

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

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

БОБОМУРОДОВ НОРПУЛАТ ШИРИНОВИЧ

**ТУРОН ЯККАКУРАШЧИЛАРИНИНГ СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВИ
БОСҚИЧИДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ХУСУСИЯТЛАРИ**

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

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

Чирчик – 2019

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

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

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

Бобомуродов Норпулат Широнович

Турон яккакурашчиларининг спорт такомиллашуви босқичидаги жисмоний
тайёргарлиги хусусиятлари.....5

Бобомуродов Норпулат Широнович

Особенности физической подготовки единоборцев по турону на этапе
спортивного совершенствования.....27

Bobomurodov Norpulat Shirinovich

The particularities of physical preparations on Turon singlefighters at the stage of
sport perfections51

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ
List of published works.....55

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

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

БОБОМУРОДОВ НОРПУЛАТ ШИРИНОВИЧ

**ТУРОН ЯККАКУРАШЧИЛАРИНИНГ СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВИ
БОСҚИЧИДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ХУСУСИЯТЛАРИ**

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

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

Чирчиқ – 2019

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2019.2.PhD/Ped443 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетидан бажарилган.

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

Илмий раҳбар:

Сафарова Дилбар Джамааловна
биология фанлари номзоди, профессор

Расмий оппонентлар:

Керимов Фикрат Азизович
педагогика фанлари доктори, профессор

Қодиров Эркин Ибрагимович
педагогика фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот:

Андижон давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.27.06.2017.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2019 йил “_____” соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтди. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети маъмурий А биноси, 1-қават, анжуманлар зали).

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

Диссертация автореферати 2019 йил “_____” _____ кун тарқатилди.
(2019 йил “_____” _____ даги _____ рақамли реестр баённомаси).

Р.Д.Халмухамедов
Илмий даражалар берувчи илмий
кенгаш раиси, п.ф.д., профессор

М.Х.Миржамолов
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш
илмий котиби, п.ф.б.ф.д.

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

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти. Дунёда олимпия ҳаракати жадал ривожланиб бораётган бир даврда миллий спорт турларини ривожлантиришга ҳам давлат томонидан алоҳида эътибор қаратилмоқда. Дунёнинг кўпгина давлатлари тажрибаси шуни кўрсатадики, миллий спорт турларини ривожлантириш халқ анъаналари ва кадриятларини сақлаб қолишга, аҳоли, айниқса ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга, саломатликни муҳофаза қилишга хизмат қилмоқда. Дунё тажрибасидан маълумки, қадимдан халқларнинг жанговар санъати ва яккакурашлари сифатида пайдо бўлган бокс, юнон-рум кураши, қиличбозлик, дзюдо, каратэ, таэквондо, муайтай, ушу каби яккакурашлар ҳозирги кунда дунёда кенг тарқалган спорт турларига айланган. Турон яккакураши ҳам миллий кадриятларни сақлаб қолган ўзбек миллий спорт тури сифатида халқаро спорт майдонидан муносиб ўрин эгалламоқда.

Жаҳонда яккакураш спорт турларида рақобат кескин ўсиб бораётган бир пайтда яккакурашчилар организмининг энг муҳим морфофункционал тизимлари ҳолати тўғрисидаги объектив маълумотларни таҳлил қилиш ва шунинг асосида улар тайёргарлигининг турли томонларини оптималлаштириш муаммоси ўта долзарб ҳисобланади. Тайёргарлик тизимини индивидуаллаштириш, спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига мос воситалар ва услубларни қўллаш, машғулот дастурларини тузишда воситаларни оқилона танлаш, спортчилар организмининг морфофункционал кўрсаткичлари маълумотларидан фойдаланиб, жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш жараёнини бошқариш каби масалалар долзарб бўлиб қолмоқда.

Ўзбекистонда турон яккакураш спорт турига 1993 йилда асос солинган бўлиб, унинг негизида Амир Темур даври жангчиларининг маҳорати, қадимий Ўзбекистон яккакурашининг турлари, шакллари ва услублари элементлари ётади. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат сиёсатининг асосий йўналишларидан бири “Ўзбекистоннинг миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини ривожлантириш ҳамда оммалаштириш учун шарт-шароитлар яратиш” ҳисобланади¹. Ўзбекистонлик яккакурашчилар йирик халқаро мусобақаларда юқори натижаларга эришмоқдалар. Эътироф этиш жоизки, ҳозиргача турон яккакураш спорт тури бўйича илмий тадқиқотлар олиб борилмаган. Ўзбекистонда турон яккакураши хусусиятлари ва унинг бошқа миллий ҳамда халқаро кураш турлари билан боғлиқлиги ва аҳамияти ўрганилмаган, турон бўйича ихтисослашувчи спортчиларнинг умумий ва махсус жисмоний ишчанлик қобилиятининг педагогик, морфологик, физиологик хусусиятларини таҳлил қилишга бўлган комплекс ёндашув етарлича ишлаб чиқилмаган. Бу ҳолат шундан далolat берадики, Ўзбекистонда турон яккакураши бўйича чуқур илмий тадқиқотлар ва

¹Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли Қонуни Lex.uz

изланишлар олиб борилмаган, айнан шу ҳолат мазкур тадқиқотларнинг долзарблигини белгилаб беради.

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги ЎРҚ-394-сон “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғрисидаги Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги ПФ-2821-сон “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги Фармони, 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони, 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ-3306-сон “Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори ҳамда шу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланиши устувор йўналишларига мослиги. Мазкур тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг: I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодий шакллантириш” устувор йўналиши бўйича амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Мавзуга оид илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилганимизда шу нарса аён бўлдики, ҳозирги пайтда яқкакураш спорт турларидан юнон - рум кураши, самбо, дзюдо, эркин кураш кўпроқ ўрганилган ихтисосликлар ҳисобланади, А.А.Карелин, Чой Сунг Мо, В.Б. Уруймагов, Р.З.Камалов, А.Л.Похачевский, В.А. Абраменко, Е.А. Якимова ва бошқа олимлар томонидан тадқиқ этилган².

Ўзбекистонда кураш миллий спорт турлари, жумладан, белбоғли кураш, миллий кураш бўйича ишлар бажарилган бўлиб, уларнинг аксарияти ёш курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштиришга бағишланган. Хусусан, Ф.А.Керимов, Р.Д.Халмухамедов, А.Н.Абдиев, Н.А.Тастанов, Ш.А.Мирзақулов³ ва бошқа етакчи мутахассисларнинг

²Карелин А.А. Система интегральной подготовки квалифицированных борцов: / дис. докт. пед. наук // НГУ физ. культ., спорта и здоровья – Санкт - Петербург Т.1., 2002 - 376 с; Чой Сунг Мо Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Чой Сунг Мо- Неоглори, 2009, 270 с.; Уруймагов В.Б. Специальная силовая подготовка в спортивных единоборствах высококвалифицированных борцов греко-римского стиля тяжелых весовых категорий / автореферат канд. пед. наук: 13 00 04, Адыгейский Гос. Университет. - Майкоп. 2009 – 23 с.; Камалов Р.З. Теоретические основы ситуационного подхода в практике и теории спортивных единоборств // Наука и спорт: современные тенденции 2017, том 15, №2, стр. 17 – 27; Похачевский А.Л. Восстановление физической работоспособности квалифицированных борцов самбистов в годичном цикле подготовки. // Ученые записки Унив-та имени П.Ф.Лесгафта, 2011, -№11, (81), с. 126-130; Абраменко В.А. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля / Автореф. дис. канд.пед.наук., Московская Гос. Академия физ. культуры., Малаховка, 2012 - 24 с; Якимова Е.А. Оптимизация тренировочно-соревновательного процесса борцов греко-римского стиля на основе биомеханических критериев / Е.А. Якимова, А.О.Сурков // ScienceTime – 2015/ вып. / 11 (23) – с. 634;

³Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усуляти. - Т: ЎзДЖТИ, 2001.-286; Халмухамедов Р.Д. – Динамика показателей общей физической подготовленности юных борцов на этапах подготовки. // Теория и практика физической культуры и спорта, Москва , 2008. - С. 53-54 Тастанов Н. Абдиев А, Боймуродов И. Греко-римская борьба,Т.,2007,. Mirzagulov SH. A. Belbog’l kurash nazariyasi va uslubiati // O’g’uv go’llanma T. 2014, 160 b.

фикрича, спорт такомиллашуви босқичида яккакурашчиларнинг махсус ҳаракат сифатларини ривожлантириш катта аҳамиятга эга.

Кураш бўйича машғулотлар услубиятини ишлаб чиқиш ва такомиллаштириш масалалари Ш.С.Мирзанов, Т.Р.Ишмухамедов, Б.Х.Саидов, И.Х.Боймуродов, Б.Каримов илмий изланишларида тадқиқ қилинган⁴.

Г.С.Туманян машғулот воситалари ва услубларини муносиб танлаш, шахсий мусобақа тавсифларини аниқлаш, машғулот жараёнини режалаштириш ва унинг боришини назорат қилиш йўли орқали индивидуаллаштириш тамойилига риоя қилиш ўта муҳимлигини эътироф этади⁵. Шу билан бирга, муаллиф қайд этадики, “юқори малакали курашчиларнинг индивидуал тайёргарлиги стратегияси муаммосини янада кенгроқ ишлаб чиқиш тадқиқот услублари комплекслари ёрдамида амалга оширилиши керак”.

Шу сабабли яккакураш турлари орасида турон яккакураш спорт тури кам ўрганилган бўлиб, бу ерда бир қатор масалалар ҳозиргача ҳал этилмаган. Ўтказилган илмий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатмоқдаки, яккакураш турлари бўйича кўпгина ишлар жисмоний тайёргарликни, шунингдек, техник, тактик ва психологик тайёргарликни ўз ичига олувчи спорт машғулотларини бошқаришнинг методологик жиҳатларига бағишланган. Бунга А.Н.Панков, С.П.Рябинин, М.Р.МсGuigan, А.Л.Корженевский, А.Б.Таймазов ишларини мисол қилиш мумкин⁶. Яккакураш спортининг барча турлари чидамликнинг намоён қилиниши билан боғлиқ бўлганлиги сабабли спортчининг махсус тайёргарлигини ривожлантиришга қаратилган у ёки бу машқларнинг самарадорлиги тўғрисидаги масала долзарблигича қолмоқда. Ўзбекистонда турон яккакураш спорт тури бўйича чуқур илмий тадқиқотлар ўтказилмаган. Турон, яккакураш спорт тури сифатида, вазиятли спорт тури бўлиб, у ҳаракат амалларининг вариантли таркиби билан ифодаланади. Шунинг учун махсус кучни ривожлантиришга йўналтирилган машқларни танлашда уларнинг таркиби ва тузилишини инобатга олиш ва келгусида керакли тузатишлар киритиш талаб қилинади. Бундай машқларнинг танлаб олиниши жисмоний қобилиятларни ривожлантириш тамойилларига мувофиқ амалга оширилади. Ҳозирда бу тамойиллар яхши

⁴Мирзанов Ш.С., Ишмухамедов Е.Р. Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов //Фан – спортга, Т., 2014, №3, стр. 3-9 Саидов Б.Х. Турон яккакурашида мусобақаларни ўтказиш қодалари. -Т.: Shams -ASA, 2005. Боймуродов И.Х., Каримов Б. Использование метода круговой тренировки в подготовке квалифицированных курашистов /Материалы Межд. Научно-практической конференции «Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации» Т., 22-24 октября, 2009, стр.97.

⁵Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие. - М.:Советский спорт, 2000.-384 с.

⁶Панков А.Н. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / А.Н. Панков , А.О. Аюпян //Теория и практ. физ. культуры – 2004, №4.- стр. 50 Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах учебное пособие /С.П.Рябинин, А.П.Шумилин; Сибирский Федеральный университет – Красноярск, 2007, -153 с. McGuigan M.R. Relationship between isometric and dynamic strength in recreation ally tramed men/ McGuigan M.R. ,J.B.Winchester, Т Ericson // Journal of Strength and Conditioning Reseach – 2010, Vol. 27, N9, P-2570 - 2573 Корженевский Адаптация борцов к соревновательным нагрузкам //Вестник спортивной науки, 2017, №3, стр. 41-44 Таймазов А.Б. Индивидуализация технико- тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе //диссер-ция канд...пед.наук., 13 00 04 НГУ физ. культуры, спорта и здоровья, имени Лесгафта Санкт –Петербург, 2017, - 156 с.

ишлаб чиқилган, лекин улар спортчилар организмнинг ҳар хил тайёргарлик босқичларида бажариладиган жисмоний юкламаларга бўлган жавоб реакцияларини инобатга олмайди. Бугунги кунда морфологик, физиологик кўрсаткичларни махсус ва умумий тайёргарлик мезонлари билан боғлиқликда комплекс ҳолда баҳолаш ҳамда таҳлил қилиш асосида амалга оширилган тадқиқотлар йўқ. Бундай ёндашув машғулот жараёнини бошқаришга ёрдам беради, чунки жисмоний юкламаларнинг таъсир қилиш катталиги ва йўналишини боғлаб турувчи техник параметрларнинг ўзгариш динамикасини баҳолаш спортчилар организмнинг мослашиш имкониятларини ҳам акс эттиради.

Тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари режасига мувофиқ “Яккакураш спорт турларида техник-тактик тайёргарлик ва спорт машғулотларининг илмий-педагогик асослари” мавзуси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади спорт такомиллашуви босқичидаги турон яккакурашчиларининг морфофункционал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда умумий ва махсус ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний тайёргарлиги хусусиятларини назарий ва амалий жиҳатдан асослашдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

турон яккакураш спорт турига хос бўлган хусусиятларни таҳлил қилиш, миллий, шунингдек, халқаро кураш турлари билан ўзаро ўхшаш ва фарқли жиҳатларини аниқлаш;

спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи 16-19 ёшдаги турон яккакурашчиларининг вазн тоифаларини ҳисобга олган ҳолда антропометрик кўрсаткичлар асосида ҳар бир вазн тоифасига хос жисмоний ривожланиш хусусиятларини аниқлаш;

турон спорт турида ихтисослашаётган спорт такомиллашуви босқичидаги яккакурашчиларнинг умумий ва махсус ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган тажриба дастурини ишлаб чиқиш ва йиллик тайёргарлик цикли давомида тавсия этилган машқланиш турлари ва машғулот воситаларининг энг мақбул нисбатларини (сони, вақти, ҳажми) аниқлаш;

спорт такомиллашуви босқичидаги турон яккакурашчиларининг функционал ҳолатини баҳолаш, физиологик ёндашув асосида нуфузли халқаро мусобақаларда иштирок этиш учун спортчиларнинг истикболини башорат қилиш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида турон яккакурашчиларининг спорт такомиллашуви босқичидаги умумий ва махсус тайёргарлигининг ривожланиш динамикаси олинган.

Тадқиқотнинг предмети морфологик ва физиологик кўрсаткичлар асосида ишлаб чиқилган тажриба дастуридан фойдаланиб турон

яккакурашчиларнинг жисмоний тайёгарлигини такомиллаштириш воситалари ва услублари ташкил этади.

Тадқиқотнинг усуллари. Илмий-услубий адабиётларни назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш, анкета сўровномаси, педагогик кузатувлар, морфологик ва физиологик тадқиқот услублари, педагогик тестлаш, педагогик тажриба, математик статистика услублари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

илк бор турон яккакураш спорт турига хос бўлган хусусиятлар, унинг миллий ва халқаро кураш турлари билан ўзаро ўхшаш (ушлаб олишлар, ташлашлар, ағдаришлар, оёқлар билан илиш, чалиш, кўтариб юбориш усуллари) ва фарқли жиҳатлари (оғритиш, бўғиш усуллари, зарбалар) аниқланган;

илк бор спорт такомиллашуви босқичида шуғулланаётган 16-19 ёшдаги турон яккакурашчиларининг вазн тоифаларини ҳисобга олган ҳолда антропометрик кўрсаткичлар асосида ҳар бир вазн тоифасига хос жисмоний ривожланиш хусусиятлари аниқланган;

турон спорт турида ихтисослашаётган спорт такомиллашуви босқичидаги яккакурашчиларнинг умумий ва махсус ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган йиллик тайёргарлик цикли давомидаги машқланиш турлари ва машғулот воситаларининг энг мақбул нисбатлари (сони, вақти, ҳажми) аниқланган;

спорт такомиллашуви босқичидаги турон яккакурашчиларининг функционал ҳолати баҳоланган, физиологик ёндашув асосида нуфузли халқаро мусобақаларда иштирок этиш учун спортчиларнинг келажақдаги истиқболи башорат қилинган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

яккакурашчилар тана тузилишининг ахборотли морфологик белгилари вазн тоифалари бўйича тақдим этилган бўлиб, улардан спортга саралашда фойдаланиш мумкин;

тажриба дастури асосида ташкил қилинган машғулот жараёнининг 3 та вазн тоифаси бўйича яккакурашчилар махсус ҳаракат сифатларининг ривожланиш суръатларига ижобий таъсир қилганлиги исботлаб берилган;

физиологик тадқиқот услублари асосида яккакурашчиларнинг функционал ҳолати баҳоланган. Кардиореспиратор тизим кўрсаткичлари асосида спортчиларнинг истиқболи ва уларнинг захира имкониятлари башорати амалга оширилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги илмий назариялар, спорт амалиётида мавжуд қоидаларнинг назарий жиҳатдан асосланганлиги, тадқиқотнинг илмий ташкил этилганлиги билан тасдиқланади. Қўлланилган тадқиқот услублари комплексли тадқиқот олдига қўйилган вазифаларга мос келади, катта далилий материалларнинг юқори даражадаги ишончлилиги, тўғри ишлаб чиқилганлиги, таҳлил қилинганлиги ва талқин этилганлиги билан изоҳланади. Олинган натижаларнинг тўғрилиги ва ишончлилиги аниқ ҳамда ишончли педагогик

ҳамда кўшимча ўзаро тўлдирувчи тадқиқот услублари сифатида тиббий-биологик услубларнинг қўлланилганлиги билан таъминланган. Тадқиқот натижалари математик статистика услублари ёрдамида ишлаб чиқилган, ишончлилик даражаси, ўртача квадрат оғиш ҳисобланган, А.А.Толаметов, Б.Акбаров (2010) китобида баён қилинган формулалар бўйича корреляцион таҳлилдан фойдаланилган.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти шундаки, ўтказилган педагогик ва тиббий-биологик тадқиқотлар комплекси асосида яккакурашчиларнинг жисмоний ривожланиши тана тотал ўлчамларининг 5 та кўрсаткичи ва тана парциал ўлчамларининг 23 та кўрсаткичи асосида илк бор баҳоланган, шунингдек, жисмоний ишчанлик қобиляти 15 та физиологик тестлар ва I ҳамда II мушак юкламаларидан сўнг спортчиларнинг аэроб имкониятлари гемодинамиканинг 7 та кўрсаткичи бўйича баҳоланган. 16-19 ёшдаги яккакурашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги тузилмаси вазн тоифаларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти натижалари асосида аниқланган.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шундаки, турон яккакураши воситаларидан, шунингдек, турдош миллий ва халқаро кураш турларида қўлланиладиган воситалардан оқилона фойдаланиш яккакурашчиларнинг жисмоний тайёргарлик бўйича тажриба дастурини ишлаб чиқиш имконини берган. Бу дастур яккакурашчиларнинг махсус ҳаракат сифатларининг ривожланиш кўрсаткичлари динамикаси ҳамда спорт натижаларининг ўсишига самарали таъсир кўрсатган. Яккакурашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги тузилмаси аниқланган. Турон яккакураши бўйича ишлаб чиқилган ҳолатлар ва тамойиллар миллий кураш турларида ихтисослашувчи курашчиларнинг машғулотлари жараёнида мураббийлар томонидан фойдаланилиши мумкин.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Турон яккакурашчиларининг спорт такомиллашуви босқичидаги жисмоний тайёргарлиги хусусиятлари юзасидан олинган илмий натижалар асосида:

