

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAR JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

ISAYEV IQBOLJON BURXONJONOVICH

**BELBOG‘LI KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI
TAYYORGARLIK BOSQICHIDA O‘QUV YUKLAMASINI
REJALASHTIRISH**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptive jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**PEDAGOGIKA FANLARI BO‘YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

Chirchiq – 2024

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati
mundarijasi**

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

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

Isayev Iqboljon Burxonjonovich

Belbog‘li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida o‘quv yuklamasini rejalashtirish.....3

Исаев Икболжон Бурхонжонович

Планирование учебной нагрузки борцов на поясах на этапе предсоревновательном подготовки.....27

Isaev Iqboljon Burkhozjonovich

Planning the training load of belt wrestlers at the pre-competition training stage
.....
51

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ

List of published works.....54

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

ISAYEV IQBOLJON BURXONJONOVICH

**BELBOG‘LI KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI
TAYYORGARLIK BOSQICHIDA O‘QUV YUKLAMASINI
REJALASHTIRISH**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptive jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**PEDAGOGIKA FANLARI BO‘YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

Chirchiq – 2024

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.3.Phd/Ped3919 raqam bilan ro'yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o'zbek, rus, ingliz (rezyume) Ilmiy kengash veb-sahifasining www.jtsu.uz va "Ziyonet" axborot-ta'lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar: **Qirg'izboyev Ma'ruf Mo'ydinovich**
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Rasmiy opponentlar: **Muxammadiyev Komil Burxonovich**
pedagogika fanlari doktori, (DSc), dotsent

Artiqov Zoxid Sobirjonovich
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor

Yetakchi tashkilot: **Chirchiq davlat pedagogika universiteti**

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 raqamli Ilmiy kengashning 2024-yil "___" "___" soat ___dagi majlisida bo'lib o'tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19-uy. Tel.: (0-370)-717-17-19, 79, 717-27-27, faks.: (0-370)-717-17-76, veb-sayt: www.jtsu.uz.e-mail:jtsu@jtsu.uz O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, "B" bino, 2-qavat, Ilmiy kengash majlislar zali).

Dissertatsiya bilan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqam bilan ro'yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19-uy).

Dissertatsiya avtoreferati 2024-yil "___" _____ kuni tarqatildi.
(2024-yil "___" _____ da _____ raqamli reyestr bayonnomasi)

F.A.Kerimov
Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash raisi,
p.f.d. professor

L.Z.Xolmurodov
Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash kotibi,
p.f.b.f.d. (PhD), dotsent

O.J.Dadabayev
Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash qoshidagi
ilmiy seminar raisi,
p.f.d. (DSc), dotsent

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyo miqyosida milliy kurashimiz turlari keng taraqqiy etishi bilan bir qatorda, belbog‘li kurashchilarni tayyorlash tizimini modernizatsiya qilish yuzasidan keng ko‘lamli ishlar olib borilmoqda. Lekin shu bilan birga, aynan belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik mashg‘uloti yuklamalarining optimal nisbatini aniqlash, o‘quv mashg‘uloti jarayonlarida samarali vosita va uslublarni qo‘llash masalasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Belbog‘li kurashchilarni musobaqalarga tayyorlashda yakkakurash sport turlaridan foydalaniladigan barcha mashqlar asosida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish hamda jismoniy rivojlanish, texnik-taktik harakatlar samaradorligiga ta’sir ko‘rsatuvchi omillarning yetarlicha o‘rganilmaganligi, soha mutaxassislari oldiga qator vazifalarni qo‘ymoqda.

Jahonda belbog‘li kurash bo‘yicha peshqadamlik qilayotgan davlatlarda soha mutaxassislari va yetakchi tadqiqotchilar tomonidan belbog‘li kurashda umumiy va maxsus harakatlar mutanosibligini ta’minlash, turli xil murakkab usullarni bajarishda texnik harakatlarni o‘rgatish uslubiyatlari bo‘yicha ko‘plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Belbog‘li kurash musobaqalarini kuzatish natijasida malakali belbog‘li kurashchilar tomonidan bajarilgan yuqori mahoratni aks ettiruvchi harakat tayyorgarligi bo‘yicha ham raqobat keskin oshib borayotganligi sababli musobaqa natijalarining o‘shish ko‘rsatkichlari to‘g‘risidagi obyektiv ma’lumotlarni tahlil qilish va shu asosda tayyorgarlikning turli jihatlarini optimallashtirish muammosi dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida texnik usullar va jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yangi vosita, metodlarida mashg‘ulot davrlarida beriladigan yuklama hajmi va shiddatini tartibga solishga qaratilmoqda. Tabiiyki, belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulotlarda yuklamalar me’yori kattaligi yo‘nalishi orqali mashg‘ulotlarni rejalashtirish hamda musobaqalar oralig‘ida yuklamaning umumiy kattaligini o‘shirib borishi bo‘yicha muammolar hamda mavzuga doir masalalar deyarli o‘rganilmagani kuzatilmoqda.

Respublikamizda sportni ommalashtirish va yuqori natijalarga erishishda sportchilarning jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish muammosiga ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. “Kurashni yanada rivojlantirish va ommalashtirish mamlakatimiz aholisining barcha qatlamlarini yoshidan qat’i nazar sog‘lom turmush tarziga jalb qilish, yoshlarni Vatanga sadoqatli etib tarbiyalash, kurashni jahon xalqlarining sevimli sport turlaridan biriga aylantirish, uning halollik, adolatlilik, bag‘rikenglik kabi insonparvar g‘oyalarini dunyo ahliga yanada keng targ‘ib qilish”¹ vazifalari belgilab berilgan. Aynan shu jihatdan, mashg‘ulot jarayonini tuzishda yillik jismoniy tayyorgarlik bosqichlarida yuklamalarni optimallashtirish zarurati yuzaga kelmoqda. Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini ro‘yobga chiqarish va takomillashtirish uchun professional sportga yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tayyorlashda yuklamalarning organizmga ko‘rsatadigan ta’siri bo‘yicha qayta tiklanish va

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktabrdagi “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3306-son, 2020-yil 4-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4881-son Qarorlari.

mashg'ulotni kompleks nazorat qilish talabi qo'yilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni, 2017-yil 2-oktabrdagi "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306-son, 2020-yil 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-son Qarorlari hamda Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 4-martdagi "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 122-son qarori va sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga bog'liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti respublika fan va texnologiyalarini rivojlanishining I. "Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlanishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" ustuvor yo'nalishiga bog'liq holda amalga oshirilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Yurtimizda malakali belbog'li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi o'quv yuklamalar borasidagi muommalarni bartaraf etish yuzasidan ko'plab amaliy tavsiyalar va ilmiy ishlar ishlab chiqilmoqda. Bu borada belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish maqsadida mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayonida jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha mamlakatimiz olimlari tomonidan bir qancha ilmiy va tavsiyalar ishlab chiqilmoqda. A.N.Abdiyev, F.A.Kerimov, N.A.Tastanov, R.D.Xalmuxamedov, Z.A.Bakiev, S.S.Tajibayev, K.B.Muxammadiyev, Sh.A.Mirzaqulov, A.R.Taymuradov, Z.S.Artiqov, I.B.Aliyev, Sh.S.Mirzanov, O.J.Dadabayev, M.M.Qirg'izboyev, B.X.Xoliqovlar² va boshqa olimlar tomonidan tadqiqot ishlari olib borilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlarida V.N. Platonov V.P.Filin, L.P.Matveyev, L.P.Volkov, G.S.Tumanyan, V.I.Lyax, S.V.Styepanov,³ tomonidan ilmiy o'rganilgan. Ammo ushbu o'rganilgan dissertatsiya va ilmiy adabiyotlarda

²Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. –Т., 2004. -51 с.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. –Т.: ЎзДЖТИ, 2005. -245 б.; Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности. Педагогик таълим. –Тошкент: 2008. -70 с.; Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев этапа годичного цикла. –Тошкент, 2009. -267 с.; Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности. –Ташкент: УзГИФК. 2009. -131 с.; Тажибаев С.С. Ёш яккакурашчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли босқичларида саралашнинг меъёрлари. Ўқув-услубий кўлланма. ЎзДЖТИ., 2013. -166 б.; Мирзакулов .Ш.А. Белбогли кураш назарияси ва услубиоти. –Тошкент, 2013. Б -125-130.; Таймуратов А.Р. Курашчиларга хос куч турлари ва уларни ривожлантирувчи машқлар таснифи. Ж.:“Фан-спортга”, – Т., 2016. Б -29-32; Артиков З.С. Белбогли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси//Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчик. ЎзДЖТСУ. 2019. -127 б.; Алиев И.Б. Курашда кўп йиллик тайёргарлик босқичларида машғулот юқламаларини оптималлаштиришнинг илмий-назарий асослари. Монография. “Ўзкитобсавдонашриёти”. 2020. -128 б.; Мирзанов Ш.С. Белбогли курашчиларда куч қобилятини изокинетик машқлар ёрдамида ривожлантиришнинг баҳолаш методикаси. Монография. «ЛЕССОН ПРЕСС» МЧЖ нашриёти, 2020. -130 б.; Дадабаев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси. Дессиртация. 2021. -230 б.; М.М.Қирғизбоев. Белбогли курашда бўғимлараро эгилувчанликнинг устуворлиги ва уни ихтисослаштирилган тартибда ривожлантириш методикаси. Автореф. дис.2021 -161 б.; Холиков Б.Х. Малакали курашчиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш технологияси. Автореф. дис. 2023. -75 б.;

³Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. —К.: Здоровье, 1980. -336 с.; В.П.Филин. Спортивная подготовка как многолетний процесс. // Современная система спортивной подготовки. – М.: САМ, 1995.- 112 с.; Л.П.Матвеев. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. –Киев, 1999. – 316с.; Л.П.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. -294 с.; Г.С.Туманян. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / учебное пособие / – М.: Академия, 2006.- 592с.; В.И.Лях. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с; С.В.Степанов, Е.В.Головухин. Единоборства как средство развития личности. – Екатеринбург: Альфа Принт, 2018. -649 с.

malakali belbog‘li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi mashg‘ulot yuklamalari to‘g‘risida yetarlicha ma‘lumotlar berilmagan.

Jahonning ko‘plab mamlakatlari olimlari tomonidan belbog‘li kurashchilarning o‘ziga xos texnik tayyorgarlik xususiyatlariga mos tartibda rivojlantirishga doir keng qamroli nazariy jihatlar E.T.Kleminer, V.M.Igumenov, V.F.Boyko, G.F.Danko, B.A.Podlivayev, D.G.Mindiashvililar⁴ tomonidan batafsil o‘rganilganligi ahamiyatli.

Yuqoridagi fikrlarga tayanib xulosa qilish mumkinki, malakali belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi, mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish dasturlarini ishlab chiqish bo‘yicha ilmiy-uslubiy ma‘lumotlar va xulosalar mazkur muammo bo‘yicha tadqiqotlarning yetarli emasligi tanlangan mavzuning dolzarbligini tasdiqlaydi.

Dissertatsiya mavzusining dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim muassasasi ilmiy-tadqiqot ishlari rejalarini bilan bog‘liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining ilmiy-tadqiqot ishlari konsepsiyasi va istiqbolli rejasidagi V.1/34 “Kurash sport ta‘lim muassasalari mashg‘ulotlarida yangi pedagogik texnologiyalarni qo‘llash” mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi belbog‘li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichidagi o‘quv yuklamalarini rejalashtirishda texnik-taktik harakatlarni optimallashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

belbog‘li kurashda mezosikl tarkibidagi hajmli va shiddatli mikrosikllarda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichiga nisbatan vaziyatlarni modellashtirish;

belbog‘li kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarligi davrida aldamchi harakatlarga o‘rgatish orqali bellashuvlardagi taktik harakat elementlarini takomillashtirish;

belbog‘li kurashchilarni musobaqa bellashuvlarida qiyin vaziyatlardan chiqishga o‘rgatishda, noqulay tarafdin usullarga kirishi asosida “shoh” usul bilan yakunlanadigan qarshi hujum usullari ketma-ketligini kombinatsiyalash;

belbog‘li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik davrida hujum harakatlarini takomillashtirish uchun texnik-taktik harakatlarni bajarishda har bir holatga tanlab yo‘naltirilgan maxsus mashqlarni qo‘llash hisobiga bellashuvga tayyorgarlik taktikasini shakllantirish.

Tadqiqotning obyekti sifatida O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida belbog‘li kurash ixtisosligi bo‘yicha tahsil oluvchi talabalarning mashg‘ulot jarayonlari olingan.

Tadqiqotning predmetini O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti belbog‘li kurash ixtisosligida tahsil oluvchi talabalarning mashg‘ulot jarayonlaridagi musobaqa oldi tayyorgarlik davri maxsus mashqlari tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda maxsus ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, so‘rovnomalar, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik test, pedagogik tajriba, matematik-statistik tahlil kabi usullardan foydalanilgan.

⁴ Kleminer E.T. Time uncertainty in simple reaction time. J.Vop.1. Psychology. 1976. -513 s.; Igumenov V.M. Стандартизация средств и методов контроля за физической подготовленностью борцов старших разрядов. 1987. -189 с.; Бойко В. Ф. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов. -К.: УГУФВС, 1997. – 50 с.; Данко Г.В. Физическая подготовка борцов. - К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.; Б. А. Подливаев. Вольная борьба. Планы тренировочных занятий годичного обучения. 2012. -512 с.; Mindiashvili D.G. About Academy of Wrestling Named After Activities Optimization Methods. 2023. P -255-262.;

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

belbog‘li kurashda mezosikl tarkibidagi hajmli va shiddatli mikrosikllarda usullarni qarshiliksiz katta hajmda bajartirish hamda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida kichik hajmda yuqori shiddatli musobaqa vaziyatlarini qisman moddellashtirish hisobiga texnik usullar takomillashtirilgan;

belbog‘li kurashda murakkab hujum harakatlarini boshlashdan oldin chalg‘ituvchi harakatlar variantini qo‘llab, raqib hujumini buzish orqali qulay dinamik holatni shakllantirishga qaratilgan taktik harakat elementlarini kiritish hisobiga bellashuvni o‘z foydasiga hal qilish imkoniyati oshirilgan;

belbog‘li kurashchilarni musobaqa oldi mezotsiklida tayyorgarlik uchun asosiy tayanch usullarini qo‘llashda dastlab himoyalanih orqali qulay vaziyatda qarshi hujum usullari ketma-ketligini kombinatsiyalash (“shoh” usulni qo‘llab o‘ng tomonga hujum qilish qulay bo‘lgan sportchilarga nisbatan chap tarafdin hujumni boshlash) hisobiga musobaqalarda texnik usullarni noqulay tarafga bajarish imkoniyati oshirilgan;

umumiy tayyorgarlik bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishini samarali bajarish uchun belbog‘li kurashchilarga ko‘proq taalluqli sifatlarni tarbiyalash va usullarni bajarishda yuqori darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish hisobiga kurashchilarning musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlari takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

malakali belbog‘li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligidagi mashg‘ulot yuklamalarini, umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, texnik-taktik tayyorgarlik darajasini takomillashtirishga yo‘naltirilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayonida yuklamalar kattaliklari doimiy ravishda nazorat qilib borilgan va musobaqa faoliyatida sezilarli darajada imkoniyatlari oshirilgan;

malakali belbog‘li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligidagi mashg‘ulot yuklamalarini noan‘anaviy shaklda rejalashtirish orqali ularning dam olish oraliqlari va umumiy hamda maxsus qobiliyatlari asta-sekinlik bilan oshirib borilgan;

mashg‘ulot jarayonlaridagi hajm va shiddatning to‘g‘ri yo‘naltirilish xususiyatlari orqali belbog‘li kurashchilar organizmida ijobiy o‘zgarish hamda o‘sish kuzatilgan;

murabbiylar uchun musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichidagi mashg‘ulotda uslub va vositalarni qo‘llash bo‘yicha amaliy tavsiyalar tayyorlanib, ular tajriba tekshiruvidan o‘tkazilgan va mashg‘ulot jarayoniga tatbiq qilingan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot davomida olingan natijalar nazariy-uslubiy jihatdan asoslangan, ilmiy tadqiqotda tajriba olib borilganligi, uning mantiqiy yondashuvga ega ekanligi, tanlangan uslublarning tadqiqot maqsadi va vazifalariga to‘la mos kelishi, mahalliy va xorijiy olimlarning xulosa va tavsiyalari bilan asoslanganligi, dissertatsiyada keltirilgan amaliy taklif va tavsiyalar malakali belbog‘li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichidagi mashg‘ulotlar va nazorat mashqlari natijalarini vakolatli davlat

organlari tomonidan tasdiqlanganligi bilan asoslanadi.

