

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

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**ТАШНАЗАРОВ ДЖАСУР ЮЛДАШЕВИЧ**

**БОШЛАНҒИЧ ГУРУҲ ЮНОН-РУМ КУРАШЧИЛАРИНИ ТЕХНИК  
УСУЛЛАРГА ЎРГАТИШДА МОДЕЛЛАШТИРИШНИНГ  
САМАРАДОРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

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

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Чирчиқ – 2021**

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

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

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

**Ташназаров Джасур Юлдашевич**

Бошланғич гуруҳ юнон-рум курашчиларини техник усулларга ўргатишда  
моделлаштиришнинг самарадорлигини такомиллаштириш.....3

**Ташназаров Джасур Юлдашевич**

Совершенствование эффективности моделирования обучения техническим  
приемам в группах начальной подготовки борцов греко-римского стиля .....27

**Tashnazarov Djasur Yuldashevich**

Improving the effectiveness of modeling teaching techniques in groups of initial  
training of Greco-Roman wrestlers.....51

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ

List of published works.....55

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

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**ТАШНАЗАРОВ ДЖАСУР ЮЛДАШЕВИЧ**

**БОШЛАНҒИЧ ГУРУҲ ЮНОН-РУМ КУРАШЧИЛАРИНИ ТЕХНИК  
УСУЛЛАРГА ЎРГАТИШДА МОДЕЛЛАШТИРИШНИНГ  
САМАРАДОРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

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

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Чирчиқ – 2021**

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси **Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2020.1.PhD/Ped1480** рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси **Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетид**а бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (Ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифада [www.uzdju.uz](http://www.uzdju.uz) ва "Ziyoue" Ахборот таълим порталида ([www.ziyoue.uz](http://www.ziyoue.uz)) жойлаштирилган.

**Илмий раҳбар:**

**Миржамол Мехриддин Хайриддинович**  
педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD),  
доцент

**Расмий оponentлар:**

**Керимов Фикрат Анзович**  
педагогика фанлари доктори, профессор  
**Анзов Носир Нematиллаевич**  
педагогика фанлари номзоди, доцент

**Етакчи ташкилот:**

**Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон**  
**Миллий Университети**

Диссертация химояси **Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети** ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01. рақами Илмий кенгашнинг 2021 йил "17" август 16<sup>20</sup> даги мажлисида бўлиб ўтди. (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.uzdju.uz](http://www.uzdju.uz), e-mail: [uzdju@uzdju.uz](mailto:uzdju@uzdju.uz), Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети матбуотий а. биноси, 2-қavat).

Диссертация билан **Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети** Ахборот-ресурс марказида таъминоти мумкин (211352 - рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй).

Диссертация автореферати 2021 йил "6" август куни тарқатилди.  
(2021 йил "6" август куни 30 - рақами реєстр баённомаси)



**М.Р.Болтабиев**  
Илмий даражалар берувчи илмий  
котиби раиси, иқтисод фанлари  
доктори, профессор

**С.С.Тажибиев**  
Илмий даражалар берувчи илмий  
кенгаш илмий котиби, педагогика  
фанлари доктори (DSc), профессор

**Ф.А.Керимов**  
Илмий даражалар берувчи илмий  
кенгаш қошидаги илмий семинар  
раиси, педагогика фанлари  
доктори, профессор

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

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Дунё миқёсида юнон-рум курашчиларининг машғулот жараёнларида асосий эътибор психологик, функционал тайёргарликлардан ташқари жисмоний ва техник тайёргарликка катта аҳамият бериб келинмоқда, сабаби жисмоний ва техник тайёргарликнинг узвий уйғунлашиши мусобақа беллашувларидаги натижаларнинг юқори даражага кўтарилишига хизмат қилади. Юнон-рум кураши яккакураш спорт турлари туркумига кирувчи ўзига хос хусусиятларига эга бўлган спорт тури бўлиб, унда жисмоний сифатларни яхши ривожлантирилиши талаб этилади, шу сабабдан юнон-рум курашчиларининг жисмоний ва техник тайёргарлигини такомиллаштиришда яккакураш спорт турларига кирадиган барча машқлар бўйича ўқув-машғулот жараёнини моделлаштириш асосида ташкил қилиш, спортчиларнинг техник тайёргарликларини такомиллаштириш орқали юқори натижаларга эришиш назарда тутилади.

Жаҳонда халқаро спорт кураши мусобақаларини кузатиш натижасида малакали юнон-рум курашчилари томонидан бажарилган юқори маҳоратни акс эттирувчи ҳаракат тайёргарлигининг самарали восита ва техник-тактик усуллари илмий таъминлаш, асослаш ҳамда тажриба натижаларини ўқув-машғулот жараёнига жорий қилиш мақсадида, спорт оламида ёш юнон-рум курашчиларининг жисмоний, техник, психологик ва функционал тайёргарликларига йўналтирилган илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. XXI аср юнон-рум курашида ёш курашчилар учун кўп йиллик тайёргарлик циклларидаги машғулот юкламаларини тизимлаштириш ва оптимал турларини ишлаб чиқиш, уларни илмий асослаш ҳамда меъёрлаштириш бўйича тақсимлаш амалиётини жорий қилиш талабини қўймоқда.

Бугунги кунда мамлакатимизда юнон-рум кураш тури бўйича аҳолини турмуш қатламларини қамраб олган самарали миллий тизим вужудга келгани ва у ҳозирданок яхши натижалар бераётгани нафақат ўзимиз, балки хорижий мутахассислар томонидан ҳам тан олинди, эътироф этилмоқда. «Иқтидорли спортчиларни танлаб олиш-селекция ишларини такомиллаштириш бўйича янги тизим жорий этилиб, бу ўзининг дастлабки натижаларини бера бошлади»<sup>1</sup>. Мустақилликнинг дастлабки йиллариданок мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳамда оммалаштиришга алоҳида эътибор қаратиб келинмоқда. Бугунги кунга қадар Ўзбекистон юнон-рум кураши бўйича кўплаб илмий адабиётлар яратилган, шу билан бир қаторда ҳали ўрганилиши зарур бўлган масалалар, яъни юнон-рум кураши турини янада оммалаштириш, ёшларни ушбу спорт турига жалб қилиш, селекция ва саралаш ишлари бўйича илмий-услубий қўлланмалар яратиш, Ўзбекистон терма жамоаларига захира сифатида ёш, иқтидорли, қобилиятли спортчиларни етказиб бериш каби ўз ечимини кутаётган кўплаб муаммолар мавжуд. Шу сабабли, бугунги кунда юнон-рум курашчиларининг ўқув-машғулот юкламаларини бошқаришни илмий асосда ташкил этиш зарурати юзага чиқмоқда.

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

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳосида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони, 2017 йил 9 мартдаги ПҚ-2821-сон «Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токиода бўлиб ўтадиган XXXII олимпиада ва XVI параолимпиада ўйинларига тайёргарлик кўриш бўйича чора-тадбирлар тўғрисида»ги Қарори ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъерий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги.** Тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг I. «Ахборотлашган жамият ва демократик давлат ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари» билан боғлиқ устувор йўналишлари доирасига мос равишда амалга оширилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Юнон-рум кураши ва бошқа спорт кураш турларини ривожлантиришнинг илмий, назарий ва услубий асослари техник тайёргарлик компонентларига боғлиқ ҳолда О.Н. Саганов, А.К. Атаев, К. Юсупов, Б. Веслов, З.А. Бакиев, А.Е. Фетисов, А.Д. Аккуин, Н.А. Тастанов, Э.И. Байтураев, А.Ф. Зекрин, П.Н. Агеев, Ш.С. Турсунов каби хориждаги ва мамлакатимиздаги олимлар ва мутахассисларнинг тадқиқотларида ёритилган<sup>2</sup>.

Спорт кураш турларини ривожлантиришнинг махсус жисмоний тайёргарлик бўйича А.Г.Семенов В.Ф.Бойко, Г.В.Данько, Ю.В.Верхошанский, Д.Р.Закиров, С.В.Елисеев, В.Н. Платонов каби хориждаги етакчи олимлар ва мутахассисларнинг илмий изланишларида муаммонинг турли жиҳатларига эътибор қаратилган.<sup>3</sup>

Яккакураш спорт турларида кўп йиллик тайёргарлик босқичлар бўйича илмий изланишлар олиб борган А.А.Карелин, Ф.М.Пулатов, В.И.Лях,

<sup>2</sup>Саганов О.Н. - Методика обучения слитным атакующим технико-тактическим действиям борцов вольного стиля: тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, кандидат педагогических наук Улан-Удэ. 2003. - 188 с. Атаев А.К. – Ёш - ўмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубияти. Ўқув қўлланма. Тошкент “ЎзДЖТИ” нашриёт-матбаа. 2005. - 129 б. Юсупов К. – Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. Илмий услубий қўлланма. Гофур Гулом номидаги нашриёт-матбаа имодий уйи. Тошкент 2005. - 130 б. Веслов Б. - Инновационные технологии в подготовке единоборцев (самбо и дзюдо): Монография. М.: “Лица”, 2007. - 114 с. Бакиев З.А. – Индивидуализация технико - тактической подготовки борцов, на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // кандидата Педагогических наук: дисс....автореф., ВАК ЎзР 13.00.04., Ташкент. УзГИФК. 2009. - 131 с. Фетисов А.Е. - Способы тактической подготовки в соревновательных схватках юных борцов при выполнении сбиваний с захватом ног // В сб. Международн.научно-практ.конф.: “Современные проблемы физ-ры и спорта”, II часть. Ташкент, 2015. - С. 320-321. Фетисов А.Е. - Состав технико-тактических действий в арсенале юных борцов вольного стиля // В сб. Международн.научно-практ.конф.: “Современные проблемы физ-ры и спорта”, II часть. Ташкент, 2015. - С. 318-320. Аккуин А.Д. - Повышение комбинационности борьбы стоя, на основе поэтапного овладения техническими действиями в дзюдо на начальном этапе подготовки // Аккуин А.Д., Аккуина Е.Д. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XI междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2017. – С. 173-175. Тастанов Н.А. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik “Sano-standart” Toshkent. 2017. - 480 б. Bayturaev E.I., - “Sambo bo'yicha sport pedagogik mahoratni oshirish” O'quv qo'llanma. Toshkent. “Sano-standart” 2017. - 348 б. Зекрин А.Ф. - Дифференцирование средств технико-тактической подготовки дзюдоистов-юниоров разных весовых групп: диссертация ... кандидата Педагогических наук: 13.00.04 / Зекрин А.Ф. 2017. - 149 с. Агеев П.Н. - Влияние скоростно-силовой подготовленности на технико-тактическую подготовленность дзюдоистов на этапе специализированной базовой подготовки // П.Н. Агеев, Д.П. Запольский // Актуальные научные исследования в современном мире. № 3-1 (35). – 2018. – С. 118-122. Tursunov Sh.S. – “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O'quv qo'llanma. “Fan va texnologiya” Toshkent. 2018. - 225 б.

<sup>3</sup> Семенов А.Г. - Развитие греко-римской борьбы в отечественном студенческом спорте и физическом воспитании: тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, доктор педагогических наук. Санкт-Петербург. 2001. - 210 с. Байко В.Ф., Данько Г.В. - Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. - 223 с. Верхошанский Ю.В. - Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 331 с. Закиров Д.Р. - Психологическая подготовка борцов различного темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, кандидат педагогических наук. Набережные Челны. 2013. - 149 с. Елисеев С.В. - Физическая подготовка борца-самбиста с учетом биологических закономерностей организма // Учебно-методическое пособие // С.В.Елисеев, Н.Г.Кулик, В.Н.Селуянов. М.: Изд-во “Анта-пресс”, 2014. - 128 с. Платонов В.Н. – Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Учебник. Москва «СПОРТ» 2019. - 656 с.

З.Б.Болтаев, В.Н.Платонов, В.П.Губа, Л.П.Югай, Д.Е.Нуримов каби хориждаги ва мамлакатимиздаги олимлар ҳамда мутахассисларнинг илмий-назарий қарашларида турлича ёндашувлар асосланган<sup>4</sup>.

Кураш турлари бўйича машғулотларни режалаштириш, ташкил қилиш, мусобақаларга тайёрлаш, саралаш, тикланиш, техник ва тактик тайёргарлик муаммолари жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва моделлаштириш методикалари, янги ва замонавий технологиялардан фойдаланган ҳолда курашчиларнинг спорт маҳоратини ошириш каби масалаларга қаратилган тадқиқотларда олимлар В.Н.Платонов, Ф.А.Керимов, М.Н.Умаров, С.П.Шкурина, А.Ю.Костарев, А.А.Рузиев, Е.И.Кибенколарнинг илмий ишларида назарий ва амалий аҳамиятга эга натижаларга эришганлар<sup>5</sup>. Лекин, юнон-рум кураши бўйича ўқув-машғулот жараёнларни ташкил қилиш ва уларни назоратда олиб бориш, ўқув-машғулот жараёнларига таъсир қилувчи барча компонентлари билан бир қаторда, кураш гиламида турган курашчи, олдинда турган рақибни устидан мусобақа беллашувидан олдин ўзи руҳан ғалаба қозониши ва ўзи тайёрлаган беллашув тактикасини олиб бориши ва шу ҳаракатларга техник-тактик ва психологик тайёрлашни ўргатишдек муҳим вазифа ётади.

Бундай курашчи кўзи ёпиқ ҳолатда ҳам шу усулни маромига етказиб бажара олиш даражасигача ўргатиш, такомиллаштириш ва шакллантириш билан келажакда юнон-рум курашчиларимиз нуфузли мусобақаларда ғалабага эриша олишларига замин бўлиб хизмат қилади. Шу боис, айнан бошланғич тайёргарлик гуруҳларидаги юнон-рум курашчиларни машғулот жараёнларида самарали техник усулларга ўргатиш муаммоси бугунги кунда долзарб ҳамда муҳим назарий ва амалий аҳамият касб этади, деб ҳисоблаймиз.

**Диссертация тадқиқотини диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг илмий-тадқиқот ишлари концепцияси ва истиқболли режасидаги V.1/36 «Юнон-рим кураш тури бўйича машғулот жараёнларини такомиллаштиришда модел ва моделлаштириш услубларидан кенг фойдаланиш» мавзусидаги фундаментал лойиҳа доирасида бажарилган.

<sup>4</sup> Карелин А.А. - Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: Монография //А.А. Карелин-Новосибирск: Изд-во «Мангазее», 2002. - С. 89. Пулатов Ф.М. - Самбо курашининг тайёргарлик босқичларида тренероика нағрузкаларини меъёрлаш // Пед.фан.номзодлик: дисс...автореф., ОАК ЎЗР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2002. - 136 б. Лях В.И. - Теория управления двигательными действиями по Н.А. Бернштейну // Физическая культура в школе. - Москва, № 7. 2006. - С. 15-19. Болтаев З.Б. - Эркин курашчиларнинг бошланғич тайёргарлик гуруҳларида компетентликини сақлаш учун ўқув машғулот жараёнини оптималлаштириш //Пед.фан.номзодлик: дисс.автореф., ОАК ЎЗР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2012. - 131 б. Платонов, В.Н. - Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 2., 2015. - 752 с. Губа В.П. - Детская одаренность и талант: интегральная оценка, анализ диагностических методов // В.П. Губа// Известия Российской академии образования. №3. 2015. - С. 71-78. Югай Л.П. Нурышов Д.Е. - Дзюдо. Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Учебное пособие //Т... ILMUY TEKNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI, 2017. - 152 с. Нуримов Д.Е. - Ёш курашчиларда базавий элементларни шакллантиришнинг илмий-услубий асосларини такомиллаштириш //Пед.фан.номзодлик: дисс...автореф., ОАК ЎЗР 13.00.04., Чирчик, ЎзДЖТИ. 2018. - 132 б.

<sup>5</sup> Платонов В.Н. - Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. - 808 с. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. - Спортда прогноллаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. Т..., ЎзДЖТИ, 2005. - 277 б. Шкурина С.П. - Педагогическое моделирование содержания обучения в средней общеобразовательной школе (на примере гуманитарных дисциплин) для к.п.н. 13.00.01-общая педагогика, история педагогики и образования. Н-руководитель - д.п.н.проф. Л.А.Шипилина. Омск. 2006. - 195 с. Костарев Александр Юрьевич - Теоретические основы педагогического моделирования в соревновательной деятельности спортсменов в русской лапте, для д.п.н. Уфа. 2006. - 218 с. Рузиев А.А. - Моделирование программы подготовки спортсменов высокой квалификации. Ж.: «Фан-спортга», №1. Т., 2007. - Б. 36-39. Кибенко Е.И.- Педагогическое моделирование физкультурно-спортивной деятельности студентов педагогического вуза. Н-р. д.п.н.проф Гребенщинов Григорий Федорович. Таганрог - 2008. - 201 с.

**Тадқиқотнинг мақсади** бошланғич тайёргарлик гуруҳидаги юнон-рум курашчиларининг техник ҳаракатларга ўргатиш услубини такомиллаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

юнон-рум курашчиларни мусобақа беллашувидаги оддий ҳужум ҳаракатларини такомиллаштиришда қулай динамик ҳолатларда шоҳ усулларни бажариш имкониятларини кенгайтириш;

юнон-рум курашчиларни беллашувлардаги мураккаб вазиятларда самарали ҳаракатлардан фойдаланиш имкониятларини кенгайтиришда ҳужум усулларининг элементларига ўргатиш методикасини моделлаштириш асосида такомиллаштириш;

юнон-рум курашчиларни мусобақа беллашувидаги мураккаб ҳужум ҳаракатларига ўргатишда техник усулларни самарали бажаришни моделлаштириш асосида имкониятларини кенгайтириш;

юнон-рум курашчиларни мусобақа жараёнларидаги комбинацияларга ўргатишда беллашувлардаги ҳимоя ҳаракатларини такомиллаштириш.

**Тадқиқотнинг объекти** Чирчиқ шаҳар 1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактаби, Ангрен шаҳар 1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактаби, Юқори Чирчиқ тумани 1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактаби бошланғич тайёргарлик босқичидаги юнон-рум курашчилари билан олиб бориладиган машғулот жараёни ҳисобланади.

