2 ± 1,70	11,2		
4	Сгибание туловища в положении лежа на спине за 20 сек (кол.раз)	КГ	10,6 ± 0,73	6,9	0,92	>0,05
		ЭГ	10,3 ± 0,92	8,9		
5	Сгибание и разгибание рук в положении виса на перекладине за 20 сек (кол.раз)	КГ	4,5 ± 0,39	8,6	1,92	>0,05
		ЭГ	4,8 ± 0,42	8,7		
6	Челночный бег 3x10 м (сек)	КГ	8,4 ± 0,62	7,4	1,80	>0,05
		ЭГ	8,8 ± 0,51	5,8		
7	Забегание на борцовском мосту 5 влево, 5 вправо (сек)	КГ	21,2 ± 1,99	9,4	0,36	>0,05
		ЭГ	20,8 ± 1,62	7,8		
8	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	КГ	35,5 ± 3,72	10,5	0,58	>0,05
		ЭГ	36,3 ± 3,19	8,8		
9	10 кувырков вперед (сек)	КГ	18,7 ± 1,21	6,5	0,96	>0,05
		ЭГ	18,2 ± 1,43	7,9		
10	Вставание со стойки на мост и уход с моста забеганием в любую сторону и возвращением в и.п. (5 раз) сек	КГ	17,4 ± 1,09	6,3	0,99	>0,05
		ЭГ	17,9 ± 1,44	8,1		
11	Броски через спину за 20 сек (кол.раз)	КГ	4,6 ± 0,47	10,2	1,10	>0,05
		ЭГ	4,8 ± 0,46	9,5		

Примечание 3: X - средняя арифметика; $\sigma \pm$ - среднее квадратное отклонение квадратной скобки; V - коэффициент вариации; t - критерий Стьюдента; p – разные показатели.

В ходе предварительной проверки в контрольной и экспериментальной группах была использована серия тестов для определения уровня общей и специальной физической подготовленности. Сравнительный анализ предварительной проверки не выявил статистически значимых различий ($p > 0,05$) между спортсменами контрольной и экспериментальной групп, что позволяет говорить об идентичности их подготовленности (см. табл. 3).

Напоминание. В ходе анализа результатов тестирования к концу педагогического эксперимента в экспериментальной группе были выявлены достоверные различия в восьми тестах из одиннадцати, представленных в табл.4. Это объясняется более эффективным формированием у курашистов экспериментальной группы навыков использования технических действий в соревновательных условиях.

Таблица 4

Динамика общей и специальной физической подготовленности курашистов в конце эксперимента (n = 26)

№	Название теста	Группы	Статистические показатели			
			$x \pm \sigma$	V %	t - Стьюд.	p
1	Бег 30 м (сек)	КГ	$5,4 \pm 0,42$	7,9	1,19	$>0,05$
		ЭГ	$5,2 \pm 0,44$	8,6		
2	Прыжки в длину с места (см)	КГ	$160,5 \pm 14,6$	9,1	0,36	$>0,05$
		ЭГ	$162,4 \pm 12,18$	7,5		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол. раз)	КГ	$15,3 \pm 1,23$	8,1	2,01	$>0,05$
		ЭГ	$16,4 \pm 1,54$	9,4		
4	Сгибание туловища в положении лежа на спине за 20 сек (кол. раз)	КГ	$11,7 \pm 0,90$	7,7	4,70	$<0,001$
		ЭГ	$12,6 \pm 1,21$	9,6		
5	Сгибание и разгибание рук в положении виса на перекладине за 20 сек (кол. раз)	КГ	$5,1 \pm 0,44$	8,8	6,81	$<0,001$
		ЭГ	$6,5 \pm 0,60$	9,3		
6	Челночный бег 3x10 м (сек)	КГ	$8,2 \pm 0,62$	7,6	2,51	$<0,05$
		ЭГ	$7,6 \pm 0,61$	8,02		
7	Забегание на борцовском мосту 5 влево, 5 вправо (сек)	КГ	$20,4 \pm 2,06$	10,1	2,63	$<0,05$
		ЭГ	$18,5 \pm 1,59$	8,6		
8	Перевероты на мосту 10 раз (сек)	КГ	$35,1 \pm 3,01$	8,6	2,36	$<0,05$
		ЭГ	$32,3 \pm 2,97$	9,2		
9	10 кувырков вперед (сек)	КГ	$18,2 \pm 1,51$	8,8	3,05	$<0,01$
		ЭГ	$16,4 \pm 1,49$	9,1		
10	Вставание со стойки на мост и уход с моста забеганием в любую сторону и возвращением в и. п. (5 раз) сек	КГ	$16,3 \pm 1,33$	8,2	2,24	$<0,05$
		ЭГ	$15,2 \pm 1,18$	7,8		
11	Броски через спину за 20 сек (кол. раз)	КГ	$5,1 \pm 0,39$	7,6	4,94	$<0,001$
		ЭГ	$5,8 \pm 0,34$	5,8		

