

**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**

ОЧИЛОВ ЭЛБЕК ОЛИМОВИЧ

**15-16 ЁШЛИ КУРАШЧИЛАРДА РАҚИБНИ ЎНГ ВА ЧАП
ТОМОНЛАМА КЎТАРИБ ТАШЛАШ БИЛАН БОҒЛИҚ АНАЭРОБ
ЧИДАМКОРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ**

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

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

**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**

Очилов Элбек Олимович

15-16 ёшли курашчиларда рақибни ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлаш билан боғлиқ анаэроб чидамкорликни ривожлантириш методикаси.....3

Очилов Элбек Олимович

Методика развития у 15-16 летних курашистов анаэробной выносливости, связанной с левосторонними и правосторонними бросками соперника.....29

Ochilov Elbek Olimovich

Developing methods of anaerobic endurance in 15-16-year-old wrestlers related to lifting the opponent right and left side.....55

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works.....59

**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**

ОЧИЛОВ ЭЛБЕК ОЛИМОВИЧ

**15-16 ЁШЛИ КУРАШЧИЛАРДА РАҚИБНИ ЎНГ ВА ЧАП
ТОМОНЛАМА КЎТАРИБ ТАШЛАШ БИЛАН БОҒЛИҚ АНАЭРОБ
ЧИДАМКОРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ**

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

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

Чирчиқ – 2022

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2022.4. PhD/Ped2028 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетига бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасининг www.uzdjtsu.uz ва “Ziyonet” Ахборот таълим порталида (www.ziyonet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар: **Мирзанов Шерзод Сирлибаевич**
педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD),
доцент

Расмий оппонентлар: **Алламуратов Шухратулла Иноятович**
биология фанлари доктори, доцент

Бакиев Зафар Абдушукурович
педагогика фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот: **Чирчиқ давлат педагогика институти**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил “___” _____ соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. (Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “В” биноси, 2-қават, Илмий кенгаш зали).

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

Диссертация автореферати 2022 йил “___” _____ куни тарқатилди.
(2022 йил “___” _____ даги _____ рақамли реестр баённомаси)

М.Р.Болтабаев
Илмий даражалар берувчи Илмий
кенгаш раиси, и.ф.д., профессор

М.Х.Миржамолов
Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш
илмий котиби, п.ф.б.ф.д. (PhD), доцент

Ф.А.Керимов
Илмий даражалар берувчи
Илмий кенгаш қошидаги Илмий семинар
раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти. Дунё спорт амалиётида ўта нуфузли мусобақалар таркибига мансуб жаҳон чемпионатлари ва юқори рейтингли саралаш турнирларида иштирок этишга лойиқ бўлган спорт захираларини танлашда асосан 15-16 ёшли спортчиларга мўлжал қилиниши одат тусига кирган. Бундай стратегик анъанага устунлик бериш, бугунги спорт амалиётида кунига 2-3 мартадан ўтказиладиган шиддатли машғулотлар, узоқ давом этадиган мусобақа цикларида кўп марталаб такрорланувчи юкламаларга бардош бериш қобилияти, шу жумладан, жисмоний, психофункционал ва техник-тактик имкониятларни шакллантиришга айнан шу ёш босқичидан бошлаб урғу берилиши билан аҳамиятлидир.

Жаҳонда курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш, техник ва тактик тайёрлашнинг замонавий усуллари ишлаб чиқиш, ҳаракат координациясини такомиллаштириш бўйича кўплаб изланишлар олиб борилмоқда. 15-16 ёшли курашчиларда жисмоний тайёргарликни ифодаловчи кўрсаткичлар ҳам шу ёш бўйича белгиланган меъёрий кўрсаткичлардан паст даражада қайд этилган. Шу боис курашчиларнинг анаэроб чидамкорлигини ривожлантиришда машғулот юкламаларини тақсимлаш ва режалаштириш, мусобақа ва махсус машқларни бажариш ҳаракатини бошқариш ва уни биомеханик таҳлил қилиш бўйича тадқиқотлар олиб борилган. Бироқ курашчиларни рақибни ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлаш билан боғлиқ анаэроб чидамкорликни ривожлантириш юзасидан илмий ишлар олиб бориш зарурияти юзага келмоқда.

Республикада сўнги йилларда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида олиб борилаётган мақсадли спортчилар тайёрлаш тизимининг шаклланиши, ёшларга берилаётган эътибор, оммавий спорт турларини ривожлантириш масалаларига алоҳида аҳамият берилмоқда. “Кураш миллий спорт турини аҳоли, айниқса, вояга етмаганлар ва ёшлар ўртасида янада ривожлантириш ҳамда оммалаштириш, ўсиб келаётган авлодда миллий ифтихор ва ватанпарварлик туйғусини мустаҳкамлаш, шунингдек, жамиятда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш”¹ вазифаси белгилаб берилган. Лекин шундай бўлса-да, кураш бўйича фаолият кўрсатиб келаётган спорт мактаблари, олимпия захиралари коллежлари, ҳатто терма жамоаларда олиб борилаётган машғулотларда анаэроб юкламаларга асосланган техник-тактик усуллар самарадорлигини таъминловчи махсус чидамкорлик ва унинг гипоксик қиймати 15-16 ёшли курашчилар мисолида етарли даражада ўрганилмаган. Курашда техник-тактик тайёргарликни баҳолаш учун қўлланиладиган усуллар билан боғлиқ техник-тактик маҳоратни баҳолашда асосан рақибни фақат қулай томонга (ўнг ёки чап томонга) кўтариб ташлаш ҳажми ва шиддатини аниқлашга мўлжалланган тестларларни саралаш ва самарадорлигини аниқлаш зарурияти юзага келмоқда.

¹Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш миллий спортини янада ривожлантириш чоратadbирлари тўғрисида” ги ПҚ-3306-сонли Қарори; 2017 йил 2 октябрь.

Шунинг учун мазкур кураш турида техник-тактик усулларни чап ва ўнг томонлама бажариш қобилиятини шакллантирувчи машқлар, уларни баҳолашга мўлжалланган тестларни ишлаб чиқиш ва 15-16 ёшли курашчилар амалиётига тадбиқ этиш муҳим аҳамият касб этмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони, 2020 йил 4 ноябрдаги ПҚ-4881-сон “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”, 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ-3306-сон “Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”, 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарорлари ва мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Бугунги кунга келиб спорт амалиётида техник-тактик усулларни самарали ижро этиш, узоқ давом этувчи мусобақа цикларида юксак натижаларга эришиш имконияти устувор жиҳатдан аэроб ва анаэроб чидамкорлик турларига боғлиқ эканлиги, уларнинг моҳияти, мазмуни ва физиологик механизмлари фундаментал тадқиқотлар асосида очиб берилган. Ушбу сифатларни ривожлантириш воситалари ва методлари ишлаб чиқилган, илмий-назарий қирралари талқин этилган. Жумладан, маҳаллий олимлардан А.Р.Таймуродов, Ф.А.Керимов, А.Н.Абдиев, Р.Р.Холмухамедов, Ш.А.Мирзакулов, И.Б.Алиев, З.С.Артиқов, Ш.Э.Келдиёров, Ш.С.Мирзанов, Б.К.Еримбетов, Ф.Бобомуродов, М.М.Қирғизбоевлар томонидан кураш спорт турининг турли жиҳатлари ёритилган².

Аэроб ва анаэроб чидамкорлик турларининг ўзига хос хусусиятлари, уларни нафақат ўзаро боғлиқлиги, балки бошқа жисмоний сифатларга асосланиши (тезкорлик-куч чидамкорлиги, координацион чидамкорлиги ва ҳ.к.) кураш турлари мисолида ҳам очиб берилган. Мазкур сифатларни ҳар бир кураш турида ихтисослаштирилган тартибда ривожлантириш методикалари яратилган, жумладан, хорижий олимлардан Л.П.Матвеев, В.М. Зациорский, Ю.В. Верхошанский, В.Н. Платонов, Л.П. Волков, М.А. Годик, Ю.Ф.Курамшин, А.А.Максименко, Ж.К.Холодов,

В.С. Кузнецовларнинг тадқиқотларида акс этган³. Аммо, кураш турларида

² Мирзакулов Ш.А., Мирзанов Ш.С. ва б. Белбоғли кураш бўйича спорт педагогик маҳоратини ошириш. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Дисс.канд.пед.наук. 2012, –140-б., Артиков З.С. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 356-б.; Абдиев А.Н., Динамика состояние борцов 16-17 лет на после соревновательном этапе в процессе многоциклового подготовки. Автореф.дис.канд. пед. наук. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 202-б., Келдиёров Ш.Э. Кураш миллий спорт тури ҳаракатларини дастлабки ўргатиш услубларини такомиллаштириш. Дисс. 2019. –15-30-б., Еримбетов Б.К. Малакали курашчилар мусобақа ва машғулот жараёнини педагогик назорат қилишнинг назарий-методик асосларини такомиллаштириш. Дисс.канд.пед.наук. – Ч., 2020, 14-85-б. Монография.Т.: 2021 й. 10-40-б., Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари.

³ Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. –Киев: Здоровья 1990. – 200 с.; Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.А. Учебник тренера по борьбе. –Красноярск: Изд-во КПУ, 1995. – 213 с.; Бойко В.Ф.,

аэроб ва анаэроб чидамкорликни гипоксик машқлар ёрдамида ривожлантириш А.О. Карелин, А.О. Акопян, Ф.А. Керимов, О.В. Коломейчук⁴ томонидан ўрганилган. Масалан, бу борада Т.Б. Зорин иш имкониятлари ниҳоятда кам ўрганилганлигини аниқлаган. Т.Б. Зорина, С.А. Кочанов, Г.С. Туманян, В.Ф. Бойко, Г.В. Даньколарнинг дзюдочилар устида ўтказилган тадқиқотлари асосида маълум бўлдики, тайёргарлик жараёнининг мусобақа даврида гипоксик имкониятларни кучайтирувчи машқларни қўллаб бориш иш қобилиятини ошириши мумкин экан. О.В.Коломейчукнинг таъкидлашича, юқори малакали самбочилар машғулотларида гипоксик машқлардан мунтазам фойдаланиш асосида махсус жисмоний тайёргарликни самарали ривожлантириш муқаррар экан. Мазкур йўналишда олиб борилган бошқа тадқиқотларда ҳам аэроб ва анаэроб имкониятларни жадал ривожлантиришда гипоксик машқларнинг ўрни асосан юқори малакали спортчилар мисолида ўрганилган. Бироқ, ушбу масала ёш курашчиларда деярли ўрганилмаган, курашида, шу жумладан, “катта” спорт захирасини таъминловчи 15-16 ёшли курашчиларда кўп қиррали тадқиқот остига олинмаганлиги аниқланди.

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг илмий тадқиқот ишлари стратегияси ва истиқболли режасининг №34.2 “Кураш спорт таълим муассасалари машғулотларида янги педагогик технологияларни қўллаш” мавзуси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади кураши билан шуғулланувчи 15-16 ёшли курашчиларда рақибни ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлашга мўлжалланган анаэроб чидамкорликни баҳолаш ҳамда ривожлантириш методикасини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

15-16 ёшли курашчиларнинг рақибни икки томонга ошириб ташлашда

Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. – Киев, Олимпийская литература, 2004. – 150-158-б.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти: Дарслик. – Т., 2001. – 285 б.; Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. //Новосибирск, 2002. – 480 с.; Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. –М.: Издательский центр “Академия”, 2006. – 591 с.; Акопян.А.О. / Панков.А.В., Астахов.С.А. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств/ М.Советский спорт, 2003. 46 с.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. – Т., “Sano-Standar”, 2017. – 480 б.; Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. –М.: ФОН, 1997, №4, 166 с.; Мирзанов Ш.С. Белбоғли курашчиларда куч қобилиятини изокинетик машқлар ёрдамида ривожлантириш устуворлиги ва уни баҳолаш методикаси. дисс. автореферати. Ч.: 2019. 5-16-б.

⁴ Зорина.Т.Б. Физическая культура и спорт, повышение работоспособности дзюдоистов на основе применения интервальной гиперкапнической тренировки в соревновательном периоде подготовки/ Уральский государственный технический университет-УПИ им.первого Президента России Б.Н.Ельцина, г.Екатеринбург; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти: Дарслик. – Т., 2001. – 285 б.; Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. //Новосибирск, 2002. – 480 с.; Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. //Новосибирск, 2002. – 480 с.; Акопян.А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств/ М.Советский спорт, 2003. –46 с.; Коломейчук О.В. Гипоксической устойчивостью спортсменов и режимы интервальной гипоксической тренировки. автореферат дисс. 2011.

Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. –М.: Издательский центр “Академия”, 2006. – 591 с.; Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. –Киев, Олимпийская литература, 2004. –150-158 с.

ноқулай томонга рақибни мувозанатдан чиқариш комбинация вариантларини мусобақа шароитида қўллаш имкониятини ошириш;

15-16 ёшли курашчиларнинг анаэроб чидамкорлигини ривожлантиришда дам олиш интервалларини таъсир этиш йўналишидан келиб чиқиб машғулот юкламасини физиологик бошқариш ҳисобига жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини такомиллаштириш;

турли вазн тоифасидаги 15-16 ёшли курашчиларни анаэроб чидамкорлигини ривожлантиришга қаратилган ҳафталик микроциклларни ишлаб чиқиш;

15-16 ёшли курашчиларда анаэроб ва куч чидамкорлигини ривожлантириш, куч чидамкорлигини оширувчи юқори шиддатда ташқи юклама билан бажариладиган машғулотларни жорий қилиш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида Республика Олимпия захиралари коллежидаги 15-16 ёшли курашчиларнинг машғулот жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предмети 15-16 ёшли курашчиларда усулларни ўнг ва чап томонлама ташлаш фарқи ҳамда анаэроб чидамкорлигини ривожланиш суръатини ўрганиш вазифалари ташкил қилади.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда мавзуга оид илмий-услубий манбалар таҳлили, тезкорлик-куч ва анаэроб чидамкорликни баҳолашга мўлжалланган педагогик тестлар, нафас олиш ритми ва ўпканинг тириклик сифимини аниқлаш, Штанге ва Генчи функционал синовлари, пульсометрия, педагогик тажриба ва математик статистика каби усуллардан фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

15-16 ёшли курашчиларнинг рақибни икки томонга ошириб ташлашдаги юкламаларда ассиметрик фарқни аниқлаш асосида ноқулай томонга рақибни мувозанатдан чиқариш ёлғон ҳужум, мураккаб комбинация вариантларини мусобақа шароитида моделлаштириш ҳисобига симметризациялаш имконияти кенгайтирилган;

15-16 ёшли курашчиларнинг анаэроб чидамкорлигини ривожлантириш учун субкритик ва критик тезликда бажариладиган машқларни бажаришда дам олиш интервалларини таъсир этиш йўналишидан келиб чиқиб, юрак қисқариш сони (функционал кўрсаткичлар бўйича) машғулот юкламасини физиологик бошқариш ҳисобига жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари такомиллаштирилган;

турли вазн тоифасига мансуб 15-16 ёшли курашчиларнинг рақибни ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлаш самарадорлигини оширишга йўналтирилган (жисмоний ва функционал тайёргарлигига қараб) анаэроб чидамкорлигини ривожлантиришга қаратилган ҳафталик микроциклларни ишлаб чиқиш ҳисобига махсус иш қобилияти оширилган;

15-16 ёшли курашчиларда анаэроб чидамкорликни ривожлантириш учун куч чидамкорлигини оширувчи юқори шиддатда ташқи юклама билан бажариладиган машқларда арқонга тирмашиб чиқишда белга қўшимча оғирлик боғлаш каби машғулотларни киритиш ҳисобига мусобақаларда ғалаба қозониш имконияти кенгайтирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

кураш билан шуғулланувчи спортчиларга хос анаэроб чидамкорлик ва унинг гипоксик қийматини объектив баҳолашга мўлжалланган тестлар блоки ишлаб чиқилган;

кураш бўйича олиб борилаётган анъанавий машғулотлар анаэроб чидамкорлик ва гипоксик имкониятларни жадал ривожлантириш қудратига эга эмаслиги жорий тадқиқотлар асосида очиб берилган;

15-16 ёшли курашчиларда техник усулларни ўнг ва чап томонлама ижро этиш вақти, ҳажми, уларни ижро этиш билан боғлиқ анаэроб чидамкорликнинг кардиореспиратор кўрсаткичлари ўртасида катта диапазонли асимметрик фарқ мавжудлиги аниқланган;

15-16 ёшли курашчиларда ўнг ва чап томонлама ижро этиладиган техник усуллар ва анаэроб чидамкорлик ўртасидаги асимметрик фарқни махсус гипоксик машқлар ёрдамида симметризациялаш имкониятлари яратилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончилиги. Тадқиқот натижаларининг объективлиги ва ишончилиги ишлаб чиқилган инновацион тестларни тест-ретест синовларидан ўтказилганлиги, кураш федерацияси томонидан тасдиқланганлиги, қўлланилган замонавий ўлчов асбобларининг юксак технологик режимда ишлаш имконияти, тестлар ва ўлчов асбоблари ёрдамида ўтказилган тадқиқот натижалари асосида республика ва халқаро анжуманларига тақдим этилган илмий маърузалар, журналларда нашрдан чиқарилган илмий мақолалар сертификатлари билан тасдиқланганлиги, натижаларнинг ишончилиги, уларга математик-статистика усуллари ёрдамида ишлов берилганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти қўлланилган педагогик ва функционал тестлар, кураш билан шуғулланувчи ёш курашчиларда анаэроб чидамкорлик ва унинг гипоксик (O_2 танқислиги) қийматининг илмий-назарий моҳияти, бу борада олинган кўрсаткичларни юкламалар таъсирида ўзгариш сабабларини очиб беришда 15-16 ёшли курашчиларда анаэроб чидамкорликни жадал ривожлантириш суръати, уларда гипоксик имкониятни махсус машқлар ёрдамида кучайтириш имконияти мавжуд эканлиги билан миллий курашга хос техник-тактик усулларни ўнг ва чап томонлама қўллаш нисбати, уларни симметрик тартибда шакллантириш ҳамда ишлаб чиқилганлиги, мувофиқ инновацион тестлар асосида баҳолаш методикаси яратилганлиги билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шу билан белгиланадики, курашга хос техник-тактик усулларни (рақибни кўтариб ташлаш усулларини) ўнг ва чап томонлама ижро этиш вақти, ҳажми ушбу юкламаларни таъминловчи анаэроб чидамкорлик, унинг кардиореспиратор кўрсаткичлари (юрakни қисқариш сони, нафас олиш ритми, ЎТС ва ҳ.к.) ўртасида юз берадиган асимметрик фарқни ишлаб чиқилган махсус гипоксик машқлар ёрдамида симметризациялаш имкониятлари очилади. Ушбу усулларни амалиётга жорий этиш барча техник-тактик машқларни ўнг томонга ҳам, чап

томонга ҳам ассиметрик тартибда амалга ошириш чораси яратилади, анаэроб чидамкорлик ва унинг гипоксик қийматини тежамкор ҳолатда ишлашга қаратилганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг жорий этилиши. 15-16 ёшли курашчилар мисолида ўтказилган жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба натижалари асосида:

15-16 ёшли курашчиларнинг рақибни икки томонга ошириб ташлашдаги юкламаларда ассиметрик фарқни аниқлаш асосида ноқулай томонга мусобақа шароитида усулларни қўллаш бўйича таклиф ва тавсиялар “Кураш турлари назарияси ва услубияти” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2019 йил 9 февралдаги 133-сон буйруғига асосан 133-099 рақамли гувоҳнома). Натижада курашчиларнинг рақибни ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлаш қобилияти 5,6 %га ошишига эришилган;

15-16 ёшли курашчиларнинг анаэроб чидамкорлигини ривожлантириш учун субкритик ва критик тезликда бажариладиган машқларни бажаришда дам олиш интервалларини (функционал кўрсаткичлар бўйича) бошқариш бўйича таклифлар Ўзбекистон кураш федерациясида шуғулланувчилар билан олиб борилган машғулот жараёнига тадбиқ қилинган (Ўзбекистон Республикаси туризм ва спорт вазирлигининг 2021 йил 16 июндаги 03-17-2/2701-сон маълумотномаси ва Ўзбекистон кураш федерациясининг 2021 йил 28 апрелдаги 14-сон далолатномаси). Натижада рақибни ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлаш сони ўртасида мавжуд бўлган ассиметрик фарқ ўқув йили бошида 2,4 мартага, ўқув йили якунига келиб 0,3 мартага қисқаришига эришилган;

турли вазн тоифасига мансуб 15-16 ёшли курашчиларнинг рақибни ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлаш самарадорлигини оширишга йўналтирилган ҳафталик микроциклни қўллаш бўйича таклифлар “Кураш турлари назарияси ва услубияти” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2019 йил 9 февралдаги 133-сон буйруғига асосан 133-099 рақамли гувоҳнома). Натижада 10 сония ичида ўнг елкадан ошириб ташлаш сони 14,52%, чап елкадан эса 20,59 % га, рақибни 10 марта ўнг елкадан ошириб ташлаш вақти 11,89 % га, чап елкадан ошириб ташлаш вақти 19,63 % га яхшиланган;

курашчиларда рақибни ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлаш усулларини симметрик тартибда шакллантиришга имкон яратувчи анаэроб чидамкорликни ривожлантиришга мўлжалланган махсус машқлар мажмуаси, Ўзбекистон кураш федерацияси томонидан 15-16 ёшли курашчиларнинг машғулот жараёнига тадбиқ қилинган (Ўзбекистон Республикаси туризм ва спорт вазирлигининг 2021 йил 16 июндаги 03-17-2/2701-сон маълумотномаси, Ўзбекистон кураш федерациясининг 2021 йил 28 апрелдаги 13-сон далолатномаси). Натижада курашчиларнинг ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлаш усулини симметрик шаклланиши 7,6 % га ошишига эришилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 3 та халқаро, 5 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда

муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 7 та илмий-услубий ишлар, жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия қилинган илмий нашрларида 3 та мақола (2 та республика ва 1 та хорижий илмий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, тўртта бобдан иборат бўлиб, 160 бет, 18 та расм, 23 та жадвал, 16 та диаграмма, хулоса, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг **кириш** қисмида танланган мавзунинг долзарблиги ва унинг илмий-амалий зарурияти, тадқиқотнинг Ўзбекистонда фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишлари билан боғлиқлиги, мавзунинг ўрганилганлик даражаси, диссертацион тадқиқотнинг таълим муассасаси илмий-тадқиқот ишлари режаси асосида амалга оширилганлиги, мақсади, вазифалари, объекти, предмети, услублари, натижаларнинг объективлиги, тадқиқот натижаларининг амалга жорий этилиши, нашр қилиниши, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида маълумотлар келтирилган.

Диссертациянинг **“Чидамкорлик, уни кураш амалиётидаги ўрни ва ривожлантириш масалалари”** деб номланган биринчи бобида ушбу сифатнинг турлари (аэроб ва анаэроб), моҳияти, энергетик механизмлари, уни бошқа жисмоний сифатлар билан боғлиқлиги ва кураш турларида ижро этиладиган техник-тактик усуллар (рақибни кўтариб ташлаш усуллари) самарадорлигини таъминлашдаги ўрни етакчи мутахассис-олимлар томонидан ўтказилган тадқиқотлар, уларнинг бу борадаги фикр-мулоҳазалари асосида очиқ берилган (Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов, Ю.В.Верхошанский, А.А.Карелин, В.Ф.Бойко, Г.Ф.Данько, Г.С.Туманян, Ф.А.Керимов, О.В.Гончарова).

Мазкур бобда кураш турлари бўйича ўтказиладиган машғулотлар ва мусобақа беллашувларида ижро этиладиган техник-тактик ҳаракатлар, жумладан, кўп марталаб такрорланадиган рақибни у ёки бу томонлама елкадан, белдан, кўкракдан ошириб ташлаш суръати ва самарадорлигини таъминловчи анаэроб чидамкорликнинг бошқа жисмоний сифатларга асосланиши, айниқса уни курашчининг гипоксик имкониятларига (O_2 қарздорлигига бардош бериш) боғлиқ эканлиги библиографик маълумотлар таҳлилига биноан ёритилган.

Вазиятли спорт турларида, айниқса кураш амалиётида, анаэроб чидамкорликни ихтисослаштирилган машқлар ёрдамида ривожлантириш, ушбу сифатни қўлланиладиган беллашув усуллари давомида ўзгариш суръатини баҳолаш масалалари муҳокама остига олинган. Шу билан бир қаторда сўнгги йилларда мазкур йўналишда чоп этилган илмий-назарий манбаларда рақибни ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлаш суръати ҳамда самарадорлигини таъминловчи анаэроб (маҳсус) чидамкорлик, уларни симметрик тартибда шакллантиришга қаратилган масалалар деярли ўрганилмаганлиги аниқланган.

Диссертациянинг **“Тадқиқотларни ўтказиш методикаси ва уни ташкил**

қилиш” деб номланган иккинчи бобида тадқиқотларда қўлланилган педагогик методлар ва физиологик тестлар, уларнинг мазмуни ҳамда фойдаланиш методикаси очиб берилган. Жумладан, педагогик кузатув ва сўровнома методлари ёш курашчилар билан ўтказилаётган анъанавий машғулотларда беллашувларни қулай ва ноқулай (ўнг ёки чап) томонлардан амалга ошириш тажрибасини ўрганиш муаллиф томонидан ишлаб чиқилган, Ўзбекистон Кураш федерациясининг 2021 йил 28 апрелдаги 13-сонли далолатномаси билан тасдиқланган ва “Интеллектуал мулк” агентлигининг 2021 йил 30 апрелдаги 003465-сонли гувоҳномаси расмийлаштирилган. Педагогик тестлар рақибни ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлаш ассиметриясини баҳолаш мақсадида қўлланилган, физиологик тестлар мазкур техник усулларни ижро этиш билан боғлиқ, махсус чидамкорликнинг функционал қийматини аниқлаш учун фойдаланилган. Ушбу бобда тадқиқот натижаларини таҳлил қилишда қўлланилган статистик усуллар моҳияти, педагогик тажрибани ўтказиш дастури ва уни ташкил қилиш масалалари ёритилган.

Жумладан, 1-босқичда – мавзуга доир манбалар тўпланди, уларда қайд этилган маълумотлар ва фикр-мулоҳазалар қиёсий таҳлил қилинди. 2017 йилнинг октябрь ойидан 2018 йилнинг июнь ойигача жорий тадқиқотлар, шу жумладан, педагогик кузатув ва сўровнома ўтказилди. Олинган натижалар математик статистика усуллари ёрдамида табақалаштирилган тартибда қиёсий таҳлил қилинди.

2-босқичда – 15-16 ёшли курашчиларда рақибни ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлаш билан боғлиқ анаэроб чидамлилиқни ривожлантиришга мўлжалланган экспериментал мазмунли машқлар ишлаб чиқилди ва Ўзбекистон кураш федерацияси томонидан уларни амалиётга жорий этилиши тасдиқланди.

3-босқичда – 2018 йилнинг сентябрь ойидан 2019 йилнинг июнь ойигача (10 ой) бўлган вақт давомида педагогик тажриба ташкил этилди. Тажрибага 16 нафар 15-16 ёшли малакали курашчилардан иборат назорат (НГ) ва тажриба (ТГ) гуруҳлари жалб қилинди. НГ даги курашчилар анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттирди. ТГ га мансуб ёш курашчиларнинг тайёргарлик жараёнида ишлаб чиқилган экспериментал машқлар мажмуалари қўлланилди.

4-босқичда – олинган натижалар умумлаштирилган ва табақалаштирилган ҳолда статистик таҳлил қилинди. Диссертация матни жадваллар, расмлар ва диаграммалар асосида ёзилди. Умумий хулоса ва амалий тавсиялар шакллантирилди.

Диссертациянинг **“15-16 ёшли курашчилар билан ўтказиладиган анъанавий машғулотларда рақибни икки томонлама кўтариб ташлаш усуллари ва анаэроб чидамкорликни ривожланиш суръати”** деб номланган учинчи бобда сўровнома, педагогик кузатув, педагогик ва физиологик тестлар ёрдамида ўтказилган тадқиқотлар натижалари қиёсий таҳлил қилинган. Жумладан, ёш курашчилар тренерлари ўртасида олиб борилган сўровнома ва анъанавий машғулотларни ўтказиш тажрибасини ўрганиш натижаларидан маълум бўлдики, беллашув усулларини ўргатиш ва уларни такомиллаштиришда аксарият ўқитувчи-тренерлар шуғулланувчи болаларнинг

ўнақай ёки чапақайлигига қараб, рақибни асосан қулай томондан кўтариб ташлашга урғу берар эканлар. Масалан, респондент-тренерларнинг (22 та) 86,4 %и рақибни қулай томондан кўтариб ташлаш афзаллигини эътироф этишган. Анъанавий машғулотлар давомида рақибни қулай томондан кўтариб ташлаш машқлари 11-12 ёшли курашчиларда ўртача 27,6 марта, 13-14 ёшли курашчиларда 32,3 марта, 15-16 ёшли курашчиларда 45,5 мартани, ноқулай томондан эса, мувофиқ равишда: 12,3; 16,9; 23,5 марта қўлланилган.

Маълумки, спорт амалиётида техник-тактик маҳоратни “ҳаракатга” келтириш, уни машғулот ва мусобақа давомида барқарор сақлаб қолиш жисмоний ва функционал тайёргарлик даражаси билан белгиланади. Лекин, ўтказилган жорий тадқиқотлар шуни кўрсатдики, 15-16 ёшли курашчиларда жисмоний тайёргарлик ҳам, функционал имкониятлар ҳам нисбатан суст ривожланган экан. Курашчиларнинг рақибни ноқулай томонга ошириб ташлаш маҳорати нуқтаи назаридан мусобақа фаолиятининг тузилмавий бирлиги ғалабанинг асосий омилларидан бири ҳисобланади. Асосий техник ҳаракатлар кураш спортида хужумлар, ҳимоя ҳаракатлари ва қарши хужум каби турларга ажратилади.

Курашчиларнинг рақибни ноқулай томонга ошириб ташлаш тайёргарлигининг интеграл кўрсаткичлари – ноқулай томонга ҳаракатларини мусобақалар жараёнида ишонарли ва натижали бажариш қобилияти ҳисобланади.

Аксарият яккакураш спорт турларида, шу жумладан, кураш турларида ҳам учрайдиган чапақай спортчилар ўнақайлар учун ноқулай рақиб эканлиги ёки ўнақайлар чапақайларга кўпроқ "таслим" бўлиши масаласи доимо тренерлар ўртасида долзарб масала сифатида муҳокама қилиниши одат тусига кирган.

Шуниси эътиборлики, мутахассис тренерлар техник-тактик усулларни икки томонлама ҳам маҳорат билан ижро этадиган амбидекстр спортчиларни қадрлайдилар. Лекин техник-тактик тайёргарлик жиҳатдан шаклланган ўнақай спортчини чапақай ҳаракатга, чапақайни эса ўнақай ҳаракатга ўргатиш самарали натижа бермайди, бу ҳатто спортчини ўзига қулай томондан юксак маҳорат билан ижро этадиган техник элементига салбий таъсир кўрсатиши ҳам мумкин.

Сўнги йилларда спорт амалиётида ўнақай ва чапақай ҳаракат функцияларига эрта ёшлиқдан бошлаб симметрик тартибда ўргатиш, уларни мунтазам тенг пропорционал нисбатда шакллантириб бориш, бир қанча мутахассис тадқиқотчилар томонидан эътироф этилган (Л.Д. Назаренко, Е.Садовски, Ф.А. Пўлатов, В.А. Москвин, Н.В. Москвина, В.И. Лях). Ушбу муаллифларнинг айримлари дастлаб спортчига танланган спорт турига хос техник-тактик усулларни қулай томондан ўргатиш (масалан, ўнақай курашчига рақибни ўнг елка орқали кўтариб ташлаш), сўнг ушбу усуллар етарли шакллангач, секин-аста уларни ноқулай томондан ижро этишга ўргатиш лозимлигини эътироф этадилар. Бошқалари (Е. Садовский, В.И. Лях, Р.Д. Чермий, Ник Спортел) спортчининг ўнақай ёки чапақайлигидан қатъи назар, унда ўнақай-чапақай ҳаракат функцияларини эрта ёшлиқдан бошлаб доимо симметрик тартибда шакллантириб бориш муҳимлигини таъкидлайдилар.

Лекин мазкур олимларнинг барчасида муҳокама этилаётган муаммо замонавий технологияларга асосланган серқиррали тадқиқотлар асосида ўз поёнига етказилмаган.

Ушбу масаланинг мураккаблиги шундаки, спорт амалиётида юксак маҳорат даражасида шаклланган ҳар бир техник-тактик усул енгил, аниқ ва тежамли энергия сарфлаш эвазига ижро этилади. Демак, спортчини ўнг ва чап томондан ижро этиладиган техник-тактик усуллар координацияси, аниқлиги, тезлиги ва кучланишига ўргатишда шу ҳаракатлар механикасини таъминловчи биоэнергетик манбалар захираси, юқори калорияли озуқалар ва уларни тежамли сарфланиши ҳам эътиборга олинishi даркор (А. Годик, 2006, Л.Д.Назаренко, 2008, Н.А. Бернштейн, 2002). Шунинг учун спортчиларда техник усулларни қулай ва ноқулай томонларда ижро этиш ассиметрияси, ана шу ассиметрик фарқ билан бажариладиган ҳаракат усулларини кардиореспиратор компонентини ўрганиш, айниқса, уларнинг гипоксик қийматини аниқлаш ўта муҳим амалий аҳамиятга лойиқдир.

Ушбу масала моҳиятини ўрганиш мақсадида биз 15-16 ёшли курашчиларда рақибни икки томонлама (ўнг ва чап) кўтариб ташлаш ассиметрик фарқини аниқлаш асосида рақибни ноқулай томонга симметриязациялаш имкониятини тадқиқот остига олдик (1-жадвал).

1-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳлари 15-16 ёшли курашчиларида ўтказилган моделлаштирилган мусобақа шароитларидаги рақибни ноқулай томонларга йиқитиш усулларини қўллашда муваффақиятли ҳужумлар сони кўрсаткичларини тажриба давомида ўзгариш динамикаси (n = 36)

Т.р.	Усуллар	Гуруҳ x	Тажриба бошида		Тажриба охирида		Нисбий ўсиш, %	Ишончлилик	
			\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		t	p
1	Олдиндан супуриб ташлашлар	ТГ	4,14	0,49	4,64	0,52	12,08	4,20	<0,001
		НГ	4,29	0,5	4,53	0,51	5,59	2,02	<0,05
2	Елкадан ошириб ташлаш	ТГ	11,18	1,22	12,16	1,24	8,77	3,38	<0,01
		НГ	11,31	1,19	11,79	1,19	4,24	1,71	>0,05
3	Орқадан, ташқаридан қўшша қилиш	ТГ	17,42	2,26	19,74	2,39	13,32	4,23	<0,001
		НГ	17,14	2,15	18,19	2,21	6,13	2,04	<0,05
4	Олдиндан чалиш	ТГ	18,26	1,81	19,69	1,79	7,83	3,37	<0,01
		НГ	18,42	1,79	19,15	1,74	3,96	1,75	>0,05
5	Белдан ошириб ташлаш	ТГ	14,22	1,98	16,28	2,14	14,49	4,24	<0,001
		НГ	14,44	1,97	15,41	2,03	6,72	2,06	<0,05
6	Орқадан чалиш	ТГ	13,28	1,59	14,92	1,68	12,35	4,25	<0,001
		НГ	13,53	1,58	14,29	1,59	5,62	2,03	<0,05
7	Бўйиндан ўраб, белдан ошириб улоқтириш	ТГ	14,24	1,56	15,49	1,57	8,78	3,39	<0,01
		НГ	14,65	1,55	15,28	1,55	4,30	1,72	>0,05
8	Ёндан ёнбош	ТГ	19,43	2,52	22,03	2,67	13,38	4,25	<0,001
		НГ	19,72	2,51	20,95	2,52	6,24	2,07	<0,05

15 - 16 ёшдаги курашчиларнинг мусобақа фаолияти таҳлили –курашчилар рақибни ноқулай томонга ошириб ташлаш маҳоратининг динамикада шаклланишини ўрганиш, ҳар бир ёш учун техник-тактик тайёргарликнинг ҳар хил томонлари ўзгаришларининг ўзига хос хусусиятларини аниқлаш, мусобақа фаолияти моделларининг оралиқ босқичларини ифодалаш ва аниқлаш имконини беради. Булар эса спортчиларни тайёрлашнинг мазкур компонентда сезиларли ва самарали ўсишини таъминлаш учун кетма-кет олға силжиш учун зарур бўлади. Бунинг оқибатида 15-16 ёшдаги курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари ўрганилди. 15-16 ёшдаги курашчилар тажрибада биз томонимиздан ишлаб чиқилган дастур асосида мусобақаларда қатнашди.

Мусобақа натижалари бўйича уларнинг ноқулай томонларга усуллар қўллаб беллашув олиб бориш техник-тактик тайёргарлиги даражасини аниқлаш мақсадида яқуний баҳолаш ўтказилди. Биз ўтказилган 312 тадан зиёд беллашувлар таҳлили асосида ҳужум ҳаракатларининг қуйидаги турларини аниқладик:

1) курашчи ўзига қулай томонга курашиб, бирдан ноқулай томонга усулни бажаради;

2) мураккаб бўлган ноқулай томонга техник-тактик ҳаракатлар билан ҳужум қилиш. Улар қуйидагиларни қамраб олади:

а) усуллар комбинацияси – биринчи тайёрланган усулга реакция билдириш зарурлиги боис, рақиб томонидан юзага келтирилган қулай динамик вазиятда қўлланиладиган мураккаб ноқулай томонга ҳужум қилишга тайёргарлик варианты;

б) олдиндан тайёргарлик асосида ягона усул билан ҳужум – қулай динамик вазият тактик тайёргарлик вариантларидан мураккаб техник-тактик тайёргарлик варианты. Техник ҳаракатларни ўтказишнинг тактик вариантлари қаторида биз томонимиздан қуйидагилар аниқлаштирилди: мувозанатдан чиқариш, ёлғон ҳужум, сиқиб қўйиш.