**Тадқиқотнинг предмети** юнон-рум курашчиларининг ўқув машғулот жараёни ва мусобақа беллашувларидаги техник ҳаракатларини меъёрлари ва ўргатишга йўналтирилган машғулот машқлар ҳажми, шиддати ҳисобланади.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Тадқиқотда илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, сўровнома, педагогик кузатиш, педагогик тажриба, математик статистика таҳлили усулларида фойдаланилган.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** куйидагилардан иборат:

юнон-рум курашчиларни мусобақа беллашувидаги ҳужум ҳаракатларини такомиллаштиришда кўп куч сарф қилинадиган машқларни кичик даражадаги юкламага мослаштириб ўргатиш ҳисобига беллашув жараёнида шоҳ усулларни бажариш имконияти кенгайтирилган;

юнон-рум курашчиларининг беллашувлардаги мураккаб вазиятларда рақибнинг зарб билан йиқитиш усулларида таркиб топган ҳужум ҳаракатларига қарши қайириб йиқитиш усуллари билан ҳимояланиш ҳисобига техник усуллар арсеналидан фойдаланиш имконияти кенгайтириш бўйича моделлаштириш дастури ишлаб чиқилди;

юнон-рум курашда антропометрик ўлчамлари узун бўлган рақиб билан бўладиган беллашувга тактик тайёргарликни такомиллаштиришда партерга тушуриш техник усулларини бошланғич фазалари билан ҳимояланиш ҳисобига беллашувдаги қарши ҳужум ҳаракатларини моделлаштириш дастури асосида тузиш имкониятлари кенгайтирилган;

юнон-рум курашчиларни тик туриб бажариладиган қийин ҳаракатларга тайёрлашда рақиб томонидан кўкрақдан ошириб ташлаш усулини бажаришига қарши ҳужум ҳаракатида белдан ошириб ташлаш усулидан фойдаланиш



ҳисобига мусобақа беллашув жараёнида техник-тактик ҳаракатларни бажариш имкониятлари кенгайтирилган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагилардан иборат: юнон-рум курашчиларнинг ўқув-машғулотида қўлланиладиган техник усуллар спортчиларнинг ёши, вазни, тана ўлчамлари ва жисмоний сифатлари даражаларини инобатга олган ҳолда ўргатилган;

ўқув-машғулотида жараёнида тажриба гуруҳи спортчиларининг ҳар бири учун антропометрик ўлчамлари ва ҳаракат усуллари мусобақада тўқнаш келиши мумкин бўлган рақибларниқига ўхшаш бўлган шерикларни “рақиб” қилиб танлаш ва юклама ҳажмини доимий равишда ошириш орқали, уларнинг техник усуллар арсенали бойитиб борилган;

мусобақа шароитига яқинлаштирилган техник усулларни ўқув-машғулотларда қўллаш орқали, юнон-рум курашчиларининг экстремал вазиятларга тайёргарлик даражаси оширилган;

спортда бошланғич гуруҳ курашчиларининг техник тайёргарлигини ривожлантириш услубияти самарадорлиги педагогик тажрибада исботланган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги.** Олинган натижалар назарий-услубий жиҳатдан асосланганлиги жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубияти соҳасидаги республикамиз ва чет эл олимлари ҳамда Ўзбекистонда хизмат кўрсатган амалиётчи мураббийларнинг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги тадқиқот вазифаларига мос, ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот усулларининг қўлланилганлиги таҳлил ва тадқиқот вазифаларини сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги тажриба-синов ишларининг репрезентативлиги ҳамда олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил усуллари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан изоҳланади.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.** Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти шундан иборатки, юнон-рум курашчилари томонидан нуфузли мусобақаларда қўлланиладиган мураккаб ҳужум ҳаракатларидаги яқунловчи техник усулларини ўрганиш ва шу техник усулларни ёш юнон-рум курашчиларини ўқув-машғулотида жараёнига жорий этиш асосида курашчилар томонидан беллашувларни олиб боришнинг илмий моҳияти очиб берилган ва мазкур олинган маълумотлар спорт кураши назарияси ва услубияти соҳасидаги назарий билимларини бойитиш ва кенгайтиришга ёрдам бериши билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шундан иборатки, юқори малакали юнон-рум курашчилари томонидан қўлланиладиган асосий усуллар, мусобақа фаолиятида қўлланиладиган техник ҳаракатлар ва курашчиларнинг индивидуал хусусиятлари аниқланганлиги ва натижалари мусобақа жараёнида кўп қўлланиладиган асосий усулларни ривожлантириш учун техник усуллар мажмуасини ишлаб чиқиш ва меъёрлаш ҳамда тавсияларни машғулотида жараёнига жорий этишга имкон яратилганлиги билан изоҳланади.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Юнон-рум курашчиларнинг махсус жисмоний сифатларини такомиллаштириш ва техник ҳаракатларга ўргатиш самарадорлигини ошириш бўйича ўтказилган тажрибалар асосида:

юнон-рум курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятларини таҳлил этишда спортчиларнинг техник ҳаракатлари самарадорлигини ошириш бўйича амалий тавсиялар «Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo'yicha (2-jild)» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2019 йил 20-июльдаги 654-сонли буйруғига асосан 654-077-рақамли гувоҳнома). Натижада тадқиқот якунида тажриба гуруҳи курашчиларининг мусобақа фаолияти ва техник тайёргарлик бўйича 4 та кўрсаткичи 16%га яхшиланган;

юнон-рум курашчилари томонидан техник усулларни бажариш учун сарфланган вақт кўрсаткичларини такомиллаштириш бўйича таклифлар Чирчик ихтисослаштирилган олимпия захиралари мактаб-интернатининг эркин кураш ихтисослиги бўйича таҳсил олувчи юнон-рум курашчиларнинг машғулотларига тадбиқ этилган «Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби» ўқув-машғулотларига жорий қилинди (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 13-июлдаги 02-07-08-1990-сон маълумотномаси). Натижада, қарши ҳужумда муваффақиятли бажарилган техник усуллар 16,5% га ошганлиги аниқланган;

юнон-рум курашчиларининг мусобақа фаолиятида қўллаган оддий ва мураккаб ҳужум ҳаракатларининг ижросини таъминловчи самарали техник ҳаракат элементларини моделлаштириш асосида ишлаб чиқилган техник усуллар мажмуаси бўйича амалий тавсиялар «Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo'yicha (2-jild)» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган «Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби» юнон-рум курашчиларида ўтказиладиган ўқув-машғулот жарёнига тадбиқ қилинди (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 13-июлдаги 02-07-08-1990-сон маълумотномаси). Натижада, тажриба гуруҳи курашчилари томонидан ҳужум ҳаракатларини бажариш учун сарфланган вақт кўрсаткичлари 11% га ошганлиги аниқланган;

юнон-рум курашчилари томонидан техник усулларни бажариш учун сарфланган вақт кўрсаткичларини такомиллаштириш бўйича таклифлар «Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби» йиллик машғулот режасига киритилди (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 13-июлдаги 02-07-08-1990-сон маълумотномаси). Натижада, техник ҳаракатларни бажариш учун асосий жисмоний сифат тажриба гуруҳида 14% га яхшиланган бўлса, назорат гуруҳида бу кўрсаткич 8% ни ташкил қилди. Назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳидаги юнон-рум курашчиларининг ўқув-машғулот жараёнидаги машғулот юкламаларининг фарқлари умумий 6% ни ташкил этган;

бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи юнон-рум курашчиларини техник ҳаракатларга ўргатиш услубини такомиллаштиришда юнон-рум курашчиларининг мусобақа беллашувларида самарали бажарилган оддий ва мураккаб ҳужум ҳаракатларининг ижросини таъминловчи самарали техник ҳаракатларни моделлаштириш услуби орқали ишлаб чиқилган техник усуллар мажмуаси бўйича тавсиялар «Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби», юнон-рум кураши билан шуғулланувчиларнинг ўқув-машғулотларига тадбиқ қилинди (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг

2020 йил 13-июлдаги 02-07-08-1990-сон маълумотномаси). Натижада, асосий мусобақаларда қарши ҳужум техник ҳаракатларни бажаришда курашчиларнинг кўрсаткичлари дастлабки натижаларга нисбатан 16-19% га ўсишига эришилган.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Тадқиқот натижалари 2 та халқаро, 2 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда муҳокамадан ўтказилган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Диссертация мавзуси бўйича жами 10 та илмий-услубий иш, жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия қилинган илмий нашрларда 3 та мақола (2 та республика ва 1 та хорижий илмий журналларда) чоп этилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация иши кириш ва тўртта бобдан иборат бўлиб, 146 саҳифали матн, 3 та расм, 20 та жадвал, хулосалар, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг кириш қисмида танланган мавзунинг долзарблиги ва унинг зарурияти, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишлари билан боғлиқлиги, диссертацияда кўтарилган муаммонинг ўрганилганлик ҳолати, диссертация мавзусини диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, диссертациянинг мақсади, вазифалари, объекти ва предмети, услублари, илмий янгилиги, натижаларининг ишончлилиги, илмий ва амалий аҳамияти, жорий этилиши, апробацияси ва уларни эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида батафсил маълумотлар берилган.

Диссертациянинг биринчи **“Юнон-рум курашчиларини техник ҳаракатларга ўргатиш тўғрисида адабиётлар таҳлили”** деб номланган биринчи бобида юнон-рум кураши бўйича Ўзбекистонлик етакчи мутахассислар томонидан юнон-рум курашчилари ўқув-машқ жараёнининг асосий томонларини амалга оширишдаги самарадорлик, уларнинг машғулотларини бошланғич босқичларида тайёргарлик воситаларини мақсадга мувофиқ тарзда қўлланишига боғлиқлиги кўрсатилган. Лекин, юнон-рум курашчиларни тайёрлашда бундай мос тушишнинг алоҳида жабҳалари бўйича бериладиган аниқ амалий тавсиялар, кўпинча, ҳар хил вазн тоифасида зиддиятли хусусиятга эга бўлади. Шу ўринда таъкидлаш жоизки, ўқув-машқ жараёнининг мазмуни ва тузилмасига салмоқли таъсир кўрсатадиган юнон-рум курашчиларининг аниқ вазн тоифаси муҳим бўлиб, унинг ўзига хослиги, юнон-рум курашчиларини тайёрлашнинг нисбатан ўхшаш воситалари ва услубларини қўллаш имкониятини инкор этмайди. Бундай жараён амалиётда доим бўлиб туради, айниқса, тайёргарликнинг бошланғич босқичларида такрорланиши мумкин. Бу, юнон-рум курашчилари машғулотларида турли тайёргарликни оптималлаштиришга йўналтирилган воситаларни, услубларни моделлаштирилган ҳолда ишлаб чиқиш заруратини белгилайди.

Юнон-рум курашининг техник тайёргарлиги бўйича Ф.А.Керимов (2004, 2019), Н.А.Тастанов (2015, 2017), Ш.С.Турсунов (2019) каби

мутахассислар ўз маълумотларида курашдаги “анъана” атамасини принципиал динамик ва ўз-ўзидан ривожланиб борадиган феномен тарзида ифодалаганлар. Уларнинг фикрига кўра мавжуд тизимнинг асосий назарий қоидаларини юнон-рум курашчиларининг алоҳида вазн тоифалари бўйича амалиётда қўлланилмаслиги, уларни тайёрлашдаги муаммолар ечимини топишда тўсик бўлаётган муҳим камчиликлардан ҳисобланади. Бундай номувофиклик юнон-рум курашчилари билан ишловчи мураббийлар меҳнати самарадорлигини сезиларли тарзда пасайтиради ва уларнинг жароҳатланишига, машқ қилаётганлар тайёргарлигини, уларнинг ёш хусусиятларини етарлича ҳисобга олинмаслигига, юнон-рум кураши билан шуғулланишга қизиқишнинг пасайишига олиб келиши тадқиқот жараёнида кузатилди ва тадқиқот предмети сифатида ўрганилмаганлиги очиб берилди.

Диссертациянинг **“Тадқиқотнинг услублари ва ташкил қилиниши”** деб номланган иккинчи бобида тадқиқотнинг олдида қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун, илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, анкета-сўров, педагогик тадқиқотни ташкил қилиш, назорат синовлари, тадқиқотни амалга ошириш учун педагогик тажрибалар, маълумотларнинг статистик таҳлили каби педагогик тадқиқот усулларида фойдаланилганлиги ёритилган.

Диссертациянинг тадқиқотлари уч босқичда ўтгазилди.

Биринчи – аналитик ва методик босқич (2016-2017 йиллар) – ички ва чет эл адабиётларида илмий муаммоларнинг ҳолатини тушуниш, мавзунинг ривожланиш даражасини ўрганиш, илмий аппарат ва тадқиқот дастурларини белгилаш, ишчи фаразларни яратиш масалаларига бағишланади.

Иккинчи – лойиҳалаштириш ва амалга ошириш босқичи (2017-2018 йиллар) – Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби машғулот жараёнида технологик моделини ишлаб чиқиш ва амалда тадбиқ этиш, таълим мазмунинг педагогик моделлаштириш учун мезон ва кўрсаткичлар тизимини белгилаш, экспериментал ишларни олиб бориш, бу жараёнда гипотезани асослаш амалга оширилди.

Учинчи назорат ва текшириш босқичи (2018-2019 йиллар) олинган тадқиқот натижаларининг дизайнини ишлаб чиқилган ва тадқиқот натижаларининг формуласини шакллантириш ва таълим мазмунини педагогик моделлаштириш учун ишлаб чиқилган мезон ва тизим кўрсаткичларига мос равишда баҳоланди.

Тадқиқот давомида олинган натижалар математик-статистика усуллари ёрдамида ҳисоблаб чиқилди ва таҳлил қилинди.

Диссертациянинг **“Мусобақаларда юнон-рум курашчиларининг жисмоний тайёргарлиги ва техник ҳаракатларга ўргатишда моделлаштиришнинг самарадорлигини тажрибада асослаш”** деб номланган учинчи бобида муаллиф томонидан юнон-рум курашининг усул ва ҳаракатларини таснифлаш асос қилиб олинган. Таснифлашда луғавий усулларнинг таҳлили гуруҳларга ажратиш орқали амалга оширилган. Яъни, таснифлашнинг ютуқли томонларидан бири шундаки, унда техник ҳаракатнинг асоси сифатида ҳужум қилувчи курашчининг техник ҳаракатлари олинган. Маълум техник ҳаракатлар асосида ҳар бир усул кенг таҳлил қилинган. Масалан, кураш турлари бўйича тузилган таснифлашларда гуруҳларга ажратиш усул ва

ҳаракатларни чеклайдиган камчиликларни бартараф этишда, қўлланиб келинаётган оёқ билан, қўл билан, гавданинг турли қисмлари билан бажариладиган ҳаракатлар тўғри тизимлаштирилган. Шунинг учун ҳам баъзи кураш турларида оёқ билан бажариладиган ҳаракатларни таснифлашда чалиш, бир-бирини итариш, узоқлаштириш, рақибни тўхтатиб қолиш усуллари қўлланилади. Бу усуллар курашдаги гуруҳларнинг бирини ташкил қилади, улар курашчиларнинг ҳолати билан, яъни рақибга тиралиб туриш, бурилиш ҳолатлари билан боғлиқдир. Лекин юнон-рум курашидаги усулларни амалга ошириш пайтида, бир вақтнинг ўзида оёқлар билан турли ҳаракатлар ҳам бажариш, яъни чалиш, қоқиш, илиш, олдидан илиб отиш, чирмашиш, орқадан илиб отиш усуллари қўллаш мумкин эмас.

Бир хилдаги ушлаш билан бир қатор ҳаракатларни бажариш мумкин ва, аксинча, бир хил ҳаракатнинг ўзи турли ушлашлар билан бажарилиши мумкин. Масалан, қўлдан ва гавдадан ушлаб ташлашни, зарб билан ағдаришни амалга ошириш мумкин. Шунингдек рақибни эгилиб, гавда, қўл ва бўйнидан ушлаб ташлаш ҳам мумкин. Партер ҳолатида ағдариш, тўнтариш ҳаракатлари баҳоланди, шу қаторда партерда ташлаш усуллари ҳам бунга партер ҳолатида бошланган ҳаракат тик туриб ошириб ташлаш усулини бажариш билан яқунланади.

Тадқиқот бошида назорат ва тажриба гуруҳларидан олинган натижалардан кейин назорат гуруҳ курашчилари ўзларини машғулотларида берилаётган ўқув юкнамаларини олишга киришдилар. Тажриба гуруҳи эса биз ишлаб чиққан услуб бўйича машғулотларни бошлашди, унга кўра:

Машғулотларнинг тайёрлов қисмида махсус машқларни машғулотнинг асосий қисмида ўтиладиган техник ҳаракатларни инobatга олган ҳолда танланди ва ҳаракат сифатининг ҳамма турларини бажаришга эътибор қаратилди.

Асосий қисмда биз тажриба гуруҳи синалувчиларига машғулот жараёнида тик турган ҳолатда партер ҳолатига тушириш, йиқитиш ва ошириб ташлаш усуллари таркибига кирувчи қўлдан ушлаб бажариладиган усуллар саралаб олинди тик турган ҳолдан белдан ошириб ташлаш усули, тик турган ҳолда елкадан ошириб ташлаш усули, тик турган ҳолда елкалардан ошириб ташлаш усули, тик турган ҳолда қўлини тортиб партерга ўтказиш, тик турган ҳолда қўл остидан шўнғиб партер ҳолатига ўтказиш, тик турган ҳолдан қўлини бўйинга ўраб партер ҳолатига ўтказиш, тик турган ҳолда зарб билан йиқитиш, тик турган ҳолда қайириб йиқитиш.