Примечание 4: X - средняя арифметика; $\sigma \pm$ - среднее квадратное отклонение квадратной скобки; V - коэффициент вариации; t - критерий Стьюдента; p - разные показатели.

Разработанная методика формирования технических действий юных курашистов на основе использования специально подобранных упражнений позволила повысить эффективность процесса освоения приемов спортсменами.

По окончании эксперимента контрольная и экспериментальная группы участвовали в официальных соревнованиях, по результатам которых оценивалось выполнение технических действий борцами обеих групп. В качестве показателей, характеризующих степень освоенности двигательного действия борцов, были выбраны: количество оценённых атак, общее количество атак и эффективность атаки.

Полученные данные позволяют говорить о том, что борцы экспериментальной группы имеют более высокий уровень использования технических действий в условиях соревнований.

Таким образом, как показал анализ результатов тестирования за период педагогического эксперимента, предлагаемая методика формирования базовых элементов технических действий позволила повысить частоту использования приемов в учебно-тренировочных поединках и в условиях соревнований.

ВЫВОДЫ

1. Результаты анализа передового практического опыта и научно-методической литературы позволяют сделать вывод, что недостаточная разработка научно-методических основ, современных средств и методов формирования базовых элементов у юных курашистов 12-13,13-14,14-15 лет и совершенствования технического мастерства с учетом их физического развития и подготовленности определила актуальность настоящей диссертационной работы.

Проведен разносторонний теоретический анализ ранее опубликованных работ по теме исследования; конкретизированы нерешенные проблемы; изучена реальная практика для решения данной проблемы; осуществлены практические меры, оказывающие поддерживающее воздействие на решение изучаемой проблемы в теории и практике физической культуры.

2. Создание научно обоснованной методики формирования базовых элементов технической подготовки юных курашистов требует решения следующих задач. Эффективность формирования базовых элементов технико-тактических действий в борьбе кураш на начальном этапе обучения зависит от уровня развития комплекса двигательных качеств. При этом выделяются следующие особенности этой зависимости:

- юные курашисты с высоким и соразмерным уровнем двигательных качеств быстрее всех осваивают сложные технические действия до стадии умений, а самые простые из них до стадии навыка;

- юные курашисты с высоким уровнем максимальной и взрывной силы, но недостаточным уровнем выносливости осваивают технические действия до стадии умения, но с большим количеством ошибок. Устранение ошибок сдерживается невозможностью длительно воспроизводить нужные технические действия в повторных попытках;

- юные курашисты с недостаточным уровнем развития максимальной силы и выносливости медленно осваивают сложные технические действия.

3. Анализ соревновательной деятельности показал, что юные курашисты экспериментальной группы имели наибольшее превосходство именно в тех показателях, которые имеют наиболее высокую корреляционную связь с соревновательным результатом: m – количество реальных атак – 149; n – количество оцененных атак – 85; Na – надежность атаки – 0,56, ta – интервал атаки – 0,38 и ty – интервал успешной атаки – 0,60.

А в контрольной группе количество реальных атак составило 96; количество оцененных атак – 32; надежность атаки – 0,32, интервал атаки – 0,25 и интервал успешной атаки – 0,85.

По окончании педагогического эксперимента результаты применения базовых элементов в соревновательной деятельности у курашистов составили: в экспериментальной группе количество реальных атак (m) – 168; количество оцененных атак (n) – 96; надежность атаки (Na) – 0,57, интервал атаки (ta) – 0,42 и интервал успешной атаки (ty) – 0,66. А в контрольной группе количество реальных атак (m) составило 108; количество оцененных атак (n) – 36; надежность атаки (Na) – 0,33, интервал атаки (ta) – 0,28 и интервал успешной атаки (ty) – 0,94. По окончании педагогического эксперимента результаты анализа соревновательной деятельности выявили эффективность разработанной методики формирования базовых элементов технической подготовки юных курашистов.