Tadqiqotning ilmiy ahamiyati. Malakali belbog‘li kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, texnik-taktik tayyorgarliklari darajasini takomillashtirish bo‘yicha mashqlar majmuasini qo‘llash orqali musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish imkoniyatlarini oshirishga yo‘naltirilgan metodikaning takomillashtirilganligi, ularning ilmiy-uslubiy ahamiyatining ochib berilganligi hamda mazkur uslublar doirasida malakali belbog‘li kurashchilar uchun musobaqa oldi tayyorgarlik yuklamalarining optimal nisbatlarining muhimligi bilan izohlanadi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Malakali belbog‘li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichidagi mikrotsikl va mezotsikllarda olib borilgan mashg‘ulot uslublari, vositalari, yo‘nalishlari shug‘ullanuvchilarning har tomonlama samarali rivojlanishiga imkon berishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi:

belbog‘li kurashda mezosikl tarkibidagi hajmli va shiddatli mikrosikllarda usullarni qarshiliksiz katta hajmda bajaritirish hamda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida kichik hajmda yuqori shiddatda musobaqa vaziyatlarini moddellashtirish bo‘yicha takliflar Respublika Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi belbog‘li kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga tadbiq qilingan (O‘zbekiston respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligi 04-01/04/20/8183-son ma‘lumotnomasi). Natijada o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoniga “Tizza yordamida ko‘tarib tashlash” usuli 14,1-16,8 % ga samaradorligiga erishilgan;

belbog‘li kurashda murakkab hujum harakatlarini boshlashdan oldin chalg‘ituvchi harakatlar variantini qo‘llab, raqib hujumini buzish orqali qulay dinamik holatni shakllantirishga qaratilgan taktik harakat elementlarini qo‘llash bo‘yicha nazariy-amaliy ma‘lumotlar “Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati” nomli o‘quv qo‘llanma mazmuniga singdirilgan (O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligining 2022-yil 17-martdagi 106-sonli buyrug‘iga asosan 106-018 raqamli guvohnoma). Natijada, o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonida “Ko‘krakdan oshirib tashlash” usulini bajarish samaradorligi 13,7-16,4% ga oshirilgan;

belbog‘li kurashchilarni musobaqa oldi mezotsiklida tayyorlash uchun asosiy tayanch usullarni qo‘llashda dastlab himoyalanih orqali qulay vaziyatda qarshi hujum usullari ketma-ketligini kombinatsiyalash bo‘yicha takliflar Chirchiq shahar sport maktabidagi belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulotlari jarayoniga tatbiq qilingan (O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 04-01/04/20/8183-son ma‘lumotnomasi). Natijada, “Tizza yordamida to‘sib tashlash” usulini bajarish samaradorligini 13,6-15,9% ga oshirishga erishilgan;

umumiy tayyorgarlik bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun belbog‘li kurashchilarga ko‘proq taalluqli sifatlarni tarbiyalash, oshirish va usullarni bajarishda yuqori darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish bo‘yicha takliflar “Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati” nomli o‘quv qo‘llanma mazmuniga singdirilgan (O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligining 2022-yil 17-martdagi 106-sonli buyrug‘iga asosan 106-018 raqamli guvohnoma). Natijada, texnik harakatlarni bajarish uchun asosiy jismoniy sifat 19% ga yaxshilangan.

Tadqiqot natijalarining aprobatyiyasi. 2 ta xalqaro va 3 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokamadan o‘tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 14 ta ilmiy-uslubiy ish, shu jumladan, 1 ta o'quv qo'llanma, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan mahalliy jurnallarda 4 ta, xorijiy jurnallarda 2 ta maqola chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi 139 komp'yuter matnida bayon etilgan bo'lib, kirish, 4 ta bob 13 ta rasm, 29 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **Kirish** qismida tanlangan mavzuning dolzarbligi va zarurati, dissertatsiya mavzusi bo'yicha xorijiy ilmiy tadqiqotlar haqida umumiy ma'lumot, muammoning o'rganilganlik darajasi, tadqiqotning maqsadi va vazifalari, obykti, predmeti, dissertatsiya ishining respublika fan va texnologiyalarni rivojlantirishning muhim yo'nalishlariga muvofiqligi, ilmiy yangiligi, natijalarning ishonchliligi, uning nazariy va amaliy ahamiyati, natijalarning amaliyotga tatbiq etilganligi, e'lon qilinganligi, tuzilishi to'g'risida ma'lumotlar bayon etilgan.

Dissertatsiyaning **“Belbog‘li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik yuklamalarni rejalashtirish bo‘yich adabiyotlar tahlili”** deb nomlangan birinchi bobidagi o'rganilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, so'ngi yillarda malakali belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirishga qaratilgan tadqiqotlarga katta e'tibor qaratilgan. Jumladan, belbog‘li kurashchilarning texnik tayyorgarlik komponentlariga bog‘liq holda ular jismoniy rivojlantirishning ilmiy, nazariy va uslubiy asoslari yetakchi mutaxassis-olimlar (V.P.Filin, L.P.Matveyev, L.P.Volkov, Y.V.Verxoshanskiy, G.S.Tumanyan, Y.F.Kuramshin, V.N.Platonov, M.A.Godik, J.K.Xolodov, V.S.Kuznesov, V.F.Boyko, G.V.Danko) ning fundamental tadqiqotlariga muvofiq ochib berilgan. Shuningdek kurash turilari bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimida jismoniy sifatlarning ustuvorligi, ularni o'ziga xos texnik jixatlari hamda usullarini xususiyatlariga mos tartibda rivojlantirishga doir va global masalalar V.F.Boyko, G.F.Danko, B.A.Podlivayev, V.M.Igumenov, A.A.Karelin, D.G.Mindiashvili, V.V.Nelyubin, F.A.Kerimov, N.A.Tastanovlar tomonidan malakali kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish, jismoniy tayyorgarlik bosqichlarining mashg'ulotlari kattaligi, yo'nalish tizimlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, samaradorligini oshirish, mikrotsikllarda mashg'ulotlarni ratsional almashtirib o'tkazishga oid qonuniyatlar va uslublar aniqlandi.

Malakali belbog‘li kurashchilarni tayyorlashda yuklamalarning kattaligi va yo'nalishiga ko'ra mashg'ulotlarni ratsional almashtirish, tajriba natijasi ko'rsatkichlari asosida amaliyotda tanlangan yo'nalish dasturiga muvofiq tuzilgan mikrotsikllar yordamida sportchilarning maxsus ish qobiliyatini, sport natijalarining jiddiy ko'tarilishini ta'minlab berishi aniqlangan. Belbog‘li kurash bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlarini o'rganish natijasida bu sohadagi terma jamoa murabbiylari uchun belbog‘li kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini optimallashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni o'tkazish bilan bog‘liq bo‘lgan mikrotsikl variantlari ishlab chiqilib, uning ilmiy asoslanganligi va boshqarish imkoniyati yaratilganligi asoslandi.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqot usullari va uni tashkil etish”** deb nomlangan ikkinchi bobida tajribalar davomida qo‘llanilgan ilmiy tadqiqot usullari, jumladan, maxsus ilmiy va uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, belbog‘li kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarligida texnik-taktik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajalari aniqlab olindi. O‘quv-mashg‘ulot jarayonini pedagogik nazorat qilish, pedagogik test o‘tkazish, pedagogik tajriba, tadqiqot natijalarini matematik statistika usullari yordamida qayta ishlash yo‘llari bayon etilgan. Dissertatsion tadqiqotd 3 bosqichda olib borildi:

birinchi – analitik va metodik bosqich (2021-2022-yillar) – mahalliy va xorijiy adabiyotlarida mazkur mavzu doirasidagi ilmiy muammolarning holatini va mavzuning rivojlanish darajasini o‘rganildi va ilmiy apparat xamda tadqiqot dasturlarini belgilash, ishchi farazni yaratish masalalari tizimli o‘rganilib tahlil qilindi;