Юқорида келтирилган техник ҳаракатларни бажаришда Туркия давлатини миллий “Туреш” спорт курашининг машғулот жараёнидаги ҳолатда яни (қўлларга ва баданга мой суриб) машғулотлар давомида техник усулларни бажаришни ўргатиб борилди. Юнон-рум курашчилар машғулот жараёнида техник усулларни 1 ва 2 - серияларини 15-30 маротаба бажариб борилди. Техник ҳаракатларни 5-6 маротаба такрорлаб бажарилди ва такрорланиш оралиғидаги танаффуслар - 30 сониядан бериб борилди, юклама ўрта шиддатда бажарилди Юрак уриш сурати 130-140 сонини ташкил этди; Машғулот давомида антропометрик ўлчамлари ва ҳаракатлари ўхшаш бўлган курашчилар “рақиб” қилиб танлаб олинди. Якуний қисмда курашчиларга машғулотдаги ютуқ ва камчиликлар ҳақида батафсил маълумотлар берилди ва муҳокамалар олиб

борилди. Бу курашчиларда ҳам амалий, ҳам назарий билимларини бойитишга таъсир қилди. Тажриба гуруҳига машғулотлар ҳар ҳафтанинг душанба, сешанба, пайшанба ва жума кунлари юқоридаги услубда олиб борилди (1-жадвалга қаранг).

### 1-жадвал

#### Бошланғич тайёргарликнинг иккинчи ўқув-машғулоти йилида шуғулланувчи юнон-рум курашчилари учун моделлаштириш асосида ишлаб чиқилган ўқув машғулоти дастури

№	Техник усуллар	Ҳафта кунлари						
		душанба	сешанба	чаршанба	пайшанба	жума	шанба	якшанба
<b>Партер ҳолатига тушуриш усуллари</b>								
1.	<i>Қўлини тортиб партерга тушуриш</i>	*	-	-	-	-	Хоммом, сауна	Сайр, паход
	<i>Қўл остидан иўнгиб ўтиб партер ҳолатига тушуриш</i>	-	*	-	-	-		
	<i>Қўлини бўйинга ўраб партер ҳолатига тушуриш</i>	-	-	-	*	-		
	<i>Партер ҳолатида олдинга чиқиб партерга ўтказиш</i>	-	-	-	-	* +		
<b>Йиқитиш усуллари</b>								
2.	<i>Зарб билан йиқитиш</i>	**	-	-	**	-	Хоммом	сайр
	<i>Қайириб йиқитиш</i>	-	**	-	-	** +		
<b>Тик турган ҳолатда ташлаш усуллари</b>								
3.	<i>Елкадан ошириб ташлаш</i>	***	-	-	-	-	Хоммом,	Сайр, паход
	<i>Белдан ошириб ташлаш</i>	-	***	-	-	-		
	<i>Елкалардан ошириб ташлаш</i>	-	-	-	***	-		
<b>Партер ҳолатида тўнтариш усуллари</b>								
4.	<i>Айлана югуриб тўнтариш</i>	*	**	-	***	-	Хоммом, сауна	Сайр, паход
	<i>Айлантириб тўнтариш</i>	***	*	-	**	-		
	<i>Ричаг билан тўнтариш</i>	-	***	-	*	** +		

**Изоҳ** - \* тажрибанинг биринчи ойида ўргатиладиган техник усул

\*\* тажрибанинг иккинчи ойида ўргатиладиган техник усул

\*\*\* тажрибанинг учинчи ойида ўргатиладиган техник усул

\* +, \*\* +, \*\*\* +, ---- фақат жуфт ҳафталарда техник усул ўргатилса тоқ ҳафталарида машғулоти беллашувлари бўлиб ўтади

Юқорида келтирилган жадвалда юнон-рум курашчиларини 9 ой давомида олиб бориладиган ўқув машғулоти жараёнларини тартиби келтириб ўтилган. Мазкур ишланма бажарилиши енгил бўлган техник усуллардан бошланиб қийин усуллар билан якунилади кўзда тутилган. Жадвалдаги техник усулларни

саралаш вақтида нуфузли мусобақаларда юқори натижаларни кўрсатган юнон-рум курашчиларининг шоҳ усулларидан фойдаланилган, шу қаторда юлдузча, қўшув ва айирув белгилари (\*,+,-) жадвалда келтирилган белгилар қайси ойни нечинчи ҳафтасидаги ўқув машғулот жараёнида ўргатиб борилишини кўрсатиб туради.

Диссертациянинг **“Бошланғич тайёргарлик гуруҳларидаги юнон-рум курашчиларини техник усулларга ўргатишда моделлаштиришнинг самарадорлиги”** деб номланган тўртинчи бобида юнон-рум кураши бўйича беллашув тактикаси, мусобақа тактикаси ва бошқалар бир асрдан бери ишланиб келинаётгани ва мусобақага тайёргарлик кўрган курашчилар бундай тайёргарликни пухта эгаллагани ёритилган. Кучли курашчиларнинг кўплиги сабабли курашчилар беллашувларда кескин тактик ҳаракатларини ўзгартиришга мажбур бўладилар.

Малакали юнон-рум курашчиларининг мусобақа ҳамда беллашув тактикаларини тузиш учун уларнинг техник усуллар арсенали яхши ривожланган бўлиши лозим ва такрорий машғулотлар давомида такомиллаштирилиб борилган техник ҳаракатлар мусобақаларда ўз натижаларини динамик ўзгаришлар аксини яни ютуқ ва камчиликларини кўрсатган. Кейинги ўқув-машғулотларда камчиликлар тузатиб борилган, бу ўз навбатида курашчининг ўз устида ишлаши ва малакасини оширишга бўлган интилиши уни юқори чўққиларни эгаллашига хизмат қилган.

Юнон-рум курашчилари юқори натижаларни эгаллашлари учун улардаги бор имкониятларнинг ўзи камлик қилиши нуфузли мусобақалар мисолида ўз аксини топмоқда. Мамлакатимиз худудида эришилган муваффақиятли натижалар юнон-рум курашчилари сафида юқори ҳисобланиши мумкин, лекин жаҳон ареналарида бу кўрсаткичларни юқори деб бўлмайди.

Кураш турлари ўз навбатида одам танасига керагидан ортиқ даражада юкламалар бериб боровчи спорт турларидан бири бўлиб ҳисобланади. Тадқиқотнинг бошида ва тадқиқот давомида олинган жисмоний тайёргарлик ва техник тайёргарлик бўйича тест синовлари қайта олинди. Тадқиқот давомида тажриба гуруҳи курашчиларга берилган машғулот юкламалари назорат гуруҳига берилган анъанавий машғулот жараёнидан фарқ қилиши курашчиларни бир тартибда ишлашлари уларни ўзига бўлган ишончлари ортишига ҳам сабаб бўла олди. Тажриба гуруҳида берилган юкламаларни спортчилар организмига таъсирини билиш учун улардан тадқиқот бошида олинган назорат тест синовлари тадқиқотнинг сўнгида яна бир бор синовдан ўтказилди.

Тадқиқот якуний натижалари бўйича Чирчиқ шаҳар, Ангрен шаҳар, Юқори Чирчиқ тумани болалар ва ўсмирлар спорт мактабларидаги бошланғич тайёргарлик босқичининг иккинчи таҳсил йилида шуғулланувчи назорат ва тажриба гуруҳларидаги юнон-рум курашчилардан ўртасидаги тафовут жисмоний ва техник тайёргарликларнинг такомиллашганлиги билан кузатилди. Умумий олинган натижалар фарқи 2-, 3-,4-жадвалларда келтирилган.

**Чирчиқ шаҳар 1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактабида  
шуғулланувчи курашчиларнинг техник усуллари бажариш  
кўрсаткичлари (назорат гуруҳи n=10, тажриба гуруҳи n=10)**

гуруҳлар		статистик кўрсаткич	Техник усуллар 30 сония ичида бажариш (сон)							
			Қўл остидан шўнғиб ўтиб партер- га ўтка- зиш усули	Қўлни тортиб партер- га ўткази ш усули- ни	Тизза- ларга ўтириб елкадан ошириб ташлаш усули	Белдан ошириб ташлаш усули	Елка- лардан ошириб ташлаш усули	Қўлни бўйинга ўраб ташлаш усули	Кўкрак- дан ошириб ташлаш усули	Партер ҳолати- да айлан- тириб тўнта- риш
назорат гуруҳи	тадқиқот бошида	$\bar{X}$	11,8	15,5	10,5	13,6	8,7	6,8	5,2	11,7
		$\sigma$	1,3	1,3	1,3	1,4	1,2	0,8	0,5	0,9
		V, %	11,0	8,4	12,4	10,3	13,8	11,8	9,6	8,3
	тадқиқот охирида	$\bar{X}$	12,7	16,4	11,4	14,5	9,5	7,5	5,7	12,4
		$\sigma$	1,4	1,4	1,4	1,5	1,3	0,8	0,6	1,0
		V, %	11,1	8,5	12,3	10,3	13,7	10,6	10,5	8,1
$t_{ct}$			1,73	1,75	1,80	1,83	1,79	1,73	1,81	2,37
p			>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05
тажриба гуруҳи	тадқиқот бошида	$\bar{X}$	11,5	15,1	10,2	13,3	8,4	7,1	5,5	11,3
		$\sigma$	1,3	1,9	1,1	1,8	0,7	0,8	0,5	1,2
		V, %	11,5	12,5	10,8	13,3	8,7	10,7	9,5	10,8
	тадқиқот охирида	$\bar{X}$	13,3	17,5	12,1	15,6	9,6	8,0	6,1	13,2
		$\sigma$	1,5	2,2	1,3	2,1	0,8	0,9	0,6	1,4
		V, %	11,4	12,3	10,7	13,2	8,3	10,8	9,5	10,3
$t_{ct}$			3,02	2,32	3,48	3,24	4,32	3,28	4,29	3,04
p			<0,01	<0,05	<0,01	<0,01	<0,001	<0,01	<0,001	<0,01



Тадқиқот охирида Чирчиқ шаҳар 1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида шуғулланувчи юнон-рим курашчиларини техник усулларини кўрсаткичлари қайта олинди ва аҳамиятлилик даражалари аниқланди унга кўра: назорат гуруҳида қўл остидан шўнғиб ўтиб партерга ўтказиш усули бўйича ( $p>0,05$ ) кўрсатди; қўлни тортиб партерга ўтказиш усули бўйича ( $p>0,05$ ) кўрсатди; тиззаларга ўтириб елкадан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p<0,05$ ) кўрсатди; белдан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p<0,05$ ) кўрсатди; елкалардан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p>0,05$ ) кўрсатди; қўлни бўйинга ўраб ташлаш усули бўйича ( $p>0,05$ ) кўрсатди; кўкракдан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p<0,05$ ) кўрсатди; партер ҳолатида айлантриб тўнтариш бўйича ( $p>0,05$ ) кўрсатди; тажриба гуруҳида қўл остидан шўнғиб ўтиб партерга ўтказиш усули бўйича ( $p<0,01$ ) кўрсатди; қўлни тортиб партерга ўтказиш усули бўйича ( $p<0,05$ ) кўрсатди; тиззаларга ўтириб елкадан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p<0,01$ ) кўрсатди; белдан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p<0,001$ ) кўрсатди; елкалардан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p<0,01$ ) кўрсатди; қўлни бўйинга ўраб ташлаш усули бўйича ( $p<0,01$ ) кўрсатди; кўкракдан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p<0,01$ ) кўрсатди; партер ҳолатида айлантриб тўнтариш ( $p<0,05$ ) кўрсатди.

Тадқиқот бошида ва охирида олинган кўрсаткичлар таҳлили назорат гуруҳидаги юнон-рум курашчиларнинг техник усулларни бажариш имкониятлари қисман ўзгарган бўлсада мусобақада мазкур техник усуллардан фойдаланиш даражаси сустиги кузатилди. Тажриба гуруҳи юнон-рум курашчиларнинг техник усулларни бажаришга бўлган имкониятлар кенгайгани ва мусобақада мазкур техник усуллардан фойдаланиш даражаси ўсганлиги кузатилди.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабидаги юнон-рум курашчиларнинг машғулот жараёнларига уларни техник ҳаракатларга ўргатиш методларини зарур ҳолларда қўлланадиган бошқа усуллар билан ўзаро алоқада текшириш йўлларининг тузилишини синтетик жиҳатдан қайта тиклаш имкониятини оширди, яхлит ҳаракатда бир нечта техник усулларни бажариш имкониятлари кенгайтирилди ва беллашув тактикасини олиб боришга қаратилган тайёргарликни тутган ўрни юқори даражада эканлиги кузатилди. Бир нечта техник усулларни бир бутун техник ҳаракатдек бажара олиш шу қаторда беллашув жараёнларда бир нечта ҳаракат элементларининг бир-бири билан боғлаб тизимлаштирилган ҳужум ҳаракатлари такомиллашганлиги кузатилди, ҳаракатлар бажарилаётган шарт-шароитлар аҳамиятини аниқлаш учун имконият яратилди.

**Ангрен шаҳар 1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактабида  
шуғулланувчи курашчиларнинг техник усуллари бажариш  
кўрсаткичлари (назорат гуруҳи n=15, тажриба гуруҳи n=15)**

гуруҳлар		статистик кўрсаткич	Техник усуллар 15 сония ичида бажариш (соли):						
			Қўлни тортиб партерга ўтгазиш усули	Қўлни бўйинга ўраб партерга ўтказиш усули	Зарб билан йикитиш усули	Белдан ошириб ташлаш усули	Елкадан ошириб ташлаш усули	Партердан айлантариб тўнтариш усули	Белни тескари ушлаб ағдариб тўнтариш усули
назорат гуруҳи	тадқиқот бошида	$\bar{X}$	3,9	3,3	3,3	3,3	3,5	3,8	2,5
		$\sigma$	0,4	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,3
		V, %	11,4	8,3	9,2	12,3	10,5	8,4	11,7
	тадқиқот охирида	$\bar{X}$	4,2	3,4	3,5	3,6	3,8	4,0	2,7
		$\sigma$	0,5	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,3
		V, %	11,3	8,1	9,1	12,2	10,3	8,2	11,6
$t_{CT}$			1,77	1,79	2,12	1,80	1,80	1,85	1,82
p			>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
тажриба гуруҳи	тадқиқот бошида	$\bar{X}$	3,9	3,1	3,2	3,2	3,4	3,7	2,7
		$\sigma$	0,4	0,3	0,3	0,4	0,3	0,4	0,2
		V, %	11,4	9,4	10,3	12,8	8,2	10,5	9,5
	тадқиқот охирида	$\bar{X}$	4,3	3,6	3,8	3,9	3,8	4,2	3,0
		$\sigma$	0,4	0,3	0,4	0,5	0,3	0,4	0,3
		V, %	10,2	9,5	10,4	12,6	8,2	10,1	9,3
$t_{CT}$			2,86	4,25	4,25	4,24	3,43	3,41	3,42
p			<0,01	<0,001	<0,001	<0,001	<0,01	<0,01	<0,001

Тадқиқот охирида Ангрэн шаҳар 1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчи юнон-рум курашчиларини техник усулларини кўрсаткичлари қайта олинди ва аҳамиятлилик даражалари аниқланди унга кўра: назорат гуруҳида қўлни тортиб партерга ўтказиш усули бўйича ( $p>0,05$ ) кўрсатди; қўлни бўйинга ўраб партерга ўтказиш усули бўйича ( $p>0,05$ ) кўрсатди; зарб билан йиқитиш усули бўйича ( $p<0,05$ ) кўрсатди; белдан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p>0,05$ ) кўрсатди; елкадан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p>0,05$ ) кўрсатди; партердан айлантириб тўнтариш усули бўйича ( $p>0,05$ ) кўрсатди; белни тескари ушлаб ағдариб тўнтариш усули бўйича ( $p>0,05$ ) кўрсатди; тажриба гуруҳида қўлни тортиб партерга ўтказиш усули бўйича ( $p<0,01$ ) кўрсатди; қўлни бўйинга ўраб партерга ўтказиш усули бўйича ( $p<0,001$ ) кўрсатди; зарб билан йиқитиш усули бўйича ( $p<0,001$ ) кўрсатди; белдан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p<0,001$ ) кўрсатди; елкадан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p<0,01$ ) кўрсатди; партердан айлантириб тўнтариш усули бўйича ( $p<0,01$ ) кўрсатди; белни тескари ушлаб ағдариб тўнтариш усули бўйича ( $p<0,001$ ) кўрсатди.

Юнон-рум кураши мусобақа беллашувларида рухсат этилган, бажарилган ва балл бериладиган ҳаракатларни тез, чиройли, аниқ, маромига етказиб бажарилишига қаратилган ўргатиш услуби ўқув-машғулот жараёнини такомиллаштирилди. Юнон-рум кураши машғулотларида техник усулларга ўргатишнинг муҳим йўлларида бири қиёсий усул бўлиб, у юнон-рим курашчисини техник маҳоратининг таркибий қисмларини, спорт такомиллашуви динамикасини, алоҳида хусусиятларни жисмоний ривожланиш даражаси ва жисмоний тайёргарликнинг модел кўрсаткичлар билан таққослаш техникасининг таркибий қисмларини аниқлашга имкон беради.

Юнон-рум кураши техникасининг ташқи тузилиши ҳаракатларининг такомиллашувини динамик ўлчамлари орасидаги нисбатлар билан тавсифлаб бериш ва ҳаракатнинг таркибий қисмларини бир-биридан фарқлайдиган хусусиятлар ва унинг ёритилиши, юнон-рум курашчиларини назарий билимлар билан таъминлаш жараёнини бойишига олиб келди. Мусобақа жараёнида умумий назарий билимлар устунлиги уларни руҳий тайёргарлик билан уйғунлашиб кетиши билан кузатилган, лекин машғулот жараёнида назарий тайёргарлик ва руҳий тайёргарликлар бир биридан фарқли тарзда олиб борилади.