турон яккакураш спорт турига хос бўлган хусусиятлар, унинг миллий ва халқаро кураш турлари билан ўзаро ўхшаш ва фарқли жиҳатлари юзасидан ишлаб чиқилган амалий тавсиялар Қарши ихтисослаштирилган олимпия захиралари мактаб-интернатининг йиллик тайёргарлик дастурига тузатишлар киритиш асосида жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 23 августдаги 03-08-08-520-сон маълумотномаси). Натижада турон яккакурашчиларининг махсус жисмоний тайёргарлиги 12,5% га ошишига эришилган;

спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи 16-19 ёшдаги турон яккакурашчиларининг вазн тоифаларига хос жисмоний ривожланиши бўйича амалий тавсиялар “Турон яккакурашчиларининг мусобақаолди тайёргарлиги” номли услубий қўлланмада ёритилган ва Қарши болалар ва ўсмирлар спорт мактабининг ўқув-машғулотлари жараёнига жорий этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019

йил 23 августдаги 03-08-08-520-сон маълумотномаси). Натижада турон яккакурашчиларининг умумий жисмоний тайёргарлиги 9,2% га яхшиланган;

турон яккакурашчиларининг спорт такомиллашуви босқичидаги умумий ва махсус ҳаракат сифатларини ривожлантириш бўйича ишлаб чиқилган тажриба дастури “Турон яккакурашчиларининг мусобақаолди тайёргарлиги” номли услубий кўлланмада акс эттирилган ва Қашқадарё вилояти “Ёшлик” жисмоний тарбия ва спорт жамияти “Кураш” марказида шуғулланувчи турончиларнинг ўқув-машғулотида жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 23 августдаги 03-08-08-520-сон маълумотномаси). Натижада турон яккакурашчиларининг умумий жисмоний тайёргарлиги 10,6% га, махсус жисмоний тайёргарлиги 11,2% га ошишига эришилган;

турон яккакурашчиларининг спорт такомиллашуви босқичидаги функционал ҳолати 17 та кўрсаткичлар асосида баҳоланиб, натижалари Қарши ихтисослаштирилган олимпия захиралари мактаб-интернатининг ўқув-машғулотида жараёнига жорий этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 23 августдаги 03-08-08-520-сон маълумотномаси). Натижада турон яккакурашчилари томонидан халқаро мусобақаларда 2 та олтин, республика мусобақаларида 9 та олтин, 7 та кумуш, 8 та бронза медаллари қўлга киритилган.

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

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Тадқиқот мавзуси бўйича жами 20 та илмий-услубий иш, шу жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларида 5 та мақола (4 та республика ва 1 та хорижий илмий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, тўртта бобдан иборат. 125 саҳифа матн, 9 та расм, 8 та жадвал, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида танланган мавзунинг долзарблиги ва зарурияти асослаб берилган, мавзунинг ўрганилганлик даражаси очиб берилган, унда хорижий ва ватанимиз олимларининг тадқиқотлари натижалари ёритилган, тадқиқот мақсади ва вазифалари, тадқиқот предмети ва объекти аниқлаб берилган. Бажарилган ишнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги асосланган, тадқиқот янгилиги очиб берилган, ўтказилган тадқиқотларнинг аниқлиги ва ишончлилиги исботланган. Бажарилган тадқиқотнинг назарий ва амалий аҳамияти шакллантирилган, тадқиқот натижаларини амалиётга жорий этиш шакллари

кўрсатилган, чоп этилган ишлар, диссертация ҳажми ва тузилиши борасидаги маълумотлар баён қилинган.

Диссертациянинг **“Яккакураш спортининг халқаро ва миллий турлари”** деб номланган биринчи бобида спорт фанининг назарий муаммолари таҳлилий шарҳи ўтказилган бўлиб, унинг ривожланиш методологияси аниқланган. Мазкур бобда қуйидаги масалалар муҳокама қилинган. Яккакураш спорт турларида ихтисослашаётган спортчиларнинг жисмоний қобилиятлари, яъни масаланинг назарий ва амалий жиҳатлари, яккакурашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўриб чиқилган, морфофункционал кўрсаткичларнинг спортга йўналтириш ва саралашдаги аҳамияти, спортчиларнинг мослашиш имкониятлари асосида уларнинг истиқболлини башорат қилиш йўллари ёритилган.

Л.И.Лубишева томонидан учта назария методологиясига асосланувчи замонавий спорт фанининг қоидалари таҳлил қилинган. Бу учта назария қуйидагилардир: жисмоний таълим ва жисмоний тарбия назарияси; жисмоний тарбия тарихи ва назарияси; Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов, Ю.В.Верхошанский, В.К.Бальсевич ғоялари ҳамда ишлари асосига қурилган спорт назарияси.

Л.И.Лубишева шуни асослаб берадики, назарияда мавжуд айрим қоидалар ва асосий тушунчаларни қайта кўриб чиқиш масаласи кескин турган бўлиб, уларда номувофиқлик ва хато фикрлар кўзга ташланмоқда.

Л.П.Матвеев йиллик тайёргарликни даврларга бўлиш муаммосини ишлаб чиқишда ташаббускор ҳисобланади. 1960 йилда муаллиф томонидан даврлаш назариясини ривожлантиришга комплекс ёндашув ишлаб чиқилган, лекин шундай ғоя илгари сурилганки, унга мувофиқ даврланиш мавсумга ёки мусобақалар тақвимига эмас, балки “спорт формаси” чўққисига эришиш қонуниятларига боғлиқ бўлиши керак.

Мазкур бобда турон яккакураш спорт турининг миллий спорт турлари орасидаги ўрни ва аҳамияти тўғрисидаги масала қараб чиқилган. Турон бўйича нашр этилган энг аҳамиятли ишлар, шунингдек, миллий спорт турларининг ривожланишига катта ҳисса қўшган ўзбек тадқиқотчиларининг (Б.Х.Саидов, А.Исломов, Б.Ҳидоят, И. Овчинников, Н.Ш.Бобомурадов) ишлари келтирилган. Ҳозирги пайтда яккакураш спорт турларининг ягона интеграциялашган тизимининг шаклланиш жараёни кетмоқда. У инсон қобилиятининг барча доирасини ўз ичига қамраб олади (Т.С.Туманян, Ф.А.Керимов, Н.А.Тастанов, А.Н.Абдиев, И.Х.Боймуродов, Д.Г.Миндияшвили, Б.А.Подливаев, Ш.Мирзанов, А.Таймурадов ва бошқ.). Бу интеграциялашган тизимда турон универсал спорт тури сифатида ўзининг ўринга эга ва у ҳеч қайси бир бошқа яккакурашларни ўрнини босмайди. Турон асосий, тайёрловчи, бокс, таэквондо, каратэ, самбо, ушу каби спорт турларига иқтидорли спортчиларни оптимал саралашни йўлга қўйишга имкон берувчи спорт тури сифатида қўлланилиши мумкин.

Махсус жисмоний тайёргарлик масаласи ҳам алоҳида қараб чиқилган. Махсус жисмоний тайёргарлик, Ю.Ф.Курамшин Л.Л.Ципин, И.Э.Барникова фикрича, юқори малакали спортчилар учун жуда катта аҳамиятга эга.

Диссертациянинг **“Тадқиқотнинг услублари ва ташкил қилиниши”** деб номланган иккинчи бобида илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва илғор амалий тажрибани умумлаштириш амалга оширилган. Бу ерда қўлланилган педагогик тадқиқот услублари, жумладан, анкета сўровномаси, педагогик тажриба натижалари келтирилган, жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаб берувчи тестлар, махсус ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражасини акс эттирувчи машқлар уларни ўтказиш бўйича батафсил тавсиялар билан келтирилган, педагогик назорат услублари ёритилган.

Жисмоний ривожланишни баҳолаш учун антропометрик тадқиқот услубларидан фойдаланилган. Турон яккакурашчиларининг функционал ҳолати, жисмоний иш қобилияти ва аэроб имкониятлари (КМЎ, ЎТС), I ва II мушак юкламаларидан сўнг спортчиларнинг PWC₁₇₀ тести бўйича гемодинамикаси кўрсаткичларини баҳоловчи 15 та физиологик тестлар бўйича аниқланган. Қоннинг минутлик ҳажми (ҚМХ) бўйича тикланиш вақти, Гарвард степ-тести индекси (ГСТИ) кўрсаткичлари берилган. Тадқиқотларни ўтказиш йўллари батафсил баён қилинган.

Педагогик тажриба ўтказилган бўлиб, тадқиқот натижалари математик статистика услублари ёрдамида ишлаб чиқилган.

Диссертациянинг **“Турон яккакураши билан шуғулланувчи спортчиларнинг вазн тоифаларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний ва функционал тайёргарлиги тузилмаси хусусиятлари”** деб номланган учинчи бобида мураббийлар ҳамда юқори малакали яккакурашчилар орасида ўтказилган анкета сўровномаси натижалари бўйича спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги тузилмаси очиб берилган.

Биз 50 нафардан иборат етакчи мураббийлар ва юқори малакали курашчилар ўртасида анкета сўровномаси ўтказдик. Улар хизмат кўрсатган мураббий унвонига ва спорт устаси унвонига эга (18 киши) мураббийлар эди. Респондентларнинг қолган қисмини Қарши давлат университетининг 12 нафар талабаси, шунингдек, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия спорт университетининг спорт устаси, спорт усталигига номзод унвонига эга 20 нафар спортчилари ташкил этди. 85% респондентлар бир хил фикр билдиришдики, турон яккакурашчиларининг тайёргарлик тузилмасида жисмоний сифатларнинг аҳамиятлилиқ даражасига кўра қуйидаги жойлашиш кетма-кетлигини ажратиш мумкин: 1-ўринда – тезкор-куч 2-ўринда - эгилувчанлик, 3-ўринда - чидамлилиқ, 4-ўринда - куч, 5-ўринда - тезлик сифатлари, 6-ўринда - морфофункционал белгилар.

Респондентлар асосли равишда тахмин қиладиларки, айнан шу жисмоний сифатлар турон яккакурашида юқори спорт натижаларига эришиш учун кўпроқ керак. Юқорида айтиб ўтилганидек, мураббийлар ва малакали спортчиларнинг фикрича, морфофункционал кўрсаткичлар ҳам муҳим аҳамиятга эга. Тана тузилиши кўрсаткичлари, умуман олганда, функционал

кўрсаткичларсиз машғулот жараёнини тузиш нотўғри ва бефойда ҳисобланади, зеро юқорида тилга олинган кўрсаткичлар ихтисослашган малакалар ва қобилиятларни самарали такомиллаштириш мумкин бўлган умумий жисмоний тайёргарликнинг пойдеворини қуриш учун ўта зарурдир.

Анкетанинг кейинги саволига респондентларнинг жавобларини таҳлил қила туриб, ўқув-машғулот жараёнида кўп қўлланиладиган анъанавий услубларни аниқлашга ҳаракат қилдик. Бунда 65% сўралган мураббийлар бундай усуллар бошқа кураш турларида умумий қабул қилинган усуллардан кам фарқ қилишини, миллий кураш турларининг ўзи эса фақат қоидалари билан бир-биридан ажралиб туришини эътироф этганлар. 70% респондентларнинг фикрича, машқларни бажариш услубиятида такрорий, ўзгарувчан, айланма, мусобақа усуллари қўлланилади. 5% респондентлар махсус яқинлаштирувчи машқлар ва шеригини ташлашлар қўлланилади, деб ҳисоблайди. Тайёргарликнинг асосий воситалари орасида 80% яккакурашчилар ва мураббийлар устувор аҳамиятига кўра қуйидагиларни қайд этганлар: умумривожлантирувчи машқлар; махсус тайёргарлик машқлари комплекслари; турли хил сакрашлар ва сакраш машқлари; арсеналдан олинган махсус машқлар комплекси.

Турон яккакураш спорт турида ихтисослашаётган 16-19 ёшдаги яккакурашчиларнинг функционал кўрсаткичлари баҳоланди. 16-18 ёшдаги яккакурашчилар жисмоний ишчанлик қобилияти ва КМЎ кўрсаткичлари бўйича фарқ қилдилар. Ўтказилган тиббий-биологик текширувлар натижалари турон бўйича ўсмирлар терма жамоасидаги текширилган яккакурашчиларнинг катта фоизи “деярли соғлом” эканлигини кўрсатди. Текширилган 23 нафар яккакурашчилардан 10 нафари кардиореспиратор тизимининг яхши кўрсаткичлари ҳамда юқори жисмоний ишчанлик қобилиятини намоён қилди, 2 нафар ўсмирда ЭКГда нуқсонлар аниқланди, бир яккакурашчида эса артериал босим ошганлиги кузатилди. АБ, ЮҚС кўрсаткичлари тинч ҳолатда, юклама бажараётган вақтда ва 5 минут тикланишдан сўнг қайд этилди. Уларнинг катта миқдорига асосланиб, спортчининг яққол толиққанлиги ёки ортиқча машқланганлиги тўғрисида фикр юритиш мумкин. Ёш спортчиларда биринчи юкламадан сўнг тик ҳолатда гемодинамика ҳолатини ифодаловчи кўрсаткичлар қуйидагиларни аниқлаб берди: минутига 100 дан 150 зарбагача ЮҚС кўрсаткичи 12 нафар спортчида, минутига 120 зарба 9 нафарда, минутига 135-140 зарба 2 нафар яккакурашчида қайд қилинди. Иккинчи юкламадан сўнг 2 нафар спортчида ЮҚС минутига 120-130 зарба, 10 нафарида - минутига 140-150 зарба, 2 нафарида - минутига 170-180 зарба атрофида ўзгариб турди. Диастолик босимнинг ўзгариш чегараси кўп ҳолларда 80 дан 70 ва 40 гача пасаяди, айрим ҳолларда эса, аксинча, 70 дан 80 га кўтарилади ёки ўзгармайди. Ёш яккакурашчиларда юрак-қон томир тизими функциясининг тежамкорлиги тинч ҳолатда қон артериал босимининг паст кўрсаткичларида намоён бўлади. PWC_{170} тестининг биринчи юкламасидан сўнг ҚМХ кўрсаткичлари 10 нафар спортчида 4.0 дан 4,9 л/мин, яна 10 нафар спортчида 5,0 дан 5,9 л/минутни, 3

нафар спортчида эса 6,0 дан 6,9 л/минутни ташкил этди. ҚМХ кўрсаткичларининг тикланиши иккита юкламадан сўнг 3 - ёки 4-минутда аниқланди ва тинч ҳолатда дастлабки қийматга мос келди, бу юкламаларга яхши мослашиш ва юқори даражада машқланганлик тўғрисида гувоҳлик беради (1-жадвалга қаранг). ҚМХ юракнинг насос функциясининг интеграл кўрсаткичи ҳисобланади ва кўп жихатдан ЮҚС юрак қисқариш тезлигига боғлиқ. Мунтазам машғулот таъсирлари жараёнида ҚМХ ошади, бу пайтда ЮҚС пасаяди. Биз томонимиздан текширилаётган спортчилар сайланмаси ўсмирлар ёш гуруҳига тааллуқли бўлганлиги сабабли, башорат қилиш мумкинки, ёш улғайган сари ва организм ривожланиб бориши билан ҚМХ яна ошади. Текширилган яккакурашчилар орасида PWC_{170} тести бўйича энг юқори жисмоний ишчанлик қобилияти кўрсаткичлари 10 нафар истиқболли спортчиларда аниқланди. Энг юқори жисмоний ишчанлик қобилияти Ашуровда аниқланди - 2094,4 кг/м/мин ёки 349 ватт, Нормуродовда - 2021,4 кг/м/мин ёки 336,9 ватт (1-жадвалга қаранг). Ушбу спортчиларда ҚМЎнинг энг юқори кўрсаткичлари аниқланди. Нормуродовда ҚМЎнинг мутлақ қиймати 5,51 л/мин, нисбий қиймати эса 84,8 мл/кг/минутни, Ашуровда мутлақ қийматлар 5,67 л/минут, нисбий қиймат 70,09 мл/кг/минутни ташкил этди. Аниқланишича, улар белгиланган машғулот дастурига шахсий ташаббуслари билан ҳар кунлик 5 км га кросс югуришни киритишган.

Айнан шундай ёндашув спортчиларга нафақат жисмоний ишчанлик қобилияти кўрсаткичлари бўйича, балки ҚМЎ қийматлари бўйича ҳам юқори натижани таъминлаган, бу эса спортчилар организмнинг юқори аэроб имкониятларидан дарак беради. Жисмоний ишчанлик қобилияти Боймуровда 1606,6 мл/кг/мин, Султонмуродовда 1654,3 мл/кг/мин, Жонкелдиевда 1663,7 мл/кг/мин, Эшмуровда 1675,7 мл/кг/мин атрофида ўзгариб турди, бу ёш яккакурашчиларнинг катта функционал имкониятларидан далолатдир. Жисмоний ишчанлик қобилиятининг 1577,3 дан 1587 мл/кг/мин атрофидаги қийматлари Рўзиқулов ва Ураловларда аниқланди. Ва, ниҳоят, катта захира имкониятларига эга истиқболли спортчилар қаторига киритиш мумкин бўлган яккакурашчиларда қуйидаги қийматлар аниқланди: Кенгашев - 1440,7 кг/ /м/мин, Исматов - 1443,7 кг/м/мин, Махмудов - 1568,07 кг/м/мин, Абдурасулов - 1465,4 кг/м/мин, қолган спортчиларда PWC_{170} бўйича ўзгариш чегараси 1161,2 дан 1388,7 кг/м/минутни ташкил этди. Биз томонииздан текширилган гуруҳ ўсмирлар гуруҳига тааллуқли эканлигини инobatга олиб, машғулот жараёнини жадаллаштириш, юкламалар ҳажмини ошириш мумкин ва спортчилар чуқурлаштирилган ихтисослашув босқичига яқинлашган, демакки, уларни яна машқ қилдириш ва энг юқори натижалар ҳали олдинда, деб ҳисоблаш мумкин.

Кислородни максимал ўзлаштириш (ҚМЎ) энг ахборотли физиологик кўрсаткич ҳисобланади. Бу организмни кислород билан таъминловчи барча тизимларнинг ишчанлик қобилиятининг интеграл кўрсаткичидир. ҚМЎ катталиги, биринчи галда, ташқи нафас тизимининг функционал ҳолати, ўпканинг диффуз қобилияти ва ўпкада қон айланишига тўғридан-тўғри боғлиқ.