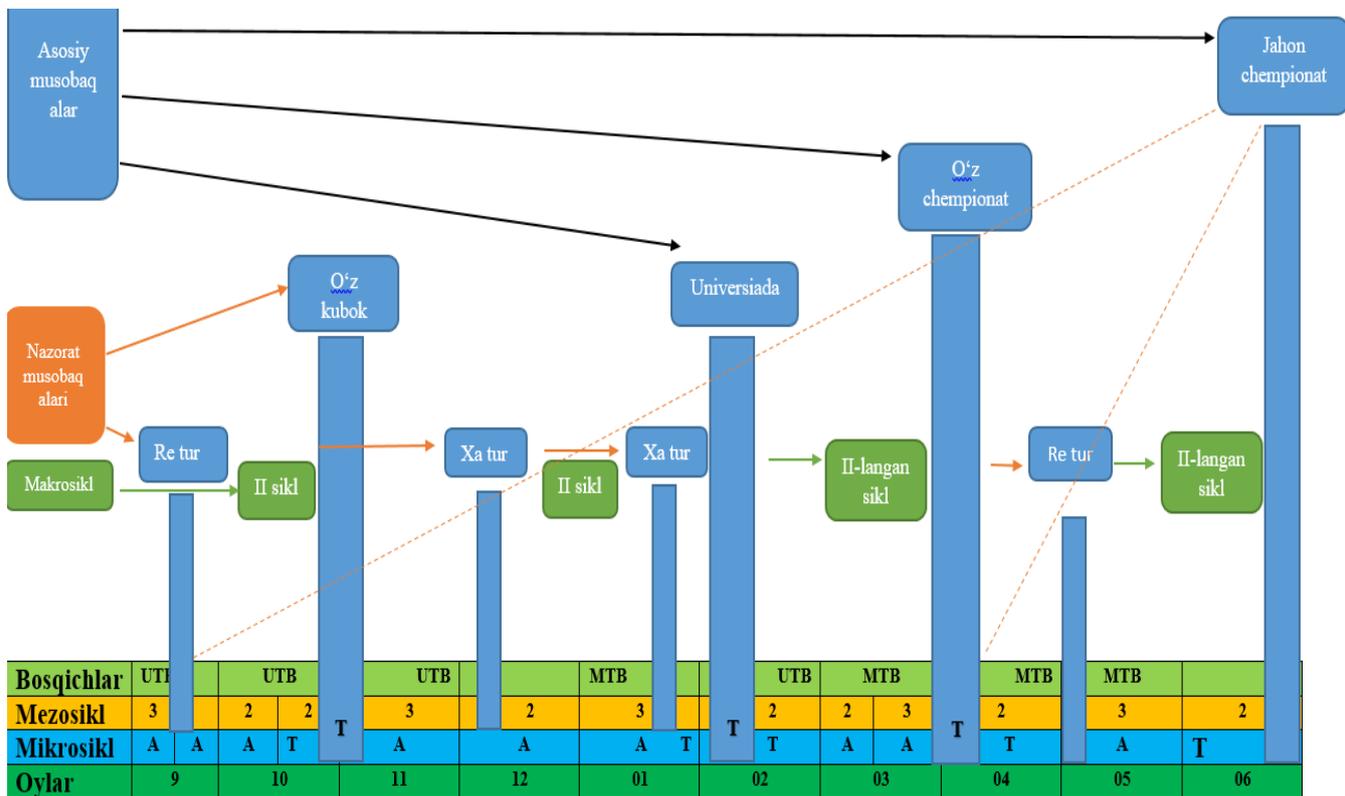
ikkinchi – bosqichda tadqiqotni loyihalashtirish va amalga oshirish bosqichi (2022-2023-yillar) – Chirchiq sport maktabi va Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi mashg‘ulot jarayoni uchun dastur modelini ishlab chiqish va amalyotga tatbiq etish, ta’lim mazmunini pedagogik modellashtirish uchun mezon va ko‘rsatkichlar tizimini belgilash, tadqiqot ishlarni olib borish, xamda ilmiy farazni takomillashtirish amalga oshirildi;

uchinchi – bosqichda nazorat va tajribaga qarqtilgan bo‘lib (2023-yil) – olingan tadqiqot natijalari diagrammasi ishlab chiqildi va tadqiqotning matematik statistik natijalari shakllantirildi va ta’lim mazmunini pedagogik modellashtirish uchun ishlab chiqilgan mezon va tizim ko‘rsatkichlariga mos ravishda baholandi.

Dissertatsiyaning **“Belbog‘li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik davridagi texnik-taktik harakatlarini takomillashish jarayoni”** deb nomlangan uchinchi bobida o‘tkazilgan tadqiqot natijalari tahlil qilindi. Mavjud manbalarni tahlil qilish natijasida, yuqori malakali belbog‘li kurashchi sportchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni ilmiy asoslangan holda tashkil etish tadqiqot amaliyoti talab darajasida yo‘lga qo‘yilmagan. Shu sababli, dissertatsiya tadqiqot boshqa sport turlarida olib borilgan tajriba natijalariga tayangan holda, ilmiy-uslubiy jihatdan asoslangan yangi usullarni mashg‘ulot jarayoniga kiritishni maqsad qildik, sport amaliyotidagi ilg‘or tajribalarni o‘rganish natijasida, kurash mutaxassislari tomonidan mashg‘ulotlarni rejalashtirish yo‘nalishida kompleks ta’sir qiluvchi mashg‘ulotlardan foydalanish masalasi ko‘rib chiqildi, mashg‘ulotlarning dastlabki vazifalarini bir tomonlama hal qilinish hamda belglangan vazifalar tarkibi borgan sari kengayib borishi aniqlandi.

Tadqiqot maqsadiga erishish uchun belbog‘li kurashchilarda jismoniy qobiliyatlarni oshirishning mavjud omillaridan biri sifatidagi maxsus tayyorgarlik bosqichlarida keng qo‘llanuvchi mashqlar tizimlashtirildi.

Mashg‘ulotlar sonini izchillik bilan oshirish usublari ishlab chiqilib, maxsus mashg‘ulotlardan so‘ng rivojlanish holatlariga faol ta’siri etuvchi jihatlari aniqlandi. Tadqiqot davomida jismoniy sifatlarni maxsus mashqlar yordamida yuklamalar berildi hamda ularning jismoniy va funksional xolatga ijobiy ta’siri aniqlandi. Jumladan, belbog‘li kurashchilar mashg‘ulotlarida foydalanilgan yuklamalarining ta’sir yo‘nalishi aniqlab olingan natijalarning ishonarliligi aniqlandi.



1-rasm. Belbog‘li kurashchilarning 2022-2023 o‘quv yilidagi asosiy va qo‘shimcha musobaqalar rejas

Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarida belbog‘li kurashchilarning tayyorgarligi samaradorligini oshirishda mashg‘ulotlar davomida yuklamalarni ilmiy asoslanib rejalashtirish hamda nazorat qilishni taqozo etadi. Shu sababli tadqiqot ishimizda 2023-yil may oyidagi O‘zbekiston chempionati va iyun oyidagi Jahon chempionatiga tadqiqotga jalb eqilingan tajriba guruhi shug‘uvlanuchilar uchun asosiy musobaqa sifatida belgilab oldik. Ishlab chiqilgan dasturga tayanib barcha tayyorgarlikni shu musobaqaning tahliliy natijasiga qaratdik. Rejadagi musobaqalar taqvimga tayanib kurashchilarning eng yuqori sport tayyorgarligiga olib chiqish, ular organizmida tiklanishi va yuklamalar tizimining bir-biriga mofiq kelishini ta‘minlash, tayyorgarlik bosqichlarini to‘g‘ri taqsimlash va tahlil qilish hamda ularning musobaqa oldi tayyorgarligiga e‘tibor qaratish zarurligi asosiy maqsat sifatida belgilab oldik. O‘zbekiston belbog‘li kurash federatsiyasining 2022-2023 yilgi musobaqalar taqvimi rejasiga muvofiq belglangan asosiy va qo‘shimcha musobaqalar rejasini asosiy musobaqa oldi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqdik. **(1-rasmga qarang)**

Tadqiqotimiz umumiy tayyorgarlik bosqichida asosiy e‘tibor belbog‘li kurashchilarning har tomonlama jismoniy va funksional rivojlanishi hamda ularning organizmini keyingi bosqichlardagi yuklamalarga moslashtirishga etibor qaratdik. Chunonchi umumiy tayyorgarlik bosqichi 3 ta mikrosikldan iborat bo‘lib, unda umumiy tayyorgarlik mazmuni belbog‘li kurashchilarning funksional imkoniyatlarni oshirishga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga va jismoniy tayyorgarlik nisbatlarini sezilarli darajada ortib borishiga erishildi. Belbog‘li kurashchilarning musobaqa oldi va umumiy tayyorgarlik bosqichiga qarqtilgan mikrosikllar dasturidagi ko‘rsatkichlarga tayanib aytishimiz mumkunki xaftalar

ketma ketligidagi 3 ta bosqichda xam olingan natijalar bir biriga ishonarli tarzda ekanligi isbotlandi. Masalan mashg'ulotlarning umumiy sonidan kelib chiqan holda kunlik mashg'ulotlar davomilgini 90 daqiqadan iborat bo'lib yakuniy hajmi 270 daqiqani tashkil etdi. Mosravishda mashg'ulot davomiligining o'rtacha ko'rsatkichi har bir bosqichda 990 daqiqadan iborat bo'lib jami 2880 daq tashkil etdi. Xuddi shuningdek UJT ning ulushi umumiy mikrosikllarning jami daqiqaning 33% 965 daqni tashdil etdi. Bu ko'rsatkichlar MJT va TTT ulushida ham bir-biriga mos ravishda MJT 30%, 920 va TTT 37%, 990 ni tashkil etdi. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan mazkur uslub samarali ekanligi isbotlandi. Malakali belbog'li kurashchilar musobaqa oldi tayyorgarligining birinchi bosqichi umumiy tayyorgarlik vositasi bo'lib, unda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va keng ko'lamli musobaqa natijadorligini oshirishga qaratildi. **(1-jadvalga qarang)**

1-jadval

Belbog'li kurashchilarning musobaqa oldi va umumiy tayyorgarlik bosqichiga qaratilgan mikrosikllar dasturi