Биз томонимиздан олиб борилган илмий тадқиқот жараёнига жалб этилган Ангрэн шаҳар 1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактаби бошланғич тайёргарлик гуруҳида шуғулланувчи юнон-рум курашчиларни тадқиқотнинг якунида ўқув-машғулот гуруҳига ўтишдаги меъёрларни бажариш вақтида юқори даражадаги кўрсаткичларга эришишди. Машғулот жараёнида юнон-рум курашчиларнинг беллашувлардаги ўзларини тутиш ва хотиржамлик ҳолатларини мусобақа жараёнида ушлаб туриш имконияти кенгайтирилди

**Юқори-Чирчиқ тумани 1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактабида  
шуғулланувчи курашчиларнинг техник усулларини бажариш  
кўрсаткичлари (назорат гуруҳи n=10, тажриба гуруҳи n=10)**

гуруҳлар		статистик кўрсаткич	Техник усуллар 30 сония ичида бажариш (сон)							
			Қўл остидан шўнғиб ўтиб партер- га ўтка- зиш усули	Қўлни тортиб партер- га ўткази- ш усули	Тизза- ларга ўтириб елкадан ошириб ташлаш усули	Белдан ошириб ташлаш усули	Елка- лардан ошириб ташлаш усули	Қўлни бўйинга ўраб ташлаш усули	Кўкрак- дан ошириб ташлаш усули	Партер ҳолати- да айлан- тириб тўнта- риш
назорат гуруҳи	тадқиқот бошида	$\bar{X}$	11,1	15,1	10,1	13,3	8,3	6,5	4,8	11,4
		$\sigma$	1,2	1,9	1,3	1,5	0,8	0,7	0,5	0,9
		V, %	10,7	12,4	13,2	11,4	9,4	11,1	10,6	8,2
	тадқиқот охирида	$\bar{X}$	11,9	16,4	11	14,4	8,8	7,2	5,3	12,0
		$\sigma$	1,3	2,0	1,4	1,6	0,8	0,8	0,5	0,9
		V, %	10,6	12,2	13,1	11,2	9,1	10,8	10,4	8,0
$t_{ct}$			1,79	1,84	1,78	1,92	1,73	2,55	2,58	1,74
P			>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05
тажриба гуруҳи	тадқиқот бошида	$\bar{X}$	11,5	14,6	10,6	12,9	8,7	7,2	5,4	11,0
		$\sigma$	1,3	1,5	1,4	1,5	0,8	0,6	0,6	1,1
		V, %	11,4	10,3	13,3	11,9	9,8	8,5	10,9	9,7
	тадқиқот охирида	$\bar{X}$	13,3	17,2	12,9	15,6	9,8	8,2	6,4	12,1
		$\sigma$	1,5	1,8	1,7	1,8	0,9	0,7	0,7	1,1
		V, %	11,1	10,3	13,1	11,7	9,7	8,3	10,6	9,5
$t_{ct}$			3,53	4,33	4,05	4,38	3,34	4,24	4,30	2,71
P			<0,01	<0,001	<0,001	<0,001	<0,01	<0,001	<0,001	<0,01

Тадқиқот охирида Юқори-Чирчиқ тумани 1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчи юнон-рум курашчиларини техник усулларини кўрсаткичлари қайта олинди ва аҳамиятлилик даражалари аниқланди унга кўра: назорат гуруҳида қўл остидан шўнғиб ўтиб партерга ўтказиш усули бўйича ( $p>0,05$ ) кўрсатди; қўлни тортиб партерга ўтказиш усули бўйича ( $p>0,05$ ) кўрсатди; тиззаларга ўтириб елкадан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p>0,05$ ) кўрсатди; белдан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p>0,05$ ) кўрсатди; елкалардан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p>0,05$ ) кўрсатди; қўлни бўйинга ўраб ташлаш усули бўйича ( $p<0,05$ ) кўрсатди; кўкракдан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p<0,05$ ) кўрсатди; партер ҳолатида айлантриб тўнтариш бўйича ( $p>0,05$ ) кўрсатди; тажриба гуруҳида қўл остидан шўнғиб ўтиб партерга ўтказиш усули бўйича ( $p<0,01$ ) кўрсатди; қўлни тортиб партерга ўтказиш усули бўйича ( $p<0,001$ ) кўрсатди; тиззаларга ўтириб елкадан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p<0,001$ ) кўрсатди; белдан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p<0,001$ ) кўрсатди; елкалардан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p<0,01$ ) кўрсатди; қўлни бўйинга ўраб ташлаш усули бўйича ( $p<0,001$ ) кўрсатди; кўкракдан ошириб ташлаш усули бўйича ( $p<0,001$ ) кўрсатди; партер ҳолатида айлантриб тўнтариш бўйича ( $p<0,01$ ) кўрсатди.

Олиб борилган тадқиқотдан олдинги мусобақаларда назорат ва тажриба гуруҳларидаги курашчиларнинг эришган натижалари тадқиқотдан кейинги мусобақалардаги натижаларига нисбатан фарқ қилиши кузатилди.

Чирчиқ шаҳар, Ангрен шаҳар, Юқори Чирчиқ тумани болалар ва ўсмирлар спорт мактабларидан илмий тадқиқотга жалб қилинган назорат гуруҳларидаги курашчиларни болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ўртасидаги шаҳар очик биринчиликларида оддий ҳужум ҳаракатлари билан бажарилган техник-тактик усуллар асосида ғолиб бўлишган бўлса, туман биринчиликларида совриндорлар қаторидан жой эгаллаш билан кифояланишди.

Чирчиқ шаҳар, Ангрен шаҳар, Юқори-Чирчиқ туманларга қарашли 1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактабларидан илмий тадқиқотга жалб қилинган тажриба гуруҳ курашчилари эса болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ўртасидаги мураккаб ҳужум ҳаракатлари билан шаҳар очик биринчиликларида оддий ҳужум ҳаракатлари билан ва туман биринчиликларида эса мусобақа беллашувларидаги қулай динамик вазиятларда шоҳ усулларини самарали бажариш эвазига ғолиб бўлибгина қолмай, кейинчалик вилоят очик турнирлари ва биринчиликларида баъзилари ғолиблик шоҳсупасига кўтарилишган бўлса, баъзиларига совринли ўринларни эгаллаш насиб этди.

Умумий илмий тадқиқотга жалб этилган болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида шуғулланувчи юнон-рум курашчиларининг тадқиқотдан олдин ва тадқиқот давомидаги натижаларининг ўзаро фарқини 5-жадвал ва 1-2-3-расмларда кўришингиз мумкин.

**Назорат ва тажриба гуруҳлардаги Чирчик шаҳар, Ангрен шаҳар,  
Юқори-Чирчик болалар ва ўсмирлар спорт мактабларидаги  
курашчиларни мусобақаларда кўрсатган натижалари**

1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари		Мусобақалар																			
		Шаҳар биринчилиги ва очик турнир мусобақаларининг ғолиблари				Туман биринчилиги ва очик турнир мусобақаларининг ғолиблари				Вилоят биринчилиги ва очик турнир мусобақаларининг ғолиблари				Ўзбекистон республикаси чемпионати совриндорлари				(Я.Б.Качес-кого) номли турнир совриндорлари			
		Т-б		Т-о		Т-б		Т-о		Т-б		Т-о		Т-б		Т-о		Т-б		Т-о	
		Ғ-с	с-с	Ғ-с	с-с	Ғ-с	с-с	Ғ-с	с-с	Ғ-с	с-с	Ғ-с	с-с	Ғ-с	с-с	Ғ-с	с-с	Ғ-с	с-с	Ғ-с	с-с
Юқори-Чирчик тумани	Н-Г	3	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
	Т-Г	2	1	4	4	1	1	3	2	1	1	2	3	-	-	-	-	-	-	-	-
Ангрен шаҳар	Н-Г	10	18	9	12	2	3	2	1	-	5	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-
	Т-Г	8	15	11	3	0	4	2	-	-	3	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-
Чирчик шаҳар	Н-Г	2	3	2	3	2	1	2	1	4	7	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
	Т-Г	1	1	2	3	1	1	3	4	3	6	3	2	-	2	-	2	-	-	-	2

Изоҳ:

Т-б - тадқиқот бошида олинган натижалар;

Т-о - тадқиқот охирида олинган натижалар;

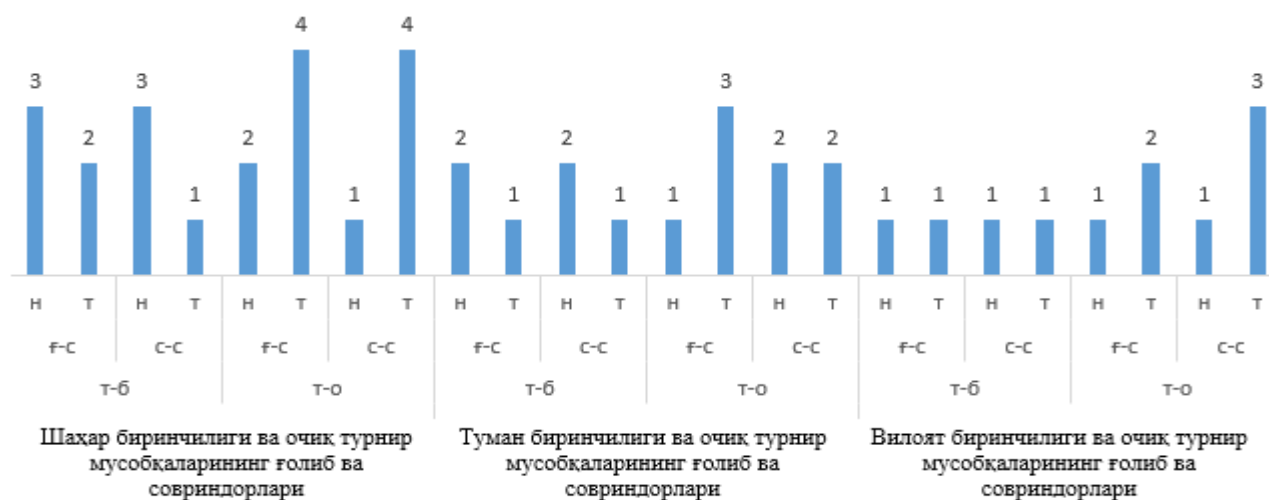
Ғ-с - мусобақада ғолибликни қўлга киритган курашчилар сони;

с-с - мусобақада совриндор бўлган курашчилар сони;

Н-Г ёки н - назорат гуруҳи;

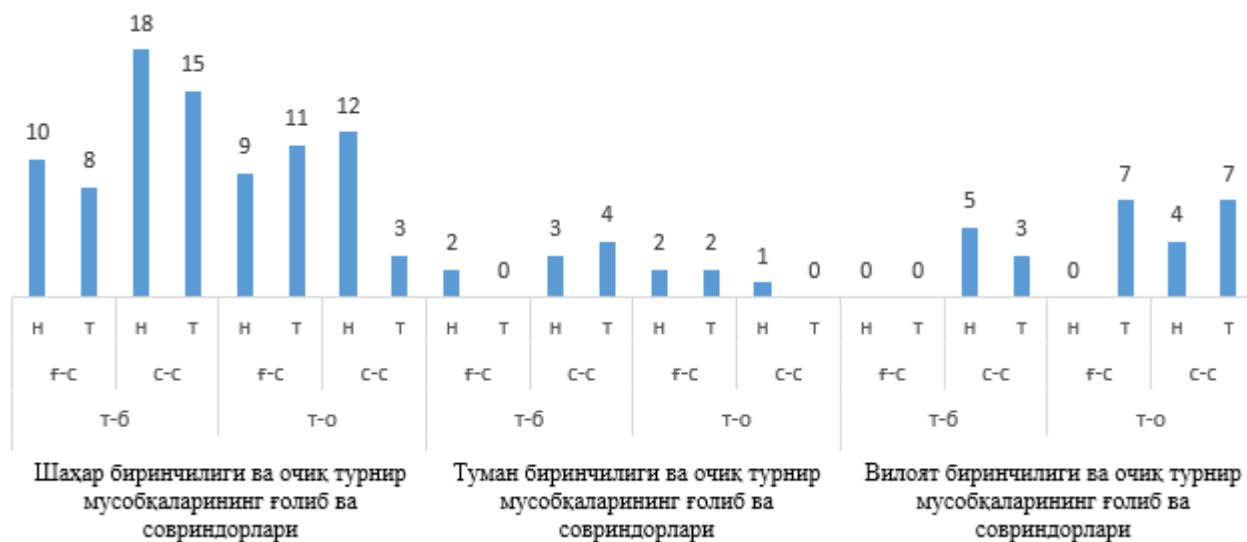
Т-Г ёки т - тажриба гуруҳи.

Юқоридида келтирилган жадвалда тадқиқот ўтказилган болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини бошланғич тайёргарликдаги охириги таҳсил йилида шуғулланувчи юнон-рум курашчиларнинг тадқиқот бошида ва охирида мусобақаларда кўрсатган натижалари таҳлили келтирилган. Унга кўра назорат ва тажриба гуруҳлари тадқиқотгача ўхшаш натижаларни қайд этганликлари ва тадқиқотдан кейин эса назорат гуруҳидаги курашчиларни натижалари қайтарилган бўлса, тажриба гуруҳи курашчиларининг натижалари ортиб борганлигини кўришимиз мумкин. Болалалар ва ўсмирлар спорт мактабларидан илмий тадқиқотга жалб қилинган назорат ва тажриба гуруҳ курашчилари баъзи беллашувларда рақиб бўлиб беллашиши уларни умумий маҳорат даражаларидаги ўсиш фарқини кўрсатди.



**1-расм. Юқори-Чирчиқ тумани 1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчи юнон-рум курашчиларни тадқиқотгача ва ундан кейинги мусобақаларда кўрсатган натижаларининг таҳлили (сони)**

Юқорида келтирилган расмда Юқори-Чирчиқ тумани болалар ва ўсмирлар спорт мактабини бошланғич тайёргарлик даврида шуғулланувчи юнон-рум курашчиларнинг тадқиқот бошида ва охирида мусобақаларда кўрсатган натижалари таҳлили келтирилган. Унга кўра назорат ва тажриба гуруҳлари тадқиқотгача ўхшаш натижаларни қайд этганликлари ва тадқиқотдан кейин эса назорат гуруҳидаги курашчиларни натижалари қайтарилса, тажриба гуруҳи курашчиларининг натижалари ортиб борганлигини кўришимиз мумкин.



**2-расм. Ангрен шаҳар 1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчи юнон-рум курашчиларини тадқиқотгача ва ундан кейинги мусобақаларда кўрсатган натижаларининг таҳлили (сони)**

Юқорида келтирилган расмда Ангрен шаҳар болалар ва ўсмирлар спорт мактабини бошланғич тайёргарлик даврида шуғулланувчи юнон-рум курашчиларнинг тадқиқот бошида ва охирида мусобақаларда кўрсатган натижалари таҳлили келтирилган. Унга кўра назорат ва тажриба гуруҳлари тадқиқотгача ўхшаш натижаларни қайд этганликлари ва тадқиқотдан кейин эса

назорат гуруҳидаги курашчиларнинг натижалари пасайганлигини кузатсак, тажриба гуруҳи курашчиларининг натижалари ортиб борганлигини кўришимиз мумкин.



**3-расм. Чирчиқ шаҳар 1-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчи юнон-рум курашчиларини тадқиқотгача ва ундан кейинги мусобақаларда кўрсатган натижаларининг таҳлили (сони)**

Юқорида келтирилган 3-расмда Чирчиқ шаҳар болалар ва ўсмирлар спорт мактабини бошланғич тайёргарлик даврида шуғулланувчи юнон-рум курашчиларнинг тадқиқот бошида ва охирида мусобақаларда кўрсатган натижалари таҳлили келтирилган. Унга кўра нazorat ва тажриба гуруҳлари тадқиқотгача ўхшаш натижаларни қайд этганликлари ва тадқиқотдан кейин эса нazorat гуруҳидаги курашчиларнинг натижалари пасайганлигини кузатамиз, тажриба гуруҳи курашчиларининг натижалари ортиб борганлигини кўришимиз мумкин. Тадқиқот гуруҳида 2 нафар курашчилар тадқиқотдан олдин Республика чемпионатида 3 ўринларни эгаллаган эдилар, тадқиқотдан кейин бири 2-ўринни, иккинчиси яна 3-ўринларни эгалладилар. Бошқа 2 нафар курашчилар эса Республика турнирда совринли 3-ўринларни эгалладилар. Бу эса ўз навбатида олиб борилган тадқиқотнинг самарадор эканлигидан далолат беради.

## ХУЛОСАЛАР

Мавзу йўналиши бўйича тўпланган манбаларни ўрганиш, олиб борилган кузатув, ўтказилган сўровнома, жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба натижаларининг қиёсий таҳлиliga асосан қуйидаги хулосаларни эътироф этиш мумкин:

1. Юнон-рум кураши бўйича ўрганилган адабиётлар таҳлиliga кўра спортчиларни тайёрлашда моделлаштириш услубларидан фойдаланиш самарадорлигини оширишга қаратилган илмий тадқиқотларда турли хил



таклифлар берилган бўлиб, лекин бу изланишларда айнан бошланғич тайёргарлик гуруҳида техник усулларни мажмуавий тартибда ўргатиш масалалари етарлича ёритилмаганлиги ўз исботини топди.

2. Тадқиқотлар натижасида машғулот жараёнларида ўргатиладиган техник ҳаракатларни мусобақа жараёнида қўллаш кўникмаларини такомиллаштириш бўйича тик турган ҳолатдан партер ҳолатига ўтгазиш, йиқитиш, ташлаш усуллари ва партерда тўнтариш ҳамда ташлаш усулларининг нисбати такрорланиш сони, умумий ҳажми ва шиддати, меъёрлари бўйича янги моделлаштириш дастури ишлаб чиқилди.