1-жадвал
Юқори малакали яккакурашчиларнинг жисмоний ишчанлик қобилияти ва аэроб имкониятлари кўрсаткичлари

№	Ф.И.Ш	Жисмоний ривожланиш			Юқлама шиддати, кг/м/мин		Жисмоний ишчанлик қобилияти кг/м/мин		ЎТС	ГСТИ	КМЎ л/мин	КМЎ мл/кг/мин	Ўнг қўл диномометрияси		Чап қўл диномометрияси	
		Бўй, см	Вазн кг	ВБИ- кг/см	1- юқлама	2-юқлама	РWC- кг/м/мин	РWC- ватт					N-1	N-2	N-1	N-2
1.	Нормуродов.А	180	62	344,4	732,6	1008,3	1388,7	231,4	3,0	156,2	4,12	66,5	45	40	35	35
2.	Элларов. М	177	89	502,8	1260,0	1270,3	1278,9	213,08	3,5	110,2	3,88	43,6	55	54	54	55
3.	Абдурашодов. С	180	75	416,6	912,6	1228,5	1465,4	244,6	5,6	110,2	4,29	57,25	51	45	47	48
4.	Рузиқулов. Л	169	65	384,6	798,5	1041,8	1577,3	262,8	3,5	125	4,54	69,8	44	45	43	43
5.	Нормуродов Қ	170	65	382,3	836,5	1125,5	2021,4	336,9	4,0	131,0	5,57	84,8	36	40	35	36
6.	Ашуров. О	177	81	457,6	957,1	1137,3	2094,4	349,0	4,4	100	5,67	70,09	48	48	50	46
7.	Исмаилов. С	176	80	454,5	1104,4	1575,9	1443,7	240,6	5,3	93,7	4,24	53,0	45	50	46	48
8.	Султамуродов. Қ	170	69	405,8	807,3	817,5	1654,81	275,8	4,1	123	3,41	68,2	41	40	33	35
9.	Ақбаров Н	170	63	370,5	958,2	1009,8	1064,5	177,4	3,5	113,6	3,41	54,15	40,4	51	40	50
10.	Кенгашов Қ	179	73	407,8	1067,6	1264,0	1440,7	240,1	4,4	110,2	4,23	58,07	39	33	38	33
11.	Тухтаев. А	167	57	341,3	646,8	933,6	1044,8	174,1	4,3	113,6	3,36	59,08	36	35	34	26
12.	Маматқулов А	172	57	331,3	893,6	1133,73	1313,8	218,9	3,5	107,9	3,96	69,47	30,0	38	33,0	35
13.	Юсулов.Ж	181	71	392,2	764,2	1148	1129,4	188,2	4	119,0	3,55	50,06	41	33	45	40
14.	Давронов А	175	54	311,4	701,4	1058,07	1315,58	219,2	3,7	98,68	3,96	75,7	38	42	38	37
15.	Боймуродов Ш	175	67	382,8	823,09	1262,08	1606,68	267,78	3,5	108	4,60	68,72	32	35	36	36
16.	Эргашев Б	165	67	406,06	1081,78	1230,72	1274,25	212,4	4,0	106,3	3,87	57,8	36	34	38	36
17.	Эшонқулов. Х	160	58	362,5	841,46	1017,09	1161,25	193,5	2,7	106,3	3,62	62,4	38	34	37	40
18.	Туламуродов И	169	67	396,4	440,68	1222,8	1269,72	211,62	3,4	120,9	3,86	57,66	33	40	35	44
19.	Эшмуродов Б	178	68	382,0	914,94	1272,96	1675,69	279,28	3,4	102,7	4,75	69,94	30	32	33	40
20.	Уралов О	174	83	477,0	1223,58	1524,62	1587,23	264,5	3,7	120,96	4,56	54,9	39	48	37	44
21.	Турапов. М	170	63	370,58	803,43	1076,16	1365,25	227,5	3,7	114,5	4,07	64,6	30	34	34	34
22.	Махмудов.З	184	76	415,0	1067,6	1241,9	1587,73	267,8	3,5	100,4	4,54	67,8	40	44	42	42
23.	Жонқелдиев.С	110	72	423,52	842,4	1053,0	1663,7	277,29	3,5	113,6	4,70	65,69	40	43	42	45
	$\bar{X} \pm \sigma$	170,8± 18,05	68,8± 8,2	396,48± 41,99	890,42± 20,2,33	1558,55± 147,06	1434,97± 197,44	237,19± 34,72	3,8±0,4	113,9± 6,9	4,26± 0,45	62,6±7,19	39,4± 4,07	40,8± 5,03	39,3± 3,6	40,3± 5,2

Изох: ВБИ- вазн-бўй индекси; РWC₁₇₀- жисмоний ишчанлик қобилияти; ЎТС-ўпканинг тириклик сифими; ГСТИ – Гарвард степ-тести индекси; КМЎ-кислороднинг максимал ўзлаштирилиши; N-1 – I-юқламадан кейин; N-2 – II -юқламадан кейин.

Бизнинг тадқиқотларимизда текширилган яккакурашчилар гуруҳларида КМЎ кўрсаткичлари жисмоний ишчанлик қобилияти қийматлари билан бевосита боғлиқ. Кўпчилик яккакурашчилар учун КМЎнинг ўртача қийматлари аниқланди, улар 4,60-4,75 мл/кг/мин атрофида ўзгариб туради. Бироқ айрим спортчиларда КМЎнинг паст қийматлари ҳам қайд қилинди, уларнинг ўзгариб туриш чегараси 3,4 л/мин дан 3,7 л/мин гача бўлиб, жисмоний ишчанлик қобилияти юқори бўлди (Эшмуродов, Боймуродов, Жонкелдиевларда). Бу каби яккакурашчиларда уларнинг машғулот жараёнига энгил атлетикадан олинган машқларни қўшиш ҳисобига организмнинг аэроб имкониятларини ошириш зарур, хусусан, югуриш масофасини аста-секин ошириб бориш билан югуришни тавсия этиш мумкин. Нафас олиш тизимининг махсус юкламаларни бажаришга мослашувчанлигини ифодалаш учун 1 кг вазнга нисбатан кислород (O_2) истеъмол қилиш катталиги муҳим аҳамиятга эга. КМЎ нинг ушбу кўрсаткичлари нафас олиш тизимининг ҳолатини тўғридан-тўғри акс эттиради, мувофиқ равишда чидамлилиқ сифатини ривожлантириш асоси ҳисобланади.

Яккакураш спорти фаолиятининг ўзига хос хусусиятларини, яъни унинг маълум бир чегараланган вақт давомида ўтишини инобатга олиб, айтиш мумкинки, у диққатни максимал даражада жамлашни ва яккакурашчилардан ҳужум, ҳимояланиш ҳамда қарши ҳужум усулларини аниқ ижро этишни талаб қилади. Шу сабабли спортчилар организмнинг аэроб имкониятлари билан бирга, анаэроб имкониятларини ҳам ривожлантириш керак. Яккакурашчилар организмнинг функционал имкониятлари тўхтовсиз ўсиб борганда, кўникма ва малакалар мунтазам кенгайиб, такомиллашиб борганда, умумий ва ҳаракатланиш маданияти ошиб боргандагина турон яккакурашида ўсишга эришиш мумкин. Жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси оқилона техника талабларига бўйсундирилиши керак, яъни куч машқларини ортиқча қўллаш эгилувчанликни ёки организмнинг аэроб имкониятларини ривожлантиришни талаб қилувчи машқларнинг ўзлаштирилишини секинлаштириши мумкин. Яккакурашчилар фаолияти муваффақияти жисмоний сифатлардан бирининг устувор ривожланишисиз мумкин бўлмаслиги туфайли турондаги умумий тайёргарлик машқлари доирасини хилма-хил қилиб ўзгартириш лозим. Бироқ юкламаларга мослашишнинг физиологик омилларини шакллантириш учун мураббийларга спортчиларда аэроб имкониятларни ривожлантиришни тавсия этиш мумкин, чунки аэроб имкониятлар юқори даражада бўлганда чидамлилиқни ривожлантириш имкони пайдо бўлади. Машғулотлар тугагандан сўнг яккакурашчиларда гемодинамика кўрсаткичининг тикланиш вақтини таҳлил қилаётиб, биз шуни аниқладикки, 3-минутдан кейин спортчиларнинг айрим қисмида тўлиқ тикланиш содир бўлмади. Шиддатли юкламалар давом этганда спортчиларда сурункали толиқишнинг ривожланишини кузатиш мумкин ва спортчилар кейинги машғулотларга тикланиб улгурмаган ҳолатда келишади. Спортчилар организмни тиббий-боилогик воситалар орқали тиклашнинг кўпгина йўллари мавжуд. Бироқ яккакураш спорт турларидаги машғулотларнинг

Ўзига хос хусусиятларини инобатга ола туриб, тикланишнинг педагогик воситаси сифатида мураббийларга машғулотлардан сўнг томир уриши минутига 130-135 зарба бўлган шароитда 25-30 минут давомидаги кам шиддатли югуриш машқларини киритиш тавсия қилинади. Спортчилар организмининг энергия билан таъминлашнинг бундай режими функционал имкониятларнинг, демакки, яккакурашчиларнинг жисмоний ишчанлик қобилиятининг ошишига ёрдам беради. КМЎ кўрсаткичлари паст ва ўртача даражада бўлган спортчиларда енгил атлетика юкламаларидан фойдаланган ҳолда уларнинг аэроб имкониятларини ошириб бориш мураббийларга тавсия қилинди, бу юқори натижаларни барқарор таъминлаб беради.

Антропометрик маълумотларнинг таҳлили яккакурашчиларда вазн тоифаси ўсиб бориши билан улар танасининг мутлақ ва нисбий ўлчамлари ортиб боришини кўрсатди. Вазн тоифасига қараб параллел равишда тана узунлиги ҳам ўзгаради, кейин (аҳамиятлилигига кўра) оёқ, қўл, тана, сон, болдир, елка, панжа узунлиги ўзгаради. Тана парциал ўлчамларининг таҳлили шуни кўрсатадики, вариативлик коэффициенти қийматлари бўйича барча белгиларни учта гуруҳга ажратиш мумкин. Юқори даражада ўзгаришга учрайдиган белгилар бу 4 та: елка орқа юзаси, курак ости, биқин ва қориндан олинган тери-ёғ қатламлари кўрсаткичларидир. Бу ерда вариативлик коэффициенти кўрсаткичи ($V=40,2-50,9\%$) атрофида ўзгариб туради.

Тотал белгиларнинг таҳлили тана оғирлиги белгисининг тана узунлигига нисбатан ўзгарувчанлигини аниқлаб берди (2-жадвалга қаранг). Энг кичик вариативлик фоизи тана узунлиги учун аниқланди. Тана узунлиги бўйича вариация коэффициенти кўрсаткичи оғир вазнлиларда $V=3,3\%$ ни, тана оғирлиги бўйича эса $V=11,7\%$ ни ташкил этди. Эътироф этиш жоизки, вазн тоифасига қараб енгил ва ўрта вазндаги спортчиларда қўл узунлиги $77,7\pm 2,5$, бунда $V=3,2\%$ га тенг, оёқ узунлиги $-93,3\pm 2,9$, $V=3,1\%$. Ўрта вазндаги яккакурашчиларда қўл узунлиги $-77,3\pm 3,7$, $V=4,8\%$, оёқ узунлиги $-90,9\pm 3,9$, $V=4,3\%$. Оғир вазндаги спортчиларда, енгил ва ўрта вазнлиларга қараганда, қўл ҳамда оёқ узунлиги бўйича сезиларли фарқ аниқланди. Қўл узунлиги $-7,8\pm 2,8$, оёқ узунлиги эса $-93,3\pm 5,2$, бунда $V=5,6\%$ га тенг.

Биз текширилаётган яккакурашчилар гуруҳларида тана узунлигини таҳлил қилдик. Тана узунлиги бўйича фарқ нафақат оёқ узунлиги ҳисобига, балки тана узунлиги ҳисобига ҳам боғлиқ эканлиги аниқланди. Енгил вазндаги спортчиларда тана узунлиги $89,3\pm 1,5$ см, бунда $V=1,7\%$, ўрта вазндаги яккакурашчиларда $-94,0\pm 6,4$, бунда $V=3,6\%$ ва оғир вазндаги спортчиларда $-94,5\pm 4,9$, бунда $V=5,2\%$ га тенг. Бу ерда тана узунлигининг аниқ ошиб бориши кузатилади. Эътироф этиш керакки, морфологик белгиларнинг вариативлиги оғир вазн тоифасидаги яккакурашчиларда катта. Шу билан бирга, яккакурашчиларда айрим ўлчам белгиларининг ҳам (елкалар кенглиги, тос кенглиги) спортчилар вазн тоифаларига қараб ўзгариб туриши сақланиб қолади. Масалан, енгил вазндаги спортчиларда елка кенглиги $35,7\pm 14,5$ ни, бунда $V=4,5$ га тенг, тос кенглиги $27,8\pm 1,0$ ни ташкил қилади, бунда $V=3,7\%$ га тенг. Ўрта вазндаги яккакурашчиларда елка

кенглиги - $45 \pm 2,9$ га, $V=7,5\%$ га тенг, тос кенглиги эса $33,5 \pm 2,3$ га тенг, яъни бу белгилар вазн тоифасига қараб ўзгариб туради. Ўртадан юқори ўзгарувчанлик тананинг айлана ўлчамлари, жумладан, елка, билак, сон, болдир айланалари учун аниқланди: елка учун - $V=18,7\%$, билак - $V=18,6\%$, сон - $V=18,6\%$, болдир - $V=23,6\%$.

Айни пайтда эътироф этиш лозимки, яккакурашчиларда панжа катталиги ҳар хил ўзгаради. Масалан, 48 дан 55 кг гача бўлган вазнда (енгил ва ўрта вазн тоифасидаги спортчиларда) калта, деб баҳоланди, 76 кг дан юқори вазнга эга спортчиларда панжа узунлиги ўсиб боради. Олинган маълумотлар таҳлили шуни қайд этишга имкон бердики, турон яккакураши билан шуғулланувчи спортчиларда болдир, билак узунлиги бўйича фарқлар аниқланмади. Масалан, енгил вазндаги яккакурашчиларда болдир узунлиги $-41,3 \pm 1,1$, ўрта вазнлиларда - $42,5 \pm 3,9$, оғир вазндаги спортчиларда - $41,5 \pm 2,9$. Билак узунлиги енгил вазндаги спортчиларда $27,3 \pm 2,1$, бунда $V=2,8$, ўрта вазндаги яккакурашчиларда - $26,2 \pm 1,4$ ва оғир вазндаги спортчиларда $-27,2 \pm 1,9$. Ушбу ҳолда болдир узунлиги каби билак узунлиги ҳам вазн тоифасига боғлиқ эмас ва бу далилни турон яккакураш спортига саралашда эътиборга олиш мумкин. Оғир вазндаги спортчиларнинг елка узунлиги ва билак узунлиги кўрсаткичлари бундан мустасно бўлиб, уларда елка узунлиги устунроқ, айни пайтда билак узунлиги катталиги кичикроқ. Ундан ташқари, енгил вазндаги яккакурашчиларда сон узунлиги $48 \pm 2,0$ га тенг, ўрта вазндаги спортчиларда - $45,9 \pm 3,0$, оғир вазнлиларда - $47,3 \pm 3,4$. Оёқ узунлигига келсак, вазн тоифаси ортиб борган сари яккакурашчиларда у ўзгариб туради. Масалан, енгил вазн ва ўрта вазндаги яккакурашчиларда бу белги кам фарқ қилади, оғир вазнли спортчиларда эса фарқлар яққол аниқланади. Бу шундан далолат берадики, тана пропорциялари бўйича маълумотлар, афтидан, нафақат техник ҳаракатларни танлашга, балки уларни бажариш тузилмасига ҳам катта таъсир кўрсатади.

Турон яккакураш спорт тури билан шуғулланиш учун турли вазн тоифаларида морфологик белгилари бўйича саралаш хусусиятларини ўрганиш бу белгилар орасидаги фарқлар билан бирга ўхшашликларни ҳам аниқлаш имконини берди. Оёқлар билан зарба ҳаракатларини бажаришда техник ва жисмоний тайёргарлик бунинг учун яхши морфофункционал шарт-шароитларга (масалан, тос-сон бўғимларида юқорироқ эгиловчанликка) эга бўлган ўсмир спортчиларда катта ёшдаги яккакурашчиларга нисбатан анча юқоридир, шу сабабли ҳар хил услубда курашувчи яккакурашчиларни тайёрлашда антропометрик кўрсаткичларни, хусусан, оёқлар, қўллар узунлигини инобатга олиш зарур. Лекин шуни тахмин қилиш мумкинки, сўнги йилларда яккакурашчиларни тайёрлаш айнан оёқлар билан хужум ҳаракатларининг ўзлаштирилиши ҳисобига яхшиланди. Яккакурашчиларнинг умумий морфологик кўринишини тузиш учун интегратив антропометрик белгилар сифатида тана узунлиги ва оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси, болдир ҳамда билак узунлиги ва айланаси, тана узунлигини ажратиб олиш мумкин.

Диссертациянинг **“Спорт такомиллашуви босқичида яккакурашчиларнинг морфофункционал хусусиятларини ҳисобга олган**

ҳолда уларнинг махсус ҳаракат сифатларини ривожлантириш” деб номланган тўртинчи бобида ишлаб чиқилган тажриба дастури тақдим этилган. Биз томонимиздан ўтказилган тадқиқотлар таҳлили шуни кўрсатдики, тажриба дастурининг самарадорлигини баҳолаш учун асосий мезонлар қаторига яккакурашчиларнинг жисмоний сифатлари ривожланиши даражаси ҳамда улардаги техник-тактик кўрсаткичларининг ўзгариш динамикаси ҳам киради. Йиллик машғулот цикли давомида тажриба дастури асосида шуғулланган спортчиларда ҳар 3 ойда педагогик тестлаш услублари ёрдамида 5 та ишончли тест бўйича умумий жисмоний тайёргарлик ва 7 та ахборотли тест бўйича махсус жисмоний тайёргарлик даражаси аниқланди. Мусобақа фаолиятида кўп қўлланиладиган машқлар танлаб олинди. Ундан ташқари, педагогик тестлар комплексига куч, тезлик ва тезлик-кучга йўналтирилган тестлар киритилди (2, 3 - жадвалларга қаранг).