№	Mikrosikl ko'rsatkichlar	Haftalar			Jami bosqichda
		I	II	III	
1.	Mashg'ulotlar soni	11ta	10ta	11ta	32ta
2.	Kunlik mashg'ulotning o'rtacha davomiyligi (daq.)	90	90	90	270
3.	Mashg'ulot davomiyligining o'rtacha ko'rsatkichi (daq.)	990	900	990	2880
4.	UJT ulushi (% ,daq.)	35%, 335	35%, 310	30%, 320	33%, 965
5.	MJT ulushi (% ,daq.)	31%, 325	30%, 280	30%, 320	30%, 920
6.	TTT ulushi (% ,daq.)	33%, 330	35%, 310	40%, 350	37%, 990
	Ruhiy, emotsional nazariy tayyorgarlik	Mazkur tayyorgarlik turlari mashg'ulot yo'nalishiga muvofiq olib borildi			
Jami					2880 daq

Izoh: UJT (umumiy jismoniy tayyorgarlik) MJT(maxsus jismoniy tayyorgarlik) TTT (texnik-taktik tayyorgarlik)

Maxsus tayyorgarlik bosqichining asosiy maqsadi belbog'li kurashchilarning maxsus bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishga qaratilib bunda jismoniy tayyorgarlik bilan birgalikda texnik-taktik tayyorgarlik o'ziga xos ravishda olib borildi.

Maskur maxsus tayyorgarlik bosqichi 4 ta mikrosikldan iborat bo'lib, 1-va 2-mikrosikllar bir-birining umumiy tayyorgarlik mazmunidan keskin farq qilmadi. Ammo 3- hamda 4-mikrosikllarda texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik nisbatlari sezilarli darajada o'zgardi. Masalan mashg'ulotlarning umumiy sonidan kelib chiqan holda kunlik mashg'ulotlar davomilgini 90 daqiqadan iborat bo'lib to'rtinchi haftasika kelib 135daqga oshirildi yakuniy hajmi 536 daqiqani tashkil etdi. Mashg'ulotni olib borishda davomiligining o'rtacha ko'rsatkichi har bir bosqichda 990 daqiqadan iborat bo'lib to'rtinchi haftasika kelib esa 1350 daqiqani ko'rsatdi va jami 4320 daq tashkil etdi. Ikkinchi bosqichga kelib MJT ning ulushi umumiy mikrosikllarning jami daqiqaning 36% 1560 daqni tashdil etdi. **(2-jadvalga qarang)**

Belbog‘li kurashchilar musobaqa oldi va maxsus tayyorgarlik bosqichiga qaratilgan mikrosikllar taqvimini

№	Mikrosikl ko‘rsatkichlar	Haftalar				Jami bosqichda
		I	II	III	IV	
1	Mashg‘ulotlar soni	11ta	11ta	11ta	10ta	43ta
2	Kunlik mashg‘ulotning o‘rtacha davomiyligi (daq.)	90	90	90	135	536
3	Mashg‘ulot davomiyligining o‘rtacha ko‘rsatkichi (daq.)	990	990	990	1350	4320
4	UJT ulushi (% ,daq.)	30%, 310	30%, 310	20%, 260	20%, 290	23,75%,1170
5	MJT ulushi (% ,daq.)	30%, 335	30%, 335	40%,360	40%,530	36,25%,1560
6	TTT ulushi (% ,daq.)	40%,345	40%,345	40%,370	40%,530	40%,1590
7	Ruhiy, emotsional nazariy tayyorgarlik	Mazkur tayyorgarlik turlari mashg‘ulot yo‘nalishiga muvofiq olib borildi				
Jami						4320 daq

Izoh: UJT (umumiy jismoniy tayyorgarlik) MJT(maxsus jismoniy tayyorgarlik) TTT (texnik-taktik tayyorgarlik)

Musobaqa oldi tayyorgarligida qo‘llanilgan oxirgi maxsus tayyorgarligi mikrosikl bosqichi, bo‘lib u 2 ta mikrosikldan iborat. Belbog‘li kurashchilarning maxsus musobaqa tayyorgarligidagi imkoniyatlari oshirib borildi va mashg‘ulot yuklamalari mazmunini optimallashtirildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, tayyorgarlik jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlik nisbatlari o‘zgarib bordi. Musobaqa yaqinlashgan sari maxsus musobaqa tayyorgarlik ulushi ortib boradi va bu jarayonda o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlari eng asosiy tayyorgarlik mashqi sifatida qo‘llanildi. Maxsus musobaqa tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotda berib borilgan yuklama hajmini kamaytirib, uni shiddati oshirib borildi.(3-jadvalga qarang)

Belbog‘li kurashchilar musobaqa oldi va maxsus musobaqa tayyorgarligi mikrosikllar xususiyatlari

	Mikrosikl ko‘rsatkichlar	Haftalar		Jami bosqichda
		I	II	
1	Mashg‘ulotlar soni	11ta	11ta	22ta
2	Kunlik mashg‘ulotning o‘rtacha davomiyligi (daq.)	90	90	180
3	Mashg‘ulot davomiyligining o‘rtacha ko‘rsatkichi (daq.)	990	990	1980
4	UJT ulushi (% ,daq.)	30%, 320	30%, 320	30%, 640
5	MJT ulushi (% ,daq.)	30%, 320	30%, 320	30%, 640
6	TTT ulushi (% ,daq.)	40%, 350	40%, 350	40%, 700
7	Ruhiy, emotsional nazariy tayyorgarlik	Mazkur tayyorgarlik turlari mashg‘ulot yo‘nalishiga muvofiq olib borildi		
Jami				2035

Izoh: UJT (umumiy jismoniy tayyorgarlik) MJT(maxsus jismoniy tayyorgarlik) TTT (texnik-taktik tayyorgarlik)

Musobaqa oldi va umumiy tayyorgarlik bosqichida belbog‘li kurashchilarning jismoniy sifatlari texnik-taktik mahorat oshirilgan holda musobaqalarga tayyorlab borildi. Shuningdek belbog‘li kurashchilarning asosiy faoliyati harakat malakasini takomillashtirishga qaratildi.

Musobaqa oldi umumiy tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklmalarni bajarishda 1-daqiqa davomida YuQS 126-160 oralg'ida qayt etildi. Mashg'ulot kattaligi 690 dan 750 gacha bo'lgan hajmli yuklama kattaligi hafta davomida to'liqsimon shakilda berib borildi. Shundan kelib chiqib, musobaqa oldi tayyorgarligida va musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishish muhim darajada umumiy tayyorgarlik bosqichidagi aralash, aerob-anaerob tizimida asosan umumiy chidamlilka qaratilgan mashg'ulotlar olib borildi. Tadqiqot davomida musobaqa oldi va umumiy tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni aylanma, o'zgaruvchan, o'yin, uslublarida olib borildi. Musobaqa oldi va maxsus tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklmalarni bajarishda 1-daqiqada YuQS 154 dan 186 gacha bo'lgan oraliqda yurak qisqarishga erishildi. 730 dan 790 hajmdagi yuklama kattaligi hafta to'liqsimon shakilda berib borildi. Maxsus musobaqa tayyorgarlik bosqichida asosan mashg'ulotdagi umumiy yuk kattaligi 770-dan 620-gacha asta-sekin kamaytirib borildi. Mashg'ulot jarayonidagi bellashular musobaqa muxitidagidek tashkil qilindi. III-shiddat zonasida yuqori suratlarda bellashular olib borildi. Bunday bellashu olib borish musobaqada samarali natijalar berishi o'z isbotni topdi. **(4-jadvalga qarang)**

4-jadval

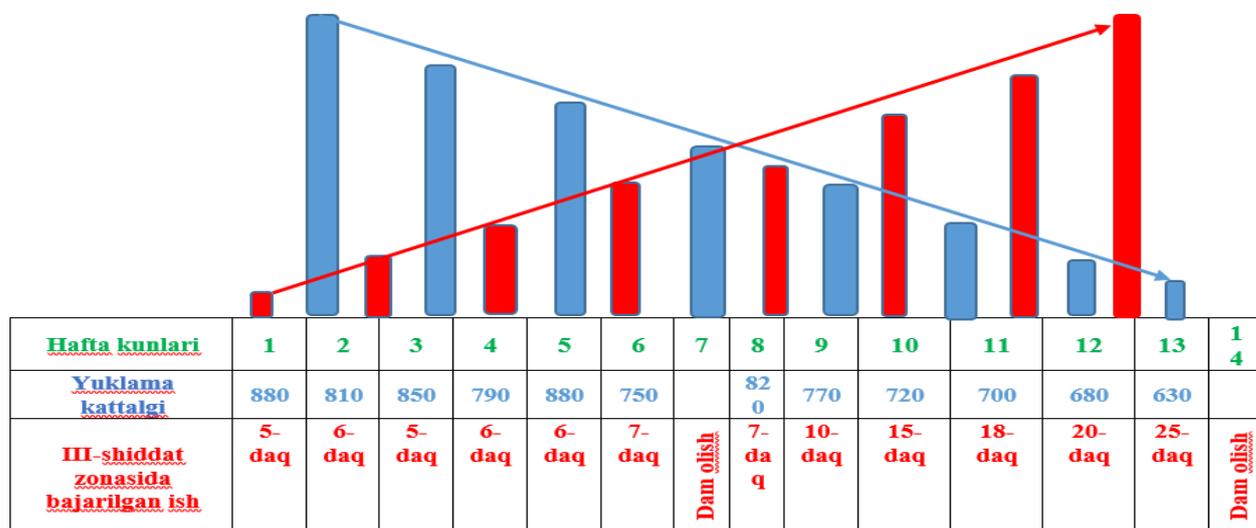
Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida mikrosikllar xususiyatlari