3. Илмий тадқиқотнинг якунига келиб назорат ва тажриба гуруҳларидаги курашчиларнинг тезкорлик сифати кўрсаткичлари назорат гуруҳида 6,6%га яхшиланган бўлса, тажриба гуруҳида 10,5%га яхшиланганлиги аниқланди. Куч жисмоний сифат кўрсаткич даражалари бўйича назорат гуруҳида 8,7%га яхшиланган бўлса, тажриба гуруҳида 15,3%га яхшиланганлиги аниқланди. Тезкор-куч сифатлари бўйича назорат гуруҳида мос равишда 7,4%га яхшиланган бўлса, тажриба гуруҳида 15%га яхшиланганлиги қайд қилинди. Эгилувчанлик сифат даражаси бўйича назорат гуруҳида 6,6%га яхшиланган бўлса, тажриба гуруҳида 12,7%га яхшиланганлиги аниқланди. Ушбу кўрсаткичлар биз томонимиздан ишлаб чиқилган тайёргарлик даврида махсус машғулот дастурига киритилган жисмоний сифатларни ривожлантиришда танлаб йўналтирилган воситалар ва уларни қўллаш услубиятларни самарали эканлигидан дарак беради.

4. Ишлаб чиқилган моделлаштириш дастурида юнон-рум курашчиларнинг беллашув жараёнида техник-тактик ҳаракатлар таҳлили шуни кўрсатадики, мусобақа жараёнларидаги ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини такомиллаштириш бўйича бошланғич тайёргарлик босқичида техник усуллар арсеналидан фойдаланиш имкониятлари кенг ёритиб берилган. Техник ҳаракатларни саралашда фақатгина нуфузли мусобақаларда муваффақиятли бажарилган техник ҳаракатлар эмас, балки шу техник усуллар асосидаги оддий ва мураккаб ҳужум ҳаракатларини ҳар қандай вазиятда қўллаш имконияти тизимлаштирилган.

5. Олиб борилган илмий тадқиқотнинг якунига келиб курашчилар томонидан бажарилган техник ҳаракат кўрсаткичларининг ўсиш даражалари назорат гуруҳида 7,7%га яхшиланган бўлса, тажриба гуруҳида ушбу синов натижаси 15,3%га яхшиланганлиги аниқланди. Мазкур кўрсаткичлар биз томонимиздан ишлаб чиқилган тайёргарлик даврида техник усуллар дастурига киритилган техник тайёргарликни такомиллаштириш учун танлаб олинган ҳаракатлар ва уларни қўллаш усуллари самарали эканлигидан дарак беради. Бу ўз навбатида юнон-рум курашчилари мусобақаларда кўп қўлланиладиган техник усуллардан ҳимояланиш ва мусобақа шароитига яқинлаштирилган экстремал вазиятлардан унумли фойдаланиш имкониятларини оптималлаштиради.

6. Тадқиқот якунида тажриба гуруҳи юнон-рим курашчилари Юқори-Чирчиқ тумани 1-сонли БЎСМ курашчиларининг энг юқори натижалари

вилоят биринчилиги ва очик турнир мусобақаларида 2 нафари 1-ўринни ва 3 нафари совринли ўринларни кўлга киритишган бўлса, Ангрен шаҳар 1-сонли БЎСМ курашчиларининг энг юқори натижалари вилоят биринчилиги ва очик турнир мусобақаларида 7 нафари 1-ўринни ва 7 нафари совринли ўринларни кўлга киритишди. Чирчиқ шаҳар 1-сонли БЎСМ курашчиларининг энг юқори натижалари 2 нафари республика турнирида совриндор, 2 нафари Ўзбекистон биринчилиги мусобақаларида совринли ўринларни эгаллашди. Ушбу кўрсаткичлар биз томонимиздан ишлаб чиқилган тайёргарлик давридаги техник усулларга киритилган ўзгаришлар самарали эканлигини кўрсатди.

7. Бошланғич тайёргарлик босқичини иккинчи ўқув йилида шуғулланувчи юнон-рум курашчиларини ўқув-машғулот жараёнига сараланган техник усуллар мажмуасини киритиш асосида эришилган ютуқлар билан чекланиб қолмасдан, балки уларнинг машғулотлар вақтида жароҳатланиш ҳолатларини камайтиришга ва усулларни ўрганиш имкониятларини кенгайганлиги тадқиқот ишининг вазифалари ўз ечимини топганлигидан дарак беради.

## АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Бошланғич тайёргарлик гуруҳ юнон-рум курашчиларнинг техник усулларга ўргатишда кўп куч сарф қиладиган машқларни кичик даражадаги юкламаларга мослаштириб ўргатилса шох усулларни қисқа вақт мобайнида ўрганиш имконияти яратилади.

Юнон-рум курашчилари беллашувларда рақибнинг зарб билан йиқитиш усуллари орқали бажарилган хужум ҳаракатларига қарши қайириб йиқитиш усуллари билан ҳимояланилса мураккаб вазиятлардан унумли фойдаланиш имконияти кенгайди.

Юнон-рум курашида бўйи баланд, қўл-оёқлари узун бўлган рақиб билан беллашишда партер ҳолатига тушириш техник усулларининг бошланғич фазалари билан ҳимояланиши ва хужум ҳаракатларини партер ҳолатида давом эттирилиши тавсия этилади.

Юнон-рум курашчиларни беллашув жараёнида рақиб томонидан тик турган ҳолатда кўкрақдан ошириб ташлаш усулини бошланғич элементларини бажариш вақтида унга нисбатан қарши хужум ҳаракатида белдан ошириб ташлаш усулидан фойдаланиш тавсия этилади.

Биз таклиф қилган техник усулларга ўргатишнинг шакллантирилган услубини жорий этишдан олдин, сараланган техник усуллардан ташкил топган синов тестларини олиш, тест синовлари таркибига кирувчи техник усулларини чегараланган вақт оралиғида (30 сония ёки 15 сония) бажаришларни текшириш мақсадга мувофиқ. Шу орқали шуғулланувчиларнинг умумий ва махсус жисмоний машқлардан таркиб топган тест синовлари меъёрий талабларига мос равишда гуруҳ ва даражаларга ажратишни осон ҳал қилиш мумкин. Техник усулларни қўллаш учун махсус машқлар дастури чоракларга ва ҳафталик ўқув-машғулотининг техник усулларга ўргатиш кунлари олдиндан режалаштирилиши жуда муҳим ҳисобланади.

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

---

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ТАШНАЗАРОВ ДЖАСУР ЮЛДАШЕВИЧ**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ  
ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

**13.00.04 – Теория и методика физической культуры  
и спортивных тренировок**

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

**Чирчик– 2021**

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером № В2020.1.PhD/Ped1480.

Докторская диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) и на Информационно-образовательном портале "Ziynet" ([www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)).

**Научный руководитель:** Миржамолов Мехриддин Хайриддинович  
доктор философии по педагогическим наукам  
(PhD), доцент

**Официальные оппоненты:** Керимов Фикрат Анжирович  
доктор педагогических наук, профессор  
Азизов Носир Нематиллаевич  
кандидат педагогических наук, доцент

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

Защита диссертации состоялась «17» августа г. в 10<sup>30</sup> часов на заседании Научного совета DSe.03/30.12.2019.Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта. (Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчиқ, улица Спортчилар, дом 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; факс.: (0-370) 717-17-76; Веб-сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Здание администрации Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 2 этаж).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером 211352). (Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчиқ, улица Спортчилар, дом 19).

Автореферат диссертации распространен «6» августа 2021 года.  
(Протокол реестра под номером 30 от «6» августа 2021 года).



М.Р.Болтабаев

член Научного совета  
по присуждению ученых степеней,  
доктор педагогических наук, профессор

С.С.Тажибаяв

ученый секретарь Научного совета  
по присуждению ученых степеней,  
доктор педагогических наук

(DSe), профессор

Ф.А.Керимов

Председатель научного семинара  
при Научном совете по присуждению ученых  
степеней, доктор педагогических наук, профессор

**Актуальность и необходимость темы диссертации.** В мире, при тренировочных процессах, вместе с психологической и функциональной подготовкой борцов греко-римского стиля, основное внимание уделяется на физическую и техническую подготовку, ибо последовательная гармонизация физической и технической подготовки позволит повысить результаты соревнований на более высокий уровень. Греко-римская борьба, входящая в разряд спортивных видов единоборств, имеет свои особенности и требует высокого развития физических качеств. Поэтому, при совершенствовании физической и технической подготовки борцов греко-римского стиля организация учебно-тренировочного процесса производится на основе моделирования всех видов упражнений спортивных единоборств, что приводит к высоким результатам.

Мониторинг важнейших мировых соревнований по спортивной борьбе показал, что научное обеспечение и обоснование эффективных средств и технико-тактических методов двигательной подготовки, отражающих высокое мастерство борцов греко-римского стиля подтверждает необходимость научно-исследовательских работ по проблемам развития физической, технической, психологической и функциональной подготовки юных борцов данного стиля. Современное развитие греко-римской борьбы ставит новые требования по систематизации тренировочных нагрузок юных борцов в течении различных циклов многолетней подготовки, распределению и нормированию, разработке их оптимальных видов, научному обоснованию и внедрению в практику.

В нашей стране сформирована эффективная национальная система по греко-римской борьбе, охватившая многие слои населения республики, которая признана отечественными и зарубежными специалистами, что выражается высокими результатами наших борцов на мировых аренах. «Создана и внедрена новая система по совершенствованию отбора-селекции талантливых спортсменов, что начало давать свои первые результаты»<sup>1</sup>. В годы независимости уделяется особое внимание развитию и обеспечению массовости физической культуры и спорта. Разработана научная литература, проводятся научные исследования по совершенствованию подготовки юных борцов греко-римского стиля. Вместе с тем, существует ряд проблем по популяризации и вовлечению молодежи к занятиям греко-римской борьбой, созданию научно-методических пособий по отбору и селекции молодых талантливых спортсменов в качестве резерва для сборных команд Узбекистана, которые требуют своего научного изучения и разрешения. Все это подтверждает необходимость организации управления учебно-тренировочными нагрузками борцов греко-римского стиля на научной основе. Настоящие диссертационные исследования в определенной степени служат для реализации задач улучшения качества подготовки высококвалифицированных спортсменов, поставленных в Постановлении

---

<sup>1</sup> Выступление Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на совещании «О развитии физической культуры и спорта»; 21 сентября 2018 г., газета «Народное слово», 1-2 стр.

Президента Республики Узбекистан от 9 марта 2017 года «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралимпийским играм 2020 года в Токио» за №ПП-2821, в Указе от 5 марта 2018 года «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» за №УП-5368 и других нормативно-правовых документах данной сферы.

**Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики.** Данная исследовательская работа выполнена в соответствии с приоритетными направлениями развития науки и технологий в республике: «Информатизированное общество и демократическое государство, формирование системы инновационных идей социального, правового, экономического, культурного, духовно-просветительского развития и пути их реализации».

**Степень изученности проблемы.** Научные, теоретические и методические основы развития греко-римской и других видов спортивной борьбы с компонентами технической подготовки спортсменов были освещены в исследованиях зарубежных и отечественных ученых и специалистов О.Н. Саганов, А.К. Атаев, К. Юсупов, Б. Веслов, З.А. Бакиев, А.Е. Фетисов, А.Д. Аккуин, Н.А. Тастанов, Э.И. Байтураев, А.Ф. Зекрин, П.Н. Агеев, Ш.С. Турсунов<sup>2</sup>.

Специальная физическая подготовка при развитии видов спортивной борьбы исследована А.Г.Семенов В.Ф.Бойко, Г.В.Данько, Ю.В.Верхошанский, Д.Р.Закиров, С.В.Елисеев, В.Н.Платонов<sup>3</sup>.

Этапы многолетней подготовки борцов в спортивных видах единоборств изучали А.А.Карелин, Ф.М.Пулатов, В.И.Лях, З.Б.Болтаев, В.Н.Платонов, В.П.Губа, Л.П.Югай, Д.Е.Нуримов<sup>4</sup>.

<sup>2</sup> Саганов О.Н. - Методика обучения слитным атакующим технико-тактическим действиям борцов вольного стиля: тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, кандидат педагогических наук Улан-Удэ. 2003. - 188 с. Атаев А.К. – Ёш - ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубияти. Ўқув қўлланма. Тошкент “ЎзДЖТИ” нашриёт-матбаа. 2005. - 129 б. Юсупов К. – Кураш халқаро қондалари, техникаси ва тактикаси. Илмий услубий қўлланма. Ғофур Ғулум номидаги нашриёт-матбаа имодий уйи. Тошкент 2005. - 130 б. Веслов Б. - Инновационные технологии в подготовке единоборцев (самбо и дзюдо): Монография. М.: “Лица”, 2007. - 114 с. Бакиев З.А. – Индивидуализация технико - тактической подготовки борцов, на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности //кандидата Педагогических наук: дисс...автореф., ВАК ЎзР 13.00.04., Ташкент. УзГИФК. 2009. - 131 с. Фетисов А.Е. - Способы тактической подготовки в соревновательных схватках юных борцов при выполнении сбиваний с захватом ног // В сб. Международн.научно-практ.конф.: “Современные проблемы физ-ры и спорта”, II часть. Ташкент, 2015. - С. 320-321. Фетисов А.Е. - Состав технико-тактических действий в арсенале юных борцов вольного стиля // В сб. Международн.научно-практ.конф.: “Современные проблемы физ-ры и спорта”, II часть. Ташкент, 2015. - С. 318-320. Аккуин А.Д. - Повышение комбинационности борьбы стоя, на основе поэтапного овладения техническими действиями в дзюдо на начальном этапе подготовки //Аккуин А.Д., Аккуина Е.Д. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XI междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2017. – С. 173-175. Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik “Sano-standart” Toshkent. 2017. - 480 b. Bayturaev E.I., - “Sambo bo'yicha sport pedagogik mahoratni oshirish” O'quv qo'llanma. Toshkent. “Sano-standart” 2017. - 348 b. Зекрин А.Ф. - Дифференцирование средств технико-тактической подготовки дзюдоистов-юниоров разных весовых групп: диссертация ... кандидата Педагогических наук: 13.00.04 / Зекрин А.Ф. 2017. - 149 с. Агеев П.Н. - Влияние скоростно-силовой подготовленности на технико-тактическую подготовленность дзюдоистов на этапе специализированной базовой подготовки // П.Н. Агеев, Д.П. Запольский // Актуальные научные исследования в современном мире. № 3-1 (35). – 2018. – С. 118-122. Tursunov Sh.S. – “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O'quv qo'llanma. “Fan va texnologiya” Toshkent. 2018. - 225 b.

<sup>3</sup> Семенов А.Г. - Развитие греко-римской борьбы в отечественном студенческом спорте и физическом воспитании: тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, доктор педагогических наук. Санкт-Петербург. 2001. - 210 с. Бойко В.Ф., Данько Г.В. - Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. - 223 с. Верхошанский Ю.В. - Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 331 с. Закиров Д.Р. - Психологическая подготовка борцов различного темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, кандидат педагогических наук. Набережные Челны. 2013. - 149 с. Елисеев С.В. - Физическая подготовка борца-самбиста с учетом биологических закономерностей организма // Учебно-методическое пособие // С.В.Елисеев, Н.Г.Кулик, В.Н.Селуянов. М.: Изд-во “Анта-пресс”, 2014. - 128 с. Платонов В.Н. – Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Учебник. Москва «СПОРТ» 2019. - 656 с.

<sup>4</sup> Карелин А.А. - Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: Монография //А.А. Карелин-Новосибирск: Изд-во «Мангазея», 2002. - С. 89. Пулатов Ф.М. - Самбо курашининг тайёргарлик боскичларида тренеровка нагурузкаларини меъёрлаш // Пед.фан.номзодлик: дисс...автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2002. - 136 б. Лях В.И. - Теория управления двигательными действиями по Н.А.



Высокие результаты получены учеными В.Н.Платонов, Ф.А.Керимов, М.Н.Умаров, С.П.Шкурина, А.Ю.Костарев, А.А.Рузиев, Е.И.Кибенко<sup>5</sup>, исследовавших вопросы организации и планирования тренировок по видам борьбы, подготовки к соревнованиям, отбора, восстановления, технической и тактической подготовки, теории физической культуры и спорта и методики моделирования, повышения спортивного мастерства борцов путем использования новых современных технологий. Вместе с тем, при организации и контроле учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе, наряду со всеми компонентами, которые влияют на учебно-тренировочные процессы, необходимо решать такие важные задачи как обучение борца к психологической победе над соперником, стоящим напротив ещё до начала соревновательного поединка, технико-тактической и психологической готовности к проведению подготовленной им же тактики поединка. Обучение приемам, их совершенствование и формирование автоматизма при выполнении борцом данных приемов служит фундаментом будущих побед наших борцов греко-римского стиля на престижных соревнованиях. Исходя из этого, проблема обучения в процессе тренировок эффективным техническим приемам борцов греко-римского стиля именно групп начальной подготовки является актуальной и имеет важное теоретическое и практическое значение.

**Связь работы с планом научно-исследовательских работ высшего учебного заведения:** Диссертационная работа выполнена в рамках плана научно-исследовательских работ Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта по теме “Широкое использование модельного метода и метода моделирования при совершенствовании тренировочных процессов по греко-римской борьбе”.

**Цель исследования** – разработка предложений и рекомендаций по совершенствованию методов обучения техническим действиям борцов греко-римского стиля в группных начальной подготовки.

**Задачи исследования:**

расширение возможностей выполнения “коронных” приемов в удобных динамических положениях при совершенствовании простых атакующих

---

Бернштейну // Физическая культура в школе. – Москва, № 7. 2006. - С. 15-19. Болтаев З.Б. - Эркин курашчиларнинг бошлангич тайёрларик гуруҳларида компетентлики сақлаш учун ўқув машғулот жараёнида оптималлаштириш //Пед.фан.номзодлик: дисс....автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2012. - 131 б. Платонов, В.Н. - Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 2., 2015. - 752 с. Губа В.П. – Детская одаренность и талант: интегральная оценка, анализ диагностических методов // В.П. Губа// Известия Российской академии образования. №3. 2015. - С. 71-78. Югай Л.П. Нурышов Д.Е. – Дзюдо. Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Учебное пособие // -Т., ИLMIY TEXNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI, 2017. - 152 с. Нуришов Д.Е. - Ёш курашчиларда базавий элементларни шакллантиришнинг илмий-услубий асосларини такомиллаштириш //Пед.фан.номзодлик: дисс....автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчик, ЎзДЖТИ. 2018. - 132 б.