Курашчиларнинг ҳужум ҳаракатлари тавсифлари учун диссертациянинг иккинчи бобида келтирилган мусобақа фаолияти параметрларидан фойдаланилган. 15-16 ёшли курашчиларнинг машғулот жараёнида ноқулай томонларга ошириб ташлаш ҳаракатларини ривожлантиришга йўналтирилган моделлаштирилган беллашувларни ташкил этиб бориш, курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини янада самарадорлигини оширишга амалий ёрдам берди. Курашчиларнинг ноқулай томонларга курашиш қобилиятини ривожлантириш учун биз томонимиздан махсус тестлар ишлаб чиқилди (2-жадвал).

15-16 ёшли курашчиларнинг машғулот жараёнида моделлаштирилган беллашувда рақибни ноқулай томонларга йиқитиш усуллари натижаси

т/р	Тестлар	гуруҳ	Ноқулай томонга йиқитиш	Баллар йиғиндиси
1	Елкадан ошириб ташлаш	НГ	1	5
		ТГ	3	15
2	Бўйиндан ўраб белдан ошириб ташлаш	НГ	0	0
		ТГ	2	5
3	Белдан ошириб ташлаш	НГ	1	5
		ТГ	3	15
4	Ён томондан ёнбош	НГ	2	10
		ТГ	3	15
5	Икки енгдан ушлаб елкадан ошириб ташлаш	НГ	0	0
		ТГ	1	5
6	Орқадан ташқаридан қўшша	НГ	1	5
		ТГ	2	10
7	Ичкаридан қўшша	НГ	0	0
		ТГ	2	10
8	Олдиндан супуриб ташлашлар	НГ	1	5
		ТГ	2	10

Изоҳ: мураббий томонидан машғулот жараёнидаги моделлаштирилган беллашувда тадқиқот гуруҳида шугулланадиган курашчиларга рақибни ноқулай томонларга бажарилган ҳар бир усул учун 5 балл тўплаши тайинланган.

Тадқиқот гуруҳида кураш спорт турида кўп қўлланадиган 8 та усулни танлаб олдик ва бу усуллари агар курашчи ўнақай бўлса чап томонга, чапақай бўлса ўнг томонга бажариш вазифаси юклатилди.

Ушбу юклатилган вазифани, яъни битта усулни ҳалол баҳога бажарган курашчига 5 балл берилди. Энг кўп балл тўплаган курашчилар рағбантирилиб борилди.

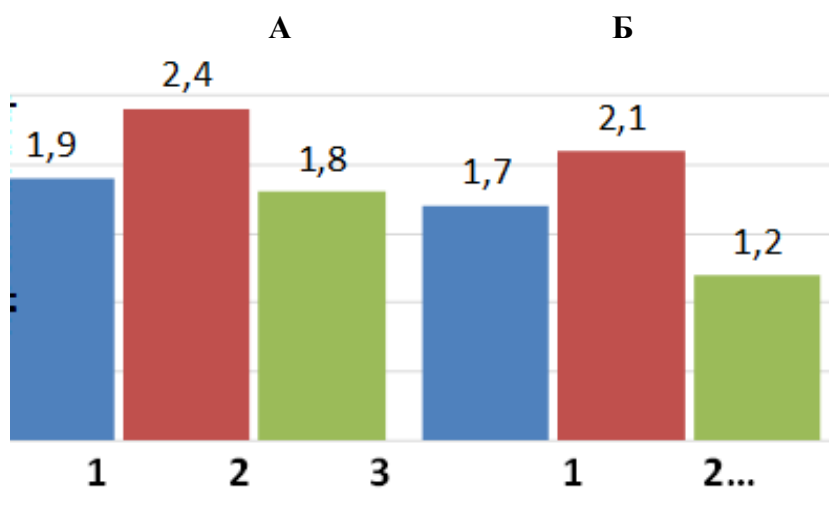
Тайёргарлик даврининг махсус тайёргарлик босқичи. Босқич давомийлиги 4 ой. Ёш курашчиларнинг машғулот жараёнига тадқиқ этилди.

Тажрибада 1-тоифали 6 та, спорт усталигига номзод 4 та ва 2 та спорт устаси, жами 12 та 15-16 ёшли курашчилар қатнашди.

Назорат гуруҳида ҳам 1-тоифали 6 та, спорт усталигига номзод 4 та ва 2 та спорт устаси, жами 12 та 15-16 ёшли курашчилар қатнашди.

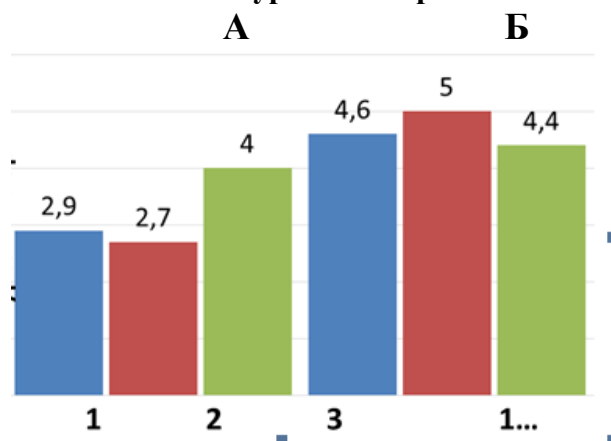
Тадқиқот натижасида 4 ойдан сўнг мусобақа типига 8 та беллашувда тажриба гуруҳи курашчилари кўпроқ ноқулай томонга рақибни ошириб ташлаб, юқори натижаларни қўлга киритди (2-жадвал).

Тадқиқот шуни кўрсатдики, 15-16 ёшли курашчиларда рақибни ноқулай томонларга ошириб ташлаш, айниқса, шоҳ усулларни иккала томонга бирдек бажариш муваффақиятлар омилидир. Кўришиб турибдики, рақибни ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлаш сони бўйича олинган дастлабки кўрсаткичларнинг 10 ойлик машғулотлардан сўнг регрессив томонга ўзгариши ва ушбу усуллар ўртасидаги ассиметрик фарқ 10 марта ўнг ва чап елкадан ошириб ташлаш вақти бўйича ҳам қайд этилди (1 ва 2 расмлар). Ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлаш билан боғлиқ анаэроб чидамкорликни ривожлантиришда юкламаларни меъёрлашни текширишнинг кейинги босқичи машғулот вазифаларида юкламани ҳажми бўйича унинг қуйидаги тавсифлари: йўналиши ва ихтисослашувини ҳисобга олган ҳолда меъёрлашни ишлаб чиқишдан иборат бўлди.



Изоҳ: А – ўқув йили бошида; Б – 10 ойдан сўнг. 1 – 46-50 кг вазн тоифаси; 2 – 65-71 кг вазн тоифаси; 3 – 77-83 кг вазн тоифаси.

1-расм. Турли вазн тоифаларига мансуб 15-16 ёшли курашчиларда рақибни қулай ва ноқулай томонлама кўтариб ташлаш сони ўртасида қайд этилган ассиметрик кўрсаткичлар.



Изоҳ: А – ўқув йили бошида; Б – 10 ойдан кейин; 1 – 46-50 кг вазн тоифаси; 2 – 65-71 кг вазн тоифаси; 3 – 77-83 кг вазн тоифаси.

2-расм. Турли вазн тоифаларига мансуб 15-16 ёшли курашчиларда рақибни қулай ва ноқулай томонлама кўтариб ташлаш вақти (10 сония ичида) ўртасида қайд этилган ассиметрик фарқ кўрсаткичлари.

Юкламалар тузилмасининг аниқ таркибини белгилаш учун Н.И.Волков тавсияларидан фойдаланиш зарур:

а) анаэроб - алактат машқлар (энергия таъминоти креатинфосфат манбаини ривожлантирувчи): давомийлиги – 8 с, шиддати максимал (200 зарба/дақ гача ва юқори);

б) анаэроб - гликолитик (энергия таъминотининг гликолитин манбаларини ривожлантирувчи): давомийлиги - 0,3 дан 0,5 дақиқагача, шиддати субмаксимал (186 ур/дақ гача);

в) анаэроб-аэроб: машқлар давомийлиги - 1 дақ. гача шиддати - катта (174 зарба/дақ. гача);

г) аэроб машқлар: давомийлиги - 2 дан 3 дақ. гача, шиддат - сустр (150-156 зарба/дақ).

Машғулот вазифаларини (серияларини) режалаштириш давомида турли йўналишдаги машқларнинг курашчилар организмига бўлган физиологик таъсири шиддати текширилди ва улар организмнинг юрак қисқариши тезлиги (ЮҚТ) ва артериал босим (АБ) параметрлари бўйича тикланиш хусусиятлари таҳлил қилинди.

Машғулот вазифаларида юкламаларнинг физиологик таъсирини баҳолаш учун биз томонимиздан янгиланган С.П.Летунов тести қўлланилди.

С.П.Летунов тести куч, тезкорлик ва чидамкорликка қаратилган юкламаларда қон айланишини бошқаришга ҳар томонлама уринишдан иборат.

Турли юкламаларда қон босими ўзгариши ҳамда томир уриш аниқланади ва ҳар бирдан сўнг дастлабки даражага қайтиш текширилади.

Бизнинг С.П.Летунов тестига киритган янгилигимиз куйидагидан иборат:

1. Машғулот юкламалари сифатида куйидагилар қўлланилди:

а) ихтисослашмаган турли йўналишдаги машқлар;

б) қисман ихтисослашган машқлар (махсус тайёргарлик машқлари, яккакураш элементларидан иборат ўйинлар ва ҳ.к.);

в) турли ТТХ ва МФ элементлари, шунингдек, турли юклама йўналиши режимларида бажариладиган кўп юришли комбинациялар.

2. Томир уриши кўрсаткичларининг дастлабки даражага қадар тикланиши давомида биз томир уришининг 144 - 150 зарба/дақ. гача (1 чегара) ва 120 зарба/дақ. гача (2 чегара) тикланиш вақти кўрсаткичларини киритдик. Томир уриши 10 сония ичида ҳисобланди.

Тажрибалар давомида куйидагиларни аниқлаш зарур эди:

- турли йўналиш режимларида бажариладиган машқларнинг неча марта такрорланиши шиддатли юкламанинг берилган режимга киришни (томир уриши қийматиға кўра) таъминлайди;

- 15-16 ёшли курашчиларда анаэроб-алактат ва анаэроб-гликолитик ишда машқларни такрорлаш сони учун оптимал чегара қандай;

- машқларни турли миқдорда такрорлагандан сўнг спортчилар организмнинг тикланиш динамикасини (ЮҚТ бўйича) баҳолаш;

- машқларни такрорлашни бажариш ва машқ сериялари ўртасидаги бўш вақтнинг оптимал режими қандай.

- Тадқиқот натижалари қуйидагиларни белгилашга ёрдам берди:

1. Анаэроб-алактат йўналишидаги машқларни бажаришда қуйидаги ҳолларда максимал шиддатдаги режимга киришга эришилади; 4-5 марта

а) тажриба гуруҳи курашчилари учун машқларни 3-4 марта такрорлашдан сўнг ($P < 0,001$);

б) назорат гуруҳи курашчилари учун машқларни 2-3 марта такрорлашдан сўнг ($P < 0,001$).

Бундай йўналиш режимида машқлар давомийлиги 10 сониядан (ҳамма гуруҳлар учун) ошмаслиги лозим (креатинфосфат энергия таъминотини ривожлантириш учун оптимал давомийлик 6-8 сонияга етади).

Максимал шиддат режимига кириш билан 10 с. ичида махсус юклама таркиби қуйидагича: тик туришда ўнг ва чап томонлама ошириб ташлашларни камида 6-7 марта бажариш лозим. Танаффус вақти – 1 - 2 с., кейин ташлашлар сериясини давом эттириш зарур. Битта ёндошишда ташлашларни 4-6 серияда бажаришни тавсия этамиз.

2. Анаэроб-гликолитик йўналишдаги машқларни бажаришда қуйидаги ҳолларда субмаксимал шиддатдаги режимга киришга эришилади:

а) I гуруҳ курашчилари учун машқларни 2 марта такрорлашдан сўнг ($P < 0,001$)

б) II ва III гуруҳ курашчилари учун субмаксимал шиддатдаги режимга кириш машқни бир марта такрорлашдан кейин таъминланади ($P < 0,005$).

Машқлар ўртасида дам олиш вақти 0,5 дақиқагача оптимал давомийликда 1-2 дақ. ни ташкил этади ($P < 0,001$). Машқларнинг битта сериясидаги такрорлашлар сони 12-16 марта.

3. Анаэроб-аэроб ва аэроб йўналишдаги машқларни бажаришда катта ҳамда суст қувватдаги режимга кириш биринчи такрорлаш жараёнидаёқ эришилади. Ушбу ҳолда машқлар сони тартибга солинмайди. Машқларни такрорлашлар ўртасидаги дам олиш вақти 3-4 дақ. гача (спортчилар организмнинг тўлиқ тикланишига қадар) етиши мумкин.

Юкламаларни тезкор меъёрлаш хусусиятларини текшириш жараёнида тажриба ва назорат гуруҳи спортчилари организмнинг турли юкламалар таъсиридан сўнг тикланиш динамикаси баҳоланди. Курашчилар махсус юкламалар – ташлашларни бажарадилар. Ташлашлар тик туришда, ўнг ва чап томонлама ошириб ташлаш йўналишли режимларида машқларни 6 серияда такрорлашгача бажарилди (3-жадвал).

3-жадвал

15-16 ёшли курашчиларда анаэроб чидамкорликни
ривожлантириш учун бажариладиган машқларни тузилиши

T/p	Махсус машқлар	Машқларни бажариш учун сарфланган вақт ва такрорлашлар сони	ЮҚС	Дам олиш оралиғи	Шиддат зонаси	Таъсир йўналиши
1	Турникда 10 секунд ичида тортилиш сони (марта)	6,3	135	20-30 (с)	Субмаксимал	Анаэроб-алактак (тезкор куч)
		6	150	10-15	Максимал	
2	Оёқлар ёрдамсиз арконга кўтарилиш 4 м (с)	11	155	20-30	Субмаксимал	Анаэроб-гликолитик (тезкорлик) Чидамкорлиги
		13	170	15-20	Максимал	
3	Ўнг оёқда ўтириб-туриш (марта)	11,9	130	20-30	Катта	Аэроб (узумий чидамлилиги)
		10	150	10-12	Субмаксимал	
4	Чап оёқда ўтириб-туриш (марта)	9,6	135	20-30	Субмаксимал	Аэроб (узумий чидамлилиги)
		8	145	10-12	Максимал	
5	5X6 м. га моксимон югуриш (сек)	11,05	140	20-30	Субмаксимал	Анаэроб-алактак (тезкор куч)
		12	155	10-15	Максимал	
6	Кўприк ҳолатида бош атрофида айланишлар: 5-чапга, 5-ўнга (с)	22,5	155	20-30	Катта	Анаэроб-алактак (тезкор куч)
		25	170	10-15	Субмаксимал	
7	Рақибни 10 сек. ичида елкадан ошириб ташлаш сони (марта)	6,3	155	20-30	Субмаксимал	Анаэроб-гликолитик (тезкорлик) Чидамкорлиги
		6	170	10-15	Максимал	
8	Рақибни 10 марта елкадан ошириб ташлаш вақти (с)	18,5	150	20-30	Субмаксимал	Анаэроб (ҳаракат сифатларининг ҳамма тури)
		20	165	10-15	Максимал	
9	60 м югуриш(с)	8.10-8.25	140	20-30	Катта	Аэроб (узумий чидамлилиги)
		8.5-9.1	155	10-15	субмаксимал	
10	Швед деворида осилиб оёқларни кутариш (марта)	13-16	135	20-30	Субмаксимал	Анаболик(куч ва чидамлилиги)
		12-14	145	10-15	Максимал	
11	400 м га югуриш, сония	1:15-1:30	180	20-30	Субмаксимал	Анаэроб-гликолитик (тезкорлик) Чидамкорлиги
		1:30-2:00	165	10-15	Максимал	
12	Шеригини елкага кутариб ўтириб-туриш (марта)	25,4	145	20-30	катта	Анаэроб-гликолитик (тезкорлик) Чидамкорлиги
		23.2	160	10-15	Максимал	

Машқларнинг ҳар бир сериясини бажариш давомида спортчилар организмнинг 150 зарба/дақ., 120 зарба/дақ. гача ва дастлабки ҳолатга қадар тикланиш вақти қайд қилинди. Биз машғулот вазифалари зичлигини ошириш учун С.П.Летуновнинг куйидаги янгиланган тестидан фойдаландик: машқларнинг тавсия этилган сериялари бажарилгандан сўнг 1 дақ. гача давом этадиган дам олиш оралиғи. Агар шу вақт ичида ЮҚТ 120 зарба/дақ. гача ва

ундан пастга камайса, юқори шиддатдаги юкломани давом эттириш лозим. Агар ЮҚТ шу даражагача камаймаса, дам олиш вақтини узайтириш зарур. Анаэроб - алактат, анаэроб-гликолитик ва аралаш аэроб - анаэроб юкломалар учун ихтисослаштирилган юклама сифатида қуйидагиларни қўллашни тавсия этамиз:

- тезкор ташлашлар, шунингдек маълум бир вақт: 10 с, 20 с, 30 с, 1 дақ., 3 дақ. ва ҳ.к. ичида максимал ташлашлар сони;

- усулларни тайёрлашнинг тактик йўллари: рақибнинг турли даражадаги қаршилигида мувозанатдан чиқариш усуллари 15-16 ёшли курашчининг махсус тайёргарлик машқлари, ташлашларни ишора билан ўхшатиб бажариш ва бошқалар;

- берилган вақт оралиғида (10 с, 20 с, 30 с, 1 дақ., 2 дақ., 3 дақ.) бирлаштирилган қўлларни ажратиш, рақибни орқасига босиб ушлаб туриш, ҳужумни қайтариш режимида усулларни амалга ошириш, босиб туришдан усуллардан қочиш ва ҳ.к.;

Диссертациянинг **“15-16 ёшли курашчиларда жисмоний ва функционал тайёргарликни ривожлантириш асосида рақибни ўнг-чап томонлама кўтариб ташлаш усулларини педагогик тажриба давомида симметризациялаш имконияти”** деб номланган тўртинчи бобида назорат ва тажриба гуруҳларидан иборат 15-16 ёшли курашчилар иштирокида 9 ой давомида ўтказилган педагогик тажриба натижалари қиёсий таҳлил қилинган. Турли вазн тоифасига мансуб 15-16 ёшли курашчиларнинг рақибни ўнг ва чап томонлама ошириб ташлаш самардорлигини оширишга йўналтирилган биз томонимиздан ишлаб чиқилган ҳафталик микроциклни машғулот циклининг даврлаштиришига қараб, ўқув-тренировка йиғинларидаги машғулотларнинг юкломаси моҳияти турлича бўлиши мумкин. Ушбу ишлаб чиқилган дастур асосида анаэроб чидамкорликни ривожлантиришга йўналтирилган машғулот воситалари қўлланилганда ўтказилган тадқиқотлар давомида курашчиларининг машғулотларида УЖТ, МЖТ ва ТТТ самардорлигини ошириш ва оптималлаштириш асосида курашчиларда анаэроб чидамкорликни ривожлантиришга қаратилган ўсиш ва ривожланиш динамикаси назорат қилинди.