2-жадвал

Машғулот цикли босқичларида 16-19 ёшдаги яккакурашчиларнинг (НГ) умумий жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари (n = 12)

Т/р	Умумий жисмоний тайёргарлик	Назорат гуруҳи (НГ)			Ишончлилик		Ўсиш (%)
		I босқич	II босқич	III босқич	t	p	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			
1.	Паст стартдан 60 м га югуриш (с)	94±0,2	9,2±0,1	8,9±0,2	8,48	<0,01	5,6%
2.	1000 м га югуриш (дак/с)	3,40,3±10,5	3,35,9±10,2	3,30,4±11,8	3,01	<0,05	0,4%
3.	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	185,9±3,0	197,2±2,2	220,1±2,3	4,34	<0,05	18,4%
4.	Турган жойдан юқорига сакраш (см)	45,1±1,0	47,8±3,4	50,3±3,8	6,35	<0,01	11,5%
5.	Турникда тортилиш (марга)	16,0±0,8	16,8±0,80	17,4±0,80	5,93	<0,01	8,7%

3-жадвал

Машғулот цикли босқичларида 16-19 ёшдаги яккакурашчиларнинг (ТГ) умумий жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари (n = 12)

Т/р	Умумий жисмоний тайёргарлик	Тажриба гуруҳи (ТГ)			Ишончлилик		Ўсиш (%)
		I босқич	II босқич	III босқич	t	p	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			
1.	Паст стартдан 60 м га югуриш (с)	9,5±0,2	9,2±0,1	8,7±0,1	17,16	<0,001	9,1%
2.	1000 м га югуриш (дак/с)	3,39,4±10,5	3,34,2±10,1	3,27,4±12,0	3,61	<0,05	4,5%

3-жадвалнинг давоми

3.	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	186,8±3,0	197,4±2,3	224,9±1,7	6,08	<0,01	20,4%
4.	Турган жойдан баландликка сакраш (см)	45,5±1,1	48,4±1,2	51,8±1,3	17,74	<0,001	13,8%
5.	Турникда тортилиш (марта)	17,0±0,80	18,2±0,81	19,8±0,84	11,58	<0,001	16,5%

Асосий тажриба давомида махсус жисмоний тайёргарликка қаратилган тестлардаги кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлили ўтказилди. Яккакурашчиларни тайёрлаш бўйича тажриба дастурининг апробацияси спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш нуқтаи назаридан унинг юқори самарадорликка эга эканлигини кўрсатди. Тайёргарликнинг бу томони параметрларининг тажриба охирида ўсиши курашчилар кўприк ҳолатида машқлар комплексини бажариш вақти бўйича ($P<0,05$), бурилиб бешта ташлашларни бажариш вақти бўйича ($P<0,01$), чалғитувчи таъсир коэффициентини катталиги бўйича ($P<0,05$), беш минутлик тестда ташлашлар сони бўйича ($P<0,01$), турникда тортилиш ($P<0,05$) ва сон ёзувчи мушаклари динамометрияси бўйича ($P<0,05$) ишончли қийматларга эга бўлди. Бу яккакурашчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси, шу қаторда куч ва тезлик-куч сифатлари, тезлик қобилиятлари, шунингдек, чидамлилиги анча ошганлигидан далолат беради (4, 5, - жадвалларга қаранг).

4-жадвал

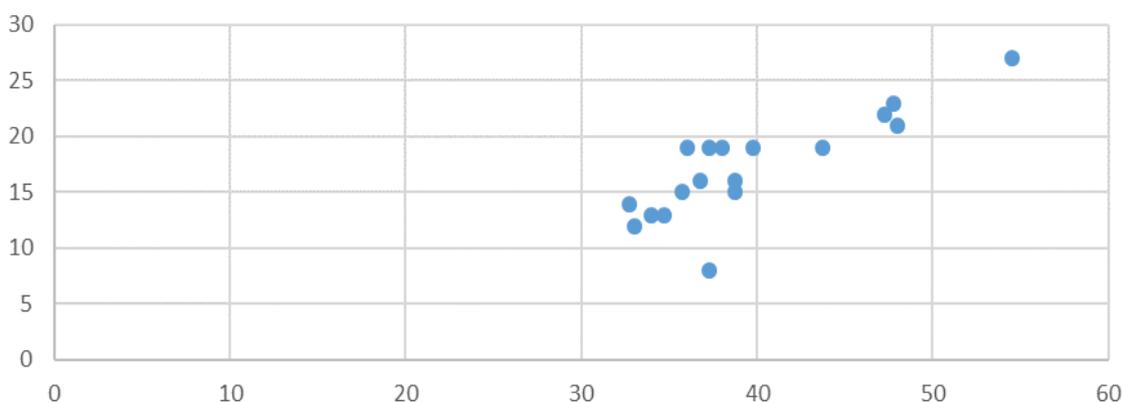
Машғулот цикли босқичларида 16-19 ёшдаги яккакурашчиларнинг (НГ) махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари (n = 12)

Т/р	Махсус жисмоний тайёргарлик	Назорат гуруҳи (НГ)			Ишончилилик		Ўсиш (%)
		I босқич $\bar{x} \pm \sigma$	II босқич $\bar{x} \pm \sigma$	III босқич $\bar{x} \pm \sigma$	t	p	
1.	Кураш кўприк ҳолатида машқлар (с)	18,3±0,44	17,90±0,47	17,7±0,43	4,68	<0,05	3,4%
2.	Арконга кўтарилиш, 4м (с)	5,04±0,05	5,03±0,04	5,02±0,03	1,64	>0,05	0,4%
3.	Манекенни 10 марта ташлаш вақти (с)	24±1,5	25±1,6	26±1,58	4,4	<0,05	8,3%
4.	Шерикни елкадан ошириб 5 марта ташлашлар (с)	8,25±0,21	8,20±0,19	8,16±0,20	1,23	>0,05	1,1%
5.	Акробатика машқи-шпагат (см)	18,2±0,42	18,6±0,40	19,0±0,39	18,41	<0,01	4,4%
6.	Ётиб таяниб, 20 секунд ичида қўлларни букиб-ёзиш (марта)	45,02±2,3	46±2,4	46±2,4	1,41	>0,05	2,2%
7.	10 сек. ичида турникда тортилиш (марта)	7,7±0,20	7,8±0,21	7,9±0,20	3,39	<0,05	2,6%

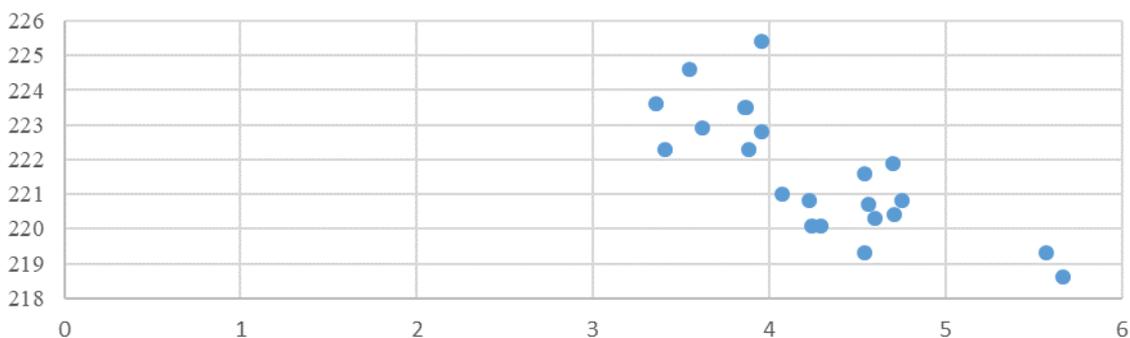
**Машғулот цикли босқичларида 16-19 ёшдаги яккакурашчиларнинг
(ТГ) махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари (n = 12)**

Т/ р	Махсус жисмоний тайёргарлик	Тажриба гуруҳи (ТГ)			Ишончлилик		Ўсиш (%)
		I босқич $\bar{x} \pm \sigma$	II босқич $\bar{x} \pm \sigma$	III босқич $\bar{x} \pm \sigma$	t	p	
1.	Кураш кўприк ҳолатида машқлар (с)	17,8±0,40	16,5±0,41	16,0±0,37	11,5	<0,001	11,2%
2.	Арқонга кўтарилиш, 4м (с)	5,05±0,05	4,98±0,03	4,90±0,03	10,38	<0,001	3,06%
3.	Манекенни 10 марта ташлаш вақти (с)	24±1,5	26±1,59	27±1,6	4,74	<0,01	12,5%
4.	Шерикни елкадан ошириб 5 марта ташлашлар (с)	8,24±0,20	7,65±0,16	7,45±0,14	11,35	<0,001	10,6%
5.	Акробатика машқи-шпагат (см)	18±0,40	18,8±0,41	19,4±0,42	8,35	<0,001	7,8%
6.	Ётиб таяниб, 20 секунд ичида кўлларни букиб-ёзиш (марта)	45±2,3	46±2,4	47±2,3	2,12	>0,05	4,4%
7.	10 сек. ичида турникда тортилиш (марта)	8,0±0,22	8,3±0,21	8,5±0,20	5,56	<0,01	6,2%

Ҳаракат сифатларининг морфологик ҳамда физиологик кўрсаткичлар билан корреляцион боғлиқликлари аниқланди. Вазн-бўй индекси ва жисмоний ишчанлик қобилияти орасида ($r=0,48$) боғлиқлик аниқланди. Кўллар кучи ва турникда тортилишнинг сон кўрсаткичлари орасида юқори статистик боғлиқлик аниқланди ($r=0,83$) (1-расмга қаранг). КМЎ ва 1000 метрга югуриш (чидамлилиқ учун) орасида (тескари пропорционал, лекин кучли) боғлиқлик ($r=-0,77$) аниқланди (2-расмга қаранг).



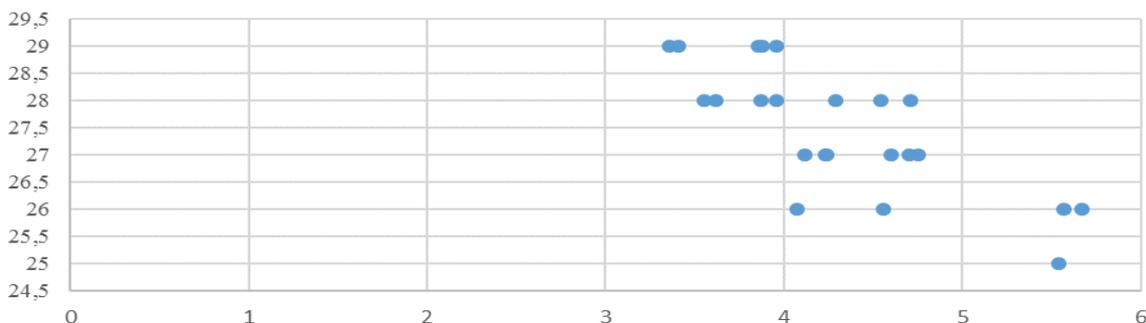
1-расм. Динамометрия ва турникда тортилиш натижалари орасидаги ўзаро боғлиқлик



2-расм. КМЎ кўрсаткичлари ва 1000м га югуриш натижалари орасидаги ўзаро боғлиқлик

60 метрга югуришда намоён бўлувчи тезлик сифатлари ЎТС каби физиологик кўрсаткич билан кучли боғлиқликка эга ($r=-0,79$).

Яккакурашчиларнинг махсус ҳаракат сифатлари орасида ҳам корреляцион ўзаро боғлиқликлар аниқланди. Кучли ўртача (тескари пропорционал) статистик боғлиқлик КМЎ ва орқага эгилиб манекенни 10 марта ташлашни бажариш вақти орасида аниқланди ($r=-0,77$) (3-расмга қаранг). Шунингдек, орқага эгилиб манекенни 10 марта ташлашни бажариш вақти ва 1000 м га югуриш вақти орасида кучли статистик ўзаро боғлиқлик аниқланди ($r=0,96$). Кураш кўприк ҳолатида машқлар комплексини бажариш вақти ва арқонга кўтарилиш натижаси ўртасида, бурилиб елкадан ошириб беш марта ташлашларни бажариш вақти ва арқонга кўтарилиш натижаси орасида ($r=0,54$) ўзаро боғлиқликлар аниқланди.



3-расм. КМЎ кўрсаткичлари ва орқага эгилиб манекенни 10 марта ташлашни бажариш вақти орасидаги ўзаро боғлиқлик

Шундай қилиб, тадқиқотлар натижалари ҳам миллий, ҳам халқаро кураш турларидан олинган воситаларни мақсадга мувофиқ уйғунлаштириш асосида яккакурашчиларнинг морфофункционал кўрсаткичлари қийматларини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний тайёргарлигининг тажриба дастури юқори самарага эга эканлигини тасдиқлади.

ХУЛОСАЛАР

1. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, миллий спорт турлари орасида энг кам ўрганилган, деярли тадқиқ қилинмаган спорт тури турон яккакураши ҳисобланади. Турон, яккакураш спорт тури сифатида,

вазиратли спорт тури бўлиб, ҳаракат амалларининг вариантли таркиби билан ифодаланади, бироқ ҳозирга қадар нафақат жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш, махсус ҳаракат сифатларини ривожлантириш, балки турон яккакурашининг бошқа миллий ҳамда халқаро кураш турлари орасидаги ўрни ҳамда аҳамияти каби масалалар ҳам тадқиқ қилинмаган. Ҳозиргача техник-тактик ҳаракатлар асосини ташкил этувчи жисмоний сифатларнинг намоён бўлиши ҳамда ривожланишини таъминловчи энг муҳим морфофункционал кўрсаткичлар эътиборга олинмаган.

2. Мусобақа ва машғулот фаолиятининг таъсирини инобатга олган ҳолда 16-19 ёшдаги ёш яккакурашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги тузилмаси текширилди. Етакчи мураббийлар ва юқори малакали спортчилар орасида ўтказилган анкета сўровномаси натижалари шуни кўрсатадики, яккакурашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги тузилмасида қуйидагилар муҳим аҳамиятга эга: 1-ўрин – тезкор-куч, 2-ўрин - эгилувчанлик, 3-ўрин - чидамлик, 4-ўрин - куч, 5-ўрин - тезлик сифатлари, 6-ўрин - морфофункционал кўрсаткичлар. Ушбу жисмоний сифатлар бошқа спорт турларига нисбатан турон билан шуғулланувчи яккакурашчилар учун муҳим аҳамиятга эга.

3. Вариация коэффиценти қийматлари бўйича барча антропометрик белгиларни урта гуруҳга ажратиш мумкин. Энг кўп даражада ўзгаришга учрайдиган белгилар - булар елка орқа юзаси, курак ости, биқин ва қориндан олинган 4 та тери-ёғ қатламлари кўрсаткичларидир. Бу ерда вариация коэффиценти ($V=40,2-52,9\%$) атрофида ўзгариб туради, шунингдек, кўкрак қафаси экскурсияси кўрсаткичи ($V=21,4\%$), кўкрак қафаси ҳажмининг турли хил қийматлари тўғрисида далолат беради.

Ўртадан юқори баҳоланувчи белгиларнинг ўзгарувчанлиги тананинг айлана ўлчамлари, жумладан, елка, биллак, сон, болдир ўлчамлари учун аниқланди: елка айланаси - 18,7%, биллак - 18,6%, сон - 18,6%, болдир - 23,6%. Камроқ вариация фоизи тана узунлиги учун аниқланди. Тана оғирлиги бўйича вариация коэффиценти оғир вазндаги спортчиларда $V=11,7\%$ ни ташкил этди. Турон яккакураши билан шуғулланувчи ўрта вазн тоифасидаги спортчиларда болдир, биллак узунлигида фарқлар аниқланмади. Масалан, енгил вазндаги спортчиларда болдир узунлиги - $41,3\pm 1,1$, ўрта вазнда - $42,5\pm 3,9$, оғир вазндаги яккакурашчиларда - $41,5\pm 2,9$. Биллак узунлиги енгил вазндаги спортчиларда - $27,3\pm 2,1$, ($V=2,8\%$), ўрта вазнлиларда - $26,2\pm 1,4$ ва оғир вазндаги спортчиларда - $27,2\pm 1,9$ ни ташкил этди. Ушбу ҳолда болдир узунлиги ҳам, биллак узунлиги ҳам вазн тоифасига боғлиқ эмас ва буни турон яккакураш спорт турига саралашда инобатга олиш мумкин.

4. Текширилган 23 нафар яккакурашчилардан 10 нафари кардиореспиратор тизимининг яхши кўрсаткичларини ва юқори жисмоний ишчанлик қобилиятини намоёиш этдилар, бу уларнинг спортдаги истиқболини башорат қилиш имконини беради. Энг юқори жисмоний тайёргарлик даражаси, шунингдек, КМЎ нинг юқори қиймати Нормуродовда - 2021,4 кг/мин ёки 336,9 ватт, КМЎ - 5,5 л мин, Ашуровда - 2094,4

кг/м/мин ёки 349,0, ватт, КМУ - 5,67 л/мин ёки 70,09 мл/кг/мин ни ташкил қилди. Ушбу босқичда мослашиш жараёнлари ўзгарувчан тарзда амалга ошади, бу самарали кечувчи физиологик жараёнлар ҳисобига содир бўлади. Бироқ қолган 13 нафар спортчида PWC_{170} тести бўйича жисмоний юктамаларга нисбатан физиологик кўрсаткичларнинг ўзгариш хусусияти бир хил эмаслигини кўрсатади.

5. Яккакурашчиларнинг жисмоний ишчанлик қобилиятини объектив баҳолаш учун индивидуаллаштириш тамойилидан фойдаланилди, бу PWC_{170} кўрсаткичлари бўйича юқори жисмоний ишчанлик қобилиятига эга спортчиларнинг 3 гуруҳини ажратишга имкон берди. Уларнинг кўрсаткичлари 1606,6 кг/м/мин дан 1675,7 кг/м/мин атрофида ўзгариб туради. Ўртадан юқори ишчанлик қобилияти 1443,7 дан 1568,07 кг/м/мин атрофидаги кўрсаткичга эга яккакурашчиларда аниқланди. Ўртадан паст ишчанлик қобилияти PWC_{170} кўрсаткичи 1044,8 дан 1262,08 кг/м/мин гача бўлган спортчилар учун аниқланди. Олинган функционал тавсифлар спорт маҳорати ошиб борган сари анча ўзгариши мумкин, лекин бунда ўз ахборотлигини сақлаб қолади ва бутун машғулот жараёнида муҳим аҳамиятини йўқотмайди.

6. Турон яккакураши бўйича спортчилар тайёргарлигининг тажриба дастури апробацияси унинг яккакурашчилар умумий жисмоний тайёргарлиги даражасини оширишда юқори самарага эга эканлигини кўрсатди. Назорат гуруҳида (НГ) тезлик сифатларини намойиш қилувчи 60 метрга югуриш тестида ўсиш 5,6% ни, тажриба гуруҳида (ТГ) эса 9,1% ни, 1000 метрга югуришда (чидамлилиқ учун) бу кўрсаткичнинг ўсиши НГда 0,4%, ТГда эса 4,5% ни ташкил қилди. Тезлик-куч сифатларини ривожлантиришга қаратилган машқларда, яъни турган жойдан узунликка сакрашда НГда ўсиш 14,8% га, ТГ эса 20,6% га ошди, турган жойдан юқorigа сакрашда: ТГда 13,8%, НГда 11,5% га ўсди. Турникда тортилишда ўсиш кўрсаткичи ТГда 16,5% ни, НГда эса 8,7% ни ташкил қилди. Барча кўрсаткичлар статистик ишончли.