<sup>5</sup>Платонов В.Н. - Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808 с. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. - Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. Т., ЎзДЖТИ, 2005. - 277 б. Шкурина С.П. – Педагогическое моделирование содержания обучения в средней общеобразовательной школе (на примере гуманитарных дисциплин) для к.п.н. 13.00.01-общая педагогика, история педагогики и образования. Н-руководитель – д.п.н.проф. Л.А.Шипилина. Омск. 2006. - 195 с. Костарев Александр Юрьевич – Теоретические основы педагогического моделирования в соревновательной деятельности спортсменов в русской лапте, для д.п.н. Уфа. 2006. - 218 с. Рузиев А.А. - Моделирование программы подготовки спортсменов высокой квалификации. Ж.: “Фан-спортга”, №1. Т., 2007. - Б. 36-39. Кибенко Е.И.– Педагогическое моделирование физкультурно-спортивной деятельности студентов педагогического вуза. Н-р. д.п.н.проф Гребеншинов Григорий Федорович. Таганрог – 2008. - 201 с.

движений борцов греко-римского стиля во время соревновательного поединка;

совершенствование методики обучения элементам атакующих приемов при расширении возможностей использования эффективных движений на основе моделирования в сложных условиях поединков борцов греко-римского стиля.

расширение возможностей моделирования эффективного выполнения технических приемов при обучении сложным атакующим движениям соревновательных поединков борцов греко-римского стиля.

совершенствование защитных движений при обучении борцов греко-римского стиля комбинациям в соревновательном процессе.

**Объект исследования** – процесс тренировочных занятий борцов греко-римского стиля на этапа начальной подготовки Детско-юношеской спортивной школы №1 города Чирчика Детско-юношеской спортивной школы №1 города Ангрена, Детско-юношеской спортивной школы №1 Юкоричирчикского района.

**Предмет исследования** – нормативы технических движений соревновательных поединков, а также объем и интенсивность тренировочных упражнений, направленных на обучение борцов греко-римского стиля.

**Методы исследования.** Анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математико-статистического анализа.

**Научная новизна исследования** состоит в следующем:

расширены возможности выполнения “коронных” приемов в удобных динамических положениях за счет адаптации силовых упражнений к нагрузкам малой мощности при совершенствовании простых атакующих движений борцов греко-римского стиля во время соревновательного поединка;

совершенствована методика использования арсенала технических приемов борцов греко-римского стиля в сложных условиях поединков за счет эффективных защитных действий путем применения контрприемов сваливания с разворотом на атакующие действия противника, состоящих из сваливания со сбиванием;

расширены возможности построения контратакующих действий при совершенствовании тактических действий с соперником с более длинными конечностями за счет использования защиты начальной фазы технического приема по перевод партер;

расширены возможности выполнения технико-тактических действий во время соревновательного поединка за счет использования при контратаке противника, выполняющего бросок прогибом контрприема бросока через спину.

**Практические результаты исследования** заключаются в следующем:

технические приемы, применяемые во время учебных тренировок с учетом возраста, веса, размеров тела и уровня развития физических качеств



спортсменов могут быть использованы при обучении борцов греко-римского стиля в группах начальной подготовки;

арсенал технических приемов спортсменов экспериментальной группы могут быть использованы при постоянном повышении объема нагрузок и подборе партнера, похожего по антропометрическим показателям и двигательным действиям на возможного будущего соперника с которым предположительно придется столкнуться на соревнованиях;

разработанная методика развития технической подготовки борцов начальной группы в условиях приближенных к соревновательным поединкам, что повысит уровень подготовки борцов греко-римского стиля к экстремальным ситуациям поединка.

**Достоверность результатов исследования.** Надежность результатов исследования определяется методологией теории познания (диалектический метод познания), а также научной обоснованностью взглядов отечественных и зарубежных ученых и ведущих специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта, мнением заслуженных тренеров-практиков Узбекистана, репрезентативностью обследуемого контингента, применением взаимодополняющих друг друга методов, соответствующих задачам исследования, количественной и качественной обеспеченностью анализов и задачи исследования, применением современных методов математической статистики с использованием компьютерной технологии при обработке экспериментальных материалов, подтверждением актами внедрения в практику результатов исследования..

#### **Научное и практическое значение результатов исследования.**

Научное значение результатов исследования заключается в том, что изучение завершающих технических приемов в сложных атакующих действиях, применяемых борцами греко-римского стиля на престижных соревнованиях и на основании внедрения этих технических приемов в учебно-тренировочный процесс юных борцов раскрыто научное значение проведения борцами поединков. Полученные данные помогут обогатить и расширить теоретические знания в области теории и методики спортивной борьбы.

Практическое значение результатов исследования заключается в том, что выявлены основные приемы, технические движения, применяемые высококвалифицированными борцами греко-римского стиля на соревнованиях и их индивидуальные особенности, разработан комплекс технических приемов и нормы для развития основных приемов, используемых часто в процессе соревнований, созданы условия внедрения рекомендаций в тренировочный процесс.

**Внедрение результатов исследования.** На основании теоретических и практических рекомендаций по методике совершенствования специальных физических качеств борцов греко-римского стиля и повышению эффективности их обучения техническим действиям:

практические рекомендации по повышению эффективности технических движений спортсменов по анализу специфики соревновательной

деятельности борцов греко-римского стиля внедрены в содержание учебного пособия «Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo'yicha (2-jild)» (Свидетельство Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 20 июля 2019 года за №654-077) В результате, у борцов греко-римского стиля экспериментальной группы наблюдалось улучшение соревновательной деятельности и технической подготовки по 4 показателям на 16%;

предложения по совершенствованию показателей потраченного времени борцами греко-римского стиля на выполнение технических приемов, внедрены в учебно-тренировочные занятия Детско-юношеской спортивной школы №1 города Чирчика (Свидетельство Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 13 июля 2020 года за №02-07-08-1990). В результате, количество успешно выполненных технических приемов во время контратаки увеличилось на 16,5%;

практические рекомендации по комплексу технических приемов, разработанные на основе моделирования элементов эффективных технических приемов, обеспечивающих выполнение простых и сложных атакующих действий, применяемых борцами греко-римского стиля в их соревновательной деятельности, внедрены в содержание учебного пособия «Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo'yicha (2-jild)» и в учебно-тренировочный процесс борцов греко-римского стиля Детско-юношеской спортивной школы №1 города Ангрена (Свидетельство Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 13 июля 2020 года за №02-07-08-1990). В результате, показатели потраченного времени на выполнение атакующих действий борцами экспериментальной группы улучшились на 11%;

предложения по совершенствованию показателей времени выполнения технических приемов борцами греко-римского стиля были внедрены в годичный план тренировочных занятий Детско-юношеской спортивной школы №1 Юкоричирчикского район (Свидетельство Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 13 июля 2020 года за №02-07-08-1990). В результате, физические качества экспериментальной группы борцов греко-римского стиля улучшились на 14%, тренировочные нагрузки в общей сложности снизились на 6%;

рекомендации по внедрению комплекса технических приемов, разработанных моделированием технических действий, обеспечивающих результативное выполнение простых и сложных атакующих действий в соревновательных поединках борцов греко-римского стиля, занимающихся на начальном этапе подготовки были внедрены в учебно-тренировочный процесс борцов греко-римского стиля Детско-юношеской спортивной школы №1 города Ангрена (Свидетельство Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 13 июля 2020 года за №02-07-08-1990). В результате, показатели выполнения технического приема контратака на основных соревнованиях улучшились на 16-19%.

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

**Публикация результатов исследования.** Результаты исследований опубликованы в 10 научно-методических публикациях, из них 3 статьи в журналах, рекомендованных ВАК Республики Узбекистан (2 статьи в республиканском и 1 статья в зарубежном журналах).

**Объем и структура диссертации.** Диссертация изложена на 146 страницах компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы. Включает 20 таблиц, 3 рисунка и приложения.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

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

В первой главе диссертации «**Анализ эффективности состояния обучения борцов греко-римского стиля техническим приёмам**» изложены сведения об основных аспектах учебно-тренировочного процесса борцов греко-римского стиля, с целенаправленным использованием соответствующих средств подготовки на начальных этапах тренировки. Анализ литературных источников показывает, что практические рекомендации и сведения по отдельным аспектам соответствия средств подготовки на начальных этапах тренировки борцов греко-римского стиля различных весовых категорий зачастую имеют противоречивые особенности. Следует подчеркнуть, что точная весовая категория борцов греко-римской стиля и её особенности оказывают весомое влияние на содержание и структуру учебно-тренировочного процесса и не исключают возможности применения относительно похожих средств и методов при подготовке борцов. Подобный процесс всегда присутствует на практике, и особенно, он может повторяться на начальных этапах подготовки. Это определяет необходимость разработки соответствующих средств подготовки на начальных этапах тренировки путем моделирования приемов и средств, направленных на оптимизацию методов подготовки борцов греко-римского стиля различных весовых категорий.

По мнению специалистов при решении проблемы подготовки борцов греко-римской борьбы по отдельным весовым категориям отсутствие должного внимания использованию на практике основных теоретических правил существующей системы считается ощутимым недочетом на начальных

этапах тренировки. Это ощутимо снижает результативность труда тренеров, работающих с юными борцами греко-римского стиля и может привести к травмированию спортсменов, недостаточному учету возрастных особенностей и подготовки занимающихся, что снижает интерес к занятиям борьбой.

Выявленные сведения подтверждают мнение о том, что данная проблема в качестве предмета исследования не изучена и существует необходимость разработки метода моделирования при обучении техническим приёмам борцов греко-римского стиля в группах начальной подготовки.

Во второй главе диссертации **“Методы исследования и их организация”** изложены следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогический контроль, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследования проводились в период с 2016 по 2019 годы в три этапа.

Первый этап (2016-2017 г.г.) – посвящен вопросам осмысления состояния научных проблем в отечественной и зарубежной литературе, изучения уровня развития темы, постановки научно-аппаратных и исследовательских программ, создания рабочей гипотезы.

На втором этапе (2017-2018 г.г.) – разработана технологическая модель процесса тренировок в Детско-юношеской спортивной школе и внедрена в учебно-тренировочный процесс юных борцов греко-римского стиля, определена система критериев и показателей педагогического моделирования содержания обучения, проведена экспериментальная работа.

На третьем - контрольно-проверочном этапе (2018-2019 г.г.) был разработан дизайн полученных результатов исследования и проведена его оценка в соответствии с критериями и системными показателями, разработанными для формирования формулы результатов исследования и педагогического моделирования содержания обучения. В завершающей части данного этапа обобщены результаты исследований и произведен сравнительный анализ.

Экспериментально обоснована эффективность метода моделирования при обучении техническим приёмам борцов греко-римского стиля начальной группы, разработаны практические рекомендации для тренеров и специалистов по греко-римской борьбе.

В третьей главе диссертации **«Экспериментальное обоснование эффективности моделирования физической подготовки и обучения техническим движениям борцов греко-римского стиля на соревнованиях»** широко проанализирован каждый прием на основе известных технических движений греко-римской борьбы на основе классификации приемов и движений путем разделения их на группы, особенностью которой является то, что в качестве основы технического движения взяты двигательные акты атакующего борца. На основе известных технических движений всесторонне проанализирован каждый прием. Например, при разделении на группы в классификации по видам борьбы, при

исправлении недостатков, ограничивающих приемы и движения, правильно систематизированы применяемые движения, выполняемые ногами, руками, различными частями тела. Именно поэтому, в некоторых видах борьбы при классификации движений, выполняемых ногами, используются такие приемы, как подножка, отталкивание, отдаление, остановка соперника. Эти приемы составляют одну из групп в борьбе, они связаны с положением борцов, т.е. с опорой на соперника, положение в развороте. Однако, при выполнении приемов в греко-римской борьбе, запрещается одновременно выполнять различные движения ногами, т.е. подножки, подсечки, зацепы, фронтальный бросок с зацепом, сцепление, бросок с зацепом через спину.

С одним захватом можно выполнить несколько движений, и наоборот, одно и то же движение может быть выполнено при различных захватах. Например, с захватом за руку и туловище можно произвести бросок, а также сваливание с сбиванием. Также можно провести бросок противника с прогибом, с захватом за туловище, руку и шею. В положении партера были оценены движения по опрокидыванию, перевороту, наряду с этим и приемы по броску в партере, и начатое в партере движение, заканчивается выполнением броска в стойке.

После определения результатов контрольной и экспериментальной группы в начале исследования, борцы контрольной группы продолжали выполнять нагрузки, предусмотренные учебной программой, а борцы экспериментальной группы тренировались по разработанному нами методу, в подготовительной части которого были отобраны специальные упражнения с учетом технических движений основной части тренировки, также было сконцентрировано внимание на выполнение всех видов двигательных актов.

В основной части занятий, для тренировок борцов экспериментальной группы были отобраны приемы, выполняемые с захватом руки, входящие в состав приемов по перебросу, опрокидыванию и броску в партер из положения стойки, прием по броску через туловище из положения стойки, прием по броску через плечо из положения стойки, прием по броску через плечи из положения стойки, перевод в партер рывком за руку из положения стойки, перевод в партер, нырнув под руку, из положения стойки, перевод в партер с захватом шеи из положения стойки, сваливание с сбиванием из положения стойки, сваливание с разворотом из положения стойки.

В процессе тренировок обучение приведенным выше техническим приемам проводили с использованием способа тренировки в турецком национальном виде борьбы «Гуреш» (руки и корпус обмазываются маслом). В тренировочных занятиях борцов греко-римского стиля 1-ая и 2-ая серия технических приемов выполнялись 15-30 раз, каждое движение повторялось по 5-6 раз, перерыв между повторами составлял 30 секунд, нагрузка выполнялась в среднем темпе, ЧСС в пределах 130-140 уд/мин. В качестве партнера были выбраны борцы, антропометрические показатели и движения которых были близки к параметрам возможных соперников. В заключительной части борцам предоставлялась подробная информация о

достижениях и выявленных в ходе тренировки недочетах, проводилось обсуждение. Такой способ повлиял на рост практических и теоретических знаний борцов. В экспериментальной группе тренировки по данному методу проводились еженедельно по понедельникам, вторникам, четвергам и пятницам в течении 9 месяцев (см. таблицу 1).

**Таблица – 1**

**Учебно-тренировочный комплекс, на основе моделирования  
разработанный для юных борцов греко-римского стиля второго учебно-  
тренировочного года начальной подготовки**

№	Технические приемы	Дни недели						
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
<b>Приемы переводы в партер</b>								
1.	Перевод в партер рывком за руку	*	-	-	-	-	Баня, сауна	Прогулка, поход
	Перевод в партер, нырнув под руку	-	*	-	-	-		
	Перевод в партер вращением захватом руку сверху	-	-	-	*	-		
	Выход наверх выседом захватом разноименной руки	-	-	-	-	* +		
<b>Приемы сваливания</b>								
2.	Сваливания с сбиванием	**	-	-	**	-	Баня	Прогулка
	Сваливания с скручиванием	-	**	-	-	** +		
<b>Приемы бросков стоя</b>								
3.	Бросков через плечо	***	-	-	-	-	баня, сауна	прогулка,
	Бросков через спину	-	***	-	-	-		
	Бросков через плечи	-	-	-	***	-		
<b>Приемы перевороты в партере</b>								
4.	Переворот в партере забеганием	*	**	-	***	-	Баня, сауна	прогулка,
	Переворот в партере накатом	***	*	-	**	-		
	Переворот в партере рычагом	-	***	-	*	** +		

**Примечание** - \* технический прием, которому обучают в первом месяце эксперимента

\*\* технический прием, которому обучают во втором месяце эксперимента

\*\*\* технический прием, которому обучают в третьем месяце эксперимента

\* +, \*\* +, \*\*\* +, если в чётных неделях обучали техническим приемам,

в нечётные недели проводились тренировочные состязания.

Данный учебно-тренировочный комплекс, разработанный нами, необходимо планировать с простых технических приемов и завершить сложными приемами. При отборе приведенных в таблице технических приемов, использовались “коронные” приемы борцов греко-римского стиля, показавших высокие результаты на престижных соревнованиях. Приведенные в таблице

знаки звездочки, сложения и вычитания (\*,+,-) указывают недели и месяцы обучения в учебно-тренировочном процессе.

В четвертой главе диссертации «**Эффективность моделирования обучения технических приемам борцов греко-римского стиля в группах начальной подготовки**» приводятся сведения о результатах собственных исследований эффективности метода моделирования при обучении техническим приемам борцов греко-римского стиля второго года обучения начальной группы Детско-юношеских спортивных школ города Чирчика, города Ангрена и Юкоричирчикского тумана. Тактика поединка и соревновательная тактика в греко-римской борьбе разрабатывались на протяжении целого века и борцы совершенствуя свою тактическую подготовку тщательно готовились к соревнованиям, ибо наличие большого количества сильных борцов вынуждает резко менять тактические действия во время поединков. Хорошо развитый арсенал технических приемов квалифицированных борцов греко-римского стиля отражается на динамических изменениях на соревнованиях, достижением ими высоких результатов.

Престижные международные соревнования по греко-римской борьбе подтверждают, что имеющиеся возможности, достигнутые на борцовских коврах нашей страны недостаточны для достижения борцами высоких результатов на спортивных аренах Азии и Мира.

Занятия спортивными видами борьбы, в том числе и греко-римского стиля, связаны с чрезмерными нагрузками на организм человека. При тестовых испытаниях физической и технической подготовки тренировочные нагрузки борцов экспериментальной группы отличались от традиционного тренировочного процесса, борцы работали в одном режиме, что увеличило у них веру в себя. Контрольные тестовые испытания по определению влияния полученных нагрузок на организм спортсменов в начале и в конце экспериментов показали рост результатов в экспериментальной группе (см. табл. 2, 3 и 4).