Тадқиқот давомида курашчилар Ўзбекистон чемпионатида, Ўзбекистон кубогига ва халқаро турнирларига тайёрланиш мақсадида малакали курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик нисбатини оптималлаштириш услубини ишлаб чиқишни тақозо этди. Тажрибада 24 нафар курашчилар иштирок этиб, тадқиқот ишлари тажриба ва назорат гуруҳларига тақсимлаган тарзда олиб борилди. Ҳар бир гуруҳ 12 нафар курашчилардан иборат бўлиб, кураш билан шуғулланиш стажи 5 йилдан кам бўлмаган 12 нафар спортчилар иштирок этди.

Курашчиларда йиллик режалаштирилган машғулот соати 1248-соат ва ҳафталик режалаштирилган машғулот соати 24 соатдан иборат. Биз томонимиздан амалиётга татбиқ қилинган дастур юқорида келтирилган соатлардан четга чиқмаган. Бу дастур якшанбадан ташқари ҳафтанинг ҳар кунига мўлжалланган. Машғулотлар кунинг биринчи ярми ва куннинг иккинчи ярмида бўлиб ўтади (4-жадвал).

15-16 ёшли курашчиларда ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлаш ва анаэроб чидамкорликни ривожлантириш самарадорлигини оширишга йўналтирилган дастур

Т/р	Хафта кунлари	1-машғулот	Машғулот вақти (соат)	Умумий Соат	2-машғулот	Машғулот вақти (соат)	Умумий соат	жами	Юклама меъёри	
1	Душанба	Чалқанча ётган ҳолда бажариладиган нафас машқлари	15-20 минут	2	Дам олиш оралиғисиз 3 та рақиб билан 2 минутдан беллашув	15 минут	2	4	Юқори	
2	Сешанба	60-100 метр масофаларга югуриш	20-25 минут	2	Беллашув (схватка)	20 минут	2	4	Юқори	
3	Чоршанба	Сузиш машқлари	25-30 минут	2	Шерикни ўнг ва чап елкадан ошириб ташлаш	10 минут	2		Юқори	
4	Пайшанба	Зиналарда югуриш	20-25 минут	2	Тикланиш тадбирлари	2 соат	2	4	Юқори	
5	Жума	Шерикни ўнг ва чап томонларга белдан ошириб ташлаш	10-15 минут	2	Беллашув (схватка)	20 минут	2	4	Юқори	
6	Шанба	Қисқа вақтда бажариладиган машқлар (усуллар тақлиди)	20-25 минут	2	Тикланиш тадбирлари	2 соат	2	4	Юқори	
7	Якшанба	Дам олиш куни					Умумий 24 соат			

Душанба куни эрталабки машғулотларда, бунда курашчилар умумий 2 соат давомида машғулот олиб боришади. Шундан умумий жисмоний тайёргарликка ажратилган вақт ҳисобидан 15-20 дақиқа чалқанча ётган ҳолда бажариладиган нафас машқлар тажриба гуруҳида шуғулланадиган курашчиларда қўлланилади.

Куннинг иккинчи ярмида машғулотлар кураш гиламида дам олиш оралиғисиз 3 та рақиб билан 2 дақиқадан беллашув бўлиб ўтади. Беллашувда курашчилар 3 та рақиб билан юқори шиддатда 6 дақиқа баҳс олиб боради, бошқа тажриба гуруҳида шуғулланадиган курашчилар ҳам худди шу топширик бўйича беллашувларни олиб боради.

Сешанба куни эрталабки машғулотлар стадионда бўлиб ўтади. Бунда курашчилар умумий 2 соат давомида машғулот олиб боришади. Шундан умумий жисмоний тайёргарликка ажратилган вақт ҳисобидан 20-25 дақиқа 60-100 метр масофаларга икки кишидан бўлиб тезликка 5-6 уринишда югуришади, қолган бир соат махсус жисмоний тайёргарликка ажратилади.

Куннинг иккинчи ярмида машғулотлар кураш гиламида бўлиб ўтади. Бу машғулотга умумий 2 соат ажратилган. Тайёрлов қисмидан ташқари ҳар бир курашчи ўз вазнига тенг бўлган шерик билан 4 дақиқадан 5 марта мусобақа типидида беллашувлар олиб боради.

Чоршанба куни эрталабки УЖТ ва МЖТ машғулотларидан сўнг сузиш ҳавзаларида 50 метр масофага 3-4 дақиқа дам олиш оралиғи билан 5-6 марта вақт ҳисобга олинган ҳолда сузадилар.

Куннинг иккинчи ярмида машғулотлар кураш гиламида бўлиб ўтади. Бу машғулотга умумий 2 соат ажратилган. Тайёрлов қисмидан ташқари ҳар бир курашчи ўз вазнига тенг бўлган шерикни 10 дақиқа давомида ўнг ва чап елкадан ошириб ташлаш усулини бажарадилар.

Пайшанба куни эрталабки машғулотлар очик ҳавода бўлиб ўтади. Бунда курашчилар умумий 2 соат давомида машғулот олиб боришади. Шундан, бир соати умумий жисмоний тайёргарлик машқлар оралиғида 20-25 дақиқа ҳар 5 дақиқа дам олиб зиналардан юқорига югуради, қолган бир соати махсус жисмоний тайёргарликка ажратилади.

Куннинг иккинчи ярмида курашчилар тикланиш тадбирларининг воситаларини қўллашга сарфлашади. Бу тикланиш жараёни организмни олган юкламаларидан ҳоли бўлишига ёрдам беради. Булар уйқу, массаж, сауна, совуқ душ, иссиқ душ, иссиқ ванна, загар (қуёш нурида тобланиш) табиат қўйнига саёҳат қилишлари мумкин.

Жума куни эрталабки машғулотлар кураш гиламида бўлиб ўтади. Бу машғулотга умумий 2 соат ажратилган. Тайёрлов қисмидан ташқари ҳар бир курашчи ўз вазнига тенг бўлган шерик билан 10-15 дақиқа давомида ўнг ва чап томонларга белдан ошириб ташлаш усулини бажарадилар. Бундан ташқари 4 минутдан 3 марта мусобақа типидида беллашувлар олиб боради.

Куннинг иккинчи ярмида курашчилар кураш гиламида беллашув (схватка) лар олиб борадилар бунга 2 соат ажратилади. Беллашувлар ҳам тренерлар кўрсатмаси билан турли хил қилиб ўтказиш мумкин, ҳар бир курашчи ўз

вазнига тенг бўлган шерик билан 4 дақиқадан 5 марта мусобақа типиди беллашувлар олиб боради.

Шанба куни эрталабки машғулотлар очик ҳавода бўлиб ўтади. Бунда курашчилар умумий 2 соат давомида машғулот олиб боришади. Шундан бир соати умумий жисмоний тайёргарликка, қолган бир соати махсус жисмоний тайёргарлик жумладан 20-25 дақиқа қисқа вақтда бажариладиган машқлар (усуллар тақлиди)га ажратилади.

Куннинг иккинчи ярмида курашчилар тикланиш тадбирларининг воситаларини қўллашга сарфлашади. Бунга 2 соат вақт ажратилади.

Натижада тажриба гуруҳида ҳафталик микроциклда шуғулланган турли вазн тоифасига мансуб 15-16 ёшли курашчиларнинг рақибни ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлаш самарадорлигини оширишга йўналтирилган технология мусобақа фаолиятида ютуқларни белгилайдиган восита сифатида ўз исботини топди (5-жадвал).

5-жадвал

15-16 ёшли курашчиларда куч чидамкорлигини оширувчи юқори шиддатда ташқи юклама билан бажариладиган машқлар

т/р	Машқлар номи	Бажариш меъёри			
		марта	вақти	ЮҚЧ дақиқа	Шиддат зонаси
1	Арқонга тирмашиб чиқиш (белга кўшимча оғирлик боғлаб)	2-3	30-35 сония	172	3
2	Резина балонни 15 клограммлиқ квалдо билан ўриш	80-100	2-3 дақиқа	152	2
3	Ўтиб штанга кўтариш	15-20	30-35 сония	155	2
4	Энгашиб 16 метрлик махсус арқонни силташ	45-50	2-3 дақиқа	173	3
5	Тик туриб штангани тўғрига силташ	24-28	35-40 сония	155	2
6	Пресс (гавдани ўнг ва чап томонга кўтариш)	30-36	35-40 сония	153	2
7	Ўриндикда тескари ўтиб штангани кўтариш	20-25	35-40 сония	174	3
8	Тенг вазнли шерикни елкага кўтариб гавдани букиб ёзиш	12-15	30-35 сония	173	3

Арқонга тирмашиб чиқиш (белга кураш белбоғи билан 5 кг лик оғирлик боғлаб, 5 метрдан иборат арқонга) тўхтамасдан 2-3 марта бажарилганда ЮҚЧ дақиқасига 172 мартани ташкил қилди ва юқори шиддат зонасига ажратилди; 15 килограммлиқ резина балонни дам олиш оралиғисиз 3-4 дақиқа уриш, гоҳ ўнг гоҳ чап томонлар билан.

80-100 марта ЮҚЧ дақиқасига 152 мартани ташкил қилди ва 2 шиддат зонасига ажратилди; ўтиб штангани 30-35 сония ичида 15-20 марта кўтаришда ЮҚЧ дақиқасига 155 мартани ташкил қилди ва иккинчи шиддат зонасига ажратилди; Энгашиб 16 метрлик махсус арқонни 23 дақиқа давомида 45-50 марта силташ, бунда ЮҚЧ 173 мартани ташкил қилди ва 3-шиддат зонасига

ажратилди; Тик туриб штангани тўғрига икки қўлда тезликка 35-40 сонияда 24-28 марта силташ бунда ЮҚЧ дақиқасига 155 мартани ташкил этди ва 2-шиддат зонасига ажратилди; пресс (тана 45 С бурчак остида оёқлар маҳкамланган ҳолда гавдани ўнг ва чап томонларга буриб кўтариш) 30-36 марта бажарилганда ЮҚЧ дақиқасига 153 мартани ташкил қилди ва 2-шиддат зонасига ажратилди; кўтаришни (ўриндиқда қорин билан ётиб штангани кўтариш) 35-40 сония ичида 20-25 марта бажарилганида ЮҚЧ дақиқасига 174 мартани ташкил қилди ва 3-шиддат зонасига ажратилди; гавдани букиб ёзиш (тенг вазнли шерикни елкага кўтариб, қўл ва оёқларини орасидан ушлаб) 30-35 сония ичида 12-15 марта бажарилганида ЮҚЧ дақиқасига 173 мартани ташкил қилди ва 3-шиддат зонасига ажратилди.

15-16 ёшли курашчиларда анаэроб чидамкорликни ривожлантириш учун куч чидамкорлигини оширувчи машғулотларини ташкил қилишнинг бундай режими ёш курашчиларни мусобақа даврида махсус жисмоний тайёргарлиги даражасини оширишга ёрдам бери.

Ўқув машғулот гуруҳининг тайёргарликнинг чуқурлаштирилган босқичида қўлланиладиган машғулотларни тавсифлаб, шуни таъкидлаш жоизки, қўлланилган машқларнинг йўналиши ҳар хил бўлган. Маълумки, агар, машғулот юкламасининг шиддати ва давомийлиги юқори бўлса, юклама самараси анча катта бўлади. Шундан, анаэроб чидамкорликни ривожлантиришга юкламани максималгача оширишга ва бир вақтнинг ўзида мусобақа фаолияти шароитларига қараб, унинг таъсир этиш давомийлигига ўзгартиришлар киритиш лозим. Шу сабабли, 15-16 ёшли курашчиларнинг тайёргарлик машғулотларига саккизта ташқи юклама билан бажариладиган машқлар қўлланилди. Ҳар бир машқда иш давомийлиги деярли бир дақиқани ташкил қилди. Машқларни бажаришга 35 сониягача вақт ажратилди, қолган вақтни спортчи дам олиш ва бошқа машққа ўтишга сарфлади. Мувофиқ равишда саккизта ташқи юклама билан бажариладиган машқлар иш вақти курашда беллашув давом этадиган умумий вақтдан келиб чиққан ҳолда қўлланилган.

15-16 ёшли курашчиларнинг анаэроб чидамкорлигини ривожлантиришда амалга оширилган педагогик кузатишлар жараёнида, ҳар бир машқларда турли хил оғирликларда қайд қилинган миқдорий натижаларни янада аниқроқ акс эттириш мақсадида, якуний натижаларга жиддий таъсир кўрсатадиган иккита катталиқни кўрсатиб ўтиш лозим. Биринчи навбатда, ҳар бир ташқи юкламани бажаришда 35 сония ишлаш максимумдан 60-80 % дан ошмаслиги лозим. Иккинчидан, бу юкламалардаги машқларнинг бажарилиш тезлиги ва иш суръати максимал бўлиши лозим. Бунинг барчаси куч чидамкорлигини оширувчи юқори шиддат характердаги машғулот жараёнини турли йўналишини таъминлайди.

Олиб борилган педагогик тажриба натижасида, 1-чи ва 2-чи ҳафта давомида куч чидамкорлигини оширувчи юқори шиддатда ташқи юкламалар билан бажариладиган воситаларини қўллаш курашчиларнинг функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлигини кўтарилишига олиб келганлиги

аниқланди.

Шундай, қилиб қўлланиладиган машғулот воситаларининг умумий тузилмасидан анаэроб чидамкорликни ривожлантириш учун куч чидамкорлигини оширувчи юқори шиддатда ташқи юклама билан бажариладиган машқларни ажратиб олиб, бу машғулот юкламаларини ҳисобга олиш тизимини турли хил мезонлар бўйича оптималлаштириш лозим. Бунда, мураббий анаэроб чидамкорлик тайёргарлиги жараёнини шундай оптималлаштириши керакки, у, бажариладиган иш мазмунини тўлиқ ёритиб берадиган ахборотни олиши зарур. Умуман тезкор-куч йўналишидаги машқларнинг ўзи (барча зарурий умумий маълум бўлган услубий тамойиллар билан) тадқиқот объекти сифатида қатнашади, оғирликлар вазни, бажарилиш сони, ёндашишлар серияси олдида дам олиш танаффуслари, машқнинг бажарилиш шиддати ва ҳоказолар.

ХУЛОСАЛАР

Мавзу доирасида тўпланган манбалар, мутахассис-олимлар томонидан билдирилган фикр-мулоҳазалар, ёш курашчилар билан машғулот ўтказиш тажрибасини ўрганиш, жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба натижаларини қиёсий таҳлилига асосан қуйидаги хулосаларни эътироф этиш мумкин:

1. Ёш курашчиларни тайёрлаш тажрибаси шуни кўрсатдики, усулларни симметрик тартибда шакллантиришга жиддий эътибор қаратилмаслиги аниқланди, 24 та машғулотни визуал кузатиш давомида, 11-12 ёшли курашчилар машғулотларида рақибни қулай томонлама кўтариб ташлаш усуллари ўртача 27,6 марта, 13-14 ёшлиларда – 31,5 марта, 15-16 ёшлиларда эса 45,4 мартани ташкил этган. Шу билан бир қаторда, рақибни ноқулай томонлама кўтариб ташлаш мувофиқ равишда: 12,2; 16,3; 31,1 мартага тенг бўлган. Лекин ижро этилган мазкур усуллар техникаси ҳам, самарадорлиги ҳам ниҳоятда сует кечгани кузатилди.

2. Кураш амалиётида рақибни ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлаш сони (10 сония ичида), уни 10 марта кўтариб ташлаш вақти ўртасида юз берувчи ассиметрик фарқни аниқлаш, ушбу усулларни кўп марталаб такрорлаш имкониятини яратувчи анаэроб чидамкорлик, қисқа муддатли ва шиддатли юкламаларнинг функционал қийматини баҳолашга мўлжалланган бир қатор янги тестлар блоки ишлаб чиқилди ва уларни амалиётга жорий этиш мумкинлиги Ўзбекистон кураш федерацияси томонидан тасдиқланди ҳамда “Интеллектуал мулк” сифатида расмийлаштирилди.

3. Рақибни 10 сония ичида ўнг елкадан ошириб ташлаш дастлаб енгил вазнли курашчиларда $6,2 \pm 0,28$ марта, ўрта вазнлиларда – $6,9 \pm 0,31$, оғир вазнли курашчиларда $5,7 \pm 0,20$ марта билан ифодаланган бўлса, 10 ойдан кейин ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда: $5,7 \pm 0,25$; $6,2 \pm 0,29$; $5,5 \pm 0,19$ мартага тенг бўлганлиги аниқланди. Рақибни чап елкадан ташлаш сони вазн тоифалари бўйича дастлаб $4,3 \pm 0,19$ мартадан $3,9 \pm 0,19$ мартагача камайиб борган, 10 ойдан кейин эса мазкур кўрсаткичлар $4,0 \pm 0,15$ мартадан $4,3 \pm 0,12$ мартагача ортган, холос. Рақибни 10 марта ўнг елкадан ошириб ташлаш вақти $18,3 \pm 2,3$ сониядан

19,5±2,37 сониягача, 10 ойдан сўнг – 17,7±2,13 сониядан 18,3±2,25 сониягача узайган. Рақибни чап елкадан ошириб ташлаш вақти мувофиқ равишда 21,2±2,53 сониядан 23,5±2,91 сониягача, 10 ойдан сўнг 22,3±2,61 сониядан 22,7±2,77 сониягача узайганлиги аниқланди.

4. Маълумки, техник-тактик усулларни максимал тезликда ижро этиш ва уларни машғулот, айниқса мусобақа беллашувларида кўп марталаб такрорлаш имконияти устувор жиҳатдан курашчиларнинг функционал тайёргарлиги, айниқса анаэроб чидамкорлиги ёки гипоксик имкониятига боғлиқдир. Лекин, тадқиқотимизда иштирок этган ёш курашчиларда ўқув йили бошида қайд этилган функционал кўрсаткичлар (ЮҚС, НОС, нафас олиб, нафасни сақлаш, нафас чиқариб, нафасни сақлаш, ЎТС, Гарвард степ-тести) даражаси 10 ойлик анъанавий машғулотлар якунига келиб барча вазн тоифаларига мансуб (46-50 кг, 65-71 кг, 77-83 кг) курашчиларда салбий томонга ўзгариш кузатилди. Масалан, ЮҚС дастлаб 67,3±3,27-69,8±3,79 зарба/дақ. ни ташкил этган бўлса, 10 ойдан сўнг 69,1±3,47-70,5±3,83 зарба/дақ. билан ифодаланди. Гипоксик турғунлик билан боғлиқ кўрсаткичлар, айниқса жисмоний иш қобилиятини ифодаловчи Гарвард степ-тести индекси ҳам регрессив йўналишда тушиб кетди.