7. Махсус ҳаракат сифатлари параметрларининг тажриба охирига келиб ўсиши “кураш кўприк ҳолатида машқлар комплексини бажариш” вақти бўйича ишончли қийматларга эга бўлди. ТГда қийматлар $16,0 \pm 0,37$ ни ($P < 0,001$) ташкил қилди, ўсиш - 11,2%, НГда - 17,7 ($P < 0,01$), ўсиш 3,4% ни ташкил этди. Тадқиқотларнинг якуний босқичида ўртача гуруҳ кўрсаткичлар манекенни эгилиб 10 марта ташлаш вақти тестида ТГ яккакурашчиларида $27 \pm 1,6$ ни, ўсиш 12,5% ни ($P < 0,01$), НГда эса $26 \pm 1,58$ ни, ўсиш 8,3% ни ($P > 0,01$) ташкил этди. Шундай ҳолат “елкадан ошириб 5 марта ташлаш” тестда ҳам ўртача гуруҳ кўрсаткичларида қайд қилинди: ТГ да - $7,45 \pm 0,14$ с ($P > 0,01$), ўсиш - 10,6%, НГда - $8,16 \pm 0,20$ с ($P < 0,05$), ўсиш - 1,1%. “10 секунд ичида турникда тортилиш” тестида ўсиш ТГда 6,2% ни ($P < 0,01$), НГда эса 2,6% ни ($P < 0,05$) ташкил этди. Махсус ҳаракат сифатлари орасида эгилувчанлик иккинчи ўрин эгаллашини эътиборга олиб, тажрибада узунасига шпагат очиш машқи қўлланилди. ТГда тажриба охирида қиймат $19,4 \pm 0,4$ га етди ($P > 0,01$), ўсиш 7,8% ни ташкил қилди, НГда эса - $19,0 \pm 0,39$ ($P > 0,01$), ўсиш - 4,4%, махсус ҳаракат сифатлари таркибига кирувчи куч

сифатларини аниқлайдиган “ётиб таяниб, 20 секунд ичида қўлларни букиб-ёзиш” тестида охириги босқичда ТГ да унинг қиймати $47 \pm 2,3$ га ($P < 0,05$) етди, ўсиш 4,4% ни ташкил қилди, НГ да эса ўсиш 2,2% ни ташкил этди ($P > 0,05$), бу натижа статистик ишончли эмаслигини кўрсатади.

8. Ҳаракат сифатлари ва морфологик ҳамда физиологик кўрсаткичлар орасида корреляцион боғлиқликлар аниқланди. Вазн-бўй индекси ва жисмоний ишчанлик қобилияти орасида боғлиқлик ($r=0,48$), қўллар кучи ва турникда тортилиш сон кўрсаткичлари орасида юқори статистик боғлиқлик ($r=0,83$) аниқланди. КМЎ ва 1000 метрга югуриш (чидамлилиқ учун) орасида ҳам боғлиқлик ($r=-0,77$) аниқланди. 60 метрга югуришда намоён бўлувчи тезлик сифатлари ЎТС каби физиологик кўрсаткич билан кучли боғлиқликка эга, корреляция коэффиценти $r=-0,79$ га тенг. КМЎ ва орқага эгилиб манекенни 10 марта ташлашни бажариш вақти орасида дам кучли статистик боғлиқлик (тескари пропорционал) кузатилди ($r=-0,77$). Орқага эгилиб манекенни 10 марта ташлашни бажариш вақти ва 1000 метр масофани босиб ўтиш вақти орасида кучли статистик боғлиқлик аниқланди, корреляция коэффиценти $r=0,96$ ни ташкил этди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Яккакурашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш учун куйидаги 7 та тестни танлаб олиш зарур: кураш кўприк ҳолатида машқлар комплекси, бурилиб (елкадан ошириб) беш марта ташлаш, манекенни 10 марта ташлаш вақти – тезлик-куч сифатлари: арқонга кўтарилиш - чаққонлик ва қўллар кучи, 10 секунд ичида турникда тортилиш – куч; шпагат, эгилишлар - эгилувчанлик; ётиб таяниб, 20 секунд ичида қўлларни букиб-ёзиш - куч.

2. Тажриба дастурида таклиф қилинган ҳафталик микроцикллардаги юкламаларнинг нисбатлари ва тақсимланиши махсус ҳаракат сифатлари даражасини босқичма-босқич оширишга имкон берди, бунинг етти та тестлардаги махсус ҳаракат сифатларининг ишончли ўсиш кўрсаткичлари исботлайди. Олинган натижалар мураббийлар томонидан турон билан шуғулланувчи 16-19 ёшдаги спортчилар учун меъёр сифатида қўлланилиши мумкин.

3. Умумий жисмоний тайёргарликни назорат қилиш учун куйидаги 5 та тест энг ахборотли ҳисобланади: 60 метрга югуриш - тезлик сифатларини аниқлаш учун, 1000 метрга югуриш - чидамлилиқ учун, турникда тортилиш - куч сифатлари, турган жойдан узунликка сакраш – тезлик-куч сифатлари, турган жойдан юқorigа сакраш – тезлик- куч сифатлари.

4. Яккакураш спорт турларида машғулотларнинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олиб, мураббийларга тикланиш воситаси сифатида машғулотлардан сўнг 25-30 минут давомида томир уруши минутига 130-155 зарба бўлган шароитда кам шиддатли югуришни киритиш тавсия қилинади.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.06. 2017.Ped.28.01. ПО ПРИСВОЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

БОБОМУРАДОВ НОРПУЛАТ ШИРИНОВИЧ

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЕДИНОБОРЦЕВ ПО ТУРОНУ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

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

Чирчик – 2019

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за №В2019.2.PhD/Ped443

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх (узбекском, русском, английском (резюме)) языках, размещен на web-сайте Научного совета по адресу (www.uzdjtsu.uz) и информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу (www.ziyo.net).

Научный руководитель:

Сафарова Дилбар Джамаловна
кандидат биологических наук, профессор

Официальные оппоненты:

Керимов Фикрат Азизович
доктор педагогических наук, профессор

Кодиров Эркин Ибрагимович
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация:

Андижанский государственный университет

Защита диссертации состоится « ____ » « _____ » 2019 г. в _____ часов на заседании Научного совета DSc.27.06.2017. Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.

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.

Автореферат диссертации разослан « ____ » _____ 2019 года
(реестр протокола рассылки № ____ от « ____ » _____ 2019 года).

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

М.Х.Миржамолов
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.ф.н.п.н.

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

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире в условиях бурного развития олимпийского движения государством уделяется особое внимание развитию национальных видов спорта. Опыт многих стран мира показывает, что развитие национальных видов спорта служит сохранению народных традиций и ценностей, формированию среди населения, особенно среди молодежи здорового образа жизни, сохранению здоровья. Из мирового опыта известно, что бокс, греко-римская борьба, фехтование, дзюдо, каратэ, таэквондо, муайтай, у-шу, появившиеся в древности как боевое искусство и виды единоборств народов мира, в настоящее время получили широкую популярность во всем мире как виды спортивных единоборств. Единоборство турон тоже начало приобретать известность на международной спортивной арене и занимать достойное место среди других видов спортивных единоборств как вид спорта, сохранивший национальные ценности узбекского народа.

В мире в условиях возрастающей конкуренции в спортивных единоборствах актуальна проблема оптимизации подготовки спортсменов–единоборцев, которая базируется на анализе комплекса объективных данных о состоянии важнейших морфофункциональных систем организма. Актуальными остаются и вопросы индивидуализации системы подготовки, применения средств и методов, адекватных индивидуальным особенностям спортсменов, рационального подбора средств при составлении тренировочных программ, совершенствования физической подготовки на основе морфофункциональных показателей систем организма спортсменов.

В Узбекистане единоборство турон основано в 1993 году, в основе которого лежит мастерство воинов времен Амира Темура, элементы видов, форм и стилей единоборств Узбекистана. Основным направлением государственной политики республики в области физической культуры и спорта является «создание условий для развития и популяризации национальных видов спорта и народных игр Узбекистана¹». Узбекские спортсмены достойно выступают на крупных международных соревнованиях и достигают побед. Следует отметить, что на сегодняшний день научных исследований по единоборству турон практически нет. Не определена специфика единоборства турон в Узбекистане и его связь и значимость среди национальных и международных видов борьбы, недостаточно разработан комплексный подход к анализу педагогических, морфологических, физиологических особенностей общей и специальной работоспособности спортсменов, специализирующихся по единоборству турон. Это положение свидетельствует о том, что в Узбекистане по единоборству турон отсутствуют глубокие научные исследования и серьёзные изыскательные

¹Закон Республики Узбекистан № ЗРУ-394 «О физической культуре и спорте» (новая редакция) от 4 сентября 2015 г. Lex.uz.

работы, что обуславливает актуальность и выбор темы настоящего исследования.

Настоящая диссертационная работа в значительной степени внесет вклад в решение задач, указанных в Законе Республики Узбекистан № ЗРУ-394 от 4 сентября 2015 г. «О физической культуре и спорте», Указе Президента Республики Узбекистан №УП-2821 от 9 марта 2017г. «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским и XVI Паралимпийским играм в г. Токио (Япония) 2020 года», Указе Президента Республики Узбекистан №УП-5368 от 5 марта 2018 г. «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта», Постановлении Президента Республики Узбекистан № ПП-3306 от 2 октября 2017 г. «О мерах по дальнейшему развитию национального вида борьбы «кураш», а также в других нормативно –правовых документах в данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий в Республике. Настоящее исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий республики: I. «Духовно-нравственное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы. Анализ научно-методической литературы выявил, что в настоящее время наиболее изученными специализациями в спортивных единоборствах представляются такие дисциплины, как греко-римская борьба, самбо, дзюдо, вольная борьба, о чем свидетельствуют работы Карелина А.А., Чой Сунг Мо, Уруймагова В.Б., Камалова Р.З., Похачевского А.Л., Абраменко В.А., Якимовой Е.А.²

В Узбекистане выполнены работы по национальным видам борьбы, в частности, по национальной борьбе и белбогли кураш, посвященные совершенствованию технико-тактической подготовки юных курашистов. Керимов Ф.А., Халмухамедов Р.Д., Абдиев А.Н., Тастанов Н.А., Мирзакулов Ш.А.³ и другие ведущие специалисты считают, что на этапе спортивного

²Карелин А.А. Система интегральной подготовки квалифицированных борцов: / дис. докт. пед. наук // НГУ физ. культ., спорта и здоровья – Санкт - Петербург Т.1., 2002 - 376 с; Чой Сунг Мо Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Чой Сунг Мо- Неоглори, 2009, 270 с.; Уруймагов В.Б. Специальная силовая подготовка в спортивных единоборствах высококвалифицированных борцов греко-римского стиля тяжелых весовых категорий / автореферат канд. пед. наук: 13 00 04, Адыгейский Гос. Университет. - Майкоп. 2009 – 23 с.; Камалов Р.З. Теоретические основы ситуационного подхода в практике и теории спортивных единоборств // Наука и спорт: современные тенденции 2017, том 15, №2, стр. 17 – 27; Похачевский А.Л. Восстановление физической работоспособности квалифицированных борцов самбистов в годичном цикле подготовки. // Ученые записки Унив-та имени П.Ф.Лесгафта, 2011, -№11, (81), с. 126-130; Абраменко В.А. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля / Автореф. дис. канд. пед. наук., Московская Гос. Академия физ. культуры., Малаховка, 2012 - 24 с; Якимова Е.А. Оптимизация тренировочно-соревновательного процесса борцов греко-римского стиля на основе биомеханических критериев / Е.А. Якимова, А.О.Сурков // ScienceTime – 2015/ вып. / 11 (23) – с. 634;

³Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. - Т: ЎзДЖТИ, 2001.-286; Халмухамедов Р.Д. – Динамика показателей общей физической подготовленности юных борцов на этапах подготовки. // Теория и практика физической культуры и спорта, Москва , 2008. - С. 53-54 Тастанов Н. Абдиев А, Боймуродов И. Греко-римская борьба,Т.,2007,. Mirzagulov SH. A. Belbog'l kurash nazariyasi va uslubiyati ||O'g'uv go'llanma T. 2014, 160 b.

совершенствования важное значение имеет развитие специальных двигательных качеств единоборцев.

Вопросы разработки и совершенствования методов проведения тренировок по курашу отражены в исследованиях Мирзанова Ш.С., Ишмухамедова Т.Р., Саидова Б.Х., Боймуродова И.Х., Каримова Б.⁴

Туманян Г.С. подчеркнул чрезвычайную важность соблюдения принципа индивидуализации путем адекватного выбора средств и методов тренировки, определения персональных соревновательных характеристик, планирования и контроля хода тренировочного процесса. Вместе с тем, автор подчеркнул, что «дальнейшая разработка проблемы определения стратегии индивидуальной подготовки борцов высокой квалификации должна осуществляться при помощи комплексных методов исследований⁵».

В связи с этим наименее изученным из видов единоборств представляется турон, где целый ряд вопросов остаются невыясненными. Проведенный анализ научной литературы показывает, что большинство работ по видам единоборств посвящены методологическим аспектам управления спортивной тренировкой, включающей в себя физическую подготовку, а также ее разделы технической, тактической и психологической подготовки. Примером могут служить работы Панкова А.В., Рябинина С.П., McGulgan M.R. Корженевского А.Л., Таймазова А.⁶. Так как все виды спортивных единоборств связаны с проявлением выносливости, актуальным остается вопрос об эффективности тех или иных упражнений, направленных на развитие специальной подготовленности спортсмена.

В Узбекистане по единоборству турон не проводились глубокие научные исследования. Турон, как вид спортивных единоборств, представляет ситуационный вид спорта, характеризующийся вариативным составом двигательных действий. Поэтому при подборе упражнений специальной силовой направленности требуется учет состава и структуры с последующей их коррекцией. Подбор таких упражнений осуществляется в соответствии с принципами развития физических способностей. К настоящему времени эти принципы хорошо разработаны, но они не учитывают ответных реакций организма спортсменов на физические

⁴Мирзанов Ш.С., Ишмухамедов Е.Р. Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов //Фан – спортга, Т., 2014, №3, стр. 3-9 Саидов Б.Х. Турон яккакурашида мусобақаларни ўтказиш қодалари. -Т.: Shams -ASA, 2005. Боймуродов И.Х., Каримов Б. Использование метода круговой тренировки в подготовке квалифицированных курашистов /Материалы Межд. Научно-практической конференции «Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации» Т., 22-24 октября, 2009, стр.97.

⁵Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие. - М.:Советский спорт, 2000.-384 с.

⁶Панков А.Н. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / А.Н. Панков , А.О. Аюбян //Теория и практ. физ. культуры – 2004, №4.- стр. 50 Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах учебное пособие /С.П.Рябинин, А.П.Шумилин; Сибирский Федеральный университет – Красноярск, 2007, -153 с. McGuigan M.R. Relationship between isometric and dynamic strength in recreation ally tramed men/ McGuigan M.R. ,J.B.Winchester, T Ericson // Journal of Strength and Conditioning Reseach – 2010, Vol. 27, N9, P-2570 - 2573 Корженевский Адаптация борцов к соревновательным нагрузкам //Вестник спортивной науки, 2017, №3, стр. 41-44 Таймазов А.Б. Индивидуализация технико- тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе //диссер-ция канд...пед.наук., 13 00 04 НГУ физ. культуры, спорта и здоровья, имени Лесгафта Санкт –Петербург, 2017, - 156 с.

нагрузки, выполняемые на разных этапах подготовки. В настоящее время отсутствуют исследования, в которых комплексно проводилась оценка и анализ морфологических, физиологических показателей во взаимосвязи с критериями специальной и общей подготовленности. Такой подход позволит осуществить управление тренировочным процессом, так как оценка динамики изменений технических параметров, связывающих величину и направленность воздействия физических нагрузок, будет отражать и адаптационные возможности организма спортсменов.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения. Диссертационное исследование выполнено в рамках плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2016-2019 годы по направлению «Научно-педагогические основы технико-тактической подготовки и спортивной тренировки в видах единоборств».

Цель исследования теоретическое и практическое обоснование особенностей физической подготовки, направленной на развитие общих и специальных двигательных качеств единоборцев по турону с учетом их морфофункциональных характеристик на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования:

провести анализ специфических особенностей единоборства турон и установить схожие и отличительные стороны между турон и национальной и международными видами борьбы;

определить особенности физического развития на основе антропометрических показателей с учетом весовых категорий единоборцев 16-19 лет на этапе спортивного совершенствования;

разработать экспериментальную программу развития общих и специальных двигательных качеств единоборцев по турону на этапе спортивного совершенствования и определить оптимальное соотношение (количество, время, объем) тренировочных средств, рекомендованных в ходе годичного цикла подготовки;

оценить функциональное состояние туронистов на этапе спортивного совершенствования, а на основе физиологического подхода дать прогноз перспективности спортсменов для участия в престижных международных соревнованиях.

Объект исследования динамика развития общей и специальной подготовленности единоборцев по турону на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования средства и методы совершенствования физической подготовки единоборцев турон на основе разработанной экспериментальной программы с учетом морфологических и физиологических показателей.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения,

морфологические и физиологические методы исследования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

впервые определены специфические особенности единоборства турон и установлены схожие (захваты, броски, перевороты, зацепы, подножки, подсечки) и отличительные стороны (болевые и удушающие приемы, удары) между единоборством турон и национальной и международными видами борьбы;

впервые определены особенности физического развития на основе антропометрических показателей с учетом весовых категорий единоборцев 16-19 лет на этапе спортивного совершенствования;

определены оптимальные соотношения (количество, время, объем) тренировочных средств в ходе годичного цикла подготовки, направленной на развитие общих и специальных двигательных качеств единоборцев по турону на этапе спортивного совершенствования;

оценено функциональное состояние туронистов на этапе спортивного совершенствования, а на основе физиологического подхода дан прогноз перспективности спортсменов для участия в престижных международных соревнованиях.

Практические результаты исследования заключается в следующем:

представлены информативные морфологические признаки телосложения единоборцев в зависимости от их весовой категории, которые могут быть использованы при спортивном отборе;

тренировочный процесс, организованный на основе экспериментальной программы, доказал её положительные влияние на темпы развития специальных двигательных качеств единоборцев с учетом весовой категории;

на основе физиологических методов исследований дана оценка функционального состояния единоборцев. Дан прогноз перспективности спортсменов и его резервных возможностей на основе показателей кардиореспираторной системы.

Достоверность результатов исследования. Достоверность полученных результатов исследования подтверждается теоретическим обоснованием научных теорий, положений из практики спорта, научной организацией исследования. Использованный комплекс методов исследований соответствует поставленным задачам исследования, характеризуется высокой надежностью, продолжительностью, корректностью обработки, анализа и интерпретации обширного фактического материала. Применением корректных и надежных педагогических и медико-биологических методов в качестве взаимодополняющих методов исследований обеспечена надежность полученных результатов. Результаты исследований обработаны методами математической статистики с вычислением степени достоверности, среднего квадратичного отклонения, предусмотрено использование корреляционного анализа по формулам, изложенным в пособии Толаметова А. А., Акбарова Б. (2010).

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования заключается в том, что на основании проведенных комплексных педагогических и медико-биологических исследований впервые проведена оценка физического развития на основе 5 показателей тотальных размеров тела и 23 показателей парциальных размеров тела, функциональное состояние единоборцев оценивалось по 15 физиологическим тестам, оценивающим физическую работоспособность, и аэробные возможности по 7 показателям гемодинамики единоборцев после I и II мышечной нагрузок. Структура физической подготовленности единоборцев 16-19 лет оценивалась по результатам соревновательной деятельности с учетом весовых категорий.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что рациональное использование средств единоборств, а также средств, используемых в родственных видах национальной и международных видах борьбы, позволило разработать экспериментальную программу физической подготовки единоборцев. Данная программа оказала более эффективное влияние на динамику показателей развития специальных двигательных качеств единоборцев и рост их спортивных результатов. Определена структура физической подготовленности единоборцев. Разработанные положения и принципы подготовки единоборцев по туруну могут быть использованы тренерами при тренировочном процессе борцов, специализирующихся в национальных видах борьбы.