В контрольная группа борцов греко-римского стиля ДЮСШ №1 г.Чирчика в конце исследований наблюдался рост уровня значимости по всем техническим показателям (см. табл. 2). Так, выполнение в течении 30 секунд технического приема перевод в партер нырком ( $p>0,05$ ); перевод в партер рывком за руку ( $p>0,05$ ); бросок через плечо из положения сидя на коленях ( $p>0,05$ ); бросок через спину ( $p>0,05$ ); бросок через плечи ( $p>0,05$ ); бросок вертушка ( $p>0,05$ ); бросок с прогибом ( $p>0,05$ ); переворот с накатом ( $p<0,05$ ).

В экспериментальная группа борцов греко-римского стиля ДЮСШ №1 г.Чирчика в конце исследований наблюдался рост уровня значимости по всем техническим показателям (см. табл. 2). Так, выполнение в течении 30 секунд технического приема перевод в партер нырком ( $p<0,01$ ); перевод в партер рывком за руку ( $p<0,05$ ); бросок через плечо из положения сидя на коленях ( $p<0,01$ ); бросок через спину ( $p<0,01$ ); бросок через плечи ( $p<0,001$ ); бросок вертушка ( $p<0,01$ ); бросок с прогибом ( $p<0,001$ ); переворот с накатом ( $p<0,01$ ).

**Таблица - 2**

**Показатели выполнения технических приемов борцами  
Детско-юношеской спортивной школы №1 города Чирчика**

(контрольной группе n=10, экспериментальной группе n=10)

группы		статистический показатель	Выполнение в течении 30 секунд технического приема (в количестве):							
			Перевод в партер нырком	Перевод в партер рывком за руку	Бросок через плечо из положения сидя на коленях	Бросок через спину	Бросок через плечи	Бросок вертушка	Бросок с прогибом	Переворот с накатом
контрольная	в начале исследования	$\bar{X}$	11,8	15,5	10,5	13,6	8,7	6,8	5,2	11,7
		$\sigma$	1,3	1,3	1,3	1,4	1,2	0,8	0,5	0,9
		V, %	11,0	8,4	12,4	10,3	13,8	11,8	9,6	8,3
	в конце исследования	$\bar{X}$	12,7	16,4	11,4	14,5	9,5	7,5	5,7	12,4
		$\sigma$	1,4	1,4	1,4	1,5	1,3	0,8	0,6	1,0
		V, %	11,1	8,5	12,3	10,3	13,7	10,6	10,5	8,1
$t_{ст}$			1,73	1,75	1,80	1,83	1,79	1,73	1,81	2,37
p			>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05
экспериментальная	в начале исследования	$\bar{X}$	11,5	15,1	10,2	13,3	8,4	7,1	5,5	11,3
		$\sigma$	1,3	1,9	1,1	1,8	0,7	0,8	0,5	1,2
		V, %	11,5	12,5	10,8	13,3	8,7	10,7	9,5	10,8
	в конце исследования	$\bar{X}$	13,3	17,5	12,1	15,6	9,6	8,0	6,1	13,2
		$\sigma$	1,5	2,2	1,3	2,1	0,8	0,9	0,6	1,4
		V, %	11,4	12,3	10,7	13,2	8,3	10,8	9,5	10,3
$t_{ст}$			3,02	2,32	3,48	3,24	4,32	3,28	4,29	3,04
p			<0,01	<0,05	<0,01	<0,01	<0,001	<0,01	<0,001	<0,01

У борцов экспериментальной группы наблюдается расширение возможностей по выполнению технических приемов и рост уровня использования этих технических приемов на соревнованиях.

Изучение во взаимосвязи методов обучения техническим движениям в тренировочном процессе борцов греко-римского стиля Детско-юношеских спортивных школ с применяемыми при необходимости другими приемами увеличили возможность синтетической перестройки вариантов проверки, расширили возможности выполнения нескольких технических приемов при одном движении и как одно целое техническое движение, что привело к



повышению уровня подготовки тактики ведения поединков, совершенствованию систематизированных атакующих движений, созданию условий, при которых выполняются эти движения.

Таблица - 3

**Показатели выполнения технических приемов борцами Детско-юношеской спортивной школы №1 города Ангрена (контрольной группе n=15, экспериментальной группе n=15 )**

группы		статистические показатели	Выполнение в течении 15 секунд технического приема (в количестве):							
			Перевод в партер рывком за руку	Перевод в партер вращением захватом руку сверху	Сваливание с сбиванием	Бросок через спину	Бросок через плечо	Переворот с накатом	Переворот с обратный захватом	
контрольная	в начале исследования	$\bar{X}$	3,9	3,3	3,3	3,3	3,5	3,8	2,5	
		$\sigma$	0,4	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,3	
		V, %	11,4	8,3	9,2	12,3	10,5	8,4	11,7	
	в конце исследования	$\bar{X}$	4,2	3,4	3,5	3,6	3,8	4,0	2,7	
		$\sigma$	0,5	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,3	
		V, %	11,3	8,1	9,1	12,2	10,3	8,2	11,6	
	$t_{ст}$			1,77	1,79	2,12	1,80	1,80	1,85	1,82
	$p$			>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	экспериментальная	в начале исследования	$\bar{X}$	3,9	3,1	3,2	3,2	3,4	3,7	2,7
$\sigma$			0,4	0,3	0,3	0,4	0,3	0,4	0,2	
V, %			11,4	9,4	10,3	12,8	8,2	10,5	9,5	
в конце исследования		$\bar{X}$	4,3	3,6	3,8	3,9	3,8	4,2	3,0	
		$\sigma$	0,4	0,3	0,4	0,5	0,3	0,4	0,3	
		V, %	10,2	9,5	10,4	12,6	8,2	10,1	9,3	
$t_{ст}$			2,86	4,25	4,25	4,24	3,43	3,41	3,42	
$p$			<0,01	<0,001	<0,001	<0,001	<0,01	<0,01	<0,001	

В контрольной группе борцов греко-римского стиля ДЮСШ №1 г. Ангрена в конце исследований наблюдался рост уровня значимости по всем техническим показателям (см. табл. 3). Так, выполнение технического приема перевод в партер рывком за руку ( $p>0,05$ ); перевод в партер вращением захватом руку сверху ( $p>0,05$ ); сваливание с сбиванием ( $p<0,05$ ); бросок через спину ( $p>0,05$ ); бросок через плечо ( $p>0,05$ ); переворот с накатом ( $p>0,05$ ); переворот с обратный захватом ( $p>0,05$ );

В экспериментальной группе борцов греко-римского стиля ДЮСШ №1 г. Ангрена в конце исследований наблюдался рост уровня значимости по всем техническим показателям (см. табл. 3). Так, выполнение технического приема перевод в партер рывком за руку ( $p < 0,01$ ); перевод в партер вращением захватом руку сверху ( $p < 0,001$ ); сваливание с сбиванием ( $p < 0,001$ ); бросок через спину ( $p < 0,001$ ); бросок через плечо ( $p < 0,01$ ); переворот с накатом ( $p < 0,01$ ); переворот с обратный захватом ( $p < 0,001$ );

Разрешенные для выполнения и дающие баллы движения, метод обучения, направленный на быстрое, красивое, точное и совершенное выполнение этих двигательных актов в ходе соревновательных поединков позволили усовершенствовать учебно-тренировочный процесс. Одним из важных путей обучения техническим приемам на занятиях по греко-римской борьбе является сопоставительный метод, который даёт возможность определить технику сопоставления составных частей технического мастерства и динамику спортивного совершенствования с уровнем физического развития отдельных особенностей и модельными показателями физической подготовленности борца греко-римского стиля.

Внешнее строение техники греко-римской борьбы, характеристика соотношения величины пространственных, временных и динамических величин движений, отличающиеся особенности составных частей движения друг от друга и привели к обогащению процесса обеспечения борцов теоретическими знаниями. Превосходство общих теоретических знаний в процессе соревнований наблюдалось в сочетании с их психологической подготовкой, но в процессе тренировок теоретическая и психологическая подготовка проводится по-разному.

В конце экспериментов, учащиеся начальной подготовительной группы ДЮСШ №1 г. Ангрена, занимающиеся греко-римской борьбой добились высоких результатов при выполнении нормативов по переходу в учебно-тренировочную группу, удержании состояния самообладания и спокойствия в процессе соревнований.

В контрольной группе борцов греко-римского стиля ДЮСШ №1 Юкоричирчикского района в конце исследований наблюдался рост уровня значимости по всем техническим показателям (см. табл. 4). Так, выполнение технического приема перевод в партер нырком ( $p > 0,05$ ); перевод в партер рывком за руку ( $p > 0,05$ ); бросок через плечо из положения сидя на коленях ( $p > 0,05$ ); бросок через спину ( $p > 0,05$ ); бросок через плечи ( $p > 0,05$ ); бросок вертушка ( $p < 0,05$ ); бросок с прогибом ( $p < 0,05$ ); переворот с накатом ( $p > 0,05$ ).

В экспериментальной группе борцов греко-римского стиля ДЮСШ №1 Юкоричирчикского района в конце исследований наблюдался рост уровня значимости по всем техническим показателям (см. табл. 4). Так, выполнение технического приема перевод в партер нырком ( $p < 0,01$ ); перевод в партер рывком за руку ( $p < 0,001$ ); бросок через плечо из положения сидя на коленях ( $p < 0,001$ ); бросок через спину ( $p < 0,001$ ); бросок через плечи ( $p < 0,01$ ); бросок вертушка ( $p < 0,001$ ); бросок с прогибом ( $p < 0,001$ ); переворот с накатом ( $p < 0,01$ ).

**Таблица 4**

**Показатели выполнения технических приемов борцами Детско-юношеской спортивной школы №1 Юкоричирчикского района  
(контрольной группе n=10, экспериментальной группе n=10 )**

группы		статистические	Выполнение в течении 30 секунд технического приема (в количестве):								
			Перевод в партер нырком	Перевод в партер рывком за руку	Бросок через плечо из положения сидя на коленях	Бросок через спину	Бросок через плечи	Бросок через вертушка	Бросок с прогибом	Переворот с накатом	
контрольная	в начале исследования	$\bar{X}$	11,1	15,1	10,1	13,3	8,3	6,5	4,8	11,4	
		$\sigma$	1,2	1,9	1,3	1,5	0,8	0,7	0,5	0,9	
		V, %	10,7	12,4	13,2	11,4	9,4	11,1	10,6	8,2	
	в конце исследования	$\bar{X}$	11,9	16,4	11	14,4	8,8	7,2	5,3	12,0	
		$\sigma$	1,3	2,0	1,4	1,6	0,8	0,8	0,5	0,9	
		V, %	10,6	12,2	13,1	11,2	9,1	10,8	10,4	8,0	
	$t_{ст}$			1,79	1,84	1,78	1,92	1,73	2,55	2,58	1,74
	$p$			>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05
	экспериментальная	в начале исследования	$\bar{X}$	11,5	14,6	10,6	12,9	8,7	7,2	5,4	11,0
$\sigma$			1,3	1,5	1,4	1,5	0,8	0,6	0,6	1,1	
V, %			11,4	10,3	13,3	11,9	9,8	8,5	10,9	9,7	
в конце исследования		$\bar{X}$	13,3	17,2	12,9	15,6	9,8	8,2	6,4	12,1	
		$\sigma$	1,5	1,8	1,7	1,8	0,9	0,7	0,7	1,1	
		V, %	11,1	10,3	13,1	11,7	9,7	8,3	10,6	9,5	
$t_{ст}$			3,53	4,33	4,05	4,38	3,34	4,24	4,30	2,71	
$p$			<0,01	<0,001	<0,001	<0,001	<0,01	<0,001	<0,001	<0,01	

Наблюдалась разница между результатами контрольной и экспериментальной групп на соревнованиях до проведенного исследования и результатами этих же групп на соревнованиях после исследования.

Таблица 5

**Результаты, показанные на соревнованиях борцами контрольной и экспериментальной групп Детско-юношеских спортивных школ №1 г.Чирчика, г.Ангрена и Юкоричирчикского района**

Детско-юношеские спортивные школы №1		Соревнования																			
		Победители соревнований на первенство и открытый турнир города				Победители соревнований на первенство и открытый турнир района				Победители соревнований на первенство и открытый турнир области				Призеры чемпионата Республики Узбекистан				Призеры турнира им.(Я.Б. Каческого)			
		н-и		к-и		н-и		к-и		н-и		к-и		н-и		к-и		н-и		к-и	
		к-п	к-пс	к-п	к-пс	к-п	к-пс	к-п	к-пс	к-п	к-пс	к-п	к-пс	к-п	к-пс	к-п	к-пс	к-п	к-пс	к-п	к-пс
Юкоричирчикско-го район	К	3	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
	Г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
г. Ангрена	К	10	18	9	12	2	3	2	1	-	5	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-
	Г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
г. Чирчика	К	2	3	2	3	2	1	2	1	4	7	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
	Г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Э	2	1	4	4	1	1	3	2	1	1	2	3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Г	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

**Примечание:** н-и – полученные в начале исследования результаты; к-и – полученные в конце исследования результаты; к-п – количество борцов, одержавших победу на соревновании; к-пс – количество борцов – призеров соревнования; к-г или к – контрольная группа; э-г или э – экспериментальная группа.

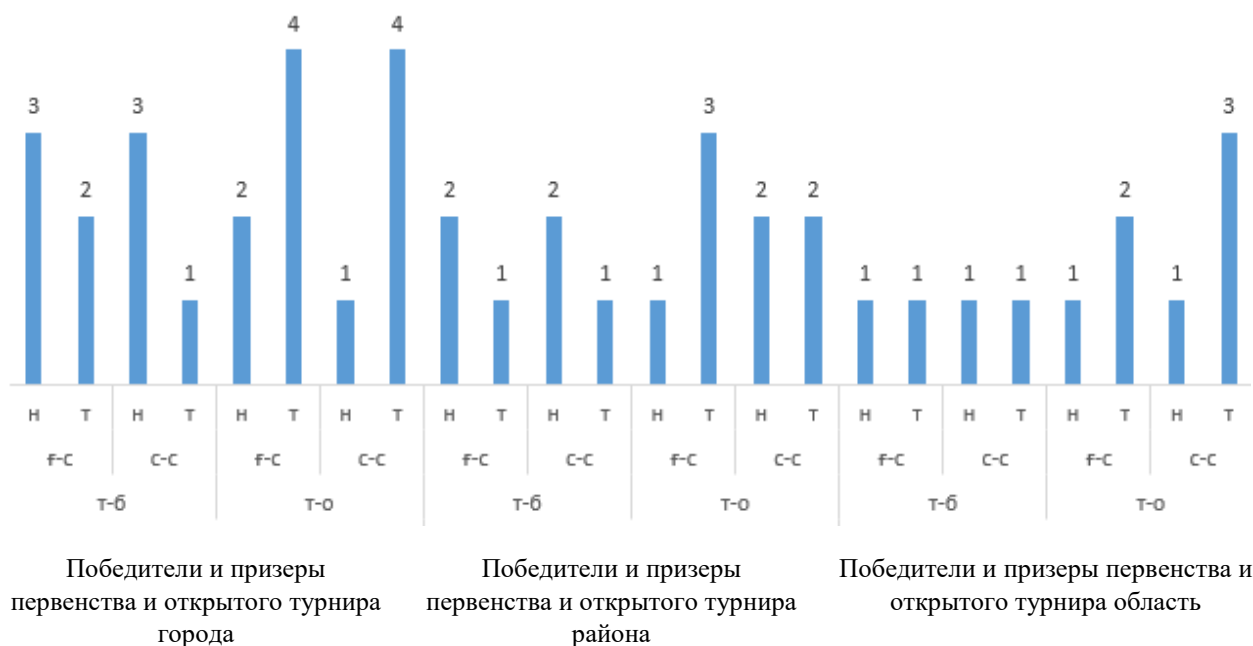
Если привлеченные к научному исследованию борцы контрольных групп Детско-юношеских спортивных школ г.Чирчика, г.Ангрена и Юкоричирчикского района стали победителями открытых первенств города между Детско-юношескими спортивными школами за счет технико-тактических приемов, выполненных вкупе с простыми атакующими движениями, то в районных первенствах они довольствовались призовыми местами.

Тогда как привлеченные к научному исследованию борцы экспериментальных групп Детско-юношеских спортивных школ г.Чирчика, г.Ангрена и Юкоричирчикского района не только стали победителями первенства среди Детско-юношеских школ с помощью сложных атакующих движений, открытых первенств города с помощью простых атакующих движений, районных первенств за счет эффективного выполнения коронных приемов в удобных динамических ситуациях соревновательных поединков, впоследствии некоторые из них стали победителями на открытых турнирах и первенствах области, а некоторые стали призерами этих соревнований.

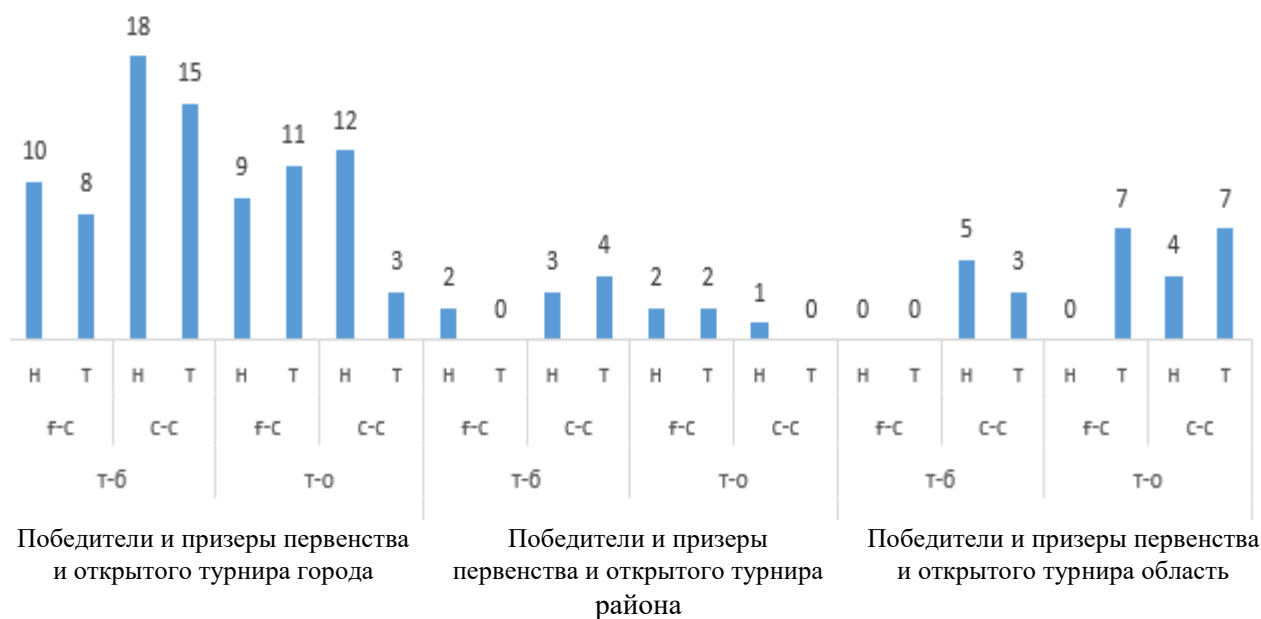
Результаты, показанные на соревнованиях борцами греко-римского стиля контрольной и экспериментальной группы Детско-юношеских спортивных школ г.Чирчика, г.Ангрена и Юкоричирчикского района в ходе заключительного периода обучения начальной подготовки приведены в таблице–5 и рисунках – 1, 2 и 3.