4. Систематический анализ соревновательной деятельности по предложенной нами методике физической подготовки юных курашистов способствовал выработке эффективного управления процессом формирования базовых элементов технических действий у юных курашистов. Особое внимание уделено не только и не столько обучению техническим действиям борьбы, сколько действиям, обусловившим возможность их выполнения.

Результаты исследования получили подтверждение в повышении эффективности физической подготовленности юных курашистов и качественном улучшении процесса формирования базовых элементов технических действий. Также обоснованы механизмы системного анализа соревновательной деятельности юных курашистов, постоянного контроля и мониторинга их физического состояния.

5. Педагогический эксперимент, организованный нами для проверки выдвинутых рабочих гипотез, основанных на применении широкого комплекса различных отобранных методов, методических приемов и отдельных упражнений двигательного и комплексного характера, полностью подтвердил их, продемонстрировав неоспоримое преимущество перед ранее применявшимися методами тренировки, направленными на изучение и совершенствование базовых элементов технических действий в борьбе кураш на начальном этапе обучения. В ходе экспериментальных занятий, проведенных с целью оптимизации физической подготовленности юных курашистов, настоящая методика полностью оправдала свое преимущество эффективными в количественном отношении показателями. Это подтверждено и более успешным выступлением в соревнованиях юных курашистов экспериментальной группы ($P < 0,05$).

6. В конце эксперимента разработанная методика, направленная на развитие комбинационных действий в условиях учебно-тренировочного процесса юных курашистов, позволила повысить эффективность тренировочной деятельности. При повышении эффективности тренировочной деятельности курашистов ДЮСШ прирост эффективности базовых атакующих действий на 12,4% подтвердил эффективность разработанной методики формирования базовых элементов технических действий.

7. Разработана методика изучения базовых элементов технических действий курашистов, включающая в себя ознакомление с техническим действием, демонстрация технического действия тренерам-педагогам, этапы обучения, демонстрация видео, кинограмм и рисунков ТД, начальное разучивание, выполнение ТД с разных дистанций и скоростей, выполнение ТД с разных дистанций и разных сопротивлений напарника, углубленное разучивание, скорость выполнения ТД и различных сопротивлений напарника, скорость выполнения ТД с партнером разного роста, скорость выполнения приема – различные весовые категории партнера, совершенствование ТД, выполнение ТД с различных дистанций и с партнером разного веса, выполнение ТД с различных дистанций и с партнером разного роста, выполнение ТД с разных дистанций и сопротивлением партнера.

8. Анализ особенностей применения технико-тактических действий юными курашистами позволил выявить следующее: арсенал атакующих действий не меняется в зависимости от возраста спортсменов, но меняется их частота и эффективность применения; курашисты часто применяют трудных контратак одиночным атакующим действием; самыми эффективными приемами являются контратакующие приемы и максимальное использование своего веса во время выполнения приема, они могут заменить отсутствие благоприятной динамической ситуации для атаки; одиночные атакующие приемы не являются эффективными; атакующие действия, часто применяемые

в условиях благоприятной динамической ситуации для атаки в большинстве случаев являются эффективными в соревновательной деятельности.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.27.06.2017. Ped.28.01 in UZBEK STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

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

NURISHOV DARMENBAY ESNAZAROVICH

**PERFECTION OF THE SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL
FOUNDATIONS OF THE FORMATION OF BASIC ELEMENTS IN
YOUNG KURASHISTS**

13.00.04-Theory and methods of physical culture and Sports training

Dissertation ABSTRACT of the doctor of philosophy (PhD) on pedagogical sciences

Chirchik - 2018

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number №B2017.3.PhD/Ped.209.

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical education and sport.

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

Scientific supervisor: **Usmankhodjayev Talat Saidovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Official opponents: **Sulaymonov Sunnatullo Sulaymonovich**
doctor of technological sciences, professor

Pulatov Fazliddin Muhidinovich
candidate of pedagogical sciences, docent

Leading organization: **Tashkent state pedagogical university named after Nizami**

The defense of the dissertation will be held on «___» _____ 2018 year at _____ oc'lock at at the meeting of Council DSc.27.06.2018. Ped.28.01 under Uzbek State University of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel.: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: www.uz-djti.uz).

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State University of Physical education and sport under №_____, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel.:(0-370) -717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76).

Abstract of the dissertation sent out on «___» _____ 2018 y.