Внедрение результатов исследования. На основе полученных результатов исследования особенностей физической подготовки единоборцев по туруну на этапе спортивного совершенствования:

внедрены практические рекомендации по определению особенностей спортивного единоборства турон, схожих и отличительных сторон между единоборством турон и национальной и международными видами борьбы с внесением корректив в годичную программу подготовки специализированной школы-интернат олимпийского резерва г. Карши (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 23 августа 2019 года № 03-08-08-520). В результате специальная физическая подготовка единоборцев по туруну возросла на 12,5%;

разработанные практические рекомендации по физическому развитию единоборцев на этапе спортивного совершенствования с учетом их весовых категорий освещены в методическом пособии «Турон яккакурашчиларининг мусобақаолди тайёргарлиги» и внедрены в учебно-тренировочный процесс детско-юношеской спортивной школы г. Карши (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 23 августа 2019 года № 03-08-08-520). В результате общая физическая подготовка единоборцев по туруну улучшилась на 9,2%;

разработанная экспериментальная программа развития общих и специальных двигательных качеств единоборцев по туруну на этапе

спортивного совершенствования отражена в методическом пособии «Турон яккакурашчиларининг мусобақаолди тайёргарлиги» и внедрена в учебно-тренировочный процесс единоборцев, занимающихся в «Центре кураша» физкультурно-спортивного общества «Ёшлик» Кашкадарьинской области (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 23 августа 2019 года № 03-08-08-520). В результате общая физическая подготовка единоборцев по турону повысилась на 10,6%, а специальная – 11,2%;

функциональное состояние единоборцев по турону, занимающихся на этапе спортивного совершенствования, оценено по 17 показателям, результаты которых внедрены в учебно-тренировочный процесс специализированной школы-интернат олимпийского резерва г. Карши (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 23 августа 2019 года № 03-08-08-520). В результате единоборцами завоевано на международных соревнованиях 2 золотых и на республиканских – 9 золотых, 7 серебряных и 8 бронзовых медалей.

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

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано 20 научно-методических работ, в том числе 5 статей в научных изданиях (4 – в республиканских, 1 – в зарубежных научных журналах), рекомендованных Президиумом ВАК Республики Узбекистан для опубликования основных научных результатов докторской диссертации.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов, списка литературы. Общий объем диссертационной работы составляет 125 страниц, включает 8 таблиц, 9 рисунков и актов внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации обоснована актуальность и востребованность избранной темы, раскрыта степень изученности темы, в которой раскрыты результаты исследований зарубежных и отечественных исследователей, определены цель и задачи исследования, предмет и объект исследования. Обосновано соответствие выполненной работы основным направлениям развития науки и технологий, раскрыта новизна исследования, доказана корректность и надежность проведенных исследований. Сформулирована теоретическая и практическая значимость выполненного исследования, показаны формы внедрения результатов исследования в практику, представлены данные о публикациях, объёму и структуре диссертации.

В первой главе диссертации «**Международные и национальные виды спортивных единоборств**» проведен аналитический обзор теоретических проблем спортивной науки с определением методологии развития. В данной главе проведено обсуждение таких вопросов, как физические способности

спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах: теоретические и практические аспекты, рассмотрены общая и специальная физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, роль морфофункциональных показателей как ориентиров в спортивной ориентации и отбора, прогнозирования перспективности спортсменов на основе их адаптационных возможностей.

Лубышевой Л.И. проведен анализ состояния современной спортивной науки, базирующейся на методологии трех базовых теорий: теория физического образования и физического воспитания; история и теория физической культуры; теория спорта, построенная на идеях и трудах Матвеева Л.П., Платонова В.Н., Верхошанского Ю.В., Бальсевича В.К.

Лубышева Л.И. обосновывает, что на сегодняшний день остро стоит вопрос о пересмотре некоторых положений и базовых понятий указанных теорий, так как возникли нестыковки и ошибочные суждения.

Матвеев Л.П. стал инициатором разработки проблемы периодизации годичной подготовки. Так, к 1960 году автором был разработан комплексный подход к развитию теории периодизации, но выдвинута идея, согласно которой периодизация должна обуславливаться не сезоном и календарем соревнований, а закономерностями достижения пика «спортивной формы».

В данной главе рассмотрен вопрос о месте и значимости турон среди национальных видов спорта. Приведены наиболее значимые работы, опубликованные по турону, а также работы узбекских исследователей, внесших значительный вклад в развитие национальных видов борьбы (Саидов Б.Х., Исломов А., Хидоятов И., Овчинников, Абдиев А.Н., Бобомуродов Н.Ш.). В настоящее время объективно разворачивается процесс становления единой интеграционной системы спортивных единоборств, дифференцированно охватывающей весь спектр способностей человека (Туманян Г.С., Керимов Ф.А., Тастанов Н.А., Абдиев А.Н., Боймуродов И.Х., Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А., Мирзанов Ш., Ишмухамедов Т., Таймуродов А.Р. и др.). В этой интеграционной системе турон объективно занимает место универсальной дисциплины, которая, никоим образом не подменяя другие, может быть использована в качестве базовой, подготовительной, позволяющей наладить оптимальный отбор специфически одаренных спортсменов в такие виды спорта, как бокс, таэквондо, каратэ-до, самбо, у-шу.

Отдельно рассматривался и вопрос и специальной физической подготовки. Особенно велико значение СФП для высококвалифицированных спортсменов (Курамшин Ю.Ф., Ципин Л.Л., Барникова И.Э.).

Во второй главе диссертации «**Методы и организация исследования**» проведен анализ научно-методической литературы и обобщение передового практического опыта. Здесь приведены использованные педагогические методы исследования, в частности, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, приведены тесты, оценивающие уровень физической подготовленности, приведены упражнения,

отображающие уровень развития специальных двигательных действий с подробными рекомендациями их проведения, методы педагогического контроля.

Для оценки физического развития использовались антропометрические методы исследований. Функциональное состояние туронистов оценивалось по 15 физиологическим тестам, оценивающим физическую работоспособность и аэробные возможности (МПК, ЖЕЛ), показатели гемодинамики единоборцев по турону после I и II мышечной нагрузки по тесту PWC₁₇₀. Представлены показатели времени восстановления по МОК – минутного объема кровообращения, ИГСТ – индекса Гарвардского степ-теста, которые специалисты рекомендуют использовать в спортивных единоборствах. Техника проведения исследований подробно изложена.

Проведен педагогический эксперимент, результаты исследований обработаны методами математической статистики.

В третьей главе диссертации **«Особенности структуры физической и функциональной подготовленности спортсменов, занимающихся единоборством турон, с учетом весовых категорий»** представлена структура физической подготовленности единоборцев по результатам анкетирования тренеров и высококвалифицированных спортсменов-единоборцев.

Нами проведено анкетирование среди ведущих тренеров и высококвалифицированных борцов в количестве 50 человек: из них имеющих звания заслуженных тренеров спорта, и тренеров, имеющих звания мастеров спорта (18). Оставшуюся часть респондентов составили 12 студентов КГУ (Каршинского государственного университета), а также 20 спортсменов - борцов, обучающихся в УзГУФКС, имеющих звания мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта. 85% респондентов были единодушны во мнении о том, что в структуре подготовленности единоборцев по турону можно выделить следующую последовательность расположения физических качеств по их значимости: на первом месте – гибкость, 2 - ловкость, 3 - выносливость, 4 – сила, 5 – скоростные качества, 6 – морфофункциональные признаки. Респонденты вполне обоснованно полагают, что именно эти физические качества в наибольшей мере необходимы для достижения высоких спортивных результатов в единоборстве турон. Как было указано выше, тренеры и квалифицированные борцы считают, что морфофункциональные показатели также играют важную роль. Так, без телосложения, без функциональных показателей в целом, строить тренировочный процесс – это безграмотный и бессмысленный процесс, так как они весьма необходимы для создания фундамента общей физической подготовленности, на котором эффективно совершенствуются специализированные навыки и способности.

При анализе ответов респондентов на следующий вопрос анкеты была предпринята попытка выявления традиционных методических приемов, наиболее часто применяемых в учебно-тренировочном процессе

единоборцев. При этом 65,0% опрошенных тренеров отметили, что такие методические приемы мало чем отличаются от общепринятых в других видах борьбы, а сами виды национальных видов борьбы отличаются лишь своими правилами. 30% респондентов полагают, что в методике выполнений упражнений используются повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, соревновательный методы. 5% респондентов считают, что используются специальные подводящие упражнения и броски партнера. Среди основных средств подготовки 80% единоборцев и опрошенные тренеры назвали в порядке предпочтения тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально-подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала.

Дана оценка функциональных показателей единоборцев 16-19 лет, специализирующихся в единоборстве турон. Единоборцы в возрасте 16-18 лет отличались по показателям физической работоспособности и МПК. Результаты проведенных медико-биологических обследований позволяют считать, что в юношеской сборной команде по турону большой процент обследованных единоборцев «практически здоровы». Из 23 обследованных нами единоборцев 10 спортсменов продемонстрировали лучшие показатели кардиореспираторной системы и высокую физическую работоспособность, у 2-х юношей обнаружены отклонения в ЭКГ и у одного спортсмена повышенное артериальное давление. Показатели АД, ЧСС зарегистрированы в условиях покоя, во время выполнения нагрузки и после 5 минут восстановления. По их величинам можно судить о выраженности утомления или перетренированности спортсмена. Показатели, характеризующие состояние гемодинамики в состоянии покоя у молодых спортсменов после первой нагрузки, составило: показатели ЧСС, равное от 100 до 115 уд/мин, выявлено у 12 спортсменов, у 9 спортсменов ЧСС равна 120 уд/мин, и пульс 135 -140 уд/мин установлен у 2 единоборцев. После второй нагрузки ЧСС колеблется в пределах 120-130 уд/мин у 2 единоборцев, в пределах 140-150 уд/мин – у 10 человек, и 170–180 уд/мин – у 2 спортсменов. Диапазон колебаний диастолического давления в большинстве случаев снижается с 80 на 70 и до 40, в отдельные случаи, наоборот, поднимается с 70 на 80 либо не изменяется. Экономизация функций сердечно-сосудистой системы у молодых единоборцев проявляется более низкими показателями артериального давления крови в состоянии покоя. Показатели МОК после первой нагрузки теста PWC₁₇₀ составили от 4,0 до 4,9 л/мин у 10 человек, от 5,0 до 5,9 л/мин также у 10 человек, от 6,0 до 6,9 у 3 спортсменов. Восстановление показателей МОК установлено на 3 или 4 минуте после двух нагрузок и соответствовала первоначальному значению при покое, что свидетельствует о хорошей адаптации к нагрузкам и высоком уровне тренированности (см. табл.1). МОК или минутный объем кровообращения является интегральным показателем насосной функции сердца и во многом зависит от ЧСС – частоты сердечных сокращений. В процессе

систематических тренировочных воздействий МОК увеличивается, при этом ЧСС снижается. Так как обследуемая нами выборка спортсменов относится к юношеской возрастной группе, то можно прогнозировать, что с возрастом и развитием организма МОК ещё будет увеличиваться. Среди обследованных единоборцев наиболее высокие показатели физической работоспособности по тесту PWC_{170} установлены для 10 спортсменов, которые представляются наиболее перспективными. Наивысшая физическая работоспособность установлена для Ашурова – 2094,4 кг/м/мин или 349,0 ватт, для Нормуродова 2021,4 кг/м/мин или 336,9 ватт (см. табл.1). У данных спортсменов были выявлены и самые высокие значения МПК, Так, у Нормуродова абсолютное значение МПК составило 5,51 л/мин, а относительное – 84,8 мл/кг/мин, у Ашурова МПК составило в абсолютных величинах 5,67 л/мин, относительное значение равно 70,09 мл/кг/мин. Было установлено, что эти спортсмены в установленную тренировочную программу по собственной инициативе включили кросс на 5 км, который пробегали ежедневно.

Именно такой подход обеспечил спортсменам высокий результат не только по показателям физической работоспособности, но и по значениям МПК, что является свидетельством высоких аэробных возможностей организма спортсменов. Физическая работоспособность, значения, которых колеблются в диапазоне от 1606,6кг/м/мин у Боймуродова, у Султонмуродова – 1654,3 кг/м/мин, у Жонкелдиева – 1663,7 кг/м/мин, и у Эшмуродова – 1675,7 кг/м/мин., свидетельствуют о больших функциональных возможностях молодых единоборцев. Значения физической работоспособности в пределах от 1577,3 до 1587 кг/м/мин выявлены у Рузикулова и Уралова. И, наконец, у спортсменов, которых также можно отнести к перспективным спортсменам с высокими резервными возможностями, выявлены следующие значения: Кенгашев – 1440,7 кг/м/мин, Исматов – 1443,7 кг/м/мин, Махмудов – 1568,07, Абдурасулов – 1465,4 кг/м/мин. У оставшейся части спортсменов установлен диапазон колебаний по PWC_{170} от 1161,2 до 1388,7 кг/м/мин. Учитывая, что обследованная нами группа единоборцев относится по возрасту к юношеской группе, можно считать, что тренировочный процесс можно интенсифицировать, увеличивать объемы нагрузок и считать, что спортсмены приближены к этапу углубленной специализации, следовательно, они ещё тренируемы, престижные результаты ещё впереди.

Наиболее информативным физиологическим показателем является максимальное потребление кислорода (МПК). Это интегральный показатель работоспособности всех систем, обеспечивающий организм кислородом. Величина МПК напрямую зависит, прежде всего, от функционального состояния системы внешнего дыхания, диффузионной способности легких, легочного кровообращения.

Таблица 1
Показатели физической работоспособности и аэробных возможностей высококвалифицированных единоборцев

№	Ф.И.О	Физическое развитие			Мощность нагрузки-кг/м/мин		Физ. работоспособность кг/м/мин		ЖЕЛ литр	ИГСТ	МПК л/мин	ДК прав. кисти		ДК левой кисти	
		Рост-см	Вес-кг	МРИ-г/см	Нагруз ка №1	Нагрузка №2	РWC-кг/м/мин	РWC-ватт				Отп	N-1	N-2	N-1
1.	Нормуродов.А	180	62	344,4	732,6	1008,3	1388,7	231,4	3,0	156,2	4,12	45	40	35	35
2.	Элпазаров. М	177	89	502,8	1260,0	1270,3	1278,9	213,08	3,5	110,2	3,88	55	54	54	55
3.	Абдурасулов. С	180	75	416,6	912,6	1228,5	1465,4	244,6	5,6	110,2	4,29	51	45	47	48
4.	Рузикулов. Л	169	65	384,6	798,5	1041,8	1577,3	262,8	3,5	125	4,54	44	45	43	43
5.	Нормуродов К	170	65	382,3	836,5	1125,5	2021,4	336,9	4,0	131,0	5,57	36	40	35	36
6.	Ашуров. О	177	81	457,6	957,1	1137,3	2094,4	349,0	4,4	100	5,67	48	48	50	46
7.	Исмаилов.С	176	80	454,5	1104,4	1575,9	1443,7	240,6	5,3	93,7	4,24	45	50	46	48
8.	Султанмуродов.К	170	69	405,8	807,3	817,5	1654,81	275,8	4,1	123	4,71	41	40	33	35
9.	Акбаров Н	170	63	370,5	958,2	1009,8	1064,5	177,4	3,5	113,6	3,41	40,4	51	40	50
10.	Кенгашов К	179	73	407,8	1067,6	1264,0	1440,7	240,1	4,4	110,2	4,23	39	33	38	33
11.	Тухтаев .А	167	57	341,3	646,8	933,6	1044,8	174,1	4,3	113,6	3,36	36	35	34	26
12.	Мамагулов А	172	57	331,3	893,6	1133,73	1313,8	218,9	3,5	107,9	3,96	30,0	38	33,0	35
13.	Юсупов.Ж	181	71	392,2	764,2	1148	1129,4	188,2	4	119,0	3,55	41	33	45	40
14.	Давронов А	175	54	311,4	701,4	1058,07	1315,58	219,2	3,7	98,68	3,96	38	42	38	37
15.	Боймуродов Ш	175	67	382,8	823,09	1262,08	1606,68	267,78	3,5	108	4,60	32	35	36	36
16.	Эргашев Б	165	67	406,06	1081,78	1230,72	1274,25	212,4	4,0	106,3	3,87	36	34	38	36
17.	Эшонкулов. Х	160	58	362,5	841,46	1017,09	1161,25	193,5	2,7	106,3	3,62	38	34	37	40
18.	Туламурадov И	169	67	396,4	440,68	1222,8	1269,72	211,62	3,4	120,9	3,86	33	40	35	44
19.	Эшмуродов Б	178	68	382,0	914,94	1272,96	1675,69	279,28	3,4	102,7	4,75	30	32	33	40
20.	Уралов О	174	83	477,0	1223,58	1524,62	1587,23	264,5	3,7	120,96	4,56	39	48	37	44
21.	Туропов. М	170	63	370,58	803,43	1076,16	1365,25	227,5	3,7	114,5	4,07	30	34	34	34
22.	Махмуродов.З	184	76	415,0	1067,6	1241,9	1587,73	267,8	3,5	100,4	4,54	40	44	42	42
23.	Жонкелдиев.С	110	72	423,52	842,4	1053,0	1663,7	277,29	3,5	113,6	4,70	40	43	42	45
	$\bar{X} \pm \sigma$	170,8±1 8,05	68,8± 8,2	396,48± 41,99	890,42±2 0,2-33	1558,55±1 47,06	1434,97±1 97,44	237,19±3 4,72	3,8±0,4	113,9± 6,9	4,26± 0,45	39,4± 4,07	40,8±5 ,03	39,3±3 ,6	40,3±5 ,2

Примечание : МРИ- массоростовой индекс; РWC₁₇₀- физическая работоспособность; ЖЕЛ-жизненная ёмкость лёгких ; ИГСТ –индекс Гарвард степ-теста; МПК-максимальное потребление кислорода; N-1 после I-нагрузки; N-2 после II-нагрузки.

В проведенном нами исследовании показатели МПК в обследованной группе единоборцев непосредственно связаны со значениями физической работоспособности. Для большинства единоборцев установлены средние значения МПК, значения которых колеблются в пределах 4,60 – 4,75мл/кг/мин. Однако у некоторых спортсменов отмечаются и низкие значения МПК, диапазон колебаний которых составил от 3.4 л/мин до 3.7л/мин при высоких показателях физической работоспособности (у Эшмуродова, Боймуродова, Жонкелдиева).

У таких единоборцев необходимо повышать аэробные возможности организма за счет включения в тренировочный процесс упражнений из легкой атлетики, в частности, можно рекомендовать бег с постепенным увеличением беговой дистанции. Для характеристики приспособляемости дыхательной системы к выполнению специфических нагрузок имеют значение величины потребления O_2 на кг веса. Данные показатели МПК напрямую отражают состояние дыхательной системы, являются соответственно основой для развития качества выносливости.