№	Musobaqa oldi umumiy tayyorgarlik bosqichida mikrosikllar xususiyatlari			Musobaqa oldi maxsus tayyorgarlik bosqichida mikrosikllar xususiyatlari				Musobaqa oldi maxsus musobaqa tayyorgarligi mikrosikllar xususiyatlari	
	1-hafta	2-hafta	3-hafta	1-hafta	2-hafta	3-hafta	4-hafta	1-hafta	2-hafta
Yuklama kattaligi	690-720	710-730	730-750	730-750	740-770	740-780	750-790	770-720	690-620
Yuklama yo'nalishi	Anaerob	Anaerob	Aralash aerob-anaerob	Anaerob	Aralash aerob-anaerob	Aralash aerob-anaerob	Aralash aerob-anaerob	Aralash aerob-anaerob	Aralash aerob-anaerob
Uslublar	aylanma, o'zgaruvchan, o'yin,	aylanma, o'zgaruvchan, o'yin,	aylanma, o'zgaruvchan, o'yin,	takroriy, aylanma, o'zgaruvchan	takroriy, aylanma, o'zgaruvchan	takroriy, aylanma, o'zgaruvchan	takroriy, aylanma, o'zgaruvchan	Musobaqa, takroriy, aylanma,	Musobaqa, takroriy, aylanma,

Musobaqa oldi bosqichining maxsus tayyorgarligida yuklamalar hajmning xususiyatlari, tayyorgarlikning uchinchi bosqichga kelib hajmning kamayishidan va shiddatning tobora yuksalishidan iborat bo'ldi. Ammo musobaqa oldi va ularga yaqin bo'lgan maxsus tayyorlov mashqlari bundan istisnodir. Asosan musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichining maxsus tayyorgarlik sohasida mashqlar absolyut shiddatning tezlik, sur'ati, kuchlanshi va boshqa ko'rsatkichlarning ortishi bilan birga mashg'ulotning nisbiy shiddati ham yuksalib boradi. Mashg'ulot shiddatning o'sib borishi va hajmining kamayishi natijasida, ikkinchi bosqichda yuklamalar ko'rsatkichining o'rta "to'liqin"lari odatda 3-4 haftagacha qisqaradi va 2-haftasidan musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida moslashtiriladi. Biz tomonimizdan olib borilayotgan tadqiqotda O'zbekiston chempionatiga tayyorgarlik bosqichida 1-

haftasidan mashg'ulotlarning boshida 780-kattalikdagi yuklama bilan boshlab haftalik to'liqinsmon shakilda yuklamalarni berib bordik. 2-haftasidan mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmi kamayib bordi.

Ammo III-shiddat zonasida bajariladigan bellashuvlar shiddatni oshirib borildi. 3 va 4 daqiqa oralig'ida boshlangan bellashular hafta oxiriga kelib 7 va 8 daqiqagacha ko'tarildi. Mashg'ulot shiddat oshirilganda YuQS 1-daqiqada 160-dan 186-gacha etdi. **(2-rasinga qarang)**

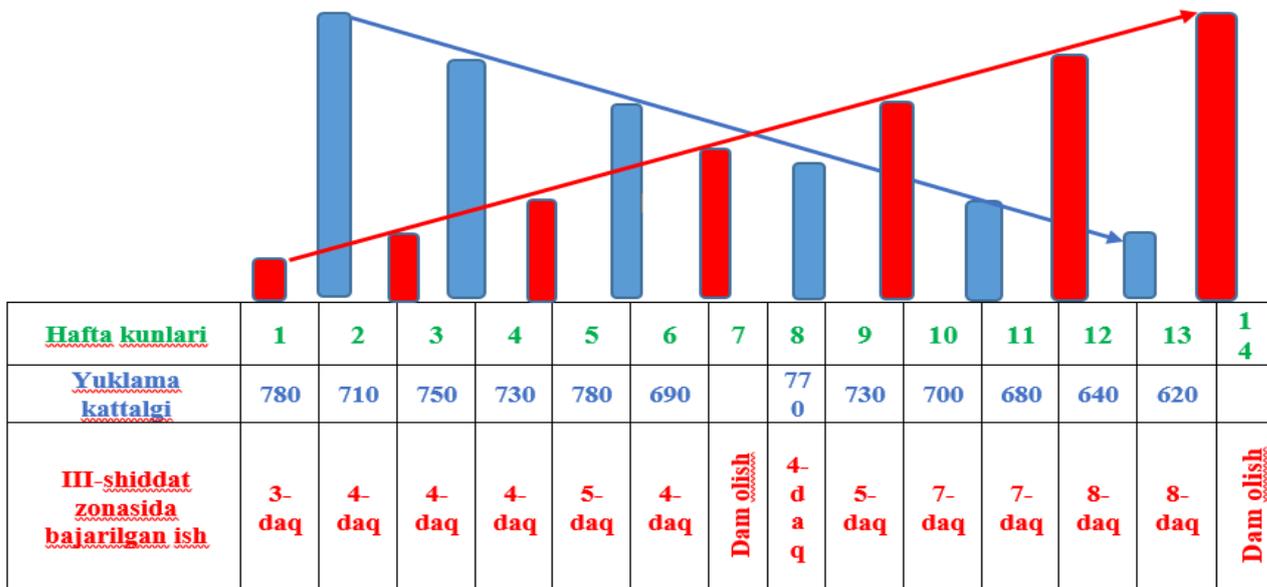


2-rasm. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida haftalik hajmning kamayishi va shiddatning oshib borish ketma ketligi O'zbekiston chempionati

Tadqiqot davomida qo'llanilayotgan usullar belbog'li kurashchilarning O'zbekiston chempionati musobaqalardagi ishtirokidagi yaxshi natijalarga erishilishga olib keldi. Shuningdek jahon chempionati musobaqalariga tayyorgarlik bir qator murakkabligi bilan ajralib turadi. Bu tayyorgarlik mashg'ulotlarida turli murakkabliklarni oshirgan holda tashkil qilib borildi va bir nechta yo'nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olinib ular quyidagi tartibda qo'lanildi

-avval alaktat-anaerob (tezkor-kuch) so'ngra anaerob-glikolitik mashqlar (tezkor chidamliligiga qaratilgan mashqlar); - avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar); - avval anaerob-glikolitik (kichik hajmda) so'ngra aerob mashqlar berib borildi. Shuningdek biz tomonimizdan qo'llanilayotgan usullar amaliy faoliyatda mashg'ulot jarayoni yo'nalishini quyidagicha tavsifladik: davomiylik va shiddatli, mashqlar o'rtasidagi dam olish oraliqlari va xususiyati hamda takrorlashlar soni va bajarilayotgan mashqning koordinatsion murakkabligiga qarab baholab borildi.

Maksimal shiddatda amma kichik hajmda bajariladigan mashqlar, odatda, tezkor-kuch sifatlarining rivojlantirib bordi huddi shunday, lekin katta hajmdagi yoki katta shiddat bilan 30-120 sek atrofida bajariladigan mashqlar tezkorlik chidamliligiga ta'sir ko'rsatadi. Biz jahon chempionatiga tayyorgarlik jarayonining yuklamalar hajmini maksimal darajagacha ko'tardik ammo shiddatni oshirishda III-shiddat zonasida bellashuvlarni 5-daqiqadan boshlab 25-daqiqagacha yetkazdik. Mashg'ulot davomida YuQS 160-dan 200 gacha ko'tarildi. **(3-rasmga qarang)**



3-rasm. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida haftalik hajmning kamayishi va shiddatning oshib borish ketma ketligi Jahon chempionati

Mazkur mashg'ulot yuklamasini belbog'li kurashchilar organizmiga ta'sirining yo'nalishiga qarab ham aniqlash mumkin. Biz tadqiqotimiz mashg'ulotning shiddat vaqtini uch zonada o'rganib chiqdik: I-zona asosan aerob, YuQS –140-150: II-zona aralash: aerob – anaerob YuQS – 156-180 va III-zona – anaerob gilkalitik, anaerob alaktal YuQS-186 va undan yuqori bo'lgan holatga keldi.