[Registry record №___ on «___» _____ 2018 y.]

R.D.Khalmukhamedov
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

S.S.Tajibaev,
Scientific Secretary of the Scientific Council for
awarding of academic degrees
doctor of philosophy, docent

B.B.Musaev
Deputy Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
candidate of pedagogical sciences, docent

INTRODUCTION (dissertation abstract of PhD)

The purpose of the research is to develop proposals and recommendations to improve the scientific and methodological foundations of the development of basic elements in young wrestlers.

The object of the research is the educational process of training young wrestlers in the training groups of the CSM.

The scientific novelty of the research is as follows:

the qualitative quantities of complicated and acrobatic exercises used in shaping the basic technical elements of young wrestlers, who have different preparations and qualitative attack characteristics;

young fighters engaged in various training stages have identified the number of specific attacks carried out during the trainings and competitions, the number of attacks. The success of the successful attack and the effectiveness of the offensive action;

A technique of forming elementary elements of young wrestlers have been improved during the initial stage of training in the conditions of technical performance (small, medium, high) and opponent resistance (small, medium, high);

the young wrestlers have been instrumental in controlling the three speeds (every weekly, every month, every six months) of the technique of using the basic elements against the speed of distance and opponent in different weight.

Scientific and practical significance of the research results. The scientific significance of the findings of the research is that the optimal method for forming basic elements of technical action in the struggle has been developed.

The structural and structural features of the use of various training exercises for the effective formulation of basic elements of technical movements in the combat were developed.

The practical significance of the results of the research is that the competitiveness analysis of fighters of different age groups allows to develop model characteristics of the competition, taking into account the individual characteristics of fighters, and the age-old wrestlers have a tendency to interact with tactical and tactical indicators of competition in physical and physical fitness justified.

Introduction of research results. On the basis of the experience gained in improving the scientific and methodological foundations of the basic elements of young wrestlers:

Special methods and methods developed in the formation of basic elements of young wrestlers have been applied to the training process of athletes engaged in children's and youth sports schools (Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Karakalpakstan, June 14, 2016, 01-04 / 04-928). As a result, the efforts of young wrestlers to absorb the foot from the inside of the feet increased by 12% to 14%, and the incidence of dropping and breast feeding improved by 21-24%;

methods and ways of forming technical elements of young wrestlers have been applied to Nukus Olympic Reserve College students' training (Ministry of

Physical Culture and Sports of the Republic of Karakalpakstan from June 14, 2016 to 01-04 / 04-928). As a result, overall physical training increased by 11-15%, and special physical training by 12.4%.

Methods of forming of basic elements in the conditions of differentiation of technical actions and the opponent's resistance during the initial stage of training are implemented in the process of training of young wrestlers (Guidance of the State Committee of the Republic of Uzbekistan for Physical Culture and Sports on April 9, 2018, 01-07-0890). As a result, inner wrestlers received 15.4% -17.2%, lower legs and waist-motion 21-23%, back-to-back 14-15.2%, abdominal inlays 11-13% improved to the technique of forming technical forces for the use of basic elements against the speed of the distance and the opponent in different weight has been applied to the training process of young wrestlers (Guidance by the State Committee of the Republic of Uzbekistan for Physical Culture and Sports on April 9, 2018, 01-07-0890). As a result, the fighters' tenderness with half their knees increased by 17 to 19%, the shoulder movement was 13-15%, and the pre-jump movement was improved by 19-21%.

Structure and size of dissertation. Introduction to the dissertation, four chapters, conclusion, practical advice, a list of literature used. The volume of the dissertation consists of 153 pages, 12 pictures, 11 tables, appendices and acts.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Nurishev D.E. Specificity of Technical-Tactical Training of Multi-Year Martial Preparation System// Eastern European Scientific Journal. №1.–Ausgabe 6. –2017. –96-102 page (13.00.00. №1).

2. Нурышов Д.Е. Талабаларда тезкорлик сифатини ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш масалалари // Илим ҳам жэмийет, №4. –2016. – Б. 97 (13.00.00. №3).

3. Нурышов Д.Е. Жас спортшыларды спортқа шынықтырыў мөүсимлери ҳам оның әҳмийети // Муғаллим ҳам үзликсиз билимлендириў, №6. –2017.– Б. 142-145 (13.00.00. №20).

4. Нурышов Д.Е. Контроль соревновательной деятельности в борьбе//Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў, №5.–2017.– Б. 144 (13.00.00. №20).