Учитывая специфику деятельности спортивных единоборств, которая протекает в течение определенного лимита времени, требует максимальной концентрации внимания и четкого исполнения от единоборца атакующих, защитных и контратакующих приёмов, спортсменам необходимо развивать наряду с аэробными и анаэробные возможности организма. Прогресс в турне возможен лишь при условии непрерывного роста функциональных возможностей организма единоборцев, постоянного расширения и совершенствования навыков и умений, повышения общей и двигательной культуры. Уровень развития физических качеств должен быть подчинён требованиям целесообразной техники, т.е. излишнее увлечение силовыми упражнениями могут задержать освоение упражнений, требующих гибкости или развития аэробных возможностей организма и т.п. Поскольку успех деятельности единоборцев невозможен без преимущественного развития одного из физических качеств, необходимо круг общеподготовительных упражнений в турне разнообразить. Однако для формирования физиологических факторов адаптации к нагрузкам тренерам можно рекомендовать развивать у спортсменов аэробные возможности, так, как только при их высоком уровне можно развивать выносливость. Нами при анализе времени восстановления показателей гемодинамики единоборцев после окончания тренировок установлено, что и после 3 минуты у некоторой части спортсменов полного восстановления не происходит. При продолжении интенсивных тренировок у спортсменов можно наблюдать развитие хронического утомления, и спортсмены приходят на последующие тренировки в недовосстановленном состоянии. Существуют множество путей восстановления организма спортсменов медико-биологическими средствами. Однако, учитывая специфику тренировок в спортивных единоборствах, тренерам рекомендуется включать после тренировок малоинтенсивную беговую работу в течение 25-30 минут при пульсе 130-135

уд/мин. в качестве педагогического средства восстановления. Такой режим аэробного энергообеспечения организма спортсменов будет способствовать к повышению функционального потенциала, значит, и физической работоспособности единоборцев. Спортсменам с низкими и средними значениями МПК даны рекомендации тренерам развивать аэробные возможности спортсменов, используя легкоатлетические нагрузки, что стабильно обеспечит высокий результат.

Проведенный анализ антропометрических данных показал тенденцию к увеличению абсолютных и относительных размеров тела единоборцев с возрастанием весовой категории у спортсменов. В зависимости от весовой категории изменяется параллельно и длина тела, затем следуют (в порядке значимости) длина ноги, руки, туловища, бедра, голени, плеча, длина кисти. Анализ парциальных размеров тела показал, что по значениям коэффициента вариативности все признаки можно разделить на три группы: признаки, которые в наибольшей степени подвержены изменчивости - это показатели всех 4 кожно-жировых складок, взятых с задней поверхности плеча, под лопаткой, на боку и на животе, где показатель коэффициента вариативности колеблется от ($V=40,2-52,9\%$).

Анализ тотальных признаков выявил изменчивость признака по массе тела по сравнению с длиной тела (см. табл.2). Наименьший процент вариативности установлен для длины тела. Так, коэффициент вариативности по длине тела составляет $V=3,3\%$, а по массе тела $V=11,7\%$ составил у тяжеловесов. Следует отметить, что в зависимости от весовой категории выявлены незначительные различия в показателях длины руки и ноги между легковесами и средневесами. Так, у легковесов длина руки $77,7\pm 2,5$ при $V=3,2\%$, длина ноги – $93,3\pm 2,9$ при $V=3,1\%$. У средневесов длина руки $77,3\pm 3,7$ при $V=4,8\%$, длина ноги – $90,9\pm 3,9$ при $V=4,3\%$. Ощутимая разница по длине руки и ноги в отличие от легковесов и средневесов установлена для тяжеловесов. Так, длина руки составила $79,8\pm 2,8$, а длина ноги – $93,3\pm 5,2$, при $V=5,6\%$.

Нами проведен анализ длины туловища в исследуемых группах единоборцев. Оказалось, что различие по длине тела обусловлено не только за счет длины ног, но и за счет длины туловища. Так, у легковесов длина туловища составила $89,3\pm 1,5$ см при $V=1,7\%$; у средневесов – $94,0\pm 6,4$ при $V=3,6\%$, и у тяжеловесов $94,5\pm 4,9$ при $V=5,2\%$. Здесь прослеживается четкая тенденция повышения длины туловища. Следует отметить, что вариативность морфологических признаков большая у борцов тяжелых весовых категорий. Вместе с тем отдельные размерные признаки также (ширина плеч, ширина таза) у единоборцев сохраняют изменчивость в зависимости от весовой категории спортсменов. Так, у легковесов ширина плеч составляет $35,7\pm 14,5$ при $V=4,5\%$, ширина таза $27,8\pm 1,0$ при $V=3,7\%$. У средневесов ширина плеч – $45\pm 2,9$, при $v=7,5\%$, ширина таза $31,2\pm 2,5$, $V=2,5\%$. И наконец, у тяжеловесов ширина плеч равна $46,7\pm 3,5$, а ширина таза – $33,5\pm 2,3$ то есть данные признаки изменяются в зависимости от весовой

категории. Изменчивость выше среднего установлена для обхватных размеров тела, в частности, обхвата плеча, предплечья, бедра, голени: $V=18,7\%$ для плеча, предплечья $V=18,6$, обхвата бедра $V=18,6\%$, обхвата голени $V=23,6\%$.

Одновременно с этим необходимо отметить, что величина кисти единоборцев изменяется по-разному. Так, в весе от 48 до 55кг (у легковесов и средневесов) оценивается как короткая, а свыше 76 кг. длина кисти возрастает. Анализ полученных данных позволил отметить, что у обследованных спортсменов, занимающихся единоборством турон, не найдено различий по длине голени, предплечья. Например, длина голени у легковесов $41,3\pm 1,1$, у средневесов – $42,5\pm 3,9$, у тяжеловесов – $41,5\pm 2,9$. Длина предплечья составила у легковесов $27,3\pm 2,1$ при $V=2,8$, у средневесов – $26,2\pm 1,4$ и у тяжеловесов $27,2\pm 1,9$. В данном случае как длина голени, так и длина предплечья не зависят от весовой категории и этот факт можно учитывать при спортивном отборе в турон. Исключения составили длина плеча и предплечья тяжеловесов, для которых длина плеч является превалирующей, в то время как величина длины предплечья как короткая. Кроме того, длина бедра у единоборцев легкого веса – $48\pm 2,0$, среднего веса – $45,9\pm 3,0$ и у тяжеловесов – $47,3\pm 3,4$. Относительно длины ноги, то по мере возрастания весовой категории, у единоборцев она варьирует. Например, у легковесов и средневесов–единоборцев этот признак отличается незначительно, а в тяжелых весовых категориях четко выявлены различия. Этот факт свидетельствует о том, что данные по пропорциям тела, по-видимому, оказывают наибольшее влияние не только на выбор технических действий, но и на структуру их выполнения.

Изучение особенностей отбора по морфологическим признакам для занятий единоборством турон в различных весовых категориях позволили установить, как сходства, так различия. Так, техническая и физическая подготовленность в ударных действиях ногами более высокая у спортсменов-юниоров, имеющих для этого лучшие морфофункциональные предпосылки (например, более высокую гибкость в тазобедренных суставах) по сравнению со взрослыми спортсменами, поэтому необходимо учитывать антропометрические показатели, в частности, длину ног, рук в подготовке единоборцев разных стилей. Но можно предположить, что подготовка единоборца за последнее время улучшилась именно за счет освоения атакующих действий ногами. Чтобы составить общую морфологическую картину единоборца в качестве интегративных антропометрических признаков можно выделить длину и массу тела, окружность грудной клетки, длину и обхват голени и предплечья, длину туловища.

В четвёртой главе диссертации **«Развитие специальных двигательных качеств единоборцев с учетом их морфофункциональных особенностей на этапе спортивного совершенствования»** представлена разработанная экспериментальная программа.

Анализ проведенных нами исследований показал, что к основным критериям для оценки эффективности экспериментальной программы относится динамика изменений показателей в педагогических тестах, отражающих уровень развития физических качеств и характера изменений технико-тактических показателей у единоборцев. В течение годичного тренировочного цикла у спортсменов, тренирующихся по экспериментальной программе, через каждые 3 месяца при помощи педагогических методов тестирования определяли уровень общей физической подготовленности по 5 надежным тестам, уровень специальной подготовленности борцов определяли по 7 информативным тестам. Были избраны упражнения, которые часто используются в соревновательной деятельности. Кроме того, в комплекс педагогических тестов были включены: тесты на силовые, скоростные и скоростно-силовые качества (см. табл. 2,3).

Таблица 2

Показатели общей физической подготовленности единоборцев 16-19 лет (КГ) на этапах тренировочного цикла (n = 12)

№	Показатели общей физической подготовленности	Контрольная группа (КГ)			Достоверность		Прирост (%)
		I этап	II этап	III этап	t	p	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			
1.	Бег на 60 м со старта (с)	9,4±0,2	9,2±0,1	8,9±0,2	8,48	<0,01	5,6%
2.	Бег на 1000м (м/минут/с)	3,40,3±10,5	3,35,9±10,2	3,30,4±11,8	3,01	<0,05	0,4%
3.	Прыжок в длину с места (м)	185,9±3,0	197,2±2,2	220,1±2,3	4,34	<0,05	18,4%
4.	Подскок вверх с места (см)	45,1±1,0	47,8±3,4	50,3±3,8	6,35	<0,01	11,5%
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во)	16,0±0,8	16,8±0,80	17,4±0,80	5,93	<0,01	8,7%

Таблица 3

Показатели общей физической подготовленности единоборцев 16-19 лет (ЭГ) на этапах тренировочного цикла (n = 12)

№	Показатели общей физ. подготовленности	Экспериментальная группа (ЭГ)			Достоверность		Прирост (%)
		I этап	II этап	III этап	t	p	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			
1.	Бег на 60 м со старта (с)	9,5±0,2	9,2±0,1	8,7±0,1	17,16	<0,001	9,1%
2.	Бег на 1000м (м/минут/с)	3,39,4±10,5	3,34,2±10,1	3,27,4±12,0	3,61	<0,05	4,5%
3.	Прыжок в длину с места (м)	186,8±3,0	197,4±2,3	224,9±1,7	6,08	<0,01	20,4%
4.	Подскок вверх с места (см)	45,5±1,1	48,4±1,2	51,8±1,3	17,74	<0,001	13,8%
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во)	17,0±0,80	18,2±0,81	19,8±0,84	11,58	<0,001	16,5%

В ходе основного эксперимента проводили сравнительный анализ показателей в тестах на специальную физическую подготовленность. Апробация экспериментальной программы подготовки единоборцев показала ее высокую эффективность в аспекте повышения уровня их физической подготовленности. Прирост параметров этой стороны подготовленности к заключительному этапу эксперимента достиг достоверных значений по времени выполнения комплексного упражнения на борцовском мосту ($p < 0,05$), времени выполнения пяти бросков подворотом ($p < 0,01$), величине коэффициента сбивающего воздействия ($p < 0,05$), количеству бросков в пятиминутном тесте ($p < 0,01$), количеству подтягиваний на перекладине ($p < 0,05$), динамометрии разгибателей бедра ($p < 0,05$). Это является свидетельством значительного повышения уровня физической подготовленности единоборцев, включая силовые и скоростно-силовые качества, скоростные способности, а также выносливость (см. табл. 4,5).

Таблица 4

Показатели специальной физической подготовленности единоборцев 16-19 лет (КГ) на этапах тренировочного цикла (n=12)

№	Показатели спец. физической подготовленности	Контрольная группа (КГ)			Достоверность		Прирост (%)
		I этап $\bar{x} \pm \sigma$	II этап $\bar{x} \pm \sigma$	III этап $\bar{x} \pm \sigma$	t	p	
1.	Комплексные упражнения на борцовском мосту (с)	18,3±0,44	17,90±47	17,7±0,43	4,68	<0,05	3,4%
2.	Лазание по канату 4м (с)	5,04±0,05	5,03±0,04	5,02±0,03	1,64	>0,05	0,4%
3.	Время 10 бросков тренировочного манекена (с)	24±1,5	25±1,6	26±1,58	4,4	<0,05	8,3%
4.	Пять бросков подворотом через спину (с)	8,25±0,21	8,20±0,19	8,16±0,20	1,23	>0,05	1,1%
5.	Акробатическое упражнение –шпагат (см)	18,2±0,42	18,6±0,40	19,0±0,39	18,41	<0,01	4,4%
6.	Отжимания в упоре лежа за 20 секунд (кол-во раз)	45,02±2,3	46±2,4	46±2,4	1,41	>0,05	2,2%
7.	Подтягивания на перекладине за 10с (кол-во раз)	7,7±0,20	7,8±0,21	7,9±0,20	3,39	<0,05	2,6%

Таблица 5

Показатели специальной физической подготовленности единоборцев 16-19 лет (ЭГ) на этапах тренировочного цикла (n = 12)

№	Показатели Специальной физической подготовленности	Экспериментальная группа (ЭГ)			достоверность		Прирост (%)
		I-этап $\bar{x} \pm \sigma$	II-этап $\bar{x} \pm \sigma$	III-этап $\bar{x} \pm \sigma$	t	p	
1.	Комплексные упражнения на борцовском мосту (с)	17,8±0,40	16,5±0,41	16,0±0,37	11,5	<0,001	11,2%
2.	Лазание по канату 4м (с)	5,05±0,05	4,98±0,03	4,90±0,03	10,38	<0,001	3,06%

3.	Время 10 бросков тренировочного манекена (с)	24±1,5	26±1,59	27±1,6	4,74	<0,01	12,5%
4.	Пять бросков подворотом через спину (с)	8,24±0,20	7,65±0,16	7,45±0,14	11,35	<0,001	10,6%
5.	Акробатическое упражнение – шпагат (см)	18±0,40	18,8±0,41	19,4±0,42	8,35	<0,001	7,8%
6.	Отжимания в упоре лежа за 20 секунд (кол-во раз)	45±2,3	46±2,4	47±2,3	2,12	>0,05	4,4%
7.	Подтягивания на перекладине за 10с (кол-во раз)	8,0±0,22	8,3±0,21	8,5±0,20	5,56	<0,01	6,2%

Установлены коррелятивные связи между показателями двигательных качеств и морфологическими и физиологическими показателями. Так, установлена связь между массо-ростовым индексом и физической работоспособностью ($r=0,48$). Высокая статистическая связь установлена между силой рук и количественными показателями подтягиваний на перекладине ($r=0,83$) (см. рис.1). Установлена связь (обратно пропорциональная, но сильная) ($r = -0,77$) между МПК и бегом на 1000м (на выносливость) (см. рис. 2).

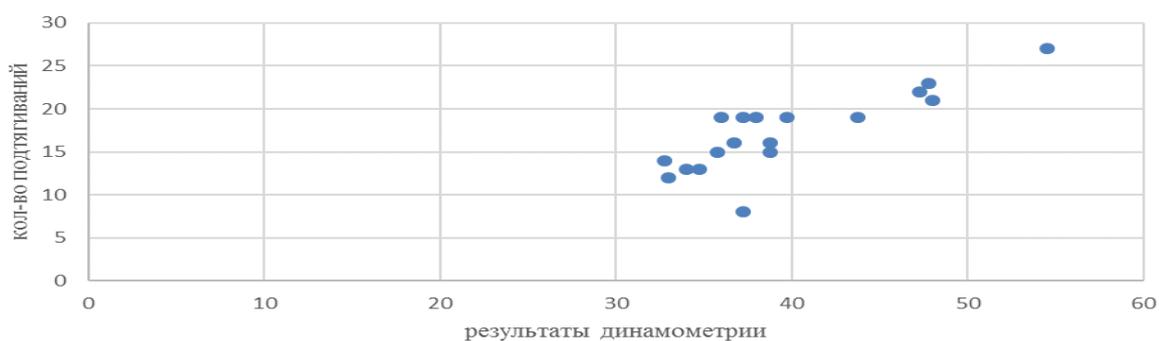


Рис.1. Взаимосвязь между показателями динамометрии и результатами подтягивания на перекладине

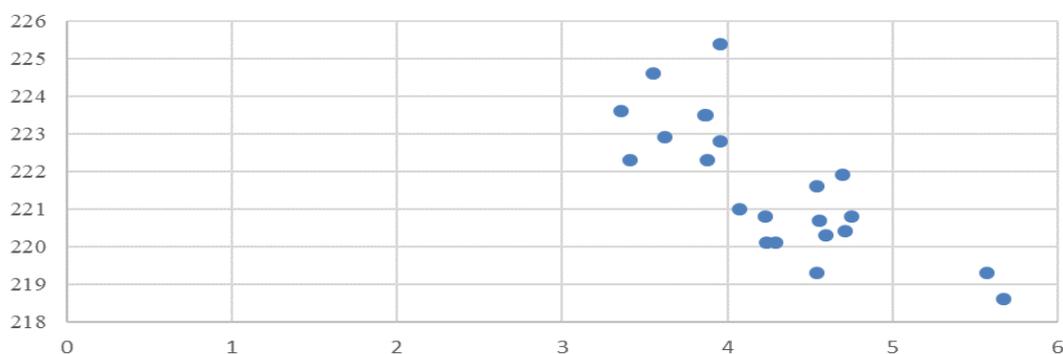


Рис.2. Взаимосвязь между показателями МПК и результатом в беге на 1000 м

Скоростные качества, проявляющиеся в беге на 60 м, имеют сильную связь с таким физиологическим показателем, как ЖЕЛ, коэффициент корреляции составил ($r=-0,79$). Установлена коррелятивная взаимосвязь и

между специальными двигательными качествами у единоборцев. Сильная среднестатистическая связь (обратно пропорциональная) установлена между физиологическим показателем МПК и временем выполнения десяти бросков манекена прогибом ($r=-0,77$) (см. рис.3.), а также между временем выполнения десяти бросков манекена с прогибом и временем бега на 1000 м., где выявлена сильная статистическая взаимосвязь, при котором $r=0,96$. Взаимосвязь установлена между временем выполнения комплексного упражнения на борцовском мосту и результатом в лазании по канату, взаимосвязь между временем выполнения пяти бросков подворотом (через спину) и результатом в лазании по канату ($r=0,54$).

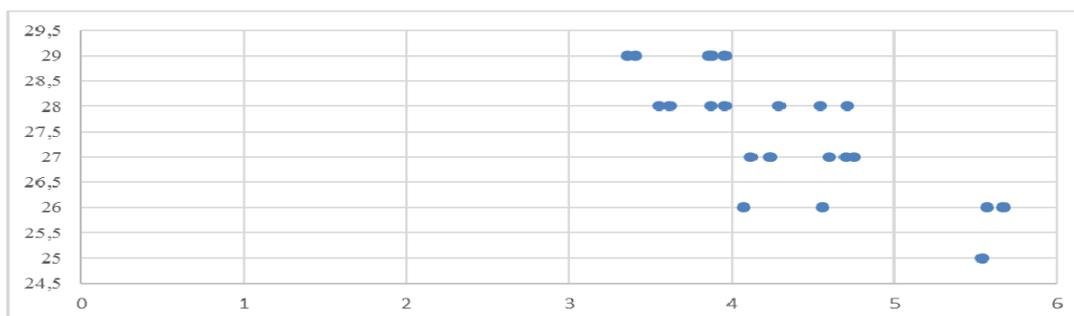


Рис. 3. Взаимосвязь между показателями МПК и временем выполнения десяти бросков манекена прогибом

Таким образом, результаты исследований подтвердили высокую эффективность экспериментальной программы специальной физической подготовки единоборцев на основе целесообразного сочетания средств, применяемых как из национальных, так и международных видах борьбы с учетом значений морфофункциональных показателей единоборцев.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научно–методической литературы показал, что из наименее изученных видов национальной борьбы, практически не исследованным является единоборство турон. Турон, как вид спортивных единоборств, представляет собой ситуационный вид спорта, характеризующийся вариативным составом двигательных действий, однако до сих пор не исследовано не только развитие специальных двигательных качеств, но и место, значимость турона как среди национальных, так и среди международных видов борьбы. До настоящего времени не учитывались значимые морфофункциональные показатели, обеспечивающие проявление и развитие физических качеств, составляющих основу технико-тактических двигательных действий.