5. Жорий тадқиқотлар асосида аниқландики, 15-16 ёшли курашчиларда жисмоний тайёргарликни ифодаловчи кўрсаткичлар ҳам шу ёш бўйича белгиланган меъёрий кўрсаткичларда паст даражада қайд этилган. Масалан, турникда имкон борича ва 10 сония ичида тортилиш сони енгил вазн ва ўрта вазн тоифаларига мансуб курашчиларда дастлаб мувофиқ равишда 11,7±1,59-12,9±1,65 марта билан ифодаланган бўлса, 10 ойдан сўнг мазкур кўрсаткичлар деярли ўсмаган. Оғир вазн тоифасидаги курашчиларда эса ушбу кўрсаткичлар янада сустроқ даражада намойиш этилганлиги кузатилди. Турникда 10 сония ичида максимал марта тортилиш сони ҳам ниҳоятда кам бўлган ва вазн тоифалари бўйича мувофиқ равишда қуйидагича қайд этилди: ўқув-машғулот йили бошида – 4,9±0,11; 5,5±0,23; 4,12±0,91 марта ва 10 ойдан сўнг – 5,2±0,19; 5,7±0,25; 4,5±0,97 марта кузатилди, балки мазкур кўрсаткичлар ўртасида яққол кўзга ташланувчи асимметрик фарқ мавжудлиги ҳам аниқланди.

6. Курашчилар билан ўтказилган моделлаштирилган мусобақа беллашувлари таъсирида юрак ва нафас олиш ритми кескин ортиб кетганлиги кузатилди. Ҳатто ушбу кўрсаткичларнинг беллашувдан кейинги тикланиш суръати ҳам жадал бўлмагани аниқланди. Масалан, 1- беллашувдан аввал ЮҚС ўртача 69,7±3,07 зарба/дақ. ни ташкил этган бўлса, беллашув юкламасидан сўнг мазкур кўрсаткич 169,5±3,55 зарба/дақ. гача кўтарилди. 3 дақиқа ўтгандан сўнг – 138,3±2,72, 5-дақиқада – 119,6±1,83 зарба/дақ. гача тикланди, холос. 4- беллашувдан аввал бу кўрсаткичлар қуйидагича ифодаланди: 73,5±3,66; 189,8±4,69; 151,3±3,06; 135,5±2,85 зарба/дақ. Нафас олиш сони ҳам кетма-кет ортиб борган бўлиб, уларни тикланиш суръати ниҳоятда суст бўлганлиги кузатилди.

7. Тажриба натижаларидан маълум бўлдики, тавсия этилган махсус машқлар билан мунтазам шуғулланиб борган ТГда жисмоний тайёргарлик

бўйича тажрибадан аввал қайд этилган кўрсаткичлар тажриба якунига келиб жадал ўсганлиги аниқланди. Масалан, кўлларни букувчи мушаклар кучини ифодаловчи турникда имкони борича тортилиш сони (максимал динамик куч) ўртача $11,2 \pm 1,07$ мартадан $13,14 \pm 1,22$ мартагача, 10 сония ичида максимал марта тортилиш (тезкор куч) $5,5 \pm 0,57$ мартадан $6,47 \pm 0,66$ мартагача ортган, $p < 0,001$ га ўсган. Ўнг оёқда имкон борича ўтириб-туриш сони $11,0 \pm 1,44$ мартадан $15,3 \pm 1,95$ мартагача, чап оёқда – $13,5 \pm 2,01$ мартадан $17,9 \pm 2,37$ мартагача ўсган. Ушбу гуруҳда 5х6 м га ва 1000 м га югуриш тезлиги, рақибни 10 сония ичида елкадан ошириб ташлаш сони ва уни 10 марта елкадан ошириб ташлаш вақти ҳам тажриба якунига келиб прогрессив томонга ўзгариш тенденцияси билан фарқланди. Шу билан бир қаторда НГда ўрганилган барча кўрсаткичлар бўйича бундай ижобий натижалар кузатилмади.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Диссертация мавзуси доирасида ўтказилган тадқиқотлар натижалари асосида қуйидаги педагогик тестлар ва махсус машқлар мажмуалари ишлаб чиқилиб, улар технологик тавсиялар сифатида Ўзбекистон кураш федерацияси билан келишилган ҳолда курашчилар тайёрлаш амалиётига жорий этилди.

2. Эрталабки машғулот машқлари мажмуаси, нафас олиш-чиқариш, нафас олиб ва чиқариб, нафасни сақлаш, бўғимлараро эгилувчанлик, мувозанат сақлаш, рақибни икки томонлама кўтариб ташлашга қаратилган тақлидий машқлар. Юриш-югуриш машқлари: 50 м секин юриш, 50 м спортча юриш, 1000 м ўртача тезликда югуриш, юриш 50 м. Жами - 2 серияда 1 мартадан бажариладиган 24 та машқ. Машғулот муддати 30 дақ.

3. 15-16 ёшли курашчиларнинг машғулот жараёнида ноқулай томонларга ошириб ташлаш ҳаракатларини ривожлантиришга йўналтирилган моделлаштирилган беллашувларни ташкил этиб бориш, курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини янада самарадорлигини оширишга амалий ёрдам беради.

4. Максимал шиддат режимига кириш билан 10 с. ичида махсус юклама таркиби қуйидагича: тик туришда ўнг ва чап томонлама ошириб ташлашларни камида 6-7 марта бажариш лозим. Танаффус вақти – 1 - 2 с., кейин ташлашлар сериясини давом эттириш зарур. Битта ёндашишда ташлашларни 4-6 серияда бажаришни тавсия этамиз.

5. Анаэроб чидамкорлик ва гипоксик турғунликни оширувчи машқлар мажмуаси, чалқанча ва орқа билан ётган ҳолатларда, ўтирган, “мост” ва тик турган ҳолатларда бўғимларни максимал букилган ҳамда бурилган ҳолатларида чуқур нафас олиб ва чуқур нафас чиқариб, нафасни сақлаб, рақибни ўнг ва чап томонлама кўтариб ташлаш усуллариини максимал тезликда бажариш имкониятини яратувчи махсус иш қобилияти, анаэроб чидамкорлик ва гипоксик турғунликни оширишга қаратилган машқлар, машғулотлар якунида ўзгарувчан йўналишли қисқа ва узоқ масофаларга югуриш (2000-3000м) машқлари. Жами – 14 та тақрорланувчи машқлар. Машғулот муддати 25-30 дақ.

**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**

ОЧИЛОВ ЭЛБЕК ОЛИМОВИЧ

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ У 15-16 ЛЕТНИХ КУРАШИСТОВ
АНАЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, СВЯЗАННОЙ С
ЛЕВОСТОРОННИМИ И ПРАВОСТОРОННИМИ БРОСКАМИ
СОПЕРНИКА**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

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

Чирчик– 2022

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № В2022.4. PhD/Ped2028.

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

Автореферат диссертации на трёх (узбекском, русском, английском (резюме)) языках размещен на веб-сайте Научного совета www.uzdjtsu.uz и Информационно-образовательном портале «Ziyonet» (www.ziyonet.uz).

Научный руководитель:	Мирзанов Шерзод Сирлибаевич доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент
Официальные оппоненты:	Алламуратов Шухратулла Иноятович доктор биологических наук, доцент Бакиев Зафар Абдушукурович кандидат педагогических наук, доцент
Ведущая организация:	Чирчикский государственный педагогический институт

Защита диссертации состоится “___” “_____” 2022 г. в _____ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, веб-сайт: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. e-mail:www.uzdjtsu.uz, (Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус «В» 2-й этаж, зал Научного совета).

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

Автореферат диссертации разослан “___” _____ 2022 года.
(реестр протокола рассылки №___ от “___” _____ 2022 года)

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

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

Ф.А. Керимов
председатель Научного семинара при Научном
совете по присуждению ученых степеней, д.п.н.,
профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мировой спортивной практике при подборе достойного спортивного резерва для участия в высокорейтинговых отборочных турнирах и таких престижных соревнованиях, как чемпионаты мира, принято ориентироваться на юных спортсменов 15-16 лет. Предпочтительность такой стратегической традиции основывается на том, что современная спортивная практика отличается проведением ежедневных 2-3-х разовых интенсивных тренировочных занятий, тем, что во время длительных соревновательных циклов необходима способность переносить повторяющиеся по много раз нагрузки, в том числе имеет значение тот факт, что именно с этого возрастного периода уделяется большое внимание формированию физических, психофункциональных и технико-тактических возможностей.

В мире проводится много исследований по повышению физической подготовки борцов, разработке современных методов технической и тактической подготовки, совершенствованию двигательной координации. У 15-16 летних курашистов зафиксированы показатели физической подготовки ниже установленных нормативных показателей. В связи с этим были проведены исследования по распределению и планированию тренировочных нагрузок при развитии анаэробной выносливости курашистов, управлению и биомеханическому анализу действий по выполнению соревновательных и специальных упражнений. Однако возникает необходимость проведения научных работ по развитию анаэробной выносливости курашистов, связанному с левосторонними и правосторонними бросками соперника.

В последние годы в республике придается особое значение вопросам формирования целенаправленной системы подготовки спортсменов в сфере физической культуры и спорта, внимания к молодежи, развития массовых видов спорта. Поставлена задача по “развитию и популяризации национального вида спорта кураш среди населения, особенно среди несовершеннолетних и молодежи, укреплению у подрастающего поколения чувства национальной гордости и патриотизма, а также пропаганде в обществе здорового образа жизни”¹. Однако вместе с тем на примере курашистов 15-16 лет еще недостаточно изучены специальная выносливость и её гипоксическое значение, обеспечивающие эффективность технико-тактических приемов, основанных на анаэробных нагрузках тренировок, проводимых в спортивных школах, колледжах олимпийского резерва, и даже сборных командах, проводящих деятельность по курашу. В кураше при оценке технико-тактической подготовки, при оценке технико-тактического мастерства, связанного с применяемыми приемами, в основном возникает необходимость определения эффективности и отбора тестов, предназначенных для определения объема и интенсивности бросков соперника только в удобную сторону (в правую или левую сторону). В связи с этим в данном виде борьбы приобретает важное значение разработка упражнений, формирующих способность выполнения

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан №ПП-3306 «О мерах по дальнейшему развитию национального вида борьбы»; 2 октября 2017 г.

техничко-тактических приемов как с правой, так и с левой стороны, разработка тестов для их оценивания и внедрения их в практику 15-16 летних курашистов.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит выполнению задач, обозначенных в Указе Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 года УП-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в облсати физической культуры и спорта», Постановлении №ПП-4881 от 4 ноября 2020 года «О мерах по развитию и дальнейшему повышению международного авторитета национального вида спорта кураш», №ПП-3306 от 2 октября 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта кураш», №ПП-3031 от 3 июня 2017 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» и других нормативно-правовых документах данной сферы².

Степень изученности проблемы. На сегодняшний день на основе фундаментальных исследований раскрыта устойчивая связь аэробной и анаэробной выносливости с возможностью эффективного выполнения технико-тактических приемов в спортивной практике, достижением высоких результатов в ходе продолжительных соревновательных циклов, раскрыты их сущность, содержание и физиологические механизмы. Разработаны методы и средства развития этих качеств, освещены их научно-теоретические аспекты, в том числе отечественные ученые А.Р.Таймуродов, Ф.А.Керимов, А.Н.Абдиев, Р.Р.Холмухамедов, Ш.А.Мирзакулов, И.Б.Алиев, З.С.Артиков, Ш.Э.Келдиёров, Ш.С.Мирзанов, Б.К.Еримбетов, Ф.Бобомуродов, М.М.Киргизбоев осветили различные аспекты вида спорта кураш.

На примере видов борьбы раскрыты особенности аэробной и анаэробной выносливости, не только их взаимосвязанность, но и их основанность на других физических качествах (скоростно-силовая выносливость, координационная выносливость и т.п.). Разработаны методики специализированного развития этих качеств в каждом виде борьбы, что нашло отражение в исследованиях таких зарубежных ученых, как Л.П.Матвеев, В.М. Зациорский, Ю.В. Верхошанский, В.Н. Платонов, Л.П.Волков, М.А. Годик, Ю.Ф.Курамшин, А.А.Максименко, Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. Однако выявлено, что

²Постановление Президента Республики Узбекистан №ПП-3031 от 3 июня 2017 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан», Постановление Президента Республики Узбекистан №ПП-4881 от 4 ноября 2020 года «О мерах по развитию и дальнейшему повышению международного авторитета национального вида спорта кураш».

³Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. –Киев, 1999. – 316 с.; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / - М.: ФиС., 2008. – 404 с.; В.М.Зациорский, Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М: Спорт, 2019 – 200 с., Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 2007.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. –Киев: Олимпийская литература, 2004., 808 с.; Волков Л.П. Теория методика детского и юношеского спорта. –Киев:Олимпийская литература, 2002. – 294с.; Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. –М.: Терра-Спорт, 2006. – 272 с.; Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред.проф. Ю.Ф. Курамшина. 3-е изд., стретип. –М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.; Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. –М.: ФиС., 2009. – 404 с.; Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие. – М.: Академия, 2008, 2014.

возможности развития в видах борьбы аэробной и анаэробной выносливости с использованием гипоксических упражнений А.О Карелин, Акопян, Ф.А. Керимов, О.В. Коломейчук. Например, со стороны Т.Б.Зориной мало изучены рабочие возможности. Из исследований Т.Б. Зориной, С.А. Кочанова, Г.С. Туманяна, В.Ф. Бойко, Г.В. Данько, проведенных в отношении дзюдоистов, стало известно, что систематическое использование упражнений, усиливающих гипоксические возможности в ходе соревновательного периода процесса подготовки может повысить их работоспособность. Согласно сведениям О.В.Коломейчука, регулярное использование гипоксических упражнений в тренировках высококвалифицированных самбистов эффективно развивает специальную физическую подготовку. Роль гипоксических упражнений в интенсивном развитии аэробной и анаэробной возможностей показана и в других исследованиях в этом направлении, проведенных в основном на примере высококвалифицированных спортсменов. Однако данная проблематика почти не изучена с привлечением юных борцов, в кураше, в том числе не изучалась как предмет многогранного исследования среди курашистов 15-16 лет, которые составляют основу спортивного резерва большого спорта,.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках темы №34.2 “Применение новых педагогических технологий на занятиях спортивных образовательных учреждений по курашу” согласно стратегии и перспективного плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Целью исследования является разработка методики оценки и развития анаэробной выносливости, предназначенной для выполнения бросков соперника справа и слева борцами 15-16 лет, занимающимися курашем.

Задачи исследования:

повышение шансов применения вариантов комбинации выведения противника из равновесия в неудобную сторону при бросках соперника в обе стороны курашистов 15-16 лет;

усовершенствование показателей физической подготовленности за счет физиологического управления тренировочной нагрузкой, исходя из направления влияния интервалов отдыха при развитии анаэробной выносливости курашистов 15-16 лет;

разработка недельного микроцикла, направленного на развитие анаэробной выносливости курашистов 15-16 лет различной весовой категории;

развитие анаэробной и силовой выносливости курашистов 15-16 лет, введение занятий, повышающих силовую выносливость, выполняемых с большей интенсивностью и с внешними нагрузками.

Объектом исследования были избраны тренировочные занятия курашистов 15-16 лет, обучающихся в Республиканском колледже олимпийского резерва.

Предметом исследования являются вопросы изучения темпов развития анаэробной выносливости курашистов 15-16 лет, а также различия выполнения

способов бросков соперника справа и слева.

Методы исследования. В исследовании были применены такие методы, как анализ научно-методической литературы по данной теме, педагогические тесты для оценки скоростно-силовой и анаэробной выносливости, определение показателей ритма дыхания и жизненной ёмкости легких, пульсометрия, функциональные пробы Штанге и Генчи, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

на основе определения асимметричного расхождения в нагрузках при бросках соперника в обе стороны курашистами 15-16 лет, засчет моделирования в условиях соревнований выведения противника из равновесия в неудобную сторону, ложной атаки, вариантов сложной комбинации была расширена возможность приведения в симметрию;

при выполнении упражнений с субкритической и критической скоростью, выполняемых с целью развития анаэробной выносливости 15-16 летних курашистов, засчет физиологического управления интервалами отдыха, исходя из направления влияния, частотой сердечных сокращений (по функциональным показателям), тренировочной нагрузкой были усовершенствованы показатели физической подготовки;

засчет разработки недельных микроциклов, предназначенных для развития анаэробной выносливости, направленной на улучшение эффективности правосторонних и левосторонних бросков соперника курашистами 15-16 лет различной весовой категории(исходя из физической и функциональной подготовки), была улучшена специальная работоспособность;

в упражнениях для развития анаэробной выносливости курашистов 15-16 лет, повышающих силовую выносливость и выполняемых с большой интенсивностью и с внешними нагрузками, засчет введения таких занятий, как лазание по канату с дополнительной тяжестью на талии, были расширены возможности одержания победы на соревнованиях.

Практические результаты исследования заключается в следующем:

разработан блок тестов для объективной оценки анаэробной выносливости и её гипоксического значения у спортсменов, занимающихся видом спорта кураш;

на основе текущих исследований было обосновано, что традиционные занятия по виду спорта кураш не в состоянии интенсивно развивать анаэробную выносливость и гипоксические возможности;

установлено существование асимметричного расхождения с большим диапазоном между показателями времени и объема выполнения технических приемов справа и слева, кардиореспираторными показателями анаэробной выносливости, связанной с их выполнением;

с помощью специальных гипоксических упражнений создана возможность симметризации асимметричного расхождения между техническими приемами, выполняемыми справа и слева и анаэробной выносливостью курашистов 15-16 лет.

Достоверность результатов исследования. Объективность и

достоверность результатов исследования обоснованы проведением тест-ретестовых испытаний разработанных инновационных тестов, утверждением со стороны федерации кураша, возможностью примененных измерительных приборов работать в высокотехнологичном режиме, представленными на Республиканских и международных конференциях научными докладами, основанными на результатах исследования, проведенного с помощью тестов и измерительных приборов, сертификатами научных статей, опубликованных в журналах и обработкой результатов исследования методами математической статистики.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования заключается в примененных педагогических и функциональных тестах, научно-теоретической сути анаэробной выносливости юных борцов, занимающихся видом спорта кураш и её гипоксического значения (дефицит O_2), в раскрытии причин изменения полученных показателей под влиянием нагрузок, имеющимися возможностями усиления их гипоксических возможностей и темпа интенсивного развития анаэробной выносливости курашистов 15-16 лет с помощью специальных упражнений, разработкой симметричного формирования правосторонних и левосторонних технико-тактических приемов, присущих курашу, и создании методики оценки на основе соответствующих разработанных инновационных тестов.

Практическая значимость результатов исследования определяется тем, что с помощью разработанных специальных гипоксических упражнений раскрываются возможности симметризации асимметричного расхождения, возникающего во времени и объеме правостороннего и левостороннего выполнения технико-тактических приемов(бросок соперника), присущих узбекскому национальному виду спорта кураш, обеспечивающей эти нагрузки анаэробной выносливости, её кардиореспираторных показателей (ЧСС, ритм дыхания, ЖЁЛ и т.д.). При внедрении в практику данных методов создаются условия для асимметричного выполнения технико-тактических упражнений, как в правую, так и в левую сторону, что объясняется направленностью анаэробной выносливости и её гипоксического значения на работу в режиме экономии.