Natijada 4-jadvalmizning 1-raqamlibelbog'li kurashchisi B.A mashg'ulotning I-zonada bajarilgan ishning umumiy vaqti 28 daq va umumiy vaqtning 30%ini, yuklama kattaligi esa, 36 shartli birlikni tashkil etdi. II-zonada mashg'ulot vaqti 52 daq va umumiy vaqtning 65% ini, yuklama kattaligi esa, 536 shartli birlikka teng bo'ldi. III-zonada sportchi 10 daq va umumiy vaqtning 10% ga teng ish bajardi, yuklama kattaligi esa, 210 shartli birlikni tashkil qildi. Belbog'li kurashchining mashg'ulot yuklamasi 782 ni tashkil etdi, bu holat katta yuklama sifatida tasniflanadi. Mashg'ulot yuklamasini kattaligini aniqlashda guruhdagi shugullanuchilarning yuklama kattaligini bir-biriga qo'shilsa va qancha ishtrokchi bo'lsa shunga bo'linsa bir mashg'ulotning umumiy yuklama kattaligi kelib chiqadi, bunday tahlil qilish mikrosiklda bajarilgan ish kattaligini aniqlashga imkon berdi. (5-jadvalga qarang)

**5-jadval
Malakali belbog'li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida mashg'ulot yuklamaning kattaligini aniqlash**

№	F.I	Tayyorlov qismi badan qizdirish mashqlari. URM	Usullarni sust va o'rta sur'atda bajarishni takomillashtirish	Usullarni tez sur'atda bajarishni takomillashtirish	Usullarni qarshi hujumda takomillashtirish	O'quv-mashq bellashuvi (musobaqaga yaqin sharoitda)	B'yin, bel, oyoq son mushaklarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar	Jami
	Puls	130-145	145-170	156-180	156-180	186-198	120-130	
	Sh/Z	I	II	II	II	III	I	
	Ball	1-6	6-12	8-17	8-17	21-33	2-3	
								Jami

5-jadvalni davom

	Vaqt	20	12	20	20	10	8	90
1.	B.A .	19/1	26/8	27/10	28/12	31/21	20/2	782
2.	B. R .	20/2	24/6	26/8	28/12	31/21	21/3	746
3.	D. N.	19/1	25/7	26/8	29/14	30/17	19/1	792
4.	D. J .	20/1	26/8	27/10	29/14	29/14	20/2	712
5.	G ^o . G ^o .	21/3	27/10	26/8	29/14	31/21	21/3	754
6.	G ^o . Sh.	20/2	26/8	25/7	28/12	31/21	21/3	764
7.	H.M.	20/2	26/8	26/8	28/12	30/17	20/2	763
8.	H. E.	21/3	26/8	26/8	28/12	30/17	20/2	752
9.	I. T.	21/3	27/10	25/7	27/10	31/21	19/1	720
10.	I. A.	20/2	26/8	26/8	28/12	32/25	18/1	760
11.	J. A .	20/1	25/7	27/10	29/14	32/25	20/2	765
12.	T. X.	19/2	24/5	26/8	29/14	32/25	19/1	692
13.	M. Z.	18/1	25/7	30/17	29/14	30/17	20/2	798
14.	Sh. N .	20/2	26/8	26/8	28/12	32/25	19/1	730
15.	N. F .	20/2	26/8	24/6	28/12	30/17	19/1	674
16.	A.I.	21/3	27/10	25/7	29/14	30/17	21/3	775
17.	B. S.	19/1	26/8	26/8	28/12	31/21	19/1	782
18.	Sh. N.	20/2	27/10	27/10	27/10	31/21	19/1	668
							740 yuklama katalgi	

Izoh: F.I. (tajriba guruhi belbog'li kurashchilarining familiyasi va ismi qisqartmasi)

SH/Z(yuklamani bajarish shiddat zonasini)

Musobaqa oldi tayyorgarlik mashg'ulot rejasini tuzishda mikrosikllar bosqichdagi qo'yilgan vazifalarini kompleks ravishda yechishni ta'minlaydigan, bir necha kun davomida o'tkaziladigan mashg'ulotlar seriyasi tuzib olindi

Mashg'ulotlarni tuzishda asosan bir haftalik mikrosikl haftalik taqvim bilan mos kelib shug'ullanuvchilarining umumiy rejimiga mos holda ishlab chiqildi. Mikrosikllarning tuzilishi uning bosqichlaridagi vazifalariga qarab mashg'ulot jarayoniga bog'landi. Mashqlar tartibi asosiy va qo'shimcha musobaqalarga qarab ishlab chiqildi va mashg'ulotlardagi yuklama dam olish oraliqlariga asosan o'zgartirib borildi. Mikrosikllarning turlari va ularning alohida hususiyatlariga ko'ra mashg'ulot jarayonida quyidagilar belglab olindi: tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa oldi, musobaqaga tiklovchi va tayyorgarlik;

a) tortuvchi mikrosikl: katta bo'lmagan hajmdagi yuklamalardan iborat bo'lib, sportchi organizmini shiddatli mashg'ulotlarga kiritilishiga qaratilgan bo'ladi. Bular fundamental davr (umumtayyorgarlik) bosqichida qo'llanildi.

b) zarbali mikrosikl: katta hajmdagi yuklamani shiddatli bajarishga qaratilgan bo'lib bularning asosiy vazifasi kurashchilarning organizming moslashish jarayonini asosiy texnik va taktik, jismoniy axloqiy, irodaviy, maxsus psixologik hamda integral vazifalarni hal etib yordamlashishdan iborat bo'ldi.

v) yaqinlashtiruvchi (modelli) mikrosiklning: asosiy vazifasi musobaqaga yaqinlashtirishdan iboratligi bilan ahamiyatlidir.

d) musobaqa oldi mikrosikllari asosan texnik va taktik tayyorgarlik barqarorlik bilan olib borildi.

g) musobaqaga qayta tiklovchi mikrosiklda musobaqaga tiklanish tadbirlar olib borildi. **(6-jadvalga qarang)**