2. Исследована структура физической подготовленности юных единоборцев 16-19 лет с учетом влияния тренировочной и соревновательной деятельности. Результаты проведенного анкетирования среди ведущих тренеров и высококвалифицированных спортсменов показали, что наибольшую значимость в структуре физической подготовленности

единоборцев имеют: I место – скоростно – силовые качества, II – ловкость, III – выносливость, IV – сила, V – скоростные качества и VI – морфофункциональные показатели. Данные физические качества для единоборцев имеют существенную значимость по сравнению с другими видами борьбы.

3. По значениям коэффициента вариативности все антропометрические признаки можно разделить на 3 группы: признаки, которые в наибольшей степени подвержены изменчивости - это показатели всех 4 кожно-жировых складок, взятых с задней поверхности плеча, под лопаткой, на боку и на животе, где показатель коэффициента вариативности колеблется от ($V=40,2 - 52,9\%$), а также для такого показателя, как экскурсия грудной клетки, где $V=21,4\%$, что свидетельствует о различных значениях объёма грудной клетки.

Изменчивость признаков, оценивающая как выше среднего, установлена для обхватных размеров тела, в частности, обхвата плеча, предплечья, бедра, голени, в частности, $V=18,7\%$ для плеча, предплечья $V=18,6$, обхвата бедра $V= 18,6\%$, обхвата голени $V= 23,6\%$. Наименьший процент вариативности установлен для длины тела. Так, коэффициент вариативности по массе тела $V=11,7\%$ составил у тяжеловесов. У обследованных спортсменов всех трех весовых категорий, занимающихся единоборством турон, не найдено различий в длине голени, предплечья. Например, длина голени у легковесов – $41,3\pm 1,1$, у средневесов – $42,5\pm 3,9$, у тяжеловесов – $41,5\pm 2,9$. Длина предплечья составила у легковесов $27,3\pm 2,1$ при $V=2,8\%$, у средневесов – $26,2\pm 1,4$ и у тяжеловесов $27,2\pm 1,9$. В данном случае как длина голени, так и длина предплечья не зависит от весовой категории и этот факт можно учитывать при спортивном отборе в турон.

4. Из обследованных нами 23 единоборцев для оценки функционального состояния 10 спортсменов продемонстрировали лучшие показатели кардиореспираторной системы и высокую физическую работоспособность, что позволило дать прогноз их спортивной перспективности. Так, самый высокий уровень физической подготовленности, а также высокие значения МПК установлены у Нормуродова $2021,4$ кг/м/мин/или $336,9$ ватт, показатель МПК составляет $5,51$ л/мин, у Ашурова $2094,4$ кг/м/мин или $349,0$ ватт., МПК- $5,67$ 1мин или $70,09$ мл/кг/ мин. На данном этапе подготовки спортсменов адаптационные процессы осуществляются лабильно, за счет эффективно протекающих физиологических процессов. Однако у оставшихся 13 спортсменов отмечается неоднозначность характера изменений физиологических показателей на физические нагрузки по тесту PWC_{170} .

5. Для объективной оценки физической работоспособности единоборцев был использован принцип индивидуализации, что позволило по показателям PWC_{170} выделить 3 группы спортсменов с очень высокими уровнем физической работоспособности, показатели которых колеблются от $1606,6$ кг/м/мин до $1675,7$ кг/м/мин. Работоспособность выше среднего установлена для единоборцев с показателями от $1443,7-1568,07$ кг/м/мин.

Работоспособность ниже среднего установлена для спортсменов с показателями PWC_{170} от 1044,8 до 1262,08 кг/мин. Полученные функциональные характеристики могут значительно изменяться по мере роста спортивного мастерства, но при этом сохраняют свою информативность и не теряют прогностической значимости на всем протяжении тренировочного процесса.

6. Апробация экспериментальной программы подготовки борцов по единоборству турон показала ее высокую эффективность в аспекте повышения уровня их общей физической подготовленности. Так, в КГ в таком тесте, как бег на 60 м., демонстрирующий скоростные качества, прирост составил 5,6%, а в ЭГ – 9,1%, в беге на 1000 м (проявление выносливости) прирост этого показателя составил в КГ – 0,4%, а в ЭГ – 4,5%. В упражнениях на развитие скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места прирост в КГ вырос на 18,4%, а в ЭГ – на 20,6%, в упражнении подскок вверх с места – в ЭГ – 13,8%, а в КГ – 11,5%. В подтягиваниях на перекладине показатель прироста составил в ЭГ – 16,5%, а в КГ – 8,7%. Все представленные показатели достоверны.

7. Прирост параметров специальных двигательных качеств к заключительному этапу эксперимента достиг достоверных значений по времени выполнения «комплексного упражнения на борцовском мосту». Так, в ЭГ значения составили $16,0 \pm 0,37$, $p \leq 0,001$, при приросте значения в 11,2%, в КГ – 17,7 при $p \leq 0,01$, а прирост составил 3,4%. Среднегрупповые показатели на заключительном этапе исследований составили в тесте «время десяти бросков тренировочного манекена прогибом» составили у единоборцев экспериментальной группы $27 \pm 1,6$, прирост составил 12,5%, при $p \leq 0,01$, а в контрольной группе – $26 \pm 1,58$, прирост – 8,3% при $P > 0,01$. Похожее положение отмечается в среднегрупповых показателях в тестах «пять бросков подворотом (через спину): в экспериментальной группе – $7,45 \pm 0,14$ с при $p \leq 0,01$, прирост составил –10,6%, в контрольной группе – $8,16 \pm 0,20$ с, прирост составил 1,1% при $p \leq 0,05$. В тесте «подтягивание на перекладине за 10 с» прирост в ЭГ составил 6,2% при $p \leq 0,01$, в КГ прирост составил 2,6% при $p \leq 0,05$. Учитывая, что среди специальных двигательных качеств гибкость занимает второе место, в эксперименте использовалось такое упражнение, как продольный шпагат. В ЭГ к концу эксперимента значение достигло $19,4 \pm 0,42$ при $p \leq 0,01$, прирост составил 7,8%, в КГ – $19,0 \pm 0,39$ при $P > 0,01$, прирост составил 4,4%. Силовые качества, также входящие в состав специальных двигательных качеств единоборца, продемонстрированы в таком упражнении как «отжимание в упоре лежа за 20 сек». На заключительном этапе в ЭГ его значение достигло $47 \pm 2,3$ при $p \leq 0,05$, а прирост поднялся в 4,4%, в КГ прирост составил 2,2% при $p > 0,05$, что свидетельствует о недостоверной значимости.

8. Установлены коррелятивные связи между показателями двигательных качеств и морфологическими и физиологическими показателями. Так, установлена связь между массо-ростовым индексом и физической

работоспособностью ($r=0,48$), высокая статистическая связь установлена между силой рук и количественными показателями подтягиваний на перекладине ($r=0,83$), Установлена связь ($r=-0,77$) между МПК и бегом на 1000м (на выносливость). Скоростные качества, проявляющиеся в беге на 60 м, проявляют сильную связь с таким физиологическим показателем, как ЖЕЛ. Коэффициент корреляции составил $r=-0,79$. Между показателями МПК и временем выполнения десяти бросков тренировочного манекена прогибом наблюдается сильная статистическая взаимосвязь (обратно пропорциональная) ($r=-0,77$). Установлена сильная статистическая связь между временем выполнения десяти бросков манекена с прогибом и временем бега на 1000м, коэффициент вариации составил $r=0,96$.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для контроля специальной физической подготовленности единоборцев следует отобрать следующие 7 тестов: комплексное упражнение на борцовском мосту, пять бросков подворотом (через спину), время 10 бросков тренировочного манекена – скоростно-силовые качества, необходимые для борца, лазание по канату – ловкость и сила рук, подтягивания на перекладине за 10 с - сила, продольный шпагат, наклоны - гибкость, отжимания в упоре за 20 сек - сила.

2. Предложенное в экспериментальной программе соотношение и распределение нагрузок в недельных микроциклах позволило поэтапно повысить уровень специальных двигательных качеств, о чем свидетельствуют показатели достоверного прироста специальных двигательных качеств в семи тестах. Полученные результаты могут быть использованы тренерами как нормативные для спортсменов 16-19 лет, специализирующихся в туроне.

3. Наиболее информативными для контроля общей физической подготовленности единоборцев являются следующие 5 тестов: бег на 60 м – для выявления скоростных качеств, бег на 1000м – на выносливость, подтягивания на перекладине – силовые качества, прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества, подскок вверх с места - скоростно-силовые качества.

4. Учитывая специфику тренировок в спортивных единоборствах, тренерам рекомендуется включать после тренировок малоинтенсивную беговую работу в течение 25-30 минут при пульсе 130-135 уд/мин в качестве педагогического средства восстановления.

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

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

BOBOMURODOV NORPULAT SHIRINOVICH

**THE PARTICULARITIES OF PHYSICAL PREPARATIONS ON TURON
SINGLEFIGHTERS AT THE STAGE OF SPORT PERFECTIONS**

13.00.04 - Theory and methods of physical education and sport training

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

Chirchik-2019

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number B2019.2.PhD/Ped443

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

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian and English (resume)) on the webpage at (www.uzdjtsu.uz) and at the information-educational portal “ZiyoNet” at (www.ziynet.uz).

Scientific advisers: **Safarova Dilbar Djamalovna**
candidate of biological sciences, professor

Official opponents: **Kerimov Fikrat Azizovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Kadirov Erkin Ibragimovich
candidate of pedagogical sciences, docent

Leading organization: **Andijan State University**

The defense of the dissertation will be held on «_____» 2019 at _____ o'clock at the meeting of Council DSc.27.06.2017. Ped.28.01 under the Uzbek State University of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, St Sportchilar

\19, the 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel.: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of the Uzbek State University of Physical education and sport under №210270, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport.

Abstract of the dissertation sent out on «_____» 2019 y.
[Registry record №_____ on «_____» 2019 y]

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

M.X. Mirjamalov
Scientific Secretary of the Scientific Council for
awarding of academic degrees
doctor of philosophy,

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

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the research is to provide theoretical and practical justification of the characteristics of physical training aimed on the development of general and special behavioral features, taking into account the morphofunctional characteristics of the turon fighters at the stage of sport improvement.

The object of the research is the dynamics of development of general and special training of turon fighters at the stage of sports improvement.

The subject of the research is improving the physical training of the individual wrestlers by using experimental program developed on the basis of morphological and physiological indicators of means and methods

Scientific novelty of the research is as follows:

for the first time were identified the peculiarities of turon martial arts with their similarities with national and international types of wrestling (seizures, throws, swings, kicking, lifting, kicking, and striking);

for the first time the physical characteristics of each weight category were calculated based on anthropometric parameters, taking into account the weight categories of the turon single combat fighters aged 16-19, who were engaged in the first stage of sports improvement;

were identified the optimal ratio (number, time, volume) of the types of training and exercises during the annual training cycle aimed at developing the general and special qualities of the individual athletes at the stage of sports improvement in turon sport types;

For the first time, were assessed the functional status of turon fighters at the stage of improving sports performance based on 17 indicators and were diagnosed the prospects for the participation of athletes in the competition based on a physiological approach.

The implementation of the research results is based on the scientific results of the physical training of turon fighters at the stage of sports improvement:

Implemented the practical recommendations on peculiarities of turon martial arts, their similarities and differences with national and international kinds of wrestling Amendments to the annual training program of the Karshi Specialized Olympic Reserve Boarding School (Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan № 03-08-08-520 dated August 23, 2019) As a result, the overall physical training of the turon fighters increased by 10.6%, and the physical training increased by 12.5%;

Worked out the practical recommendations on Weightlifting for turon Fighters Ages 16-19, Undergoing Sports Improvement, and published in the manual "Pre-Competition Training of turon Fighters" and are included in the training process of Karshi Children and Youth Sports School (Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan 2019) dated August 23, 2010, No. 03-08-08-520). As a result, the overall physical training of turon fighters improved by 9.2%;

The experimental program on development of general and special qualities of the turon fighters in the development of sport is reflected in the methodical manual

"Pre-Tournament Training of turon Fighters" and is included in the training of turonists involved in the "Kurash" Center of Physical Culture and Sports "Yoshlik" in Kashkadarya region (Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan № 03-08-08-520 dated August 23, 2019). As a result, the overall physical training of the turon fighters increased by 10.6%, and the special physical training increased by 11.2%;

The functional status of turon fighters at the stage of sport improvement is evaluated on 17 indicators and the results are included in the training process of the Karshi Specialized Olympic Reserve Boarding School (Certificate of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated August 23, 2019 № 03-08-08-520). As a result, turon fighters won 2 gold medals at international tournaments and 9 gold, 7 silver and 8 bronze medals at national tournaments.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation contains an introduction, four chapters, 125 text pages, 9 figures, 8 tables, conclusions, practical recommendations, a list of references and attachments.

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

I бўлим [I часть; I part]

1. Бобомуродов Н.Ш. Technique of Recording Technical and Tactical Actions in Fight Turon. // Eastern European Scientific Journal. – Germany, 2018. № 4 Ausgab. 16-19 p.p. [13.00.00 №1]

2. Бобомуродов Н.Ш. Контроль и анализ действий в борьбе турон. // “Фан-спортга” илмий-назарий журнали. Тошкент, 2011, 4-сон. 25-27-бетлар. [13.00.00 № 16]

3. Бобомуродов Н.Ш. Физиологический подход в прогнозировании перспективности борцов–туронистов. // “Муғаллим ҳем узликсиз билимлендириў” илмий-методикалык журнал. Нукус, 2019, 3-сон. 133-141-бетлар. [13.00.00 №20]

4. Бобомуродов Н.Ш. Турон яккакурашида техник-тактик ҳаракатларни аниқлаш. // “Педагогик таълим” илмий-назарий журнал. Тошкент, 2011 2-сон, 88-92-бетлар. [13.00.00 №6]

5. Бобомуродов Н.Ш. Юқори малакали курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириш методикаси. // “Педагогик таълим” Илмий-назарий журнал. Тошкент, 2011 3-сон. 101-107-бетлар. [13.00.00 №6]

6. Бобомуродов Н.Ш. Морфо-функциональные подходы к проблеме повышения спортивной работоспособности у спортсменов, специализирующихся в дзюдо и в борьбе турон. // «Физическое развитие студентов в современном мире». Материалы Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 11-12 апреля 2019 г., С.36-43.

7. Бобомуродов Н.Ш. Физическая реабилитация борцов с нарушениями в позвоночнике. // Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжумани тўплами, Қарши, 19-20 апрель 2019 йил, 132-135 бетлар.

8. Бобомуродов Н.Ш. Турон яккакурашчиларининг мусобақаолди тайёргарлигида ўрта цикли машқлар (мезоцикллар)нинг тузилиши. // Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари. Республика илмий–амалий анжумани тўплами, Чирчиқ, 25 май 2018 йил. 82-83-бетлар.

9. Бобомуродов Н.Ш. Турон яккакурашчиларининг мусобақаолди тайёргарлиги тузилишида микроцикллар тизими элементлари сифатида. // Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари. Республика илмий–амалий анжумани тўплами, Чирчиқ, 25 май 2018 йил, 120-121-бетлар.

II бўлим [II часть; II part]

10. Бобомуродов Н.Ш. Техник-тактик ҳаракатларнинг назорати ва таҳлили ёрдамида турончиларнинг ҳаракат кўникмаларини шакллантириш жараёнини бошқариш. // “Та’лим муаммолари” илмий-услубий журнали.

Тошкент, 2013 3-сон, 35-37-бетлар. [13.00.00 №16]

11. Сафарова Д.Д., Бобомуродов Н.Ш. Общая физическая подготовка туронистов. Олимпия таълими ва спорт турларини ривожлантириш муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани тўплами, Чирчиқ-2018. 124-125-бетлар.

12. Курбонов И.К., Бобомуродов Н.Ш. Исследование эффективности восстановительных мероприятий при подготовки квалифицированных борцов-туронистов. // Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиятининг ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари. Халқаро илмий анжуман. Чирчиқ-2019. 589-592-бетлар.

13. Бобомуродов Н.Ш., Нурышов Д.Е., Еримбетов Б.К. Методика регистрации соревновательной деятельности в борьбе турон. // Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжумани, Тошкент-2015. 1-қисм, 235-238-бетлар.

14. Бобомуродов Н.Ш., Исаев А.А. Сочетание разнонаправленных тренировочных занятий туронистов в микроцикле. // Миллий яккакураш турларининг замонавий муаммолари. Республика илмий-амалий конференцияси материаллари тўплами, Бухоро-2014. 20 - бет.

15. Нурышов Д.Е., Бобомуродов Н.Ш., Еримбетов Б.К. Совершенствование скоростно-силовой подготовки квалифицированных борцов с помощью метода круговой тренировки. // Баркамол авлод тарбиясида жисмоний маданият ва спортнинг ўрни. Минтақавий анжуман материаллари, Самарқанд-2014. 136-137-бетлар.

16. Бобомуродов Н.Ш., Исаев А.А. Особенности системы управления процессом тактико-психологической подготовки туронистов. // Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжуман, Тошкент-2012. 62-63-бетлар.

17. Бобомуродов Н.Ш., Шукуров Р.С. Оценка физической подготовки туронистов высокой квалификации. // “Фан ва инновция фаолиятини ривожлантиришда ёшларнинг роли”. Илмий-амалий анжуман маърузалари тўплами, Тошкент-2010. 38-бет.

18. Шукуров Р.С., Бобомуродов Н.Ш. Методика регистрации технико-тактических действий в борьбе турон. / Спортда юқори натижаларга эришида илмий-педагогик ва тиббий – биологик таъминлаш масалалари. Республика илмий-амалий анжумани, Тошкент-2010. 405-406-бетлар.

19. Азимов А., Бобомуродов Н.Ш. Контроль и анализ тренировочных нагрузок в спортивной борьбе. // Международная научно-практическая конференция. Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации. Ташкент-2009. С. 35-36.

20. Бобомуродов Н.Ш. Применение сопряженного подхода к тактической подготовке туронистов. // Международная научно-практическая конференция. Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации. Ташкент-2009. С. 84-85.

Автореферат “Фан-спортга” илмий назарий журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги текширилди.

Бичими 60x84^{1/16}. Рақамли босма усули. Times гарнитураси.
Шартли босма табағи: 3,5. Адади 100. Буюртма № 92.

Гувоҳнома реестр № 10-3719
“Тошкент кимё технология институти” босмахонасида чоп этилган.
Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Навоий кўчаси, 32-уй.