Внедрение результатов исследования. На основе результатов текущих исследований и педагогического эксперимента с привлечением юных курашистов 15-16 лет:

Предложения и рекомендации по применению в условиях соревнований приемов в неудобную сторону на основе определения асимметричного расхождения в нагрузках при выполнении курашистами 15-16 лет бросков соперника в обе стороны были отражены в учебном пособии «Теория и методика видов кураша» (свидетельство №133-099 согласно приказу №133 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 9 февраля 2019 года). В результате способность курашистов выполнять броски соперника с правой и левой стороны улучшилась на 5,6%.

Предложения по управлению интервалами отдыха(по функциональным

показателям) при выполнении упражнений с субкритической и критической скоростью с целью развития анаэробной выносливости курашистов 15-16 лет, были внедрены в тренировочный процесс занимающихся в Федерации кураша Узбекистана (справка Министерства туризма и спорта Республики Узбекистан № 03-17-2/2701 от 16 июня 2021 года и акт №14 Федерации кураша Узбекистана от 28 апреля 2021 года). В результате асимметричное расхождение между количеством правосторонних и левосторонних бросков противника, в начале учебного года уменьшилось на 2,4 раза, к концу учебного года на 0,3 раза.

Предложения по применению недельных микроциклов, направленных на повышение эффективности правосторонних и левосторонних бросков соперника 15-16 летними курашистами различной весовой категории включены в содержание учебного пособия «Теория и методика видов кураша» (свидетельство №133-099 согласно приказа №133 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 9 февраля 2019 года). В результате количество бросков соперника через правое плечо за 10 секунд увеличилось на 14,52%, через левое плечо на 20,59%, время 10 бросков противника через правое плечо улучшилось на 11,89%, через левое плечо на 19,63%.

Комплекс специальных упражнений, предназначенный для развития анаэробной выносливости, предоставляющей возможность симметричного формирования бросков соперника справа и слева, внедрен в тренировочный процесс 15-16 летних курашистов Федерацией кураша Узбекистана (справка Министерства туризма и спорта Республики Узбекистан № 03-17-2/2701 от 16 июня 2021 года и акт №13 Федерации кураша Узбекистана от 28 апреля 2021 года). В результате было достигнуто увеличение симметричного формирования у курашистов приемов по броскам справа и слева на 7,6%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования апробированы в 3-х международных и 5 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. В рамках темы диссертации опубликовано 7 научно-методических работ, в том числе 3 статьи в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций (2 в республиканских и 1 в зарубежном научных журналах).

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, 160 страницы, 23 таблиц и 18 рисунков, 16 диаграмм, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во «введении» диссертации раскрываются актуальность и научно-практическая необходимость темы диссертации, связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий Республики, изложена степень изученности проблемы, выполнение диссертационного исследования на основе плана научно-исследовательских работ учебного

заведения, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, изложены методы исследования, приведены данные о внедрении и публикации результатов исследования, структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации под названием **«Вопросы развития выносливости и её значение в практике борьбы»** приведены сущность и энергетические механизмы данного качества, его разновидности (аэробная и анаэробная), их взаимосвязь с другими физическими качествами, её роль в обеспечении эффективности выполнения технико-тактических приемов (способы бросков соперника) различных видов борьбы раскрываются на основе исследований, проведенных ведущими специалистами-учеными, их мнений по данному вопросу (Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов, Ю.В.Верхошанский, А.А.Карелин, В.Ф.Бойко, Г.Ф.Данько, Г.С.ТуманянФ.А.Керимов, О.В.Гончарова).

В данной главе на основе анализа библиографических сведений раскрыта связь анаэробной выносливости с другими физическими качествами, особенно она связана с гипоксическими возможностями борца (устойчивость к дефициту O_2), анаэробная выносливость обеспечивает темп и эффективность технико-тактических действий, выполняемых во время тренировочных и соревновательных поединков борцов, в том числе при много раз повторяющихся бросках соперника через плечо, грудь, поясницу.

В ситуационных видах спорта, особенно в практике кураша, обсуждаются вопросы развития анаэробной выносливости с помощью специализированных упражнений и оценки темпа изменения этого качества в ходе применяемых в поединках приемов. Вместе с тем, в опубликованных за последние годы научно-теоретических источниках на эту тему почти не изучены вопросы анаэробной(специальной) выносливости, обеспечивающей темп и эффективность правосторонних и левосторонних бросков соперника, а также вопросы их симметричного формирования.

Во второй главе, которая называется **«Организация и методика проведения исследований»**, раскрываются содержание и методика использования примененных в исследовании педагогических методов и физиологических тестов. В частности, педагогическое наблюдение и метод анкетирования, изучение опыта проведения поединков с удобной и неудобной стороны (справа или слева) на проводимых с юными курашистами традиционных занятиях, были разработаны автором, подтверждены актом Федерации кураша Узбекистана №13 от 28 апреля 2021 года и оформлены в Агентстве интеллектуальной собственности, удостоверение №003465 от 30 апреля 2021 года. Педагогические тесты были применены с целью оценки асимметрии левосторонних и правосторонних бросков соперника, физиологические тесты связаны с выполнением данных технических приемов, они использованы для определения функционального значения специальной выносливости. В этой главе освещена суть статистических методов, использованных при анализе результатов исследования, программа проведения педагогического эксперимента и вопросы его организации.

В частности, на 1 – этапе были собраны источники по данной теме, были сравнительно проанализированы приведенные в них данные и мнения. С октября 2017 года по июнь 2018 года были проведены текущие исследования, в том числе педагогическое наблюдение и анкетирование. Полученные результаты сравнительно проанализированы в дифференцированном порядке с помощью методов математической статистики.

На 2-этапе были разработаны экспериментальные упражнения для развития анаэробной выносливости у юных курашистов 15-16 лет, связанные с броском соперника справа и слева, внедрение в практику которых утверждено Федерацией кураша Узбекистана.

На 3-этапе, который был проведен с сентября 2018 года по июнь 2019 года (10 месяцев), был организован педагогический эксперимент с привлечением 16 квалифицированных курашистов 15-16 лет контрольной(КГ) и экспериментальной групп (ЭГ). Курашисты КГ в период эксперимента продолжали заниматься на тренировках по типовой программе. В процессе подготовки юных курашистов ЭГ применялись разработанные комплексы экспериментальных упражнений.

На 4 этапе проведен статистический анализ полученных результатов, которые были обобщены и дифференцированы. Текст диссертации был написан на основе таблиц, рисунков и диаграмм. Сформулированы общий вывод и практические рекомендации.

В третьей главе под названием **«Броски соперника с двух сторон в ходе традиционных тренировочных занятий, проводимых с курашистами 15-16 лет и темпы развития анаэробной выносливости»** представлен сравнительный анализ результатов исследования, проведенного с помощью педагогического наблюдения, анкетирования, педагогических и физиологических тестов. В частности, по результатам изучения опыта проведения традиционных занятий и анкетирования среди тренеров юных курашистов было выявлено, что в процессе обучения и совершенствования приемов кураша доминирующее число тренеров, исходя из того “правша” ребенок или “левша”, акцентируют внимание в основном на бросках соперника с удобной стороны. Например, 86,4% респондентов-тренеров (22) считают, что предпочтительно проводить броски соперника с удобной стороны. Оказалось, что в ходе традиционных занятий число упражнений, применяемых для отработки бросков с удобной стороны составляло: у 11-12 летних курашистов 27,6 раз, у 13-14 летних – 32,3 раза, у 15-16 летних – 45,5 раз, а с неудобной стороны соответственно 12,3; 16,9; 23,5 раз.

Известно, что в спортивной практике двигательной базой технико-тактического мастерства и сохранения его на стабильном уровне в ходе тренировочных занятий и соревнований является уровень физической и функциональной подготовки. Однако, проведенные текущие исследования показали, что у курашистов 15-16 лет как физическая подготовка, так и функциональные возможности оказались недостаточно развитыми. С точки зрения мастерства курашистов, броски соперника с неудобной стороны, являются структурной единицей соревновательной деятельности и одна из

основных факторов победы. Основные технические движения в спортивной борьбе подразделяются на такие виды, как атака, защитные движения и контратака.

Интегральным показателем подготовки курашистов по броскам соперника в неудобную сторону считается их способность надежно и результативно выполнять движения в неудобную сторону в ходе соревнований.

В большинстве видов спортивных единоборств, в том числе и в видах борьбы, у тренеров стало привычкой обсуждать как актуальную проблему тот факт, что спортсмены левши являются неудобными противниками для спортсменов правшей или что правши чаще проигрывают левшам.

Надо подчеркнуть, что специалисты тренеры ценят амбидекстр спортсменов, которые мастерски выполняют технико-тактические приемы с обеих сторон. Однако обучение сформированного с технико-тактической точки зрения спортсмена-правшу левосторонним движениям, а левшу правосторонним движениям не даст эффективных результатов, и даже может отрицательно сказаться на мастерски выполняемом с удобной стороны техническом элементе.

В последние годы в спортивной практике со стороны ряда специалистов исследователей признано симметричное обучение правосторонним и левосторонним функциям с юного возраста, их регулярное равномерно пропорциональное формирование. (Л.Д. Назаренко, Е.Садовски, Ф.А. Пулатов, В.А. Москвин, Н.В. Москвина, В.И. Лях). Некоторые из этих авторов считают, что сначала спортсмена надо обучить выполнению технико-тактических приемов выбранного вида спорта с удобной стороны (например, борца-правшу броскам соперника через правое плечо), после того как эти приемы будут достаточно сформированы, надо постепенно обучить выполнению этих приемов с неудобной стороны. Другие (Е. Садовски, В.И. Лях, Р.Д. Чермий, Ник Спортел) подчеркивают, что вне зависимости от того, правша спортсмен или левша, важно с ранней юности всегда симметрично формировать у него правосторонние и левосторонние двигательные функции. Но у всех них обсуждаемая проблема не доведена до конца на основе многогранных исследований, основанных на современных технологиях.

Сложность данной проблемы заключается в том, что в спортивной практике сформированный на уровне высокого мастерства каждый технико-тактический прием выполняется легко, точно и с малыми энергозатратами. Значит, при обучении спортсмена координации, точности, скорости и напряженности выполняемых с правой и левой стороны технико-тактических приемов, надо учитывать резерв биоэнергетических источников, обеспечивающих механику данных движений (высококалорийное питание) и их экономный расход. (А. Годик, 2006, Л.Д.Назаренко, 2008, Н.А. Бернштейн, 2002). В связи с этим очень важное практическое значение имеют асимметрия выполнения спортсменами технических приемов с удобной и неудобной стороны, изучение кардиореспираторных компонентов данных двигательных приемов, выполняемых с асимметричным расхождением, особенно определение их гипоксического значения.

С целью изучения сути данного вопроса, на основе определения асимметричного расхождения между бросками соперника в две стороны (вправо и влево) у 15-16 летних курашистов мы исследовали возможность симметризации соперника в неудобную сторону (таблица 1).

Таблица 1

Динамика изменения за время эксперимента показателей количества успешных атак при применении приемов по броскам соперника в неудобную сторону во время смоделированных условий соревнований, проведенных между 15-16 летними курашистами контрольной и экспериментальной групп (n = 36)

Т.р	Приемы	Группа	В начале эксперимента		В конце эксперимента		Относительный рост, %	Достоверность	
			\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		t	p
1	Приём подсечка спереди	ЭГ	4,14	0,49	4,64	0,52	12,08	4,20	<0,001
		КГ	4,29	0,5	4,53	0,51	5,59	2,02	<0,05
2	Бросок через плечо	ЭГ	11,18	1,22	12,16	1,24	8,77	3,38	<0,01
		КГ	11,31	1,19	11,79	1,19	4,24	1,71	>0,05
3	Приёмы двойка “кўшша” снаружи, сзади	ЭГ	17,42	2,26	19,74	2,39	13,32	4,23	<0,001
		КГ	17,14	2,15	18,19	2,21	6,13	2,04	<0,05
4	Подсечка спереди	ЭГ	18,26	1,81	19,69	1,79	7,83	3,37	<0,01
		КГ	18,42	1,79	19,15	1,74	3,96	1,75	>0,05
5	Бросок через поясницу	ЭГ	14,22	1,98	16,28	2,14	14,49	4,24	<0,001
		КГ	14,44	1,97	15,41	2,03	6,72	2,06	<0,05
6	Подсечка сзади	ЭГ	13,28	1,59	14,92	1,68	12,35	4,25	<0,001
		КГ	13,53	1,58	14,29	1,59	5,62	2,03	<0,05
7	Бросок через поясницу с захватом шеи	ЭГ	14,24	1,56	15,49	1,57	8,78	3,39	<0,01
		КГ	14,65	1,55	15,28	1,55	4,30	1,72	>0,05
8	Боковой приём со стороны	ЭГ	19,43	2,52	22,03	2,67	13,38	4,25	<0,001
		КГ	19,72	2,51	20,95	2,52	6,24	2,07	<0,05

Анализ соревновательной деятельности 15 - 16 летних курашистов дает возможность для изучения динамики формирования у курашистов мастерства по броскам соперника в неудобную сторону, определения индивидуальных изменений каждой составляющей технико-тактической подготовки для каждого возраста, выразить и определить промежуточные этапы моделей соревновательной деятельности. Это в свою очередь необходимо при постепенном продвижении для обеспечения ощутимого и эффективного роста данного компонента подготовки спортсменов. Таким образом были изучены особенности соревновательной деятельности 15-16 летних курашистов. 15-16 летние курашисты за время эксперимента принимали участие в соревнованиях, опираясь на разработанную нами программу.

По результатам соревнований с целью определения уровня их технико-тактической подготовки по проведению поединков с использованием приемов в неудобную сторону было проведено заключительное оценивание. На основе

анализа проведенных более 312 схваток мы определили следующие виды атакующих движений:

1) Курашист борется с удобной ему стороны и неожиданно выполняет прием в неудобную для него сторону.

2) Проведение атаки с помощью технико-тактических движений в сложную неудобную сторону. В них входят:

а) комбинация приемов – в условиях необходимости сначала отреагировать на подготовленный прием, вариант подготовки к атаке в сложную неудобную сторону, используемый в предоставленной соперником удобной динамической ситуации;

б) атака с применением заранее подготовленного единого приема– из вариантов тактической подготовки для удобной динамической ситуации это вариант сложной технико-тактической подготовки, Наряду с тактическими вариантами проведения технических движений нами были определены следующие: выведение из равновесия, ложная атака, прижатие.

Для характеристики атакующих движений курашистов были использованы параметры соревновательной деятельности, приведенные во второй главе диссертации. Организация в процессе тренировок 15-16 летних курашистов смоделированных схваток, направленных на развитие движений по броскам в неудобную сторону оказала практическую помощь в увеличении эффективности технико-тактических действий курашистов. С целью развития способности курашистов вести борьбу в неудобную сторону нами были разработаны специальные тесты (таблица 2).

Таблица 2

Результаты проведения приемов по броскам соперника в неудобную сторону во время смоделированных поединков в процессе тренировок 15-16 летних курашистов

П/п	Тесты	группа	Бросок в неудобную сторону	Совокупность баллов
1	Бросок через плечо	КГ	1	5
		ЭГ	3	15
2	Бросок через поясницу с захватом шеи	КГ	0	0
		ЭГ	2	5
3	Бросок через поясницу	КГ	1	5
		ЭГ	3	15
4	Боковой приём со стороны	КГ	2	10
		ЭГ	3	15
5	Бросок через плечо с захватом двух рукавов	КГ	0	0
		ЭГ	1	5
6	Приёмы двойка “кўшша” снаружи, сзади	КГ	1	5
		ЭГ	2	10
7	“Кўшша” изнутри	КГ	0	0
		ЭГ	2	10
8	Приём подсечка спереди	КГ	1	5
		ЭГ	2	10

Примечание: Во время смоделированных в тренировочном процессе схваток тренер присуждал по 5 баллов курашистам экспериментальной группы за каждый прием в отношении соперника, проведенный в неудобную сторону.

В экспериментальной группе нами были отобраны 8 часто используемых в спортивном кураше приемов и была поставлена задача выполнения этих приемов борцами-правшами в левую сторону, левшами в правую.

Курашист, выполнивший данную задачу, то есть один прием, выполненный дозволенным образом, получал 5 баллов. Набравшие наибольшее количество баллов курашисты поощрялись.

Этап специальной подготовки подготовительного периода. Продолжительность этапа 4 месяца. Был внедрен в тренировочный процесс юных курашистов.

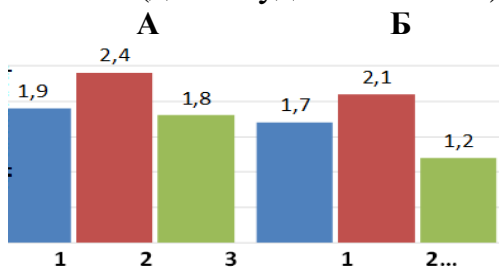
В эксперименте принимали участие 6 курашистов 1-разряда, 4 кандидата в мастера спорта и 2 мастера спорта, в общей сложности 12 курашистов в возрасте 15-16 лет.

И в контрольной группе было 6 курашистов 1-разряда, 4 кандидата в мастера спорта и 2 мастера спорта, в общей сложности 12 курашистов в возрасте 15-16 лет.

В результате эксперимента через 4 месяца в 8 схватках соревновательного типа курашисты экспериментальной группы добились высоких результатов, проведя больше бросков соперника в неудобную сторону (таблица 2).

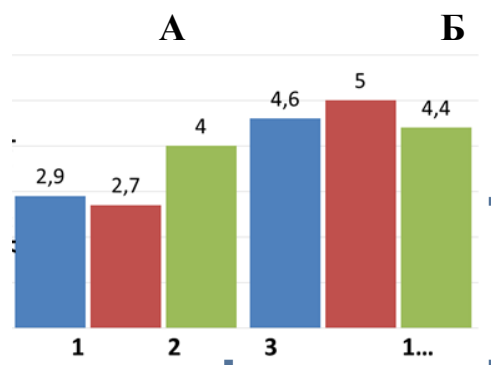
Исследование показало, что у 15-16 летних курашистов броски соперника в неудобную сторону, особенно одинаковое выполнение коронных приемов в обе стороны являются фактором успеха. Можно увидеть, что было зафиксировано регрессивное изменение первоначальных показателей по левосторонним и правосторонним броскам соперника после 10 месяцев тренировок, асимметричное расхождение между этими приемами было зафиксировано и во времени 10 бросков в правую и левую стороны (1 и 2 рисунки). Следующий этап проверки нормирования нагрузок при развитии анаэробной выносливости, связанной с правосторонними и левосторонними бросками, состоял из разработки нормирования нагрузок тренировок с учетом следующих характеристик объема нагрузок: направления и специализации.

Для точного определения состава нагрузок необходимо использовать рекомендации Н.И.Волкова : а) анаэробно - алактатные упражнения (развивающие энергодающий источник креатинфосфата): продолжительность – 8 с, максимальная интенсивность (до 200 уд/мин и выше);



Примечание: А – в начале учебного года; Б – через 10 месяцев. 1 – весовая категория 46-50 кг; 2 – весовая категория 65-71 кг.; 3 – весовая категория 77-83 кг.

1-рисунок. Асимметричные показатели, зафиксированные между количеством бросков соперника в удобную и неудобную сторону 15-16 летних курашистов разных весовых категорий.