Анализ результатов показывает, что результаты борцов контрольной и экспериментальной группы в начале экспериментов были схожими, а к концу наблюдается достоверно высокий рост результатов в экспериментальной группе.

На рисунке–1 приведен анализ результатов борцов греко-римского стиля Детско-юношеской спортивной школы Юкоричирчикского района, показанных на соревнованиях в начале и конце исследования. Видно, что в начале исследования у борцов контрольной и экспериментальной группы были близкие показатели, а в конце исследования у борцов экспериментальной группы наблюдается существенное улучшение результатов.



**Рисунок–1. Анализ (количество) результатов борцов греко-римского стиля Детско-юношеской спортивной школы №1 Юкоричирчикского района, показанных на соревнованиях до и после исследования**



**Рисунок–2. Анализ (количество) результатов борцов греко-римского стиля Детско-юношеской спортивной школы №1 г.Ангрена, показанных на соревнованиях до и после исследования**

На рисунке–2 приведен анализ результатов борцов греко-римского стиля Детско-юношеской спортивной школы г.Ангрена, показанных на соревнованиях в начале и конце исследования. Видно, что в начале исследования у борцов контрольной и экспериментальной группы были

близкие показатели, а в конце исследования у борцов экспериментальной группы наблюдается существенное улучшение результатов.



**Рисунок–3. Анализ (количество) результатов борцов греко-римского стиля Детско-юношеской спортивной школы №1 г.Чирчика, показанных на соревнованиях до и после исследования**

На рисунке–3 приведен анализ результатов борцов греко-римского стиля Детско-юношеской спортивной школы г.Чирчика, показанных на соревнованиях в начале и конце исследования. Видно, что в начале исследования у борцов контрольной и экспериментальной группы были близкие показатели, а в конце исследования у борцов экспериментальной группы наблюдается существенное улучшение результатов.

В результате использования в учебно-тренировочном процессе Детско-юношеских спортивных школ совершенствованной нами методики использования арсенала технических приемов борцов греко-римского стиля в сложных условиях поединков за счет эффективных защитных действий путем применения контрприемов сваливания с разворотом на атакующие действия противника, состоящих из сваливания со сбиванием; защиты начальными фазами технического приема по выводу его в партер; за счет использования при контратаке противника, выполняющего бросок прогибом контрприема бросок через спину. 1 спортсмен занял 2 место, а другой 3 место на чемпионате Узбекистана, 2 борца заняли призовые места на Республиканском турнире, что безусловно подтверждает эффективность данной методики моделирования.

## ВЫВОДЫ

Изучение литературных источников по теме диссертации, педагогические наблюдения, анкетирование, текущие исследования и сопоставительный анализ результатов педагогического эксперимента позволили сформулировать следующие выводы.

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по греко-римской борьбе показали, что в научных исследованиях, направленных на повышение эффективности использования методики моделирования подготовки спортсменов даны разного рода рекомендации, но в них недостаточно освещены вопросы комплексного обучения техническим приемам в группах начальной подготовки.

2. В результате проведенных экспериментов на основе новой программы разработаны на основе моделирования нормативы по соотношению приемов перевода в партер со стойки, сваливания, бросков, а также перевороты и броски в партере, их количеству повторений, общему объему и интенсивности для совершенствования применения навыков технических движений, отрабатываемых в учебных занятиях и в процессе соревнований.

3. В конце исследований показатели быстроты у борцов контрольной группы улучшились на 6,6%, а в экспериментальной группе – на 10,5%, качество силы улучшилось соответственно на 8,7% и 15,3%, скоростно-силовые качества улучшились соответственно на 7,4% и 15%, гибкость соответственно на 6,6% и 12,7%. Данные показатели свидетельствуют об эффективности разработанных нами на этапе подготовки целенаправленно отобранных и внесенных в программу специальных занятий средств развития физических качеств и методики применения их на практике.

4. Анализ технико-тактических действий в процессе поединков борцов греко-римского стиля показал, что недостаточно сведений о возможностях использования на начальном этапе подготовки арсенала технических приемов по совершенствованию атакующих и оборонительных действий в процессе соревнований. В процессе отбора технических действий систематизируются не только успешно применяемые на основе моделирования престижных на соревнованиях технические приемы, но и возможности применения на основе данных технических действий простых и сложных атакующих приемов в любых ситуациях.

5. По завершению исследований уровень роста показателей технических действий борцов греко-римского стиля улучшились в контрольной группе на 7,7%, а в экспериментальной группе – на 15,3%. Данные показатели свидетельствуют об эффективности разработанных нами на этапе подготовки целенаправленно отобранных и внесенных в программу специальных занятий средств технических действий и методики применения их на практике. Это, в свою очередь, оптимизирует возможности использования методов защиты, часто применяемых борцами греко-римского стиля на соревнованиях и



эффективного использования их в экстремальных условиях, приближенных к условиям соревнований.

6. В конце исследований в экспериментальной группе ДЮСШ–1 Юкочирчикского район на первенстве и открытых турнирах вилоята 2 борца греко-римского стиля завоевали первое место, а трое – завоевали призовые места, в экспериментальной группе ДЮСШ–1 города Ангрена соответственно – 7 человек первый места и 7 – призовые места. Борцы греко-римского стиля экспериментальной группы ДЮСШ–1 города Чирчик на республиканском турнире завоевали 2 призовых мест и двое из них стали призерами первенства Узбекистана. Эти достижения подтверждают эффективность разработанных нами технических приемов, внесенных в этап начальной подготовки.

7. Результаты экспериментов не ограничиваются достижениями борцов греко-римского стиля второго года обучения этапа начальной подготовки, на основе внесения в учебно-тренировочный процесс Детско-юношеских спортивных школ комплекса отобранных технических приемов, они, вместе с тем уменьшили случаи травматизма во время занятий и расширили возможности обучения приемам борьбы, что свидетельствует об эффективности разработанного нами метода моделирования при обучении техническим приёмам борцов греко-римского стиля начальной группы.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Для закрепления «коронных» приемов за более короткий срок, в группах начальной подготовке борцов греко-римского стиля, необходимо обучать сложным техническим действиям используя расчленённый метод изучения технических действий.

Также необходимо моделировать соревновательные схватки, где борцы будут использовать различные виды спортивной тактики против соперника (атакующая, защитная, контратакующая)

В греко-римской борьбе рекомендуется проводить учебные схватки с более высоким и длинноруким соперником, при этом стараться перевести соперника в положение партера и продолжать атакующие приемы в партере.

Борцам греко-римского стиля в процессе борьбы рекомендуется использовать приемы захвата за спину и грудной клетки противника в положении стоя во время выполнения контратакующих действий.

Перед применением разработанного метода обучения техническим приемам, предложенным нами, целесообразно провести тестирование состоящие из отсортированных технических приемов, проверить выполнение технических приемов, входящих в состав контрольной работы, в течение ограниченного промежутка времени (30 секунд или 15 секунд). Таким образом, можно легко решить разделение занимающихся на группы и уровни в соответствии с нормативными требованиями к тестированию, состоящему из общих и специальных физических упражнений. Очень важным считается то, что

специальная программа упражнений по применению технических приемов должна быть рассчитана на четверти, а еженедельная на дни обучения техническим приемам.

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

---

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

**TASHNAZAROV DJASUR YULDASHEVICH**

**IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF MODELING TEACHING  
TECHNIQUES IN GROUPS OF INITIAL TRAINING OF GRECO-  
ROMAN WRESTLERS**

**13.00.04 – theory and methods of physical education  
and Sports training**

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

**Chirchik – 2021**

Тема диссертации доктора философии (pHD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером № В2020.1.PhD/Ped1480.

Докторская диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) и на Информационно-образовательном портале "Ziyouet" ([www.ziyouet.uz](http://www.ziyouet.uz)).

**Научный руководитель:** Миржамолов Мехриддин Хайриддинович  
доктор философии по педагогическим наукам  
(PhD), доцент

**Официальные оппоненты:** Керимов Фикрат Анжович  
доктор педагогических наук, профессор  
Азизов Носир Нематиллаевич  
кандидат педагогических наук, доцент

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

Защита диссертации состоится «17» август г. в 10<sup>30</sup> часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта. (Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчиқ, улица Спортчилар, дом 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; факс.: (0-370) 717-17-76; Веб-сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Звонки в администрацию Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 2 этаж).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером 211352). (Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчиқ, улица Спортчилар, дом 19).

Автореферат диссертации распространен «6» август 2021 года.  
(Протокол реестра под номером 30 от «6» август 2021 года).



М. Р. Болтабаев

Председатель Научного совета  
по присуждению ученых степеней,  
доктор педагогических наук, профессор

С. С. Тажибаев

Ученый секретарь Научного совета  
по присуждению ученых степеней,  
доктор педагогических наук

(DSc), профессор

Ф. А. Керимов

Председатель научного семинара  
при Научном совете по присуждению ученых  
степеней, доктор педагогических наук, профессор

## INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

**The aim of the research** is to develop proposals and recommendations for improving the method of teaching technical movements to Greco-Roman style wrestlers in the initial training group.

**The object** of the research is the process of trainings conducted with wrestlers of the Greco-Roman style at the stage of initial training of the 1st children's and youth sports school in the city of Chirchik, the 1st children's and youth sports school in the city of Angren, and the 1st children's and youth sports school of the Yukorichirchik region.

**The subject** of the research is the educational and training process of Greco-Roman style wrestlers and the standards of technical movements of competitive fights, as well as the volume and intensity of training exercises aimed at teaching.

**The scientific novelty of the research consists of the following:**

when improving the attacking movements of a competitive duel of Greco-Roman style wrestlers, the possibility of performing crown techniques in the process of a duel has been expanded due to training in exercises that require a lot of strength, adapting them to small loads;

in difficult conditions of Greco-Roman style wrestlers' fights, the possibility of using an arsenal of techniques has been expanded due to protection from the opponent's attacking movements, consisting of stalling with knocking down, by using opposing stalling with a turn;

in Greco-Roman wrestling, with the improvement of tactical preparation for a duel with an opponent with long anthropometric indicators, the possibilities of composing counterattack movements during a duel were expanded due to defense by the initial phases of techniques for taking to the ground;

when preparing Greco-Roman style wrestlers for complex movements in a standing position, the possibilities for performing technical and tactical movements during a competitive duel were expanded due to the use of a throw through the waist during a counterattack against an opponent performing a throw through the chest.

**Implementation of research results.** Based on the experiments carried out to improve the special physical qualities of Greco-Roman style wrestlers and to increase the effectiveness of their training in technical movements:

practical recommendations for improving the efficiency of technical movements of athletes by analyzing the specifics of the competitive activity of Greco-Roman style wrestlers were included in the content of the textbook "Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo'yicha (2-jild) " (certificate No. 654-077 according to order No. 654 of the Ministry higher and secondary specialized education of the Republic of Uzbekistan dated July 20, 2019) As a result, by the end of the experiment, 4 indicators of competitive activity and technical training of the experimental group wrestlers were improved by 16%;

proposals for improving the indicators of the time spent by Greco-Roman style wrestlers on performing techniques used in the training of Greco-Roman style wrestlers studying in the direction of freestyle wrestling of the Chirchik specialized

boarding school of the Olympic reserve were introduced into the training sessions of the Children's and Youth Sports School ", (Reference book No. 02-07-08-1990 of July 13, 2020 of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan). As a result, the number of techniques successfully performed during the counterattack increased by 16.5%;

practical recommendations on a set of techniques, developed on the basis of modeling elements of effective technical movements, ensuring the implementation of simple and complex attacking movements used by Greco-Roman style wrestlers in their competitive activities, were included in the content of the textbook "Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo'yicha (2-jild)", were introduced into the educational and training process of Greco-Roman style wrestlers of the "Children and Youth Sports School "(reference book No. 02-07-08-1990 of July 13, 2020 of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan). As a result, it was revealed that the indicators of the time spent on the execution of attacking movements by the wrestlers of the experimental group increased by 11%;

proposals for improving the indicators of the time of performing techniques by Greco-Roman style wrestlers were included in the annual training plan of the "Children and Youth Sports School" (reference book No. 02-07-08-1990 of July 13, 2020 of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan). As a result, in the experimental group, the physical quality, which is essential for performing technical movements, was improved by 14%, and in the control group this indicator was 8%. In the educational-training process of the experimental group of Greco-Roman style wrestlers, the training loads differed relative to the control group by a total of 6%;

recommendations on a set of techniques developed by applying the method of modeling effective technical movements that ensure the implementation of simple and complex attacking movements, effectively performed during competitive fights of Greco-Roman style wrestlers, while improving the method of teaching technical movements for Greco-Roman style wrestlers who are engaged in the initial stage of preparation, were introduced into the training sessions of those involved in Greco-Roman wrestling in the "Children and Youth Sports School" (reference number 02-07-08-1990 of July 13, 2020 of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan). As a result, at the main competitions, the indicators of wrestlers in performing counterattack techniques increased in comparison with the initial results by 16-19%.

**The structure and scope of the thesis.** The dissertation work consists of an introduction, four chapters, a text on 146 pages, 3 figures, 20 tables, conclusions, practical recommendations, a list of references and applications.

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

**I бўлим (I часть; I part)**

1. Tashnazarov D.Yu. - The role of modern development in technical preparation. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Volume 8 Number 1, 2020 Part II ISSN 2056-5852. Progressive Academic Publishing, UK www.idpublications.org Б. 42-45. [13.00.04 №3]

2. Ташназаров Д.Ю. – Курашчиларни техник тайёргарликларини ривожлантиришда моделлаштиришнинг ўрни. “Бердақ номидаги Қорақолпоқ давлат университети хабарчы” журналининг 2019 йил №4(45) сониди. Б. 57-59. [13.00.04 №13]

3. Tashnazarov D.Yu. – The efficiency of modern teaching in technical greetomers. “Бердақ номидаги Қорақолпоқ давлат университети хабарчы” журналининг 2020 йил №4(49) сониди ОАК. Б. 98-101 [13.00.04 №13]

4. Ташназаров Д.Ю. - Особенности моделирования физической подготовки у борцов. II Европейские игры – 2019: психология-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов. Международной научно-практической конференции. Часть №1. 4-5 апрел 2019. - Б. 315.

5. Ташназаров Д.Ю. - Теоретические основы педагогического моделирования в соревновательной деятельности. Ўзбекистон миллий олимпия кўмитаси. “Олий спорт ютуқларини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” Халқаро илмий-амалий анжуман. 15 май 2019. - Б. 96-101.

6. Ташназаров Д.Ю. - Моделирование физической подготовки у борцов греко-римского стиля. “Zamonaviy ta’lim-tarbiya tizimida jismoniy tarbiya va sport muammolari” Республика илмий-амалий анжуман. 25-26 sentiyabr 2020. - В. 121-125.

7. Ташназаров Д.Ю. - Моделирования в соревновательной деятельности у борцов. “Zamonaviy ta’lim-tarbiya tizimida jismoniy tarbiya va sport muammolari” Республика илмий - амалий анжуман. 25-26 sentiyabr 2020. - В. 126-130.

**II бўлим (II часть; II part)**

8. Tashnazarov D.Yu. - “Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo’yicha (2-jild)” O’quv qo’llanma. Toshkent “Sano-standart”, 2019. - 220 b.

9. Tashnazarov D.Yu. - “Yunon-rim kurashchilarda kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish uslublari” O’quv – uslubiy qo’llanma. Toshkent “O’zDJTI nashriyot-matbaa bo’limi”, 2017. - 86 b.

10. Tursunov Sh.S., Tashnazarov D.Yu. - “Yunon-rim kurashi bo’yicha texnik-taktik tayyorgarlik” O’quv – uslubiy qo’llanma. Toshkent “O’zDJTI nashriyot-matbaa bo’limi”, 2017. - 114 b.

11. Турсунов Ш.С., Агзамов А.А., Ташназаров Д.Ю.- “Борьба” (для 1 курса) Методическое пособие. “Издательско-полиграфический отдел УзГИФК”, 2018. - 132 с.

12. Турсунов Ш.С., Ташназаров Д.Ю., Шадихўжаев А.А. - “Борьба” (для 2 курса) Методическое пособие. “Издательско-полиграфический отдел УзГИФК”, 2018. - 95 с.

Автореферат «Фан спортга» журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилиб,  
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Бичими: 84x60 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. «Times New Roman» гарнитураси.  
Рақамли босма усулда босилди.  
Шартли босма табағи: 3,5 Адади 100. Буюртма № 38/21.

Гувоҳнома № 851684  
«Тірографф» МЧЖ босмаҳонасида чоп этилган.  
Босмаҳона манзили: 100011, Тошкент ш., Беруний кўчаси, 83-уй.