5. Нурышов Д.Е. Методика скоростно-силовой подготовки квалифицированных борцов с учётом специфики соревновательной деятельности.–«Соверенные проблемы физической культуры с спорта».– Ташкент, 2013. – С. 64-66.

6. Нурышов Д.Е. Система индивидуализации поэтапной подготовки в борьбе. Internationalscienyificconferencethecontinueddevelopment of wrestling in the Olympic movement Scientific Conference.–TASHKENT, 2014.– Б. 236-264.

7. Нурышов Д.Е. Проблемы и перспективы совершенствования рациональной структуры технико-тактических действий борцов высокого класса. Сборник статей XX международной научно-практической конференции, состоявшейся 25 сентября. – Пенза, 2018. – С. 113.

8. Нурышов Д.Е. Особенности методики контроля и анализа соревновательной деятельности в борьбе. Сборник статей XX международной научно-практической конференции, состоявшейся 25 сентября. – Пенза, 2018. – С.118.

9. Нурышов Д.Е. Эффективность применения нагрузок избирательной направленности в спортивной борьбе. –“Миллий яккакураш турларининг замонавий муаммолари” мавзусидаги Республика таълим муассасалари илмий-амалий конференцияси материаллари.–Бухоро, 2014. – Б. 28.

II бўлим (II часть; II part)

10. Нурышов Д.Е., Келжанов Н., Ганибаева.З. Хәрекет көнликпелерин қелипестириўдиң нызамлықлары. –«Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишида болалар спортининг аҳамияти» мавзусидаги Республика илмий-амалий конференцияси материаллари.–Нукус, 2015. – Б. 183.

11. Нурышов Д.Е., Козыбаев С., Атажанов М. Қайта тиклеуши таярлық, қызығыушылық, жеделлестіріуши хәм үйретиуши жүклемелердин нормаға келтирилиуи. – “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишида болалар спортининг ахамияти” мавзусидаги Республика илмий-амалий конференцияси материаллари.–Нукус, 2015. – Б. 223.

12. Нурышов Д.Е., Дәрьябаев И., Байлеспесова А Боксшылардың тезликли күш таярлық дәрежесин арттырыу тийкарлары. –Бердақ атындағы Қарақалпақ мәмлекетлик университети «Дене мәденияты хәм спортты раўажландырыудың актуаль мәселелери» материаллари.–Нөкис, 2016. – Б. 280-281.

13. Нурышов Д.Е., Козыбаев С., Атажанов М. Жисмоний тарбиянинг кучига ярашарлик ва индивидуалаштириш услубий принципи. –Бердақ атындағы Қарақалпақ мәмлекетлик университети «Дене мәденияты хәм спортты раўажландырыудың актуаль мәселелери» материаллари.–Нөкис, 2016. – Б. 281-282.

14. Нурышов Д.Е., Келжанов Н., Ганибаева З. Хәрекет көнликпелерин қәлиплестіріудин нызамлықлары. –«Өзбекистанда миллий хәрекетли ойындар хәм миллий спорт түрлерин раўажландырыудың илимий тийкарлары» темасындағы Республикалық илимий-теориялық әнжуман материаллари (2017-жыл 27-апрель).–119-120 Б.

15. Нурышов Д.Е., Шылманов Р.П., Ешбаев А. Спортшыларда ақыл-ерк сыпатларын раўажландырыу. – «Өзбекистанда миллий хәрекетли ойындар хәм миллий спорт түрлерин раўажландырыудың илимий тийкарлары» темасындағы Республикалық илимий-теориялық әнжуман материаллари (2017-жыл 27-апрель). 124-125 Б..

16. Нурышов Д.Е., Тлеуов Б.А. Влияние занятий спортивной борьбой на формирование психофизиологических качеств уюных спортсменов.– “Ўзбекистонда миллий ҳаракатли ўйинлар ва миллий спорт турларини ривожлантиришнинг илмий асослари” мавзусидаги республика илмий-амалий әнжумани материаллари. –Тошкент, 2017. – 139 Б.

Автореферат “Фан спортга” журнали таҳририяида таҳрирдан ўтказилиб,
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлари ўзаро мувофиқлаштирилди.

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитура рақамли босма усулида босилди.
Шартли босма табағи: 3. Адади 100. Буюртма №29.

«Тошкент кимё-технология институти» босмахонасида чоп этилди.
100011, Тошкент, Навоий кўчаси, 32-уй.