Примечание: А – в начале учебного года; Б – через 10 месяцев. 1 – весовая категория 46-50 кг; 2 – весовая категория 65-71 кг.; 3 – весовая категория 77-83 кг.

2-рисунок. Показатели асимметричного расхождения, зафиксированного между временем бросков (за 10 с) соперника в удобную и неудобную сторону у 15-16 летних курашистов разных весовых категорий

б) анаэробно - гликолитические (развивающие гликолитические источники энергообеспечения): продолжительность – от 0,3 до 0,5 мин, интенсивность субмаксимальная (до 186 уд/мин);

в) анаэробно-аэробные: продолжительность упражнений – до 1 мин., интенсивность - большая (до 174 уд/мин);

г) аэробные упражнения: продолжительность – от 2 до 3 мин., интенсивность - слабая (150-156 уд/мин).

На протяжении планирования задач тренировки (серий) была проверена интенсивность физиологического влияния упражнений разной направленности на организм курашистов и по параметрам частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД) их организма были проанализированы особенности восстановления.

В заданиях тренировок для оценки физиологического влияния нагрузок был использован обновленный нами тест С.П.Летунова.

Тест С.П.Летунова состоит из того, чтобы всесторонне пытаться управлять кровообращением при нагрузках, направленных на силу, скорость и выносливость.

При разных нагрузках определяется изменение артериального давления и пульса, и после каждой проверяется возврат на исходный уровень.

Наши нововведения в тест С.П.Летунова состоят из следующего:

1. В качестве тренировочных нагрузок использованы следующие:

а) Разнонаправленные неспециализированные упражнения;

б) частично специализированные упражнения (специальные – подготовительные упражнения, состоящие из элементов единоборств игры и др.);

в) различные элементы ТТД и МФ, а также многоходовые комбинации, выполняемые в режимах различной направленности нагрузок.

2. В течение восстановления показателей пульса до первоначального уровня нами были внесены показатели времени восстановления пульса до 144 - 150 уд/мин. (1 граница) и до 120 уд/мин (2 граница). Пульс измеряется в течение 10 с.

За время экспериментов необходимо было выявить следующее:

- какое количество повторов упражнений, выполняемых в

разнонаправленных режимах, обеспечит вхождение интенсивной нагрузки в заданный режим (исходя из значений пульса);

- какова оптимальная граница для количества повторений анаэробно-алактатных и анаэробно-гликолитических упражнений для 15-16 летних курашистов;

- оценка (по ЧСС) динамики восстановления организма спортсменов после различного количества повторений;

- каков оптимальный режим между выполнением повторений упражнений и свободного времени между сериями упражнений.

Результаты исследования помогли определить следующее:

1. При выполнении анаэробно-алактатных упражнений достигается вхождение в режим максимальной интенсивности в следующих обстоятельствах: 4-5 раз

- а) Для курашистов экспериментальной группы после 3-4 повторений упражнений ($P < 0,001$);

- б) Для курашистов контрольной группы после 2-3 повторений упражнений ($P < 0,001$).

В режиме такой направленности продолжительность упражнений не должна превышать 10 с. (для всех групп) (оптимальная продолжительность для развития креатинфосфатного энергообеспечения достигает 6-8 с.).

После вхождения в режим максимальной интенсивности в течение 10 с. специальная нагрузка состоит из следующего: в стойке необходимо выполнить броски с левой и правой стороны по меньшей мере 6-7 раз. Продолжительность перерыва – 1 - 2 с., потом следует продолжить серию бросков. За один подход рекомендуется выполнить 4-6 серий бросков.

2. При выполнении упражнений анаэробно-гликолитического направления в следующих случаях достигается вхождение в режим субмаксимальной интенсивности:

- а) для курашистов I группы после 2 повторов упражнений ($P < 0,001$)

- б) для курашистов II и III групп вхождение в режим субмаксимальной интенсивности достигается после одного повтора упражнений ($P < 0,005$).

Перерыв для отдыха между упражнениями продолжается до 0,5 мин. Оптимальная продолжительность составляет 1-2 мин. ($P < 0,001$). Количество повторений в одной серии упражнений составляет 12-16 раз.

3. При выполнении упражнений анаэробно-аэробного и аэробного направления вхождение в режим большой и слабой мощности достигается уже в процессе первого повторения. В этом случае количество упражнений не упорядочивается. Перерыв на отдых между повторами упражнений может достигать до 3-4 мин. (до полного восстановления организма спортсменов).

В процессе контроля за быстрым нормированием нагрузок была оценена динамика восстановления организма спортсменов экспериментальной и контрольной групп после влияния различных нагрузок. Курашисты выполняли специальные нагрузки – броски. Броски выполнялись в стойке, в режиме направленности бросков в правую и левую сторону, повторения выполнялись до 6 серий (таблица 3).

Таблица 3

Структура упражнений, выполняемых с целью развития анаэробной выносливости 15-16 летних курашистов

п\р	Специальные упражнения	время, потраченное на выполнение упражнений и количество повторов	ЧСС	перерыв на отдых	зона интенсивности	направление воздействия
1	количество подтягиваний на турнике за 10 секунд(раз)	6,3	135	20-30 (с)	субмаксимальная	Анаэробно-алактатное (скоростно-силовое)
		6	150	10-15	максимальная	
2	лазание по 4 м. канату без помощи ног (сек)	11	155	20-30	субмаксимальная	Анаэробно-гликолитическое (скоростная выносливость)
		13	170	15-20	максимальная	
3	приседания на правой ноге (раз)	11,9	130	20-30	большая	Аэробное(общая выносливость)
		10	150	10-12	субмаксимальная	
4	приседания на левой ноге (раз)	9,6	135	20-30	субмаксимальная	Анаэробное(все виды двигательных качеств)
		8	145	10-12	максимальная	
5	5х6... – челночный бег 5х6 (сек)	11,05	140	20-30	субмаксимальная	Анаболик – анаболическое(сила и выносливость)
		12	155	10-15	максимальная	
6	вращения вокруг головы из положения мостик, 5 раз в правую сторону, 5 в левую(сек)	22,5	155	20-30	большая	Анаэробно-алактатное (скоростно-силовое)
		25	170	10-15	субмаксимальная	
7	Количество бросков соперника через плечо за 10 сек.(раз)	6,3	155	20-30	субмаксимальная	Анаэробно-гликолитическое (скоростная выносливость)
		6	170	10-15	максимальная	
8	Времы 10 бросков соперника через плечо (сек)	18,5	150	20-30	субмаксимальная	Анаэробное(все виды двигательных качеств)
		20	165	10-15	максимальная	
9	Бег на 60 метров(сек)	8.10-8.25	140	20-30	большая	Аэробное (общая выносливость)
		8.5-9.1	155	10-15	субмаксимальная	
10	Поднятие ног, вис на шведской стенке (раз)	13-16	135	20-30	субмаксимальная	Анаболическое(сила и выносливость)
		12-14	145	10-15	максимальная	
11	Бег на 400 метров (сек)	1:15-1:30	180	20-30	субмаксимальная	Анаэробно-гликолитическое (скоростная выносливость)
		1:30-2:00	165	10-15	максимальная	
12	Приседания с напарником на плечах (раз)	25,4	145	20-30	большая	Анаэробно-гликолитическое (скоростная выносливость)

При выполнении каждой серии упражнений фиксировалось время восстановления организма спортсменов до 150 уд/мин, до 120 уд/мин и до первоначального состояния. С целью увеличения плотности тренировочных задач мы использовали данный обновленный тест С.П.Летунова: после выполнения рекомендованной серии упражнений перерыв для отдыха продолжительностью до 1 мин. Если к этому времени ЧСС уменьшится до 120

уд/мин. или же будет меньше, нужно продолжить нагрузку с высокой интенсивностью. Если ЧСС не уменьшится до этого уровня, необходимо продлить время отдыха. Для анаэробно - алактатных, анаэробно-гликолитических и смешанных аэробно – анаэробных нагрузок в качестве специализированной нагрузки рекомендуется использовать следующее:

- быстрые броски, в том числе максимальное количество бросков за определенное время: 10 с, 20 с, 30 с, 1 мин., 3 мин. и т.д.;

- тактические пути подготовки приемов: приемы по выведению соперника из равновесия при различной степени его противодействия, упражнения специальной подготовки 15-16 летних курашистов, подражательное выполнение бросков жестами и другие;

- в промежутке обозначенного времени (10 с, 20 с, 30 с, 1 мин., 2 мин., 3 мин.) разъединение сцепленных рук, удержание соперника прижимая его за спину, выполнение приемов в режиме отражения атаки, избегание приемов прессинга и др.;

В четвертой главе диссертации **«Возможность симметрирования приемов подъема соперника с правого-левого бока в ходе педагогического эксперимента на основе развития физической и функциональной подготовленности борцов 15-16 лет»** приведены результаты проведения сравнительного анализа результатов педагогического эксперимента, проведенного в течение 9 месяцев с участием борцов 15-16 лет в составе контрольной и экспериментальной групп. Исходя из периодизации тренировочного цикла разработанного нами недельного микроцикла, направленного на увеличение эффективности правосторонних и левосторонних бросков соперника 15-16 летними курашистами различной весовой категории, суть тренировочных нагрузок на учебно-тренировочных сборах может быть различной. На основе данной разработанной программы при использовании тренировочных средств, направленных на развитие анаэробной выносливости, на тренировках курашистов в течение проведенных исследований на основе повышения эффективности и оптимизации ОФП, СФП и ТПП была проконтролирована динамика роста и развития, направленная на развитие у курашистов анаэробной выносливости.

В течение исследования для подготовки опытных курашистов к чемпионату Узбекистана, к кубку Узбекистана и международным турнирам потребовалась разработка метода оптимизации соотношения общей и специальной физической подготовки курашистов. В эксперименте принимали участие 24 курашистов, исследовательские работы были распределены по экспериментальной и контрольной группам. Каждая группа состояла из 12 курашистов, стаж занятий курашом которых был не менее 5 лет.

У курашистов часы годовых запланированных занятий составляют 1248-часов и часы недельных запланированных занятий составляют 24 часа. Внедренная нами в практику программа не вышла за рамки вышеуказанных часов. Эта программа рассчитана на все дни недели кроме воскресенья. Тренировки проходят как в первой половине дня, так и во второй половине дня (таблица 4).

Таблица 4
Программа по улучшению эффективности правосторонних и левосторонних бросков и развитию анаэробной выносливости курашистов 15-16 лет

П/н	Дни недели	1-занятие	Продолжительность занятия (час)	Общее время	2-занятие	Продолжительность занятия (час)	Общее время (час)	Общее количество во	Норма нагрузки	
1	Понедельник	Выполнение дыхательных упражнений в положении лежа на спине	15-20 минут	2	2-х минутные поединки с 3 соперниками без перерыва на отдых	15 минут	2	4	Высокая	
2	Вторник	Бег на дистанции 60-100 метров	20-25 минут	2	Поединок	20 минут	2	4	Высокая	
3	Среда	Плавательные упражнения	25-30 минут	2	Броски соперника с правой и левой стороны	10 минут	2		Высокая	
4	Четверг	Бег по лестницам	20-25 минут	2	Мероприятия восстановления	2 часа	2	4	Высокая	
5	Пятница	Бросок напарника через поясницу в правую и левую сторону	10-15 минут	2	Поединок	20 минут	2	4	Высокая	
6	Суббота	Упражнения выполняемые за короткое время (копирование приемов)	20-25 минут	2	Мероприятия восстановления	2 часа	2	4	Высокая	
7	Воскресенье	Выходной					Общее время 24 часа			

В понедельник утренние тренировки, здесь курашисты занимаются в общей сложности 2 часа. Из этого, засчет времени, выделенного для общей физической подготовки курашистов экспериментальной группы в течение 15-20 минут применяются дыхательные упражнения, выполняемые лежа на спине.

Во второй половине на борцовском ковре проводятся схватки с 3 соперниками по 2 минуты без переыва на отдых. В поединках курашисты с большим напряжением борются с 3 соперниками в течение 6 минут, курашисты другой экспериментальной группы проводят поединке именно по этому заданию.

Во вторник утренние тренировки проводятся на стадионе. Здесь курашисты проводят занятия в общей сложности в течение 2 часов. Из этого засчет времени, выделенного для общей физической подготовки, в течение 20-25 минут бегают на дистанции 60-100 метров по два человека в 5-6 попыток, оставшийся час выделяется для специальной физической подготовки.

Во второй половине дня занятия проводятся на борцовском ковре. Этой тренировке выделено в общей сложности 2 часа. Кроме подготовительной части каждый курашист проводит 5 схваток соревновательного типа по 4 минуты с равным по весу напарником.

В среду утром после занятий по ОФП и СФП 5-6 раз плавают на время в бассейне на дистанцию 50 метров с 3-4 минутными перерывами на отдых.

Во второй половине дня занятия проводятся на борцовском ковре. Этой тренировке выделено в общей сложности 2 часа. Кроме подготовительной части каждый курашист в течение 10 минут выполняет броски равного по весу напарника через правое и левое плечо.

В четверг утренние занятия проводятся на свежем воздухе. Здесь курашисты проводят занятия на протяжении в общей сложности 2 часов. Из этого, один час выделен упражнениям общей физической подготовки среди них на протяжении 20-25 минут бегом поднимаются по лестнице, отдыхая каждые 5 минут, оставшийся час выделен специальной физической подготовке.

Во второй половине дня курашисты применяют средства восстановительных мероприятий. Этот восстановительный процесс помогает организму освободиться от полученных нагрузок. Это сон, массаж, сауна, холодный душ, горячий душ, горячая ванна, загар, можно выезжать на лоно природы.

В пятницу утренние занятия проводятся на борцовском ковре. Этому занятию выделено в общей сложности 2 часа. Кроме подготовительной части каждый курашист в течение 10-15 минут проводит правосторонние и левосторонние броски через поясницу равного по весу напарника. Кроме этого проводят 3 поединка соревновательного типа по 4 минуты.

Во второй половине дня курашисты проводят поединки на борцовском ковре, этому выделяется 2 часа. Поединки по указанию тренера можно проводить различным образом, каждый курашист проводит 5 поединков соревновательного типа по 4 минуты с равным по весу напарником.

В субботу утренние занятия проводятся на свежем воздухе. Здесь курашисты проводят тренировки на протяжении в общей сложности 2 часов.

Из которых 1 час выделяется для общей физической подготовки, оставшийся час специальной физической подготовке, в частности 20-25 минут выделяются упражнениям, выполняемым за короткое время (копирование приемов).

Вторую половину дня курашисты расходуют на применение средств восстановительных мероприятий. Этому выделяется 2 часа.

В результате технология, направленная на повышение эффективности правосторонних и левосторонних бросков соперника 15-16 летними курашистами экспериментальной группы разных весовых категорий, занимавшихся в недельных микроциклах, нашла свое подтверждение в качестве средства, определяющего успех в соревновательной деятельности (таблица 5).

Таблица 5

Повышающие силовую выносливость 15-16 летних курашистов упражнения, выполняемые с большой интенсивностью и с применением внешних нагрузок

П/н	Названия упражнений	Норма выполнения			
		раз	время	ЧСС мин.	Зона интенсивности
1	Лазание по канату (привязав дополнительный груз к пояснице)	2-3	30-35 секунд	172	3
2	Удары по резиновому баллону 15 килограммовой кувалдой	80-100	2-3 минут	152	2
3	Поднятие штанги из положения лежа	15-20	30-35 секунд	155	2
4	Нагнувшись, размахивать специальным 16 метровым канатом	45-50	2-3 минут	173	3
5	Рывок штанги вперед из положения стойки	24-28	35-40 секунд	155	2
6	Пресс (поднятие туловища вправо и влево)	30-36	35-40 секунд	153	2
7	Поднятие штанги из положения повернувшись на сидении в обратную сторону	20-25	35-40 секунд	174	3
8	Сгибание и разгибание туловища с партнером идентичного веса на плечах	12-15	30-35 секунд	173	3

Когда 2-3 раза без перерыва на отдых выполняется лазание по 5-метровому канату (с привязанным к талии поясом курашиста 5 кг дополнительным весом), ЧСС в минуту составляет 172 раз и выделяется в зону высокой интенсивности; удары по 15 килограммовому резиновому баллону в течение 3-4 минут без перерыва на отдых, то с правой, то с левой стороны. За 80-100 раз ЧСС составила 152 удара в минуту и была поделена на 2 зоны интенсивности; из положения лежа поднятие штанги 15-20 раз за 30-35 секунд ЧСС составила 155 раз за минуту и была поделена на две зоны

интенсивности; нагнувшись, махание 16 метровым специальным канатом 45-50 раз за 23 минуты, здесь ЧСС составила 173 раз и было разделено на 3 зоны интенсивности; из положения стойки 24-28 рывков штанги вперед двумя руками на скорость на протяжении 35-40 секунд, здесь ЧСС составила 155 раз в минуту и было поделено на 2-зоны интенсивности; пресс (туловище под углом 45 С, ноги закреплены, поднятие корпуса с поворотами вправо и влево) выполнялся 30-36 раз, ЧСС составила 153 раз в минуту и было поделено на 2-зоны интенсивности; при поднятии (поднятие штанги из положения лежа животом на сидении) штанги 20-25 раз за 35-40 секунд ЧСС составила 174 раз в минуту и было поделено на 3-зоны интенсивности; сгибание и разгибание туловища (подняв равного по весу напарника на плечи, держа между рук и ног) выполнялось 12-15 раз за 30-35 секунд, ЧСС составила 173 раз в минуту и было поделено на 3-зоны интенсивности.

Такой режим организации занятий, повышающих силовую выносливость и развивающих анаэробную выносливость 15-16 летних курашистов помогает повышению уровня специальной физической подготовки юных курашистов в период соревнований.

Характеризуя занятия, примененные на углубленном этапе подготовки учебно-тренировочной группы, необходимо подчеркнуть, что направления использованных упражнений были различными. Известно, что если интенсивность и продолжительность тренировочной нагрузки будут высокими, то эффект нагрузки будет довольно высоким. Из этого, для развития анаэробной выносливости необходимо максимально повысить нагрузку и одновременно, исходя из условий соревновательной деятельности, вводить изменения в продолжительность её воздействия. По этой причине в подготовительных занятиях 15-16 летних курашистов были применены восемь выполняемых с внешней нагрузкой упражнений. В каждом упражнении рабочая продолжительность составляла почти одну минуту. На выполнение упражнений было выделено до 35 секунд времени, оставшееся время спортсмен тратил на отдых и подготовку к переходу к следующему упражнению. Соответствующим образом рабочее время восьми выполняемых с внешней нагрузкой упражнений было применено исходя из общего времени продолжительности поединка в кураше.

В процессе педагогических наблюдений, проведенных при развитии анаэробной выносливости 15-16 летних курашистов, с целью более точного отражения количественных результатов, зафиксированных при различных тяжестях в каждом упражнении, необходимо указать на две величины, серьезно влияющие на конечные результаты. В первую очередь, при выполнении каждой внешней нагрузки работа в течение 35 минут не должна превышать максимум 60-80%. Во-вторых, при этих нагрузках скорость выполнения и рабочий темп упражнений должны быть максимальными. Все это обеспечивает различные направления процесса высокоинтенсивных занятий, повышающих силовую выносливость.

В результате проведенного педагогического эксперимента, было выявлено, что применение в течение первой и второй недели повышающих

силовую выносливость средств, выполняемых с высокой интенсивностью и внешними нагрузками, привело к повышению функционального состояния и физической подготовки курашистов.

Таким образом, из общей системы применяемых тренировочных средств для развития анаэробной выносливости нужно выделить повышающие силовую выносливость упражнения высокой интенсивности, выполняемые с внешними нагрузками, систему учета этих тренировочных нагрузок необходимо оптимизировать по различным критериям. Здесь, тренер должен так оптимизировать процесс подготовки анаэробной выносливости, чтобы получить информацию, полностью раскрывающую суть будущей работы. Вообще сами упражнения скоростно-силовой направленности (со всеми необходимыми общеизвестными методическими направлениями) принимают участие в качестве объекта исследования, масса тяжестей, количество выполнений, перерывы на отдых перед серией подходов, интенсивность выполнения упражнения и др.

ВЫВОДЫ

Основываясь на источниках по данной тематике, мнениях ученых-специалистов, изучении опыта проведения занятий с юными курашистами, сравнительном анализе результатов текущих исследований и педагогического эксперимента можно констатировать следующие выводы.

1. Опыт подготовки юных курашистов показал, что не уделяется серьезное внимание симметричному формированию приемов, визуальное наблюдение за 24 занятиями показало, что у 11-12 летних курашистов приемы по броскам соперника в удобную сторону на занятиях составляют 27,6 раз, у 13-14 летних – 31,5 раз, а у 15-16 летних 45,4 раз. Наряду с этим броски соперника в неудобную сторону составляют соответственно: 12,2; 16,3; 31,1 раз. Однако как техника, так и результативность этих выполненных приемов, были слабыми.

2. С целью определения асимметричного расхождения в количестве бросков соперника с правой и левой стороны (за 10 секунд) в практике кураша, разницы во времени 10 бросков соперника, оценки функционального значения краткосрочных и интенсивных нагрузок и анаэробной выносливости, позволяющей повторять эти приемы по много раз, был разработан блок новых тестов, возможность их внедрения в практику была подтверждена Федерацией кураша Узбекистана и оформлено в качестве «Интеллектуальной собственности».

3. Броски соперника через правое плечо за 10 секунд первоначально у курашистов легкого веса составляли $6,2 \pm 0,28$ раз, у курашистов среднего веса – $6,9 \pm 0,31$, у курашистов тяжелого веса $5,7 \pm 0,20$ раз, спустя 10 месяцев эти показатели соответственно стали: $5,7 \pm 0,25$; $6,2 \pm 0,29$; $5,5 \pm 0,19$ раз. Первоначально количество бросков соперника через левое плечо уменьшалось по весовым категориям от $4,3 \pm 0,19$ раз до $3,9 \pm 0,19$ раз, а спустя 10 месяцев эти показатели увеличились всего лишь с $4,0 \pm 0,15$ раз до

4,3±0,12 раз. Время 10 бросков соперника через правое плечо от 18,3±2,3 секунд до 19,5±2,37 секунд, спустя 10 месяцев – увеличилось с 17,7±2,13 секунд до 18,3±2,25 секунд. Время бросков соперника через левое плечо соответственно от 21,2±2,53 до 23,5±2,91 секунд, спустя 10 месяцев увеличилось с 22,3±2,61 до 22,7±2,77 секунд.

4. Известно, что возможность выполнения технико-тактических приемов на максимальной скорости и возможность их многочисленных повторов во время тренировок, и особенно во время соревновательных поединков прежде всего связана с функциональной подготовкой курашистов, особенно с анаэробной выносливостью и гипоксической устойчивостью. Однако, по уровню функциональных показателей (ЧСС, ритм дыхания, удержание дыхания на вдохе, удержание дыхания на выдохе, ЖЁЛ, Гарвардский степ-тест), зафиксированных у участвующих в исследовании юных курашистов в начале учебного года, к концу 10 месячных традиционных занятий у борцов всех весовых категорий (46-50, 65-71, 77-83 кг.) наблюдались отрицательные изменения. Например, если ЧСС первоначально составляла 67,3±3,27-69,8±3,79 уд/мин, спустя 10 месяцев 69,1±3,47-70,5±3,83 уд/мин. Связанные с гипоксической устойчивостью показатели, особенно выражающий физическую работоспособность индекс Гарвардского степ-теста упал в регрессивном направлении.

5. Из текущих исследований стало известно, что и показатели физической подготовки 15-16 летних курашистов оказались ниже нормы для этого возрастного периода. Например, количество возможных подтягиваний на турнике и подтягиваний в течение 10 секунд у борцов легкой и средней весовых категорий первоначально составляло соответственно 11,7±1,59-12,9±1,65 раз, спустя 10 месяцев эти показатели почти не выросли. А у курашистов тяжелой весовой категории наблюдалось еще более медленное проявление этих показателей. Максимальное количество подтягиваний на турнике за 10 секунд оказалось очень маленьким и исходя из весовой категории соответственно зафиксировано следующее: в начале учебно-тренировочного года – 4,9±0,11; 5,5±0,23; 4,12±0,91 раз и спустя 10 месяцев – 5,2±0,19; 5,7±0,25; 4,5±0,97 раз, выявилось существование наглядно бросающегося в глаза асимметричного расхождения между данными показателями.

6. Под воздействием проведенных с курашистами смоделированных соревновательных поединков наблюдалось резкое учащение пульса и ритма дыхания. Даже обнаружилось, что темп восстановления данных показателей после поединка был медленным. Например, если до 1- поединка ЧСС составляла в среднем 69,7±3,07 уд/мин., после нагрузки поединка этот показатель поднялся до 169,5±3,55 уд/мин. Через 3 минуты – 138,3±2,72, на 5-минуте восстановился лишь до – 119,6±1,83 уд/мин. До 4-поединка эти показатели выражались следующим образом: 73,5±3,66; 189,8±4,69; 151,3±3,06; 135,5±2,85 уд/мин. Число вдохов также последовательно увеличивалось, наблюдался очень медленный темп их восстановления.

7. Из результатов эксперимента стало известно, что у регулярно

выполнявшей рекомендованные специальные упражнения ЭГ зафиксированные до эксперимента показатели физической подготовки к концу эксперимента показали быстрый рост. Например, максимальное количество подтягиваний на турнике, что выражает силу сгибающих руку мышц (максимальная динамическая сила), увеличилось в среднем с $11,2 \pm 1,07$ раз до $13,14 \pm 1,22$ раз, максимальное количество подтягиваний за 10 секунд (скоростная сила) с $5,5 \pm 0,57$ раз до $6,47 \pm 0,66$ раз. Увеличение $p < 0,001$. Максимальное количество приседаний на правой ноге увеличилось с $11,0 \pm 1,44$ раз до $15,3 \pm 1,95$ раз, на левой ноге – с $13,5 \pm 2,01$ раз до $17,9 \pm 2,37$ раз. В этой группе и скорость бега 5х6 м. и на 1000 м., количество бросков соперника через плечо за 10 секунд, и время 10 бросков соперника через плечо к концу эксперимента отличились тенденцией изменения в прогрессивную сторону. Наряду с этим в КГ по всем изученным показателям таких положительных результатов не наблюдалось.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. На основе результатов проведенных в рамках диссертационной темы исследований были разработаны следующие педагогические тесты и комплексы специальных упражнений, и в качестве технологических рекомендаций они

по согласованию с Федерацией кураша Узбекистана были внедрены в практику подготовки курашистов.

2. Комплекс упражнений для утренней тренировки, вдох-выдох, задержка дыхания при вдохе и выдохе, раздражательные упражнения, направленные на межсуставную гибкость, удержание равновесия, броски соперника в обе стороны. Упражнения по ходьбе-бегу: медленная ходьба на 50 м., спортивная ходьба на 50 м., бег на 1000 м. со средней скоростью, ходьба на 50 м. В общей сложности – 24 упражнения, выполняемые по 1 разу в 2 серии. Продолжительность занятия 30 мин.

3. Организация в тренировочном процессе 15-16 летних курашистов смоделированных поединков, направленных на развитие движений по броскам в неудобную сторону окажет практическую помощь при улучшении эффективности технико-тактических действий курашистов.

4. Специальная нагрузка в течение 10 с. после вхождения в режим максимальной интенсивности состоит из следующего: в стойке надо выполнить правосторонние и левосторонние броски минимум 6-7 раз. Продолжительность перерыва – 1 - 2 с., потом необходимо продолжить серию бросков. За один заход рекомендуется выполнить 4-6 серий бросков.

5. Комплекс увеличивающих анаэробную выносливость и гипоксическую устойчивость упражнений, выполняемых лежа на спине и лицом вниз, сидя, в положении “мост” и в стойке, максимально согнув и повернув суставы, при глубоком вдохе и глубоком выдохе, удерживая дыхание, приемы по броскам соперника справа и слева, упражнения, направленные на увеличение анаэробной выносливости и гипоксической

устойчивости, специальной работоспособности, которая дает возможность выполнения приемов на максимальной скорости, под конец занятий упражнения по бегу на короткие и длинные дистанции с меняющимся направлением (2000-3000м). В общей сложности – 14 повторяющихся упражнений. Продолжительность занятия 25-30 мин.

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

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

OCHILOV ELBEK OLIMOVICH

**DEVELOPING METHODS OF ANAEROBIC ENDURANCE IN
15-16-YEAR-OLD WRESTLERS RELATED TO LIFTING THE
OPPONENT RIGHT AND LEFT SIDE**

13.00.04 - Theory and methods of physical education and sport training

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

Chirchik-2022

The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under № B2020.4.PhD /Ped 2028

The doctoral dissertation was completed at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports.

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

Scientific advisers:

Mirzanov Sherzod Sirlibayevich

doctor of philosophy on pedagogical sciences,
(PhD) docent

Official opponents:

Allamuratov Shukhratulla Inoyatovich

doctor of biological sciences, docent

Bakiyev Zafar Abdushukurovich

candidate of pedagogical sciences, docent

Leading organization:

Chirchik State pedagogical institute

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. at _____ o'clock, on "_____" _____ in 2020 at the Uzbek State University of Physical Education and Sports. (Address: 111709, Chirchik city, Tashkent region, 19, Sportchilar Street. Tel .: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Web Website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz The Uzbek State University of Physical Education and Sport, Building B, the 2nd floor, hall of scientific council).

The dissertation is available at the Information Resource Center of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports (registered with the number ____). Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Street Sportchilar 19. Tel.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76

The abstract of the dissertation was distributed in 2022 on " _ " _____.

(Register Protocol No. ____ dated on " ____ " _____, 2022)

M.R.Boltabayev

Deputy Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of economical sciences, professor

M.X.Mirjamolov

Scientific Secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degrees
doctor of philosophy

F.A.Kerimov

Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (the dissertation abstract of (PhD) Doctor of Philosophy)

The aim of the research is to develop a methodology for developing anaerobic endurance for lifting the opponent from the right and left side in 15-16-year-old wrestlers engaged in Uzbek wrestling.

The tasks of the research:

- modeling of 15-16-year-old wrestlers methods of double overpowering their opponent in competition;
- classification of training loads of 15-16-year-old wrestlers according to the functional indicator in the development of anaerobic endurance;
- developing a weekly microcycle for 15-16-year-old wrestlers of different weight categories to overpower the opponent from the right and left sides;
- selecting loads that develop anaerobic and power endurance in 15-16-year-old wrestlers.

The object of the research was taken the training process of 15-16-year-old wrestlers at the Republican Olympic Reserve College.

The subject of the research is the task of studying the difference between right and left throwing techniques and the rate of development of anaerobic endurance in 15-16-year-old wrestlers.

The methods of the research: the methods such as analysis of scientific and methodical resources on the subject, pedagogical tests designed to evaluate speed-strength and anaerobic endurance, determination of breathing rhythm and vital capacity of lungs, functional tests of Shtange and Genchi, pulsometry, pedagogical experience and mathematical statistics were used in the research.

The scientific novelty of the research is as follows:

15-16-year-old wrestlers have expanded the possibility of symmetrization due to the modeling of complex combination options, false attack, unbalancing the opponent to the disadvantageous side based on the detection of asymmetric difference in the loadings of overtaking the opponent on both sides;

In order to develop the anaerobic endurance of 15-16-year-old wrestlers, the indicators of physical fitness are improved due to the physiological management of the training load, the number of heart contractions (according to functional indicators) based on the direction of the influence of rest intervals when performing exercises performed at subcritical and critical speeds;

The special working capacity of 15-16-year-old wrestlers belonging to different weight categories has been increased due to the development of weekly microcycles aimed at developing anaerobic endurance, aimed at increasing the efficiency of lifting the opponent from the right and left side (depending on their physical and functional fitness);

In order to develop anaerobic endurance in 15-16-year-old wrestlers, the possibility of winning competitions has been expanded due to the inclusion of exercises such as tying an additional weight to the waist while climbing a rope in high-intensity external load exercises that increase strength endurance;

Implementation of research results. Based on the results of current research and pedagogical experience conducted on the example of 15-16-year-old

wrestlers:

Proposals and recommendations on the application of methods to the disadvantageous side in competition conditions based on the detection of asymmetric differences in the loadings of 15-16-year-old wrestlers in overtaking the opponent on both sides are included in the content of the training manual entitled "Theory and Methodology of Wrestling Types" (Certificate No. 133-099 based on Order No. 133 of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated on February 9, 2019). As a result, the ability of wrestlers to lift the opponent from the right and left side increased by 5.6%;

Proposals for management of rest intervals (according to functional indicators) during exercises performed at subcritical and critical speed to develop anaerobic endurance of 15-16-year-old wrestlers, applied to the training process conducted with athletes in the Wrestling Federation of Uzbekistan (Order of the Ministry of Tourism and Sports of the Republic of Uzbekistan dated on June 16, 2021 Reference No. 03-17-2/2701 and Decision No. 14 of the Wrestling Federation of Uzbekistan dated on April 28, 2021). As a result, the asymmetric difference between the number of right and left lifts of the opponent was reduced to 2.4 times at the beginning of the academic year, and to 0.3 times by the end of the academic year;

Suggestions for using a weekly microcycle aimed at increasing the effectiveness of lifting the opponent from the right and left side of 15-16-year-old wrestlers belonging to different weight categories are included in the content of the training manual entitled "Theory and Methodology of Wrestling Types" (Certificate No. 133-099 based on order No. 133 of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated February 9, 2019). As a result, within 10 seconds, the number of right shoulder overhands improved by 14.52%, left shoulder overhands increased by 20.59%, the time of 10 times right shoulder overhands improved by 11.89%, and left shoulder overhands improved by 19.63%;

A complex of special exercises designed to develop anaerobic endurance, which allows wrestlers to symmetrically form methods of lifting the opponent from the right and left side, was applied by the Wrestling Federation of Uzbekistan to the training process of 15-16-year-old wrestlers (Reference No. 03-17-2/2701 of the Ministry of Tourism and Sports of the Republic of Uzbekistan dated June 16, 2021, Decision No. 13 of the Wrestling Federation of Uzbekistan dated April 28, 2021). As a result, a 7.6% increase in the symmetrical formation of the right and left lifting method of wrestlers was achieved.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation paper consists of an introduction, four chapters, 160 pages, 18 figures, 23 tables, 16 diagrams, a conclusion, practical recommendations, a list of references and appendices.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим

1. Очилов Э.О. Possibilities of symmetrization of throws performed by young wrestlers on the right and left with a subsequent decrease in the level of their hypoxis value. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8 (12). 2020.-Pg. 236-241 [13.00.00 Буйруқ №3].

2. Очилов Э.О. Курашчиларнинг ўнг-чап томонлама техник усулларни баҳолашнинг назарий таҳлиллари. “Фан-спортга” илмий-назарий журнал. 2021/1 № 2181 7804. [13.00.00 Буйруқ №16].

3. Очилов Э.О. Курашчиларда ўнг-чап томонлама усулларни қўллаш самарадорлигини ишлаб чиқиш ва уларнинг 47 гипоксик қийматини аниқлаш. “Фан-спортга” илмий-назарий журнал. 2020/6 № 2181 7804. [13.00.00 Буйруқ №16].

4. Очилов Э.О. Турли вазн тоифаларига 15-16 ёшли курашчилар билан ўтказилаётган анъанавий машғулотларда максимал ва тезкор куч сифатларини ривожланиш сураёти “Жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари тафаккур тарзини ва касбий маданиятини ривожлантиришнинг илмий-назарий муаммолари” Халқаро илмий-амалий анжумани 2021 йил 19 март.

5. Очилов Э.О. Асимметрия временных и количественных параметров бросков соперника с разных сторон у курашистов 15-16 лет в зависимости от их весовой категории. *Наука и просвещение. Актуальные вопросы педагогики. Сборник статей международной научно-практической конференции, состоявшейся 5 февраля 2021 г.в г. Пенза.*

6. Очилов Э.О. Курашчиларда ўқув-машғулот йиғинларини ташкил қилиш ва ўтказиш. “Мактаб, академик лицей ва касб-хунар коллежлари ўқувчилари ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш: муаммолар, ечимлар, истиқболлар” Республика илмий-амалий анжумани материаллари. 2016, 274-276 б.

7. Очилов Э.О. Курашчиларда режалаштириш моҳияти ва аҳамияти, унинг турлари. “Мактаб, академик лицей ва касб-хунар коллежлари ўқувчилари ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш: муаммолар, ечимлар, истиқболлар” Республика илмий-амалий анжумани материаллари. 2016, 275-277 б.

II бўлим

8. Очилов Э.О. Олий педагогик таълимда жисмоний тарбия машғулотлари самарадорлигини ошириш муаммолари. // “Фан – Спортга” илмий-назарий журнал. 2019 й. №3, 33-37 б. [13.00.00 Буйруқ №16].

9. Очилов Э.О. Абдухалатов А.Р. Олий таълим муассасалари талабаларига курашнинг тарбиявий аҳамиятини ўргатиш йўллари. // “Муғаллим ҳем билимлендириў” илмий-методик журнал №1/1. Нукус: 2020. 134-138 б. [13.00.00 Бўйруқ №4-2].

10. Очилов, Э.О. Мактаб ёшидаги болалар спортини ривожлантиришнинг ташкилий, илмий ва услубий асослари. “Хотин-қизларни спорт билан шуғулланишга жалб қилиш: муаммолар, ечимлар, истиқболлар” Республика илмий-амалий анжумани. Бухоро: 2015, 138-139-б.

11. Очилов Э.О. Урок – основная форма проведения занятий по физическому воспитанию в школе. // “Молодой учёный” Международный научный журнал. 2016, часть XIII 1261-1262 с.

12. Очилов Э.О., Мухамеджанов, Ш.М. Принципы организации педагогической практики в направлении образования “Физическое воспитание”. // “Молодой учёный” Международный научный журнал. 2016, 898-899 с.

13. Очилов Э.О. Кураш. Ўқув-услубий қўлланма, ТДПУ-2019. 100-б.

14. Очилов Э.О., Тангриев А.Ж. Кураш турлари назарияси ва услубияти. Ўқув-услубий қўлланма, ТДПУ-2019. 220-б.

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

Босмахона лицензияси:



9338

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитураси.
Рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табағи: 3,5. Адади 100 дона. Буюртма № 59/22.

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