Mashg'ulot mikrosikllarning tuzilishi							
№	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yaksh anba
Toruvchi	URM mashqlari 15-20 daq. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq; Maxsus texnik usullarni bajarish mashqlari 10-15 daq; Kurash mankenda ishlash 10 daq; Tiklovchi cho'ziluchi mashqlar yelka q'ol, bel va oyoq muskullariga 10 daq	URM mashqlari 15-20 daq. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq; Maxsus bel va qo'l mushklari uchun kuch mashqlari 10-15 daq; Og'ir atletika mashqlari shtanga bilan 4 xil mashq 4 seriyadan, 16 kg. gantelni oyoq-son mushklari oldinga ko'targan holda gantelni yuqoriga ko'tarib tushurish, oyoq yerga tegmagan holda. Sport o'yinlari 15 daqiqa.	Sport o'yinlari 60 daqiqa. Qorin mushklari uchun 5 xil mashq 20 martadan 4 seriya. Tiklovchi yelka qo'l, bel va oyoq muskullariga. Sauna o'tkazish.	URM mashqlari 15-20 daqiqa. Chidamlilik uchun mashqlari 10-15 daqiqa; Maxsus texnik usullarni bajarish 10-15 daqiqa; Rezinali balon arqon bilan belga bog'langan holda oyoqlarni oldinga va yuqoriga harakatlantirib 60-70 % kuch bilan 60 m. 4 marta yugurish. 30 m. 2 marta 70-80 % kuch bilan yugurish.Chigal yozdi mashqlar 5-10 daqiqa.	URM mashqlari 15-20 daqiqa. Kuch sifatini rivojlantirish mashqlar 15-20 daqiqa. Kurash mankenda usullarni tezlikka takrollash.15.20 daqiqa. Chigal yozdi (gimmastik mashqlar) mashqlari 10-15 daqiqa. Sport o'yinlari 10-15 daqiqa.	Sport o'yinlari 60- daq Maxsus kuch mashqlari 10-15 daqiqa; 4 * 30 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. Toshlar bilan ishlash. Sauna o'tkazish.	Dam olish
Zarbdor	URM mashqlari 15-20 daq. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq; Maxsus texnik usullarni bajarish mashqlari 10-15 daq; Kurash mankenda ishlash 10 daq; Tiklovchi cho'ziluchi mashqlar yelka q'ol, bel va oyoq muskullariga 10 daq	URM mashqlari 15-20 daq. Turnikda tortilish mashqini bajarish uchun 10-20 soniyadan, 10-15 seriya, 3-4 marta takrollansa, shu qatorida qo'larni bog'lagan holda gavdani o'ng va chapga aylantirish mashqini bajarish uchun 20-30 soniyadan, 3-4 seriyadan iborat, 3-4 marotaba takrollanish bajarilgandan so'ng, gimnastik o'rindiq ustidan sakrashlar mashqini bajarish uchun 1-2 daqiqadan, 10-15 seriyadan iborat, 3-4 marotaba takrollanishlarni bajarish tartibiga qat'iy rioya etib borilsa.	Yugurish mashqlari qo'llar bilan tayangan holatda yurish va yugurish (oyoqlar sherigi yordamida poldan 1 metr masofada yuqoriga ko'tarib ushlab yuriladi) rivojlantiruvchi mashqlar kuch, presa; bel mushklari uchun mashqlar. qo'llar bilan tayangan holatda oldinga sakrab harakatlanish (oyoqlar sherigi yordamida poldan 1 metr masofada yuqoriga ko'tarib ushlab yuriladi) 30-50 soniya va undan ortiq 3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrollanadi.	URM mashqlari 15-20 daq. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq; (150 zar/daq). Tezlik. - 5x 60 m. Maxsus mashqlar(1 km). Oyoq mushaqlari uchun mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 800 km. URM - 10 daq. Maxsus mashqlari. O'ng va chap oyoqlarda navbatma-navbat joyida sakrash mashqlari 1-2 daq. va undan ortiq 3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrollanadi. Yugurish.-6x30 m. (175 zar/daq) 4 daq dam olish.	Yugurish mashqlari-100 m (140 zar/daq). URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa. Oldi tayanch holatidan (balandligi va yuzasi 50 santimetrni tashkil qiluvchi yumshoq predmet ustiga) ko'prik holatiga bosh osha xatlab o'tish (shu predmetga oyoqlar bilan tayanib) qaytish Oldi tayanch holatidan ko'prik holatiga bosh osha xatlab o'tib va sherigi yordamida qaytish 10-20 soniya va undan ortiq	Dam olish
Yaqinlashtiruvchi	URM mashqlari 15-20 daq. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq; Belbog'li kurash usullarni tez sur'atda ishlashni takomillatirish 40-50 daq; Tiklovchi cho'ziluchi mashqlar yelka q'ol, bel va oyoq muskullariga 10 daq	URM-15 daqiqa. Maxsus texnik usullar bajarish qashlikda Bellashularni yarim qashlikda tashkil etish URM -8 daqiqa.	URM mashqlari 15-20 daq. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq; Beltog'li kurash usullarni tez sur'atda ishlashni takomillatirish 40-50 daq; Tiklovchi cho'ziluchi mashqlar yelka qo'l, bel va oyoq muskullariga 10 daq	Belbog'li kurashchilarni usullarni bajarilish oldingi holatda kiftlash, shaklash usullarni rivojlantirish. O'yin - 45 daqiqa. Oyoq, bel, qo'l mushaqlarini mustahkamlash. uchun maxsus kuch mashqlari - 20 daqiqa.	URM-15 daqiqa. Maxsus texnik usullar bajarish mashqlari. Tashlashlar yarim qashlikda. Ko'htarib o'nga-chapga o'tkazish usullari Bellashularni yarim qarshilikda tashkil etish	Belbog'li kurashchilarni usullarni bajarilish oldingi holatda kiftlash, shaklash usullarni rivojlantirish. O'yin - 45 daqiqa. Oyoq, bel, qo'l mushaqlarini mustahkamlash. uchun maxsus kuch mashqlari - 20 daqiqa.	Dam olish
Musobaqa oldi	URM mashqlari 15-20 daq. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq; Maxsus texnik usullarni bajarish mashqlari 10-15 daq; "kiftlash" "shak qo'yish" turish holatida takomillatirish 15-10 daq; Tiklovchi cho'ziluchi mashqlar yelka q'ol, bel va oyoq muskullariga 10 daq	URM -10 daqiqa. Maxsus past turish ko'rakni berib sherik hujmini chap tizza ko'tarishni boshlasa undan oldin o'ng tizza yordamda ko'tarib tashlash. Turish holatida o'ng oyoq oldinroq chap oyoq orqada sherikni belidan o'ziga tortib chap oyoq o'ng bilan birday uchiga ko'tarib chap tomonga tashlash. Texnik-taktik mashqlar maksimal shiddat zonasida	URM -10 daqiqa. Tizza yordamida ko'tarib tashlash usulni bajarganga shrik qarshilik harakatni boshlaganda pasayib chap tomonga ko'krakdan oshirib tashlash Musobaqa mashqlari Maksimal past turish holatidan to'g'ridan kirib o'ngdan chapga qaytarib tashlash ikkinchi yarimida qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yozish mashqini bajarish 40-50 soniyadan, 2-3 seriya, 3-4 marotaba takomillash	URM - 20 daqiqa. Oyoq mushaklari uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa. tizza yordamida ko'tarib tashlash uchun haftaning dushanba, chorshanba, juma kunlarining birinchi yarimida turnikda tortilish mashqini bajarish uchun to'g'ridan kirib o'ngdan ortiq, 3-4 seriyadan iborat ko'rakdan oshirib tashlash shu harakatni chap tomonga ham bajarish	URM-20 daqiqa. Maxsus mashqlar oyoq oldinroq chap oyoq rqada sherikni belidan o'ziga tortib chap oyoq o'ng bilan birday uchiga ko'tarib chap tomonga 20-30 soniya 3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrollanadi va undan ortiq tashlash past turish holatida chap tizza yordamida ko'tarib tashlash usulni bajarganda sherik qarshiligidan qochib chapga to'sib tashlash	URM -20 daqiqa. Tizza yordamida ko'tarib tashlash usulni bajarganga sherik qarshilik harakatni boshlaganda pasayib chap tomonga ko'krakdan oshirib tashlash musobaqa mashqlari Maksimal past turish holatidan to'g'ridan kirib o'ngdan chapga qaytarib tashlash 3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrollanadi.	Dam olish
Musobaqa tiklanish va tayyorgarlik	Sekin yugurish -15 daqiqa URM - 20 daqiqa. Beltog'li kurash usullarni pas shiddatda takrollash -30 daqiqa Beltog'li kurash usullarni o'rta shiddatda takrollash -25 daqiqa	URM-10 daqiqa. Maxsus mashqlar texnik usullarni o'rta shiddatda bajarish. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar 20 daqiqa.	URM-25 daqiqa. Maxsus texnik usullarni o'rta shiddatda bajarish 45 daqiqa bilan ishlash Tiklovchi mashqlar 20 daqiqa dam olish.	URM-25 daqiqa. Tiklovchi mashqlar -20 daqiqa. Maxsus texnik usullarni o'rta shiddatda bajarish. 45daqiqa	URM- 25 daqiqa. Maxsus tashlash usullari 40 marta. Tiklovchi mashqlar -25 daqiqa.	Musobaqalar yoki nazorat-test topshirish.	Musobaqalar

Belbog'li kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor bo'lib u eng zarur asos omil bo'lib hisoblanadi. Uning asosiy vazifasi quydagilar hisoblanadi: belbog'li kurashchi organizmini har tomonlama uyg'un rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish,

jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda salomatlik darajasini o‘stirish. Shiddatli mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to‘g‘ri foydalanish ham umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari sifatida qarqtlqdi. Bu vositalar orasida jihozlarda va sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, hamda boshqa sport turlari akrobatika, yengil atletika, sport o‘yinlari, suzish va h.k. dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ham o‘rin olgan.

Nazorat guruhi va tajriba guruhining jismoniy sifatlarning tadqiqot boshida nisbiy o‘shish ko‘rsatkichlari: 30 metrga yugurishda (sek) $t=1,37$; $P>0,05$ ni tashkil etdi. 10 soniyada balandlikka sakrashlar (marta) $t=1,19$; $P>0,05$ ni ko‘rsatdi. 10 soniyada turnikda tortilishlar (marta) $t=1,31$; $P>0,05$ ni etgan bo‘lsa. 10 soniyada qo‘llarga tayanib ularni bukib rostlash (marta) $t=1,23$; $P>0,05$ ni tashkil etdi. Bularga mos ravishda 10 soniyada tik turgan holda orqaga egilishl (ko‘prik) (marta) $t=1,26$; $P>0,05$ va ko‘prik holatida 10 m. masofaga yurish (sek) $t=1,48$; $P>0,05$ ni tashkil etdi. (7-jadvalga qarang)

7-jadval

75-82 kg vazn toifasidagi nazorat va tajriba guruhidagi belbog‘li kurashchilarning pedagogik tadqiqot boshida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘shish dinamikasi

№	Nazorat mashqlari	Nazorat guruh (n=18)			Tajriba guruh (n=18)			t	P
		\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
1.	30 metrga yugurish vaqti, s.	6,37	0,80	12,55	6,27	0,81	12,91	1,37	>0,05
2.	10 soniyada balandlikka sakrashlar marta	12,44	1,69	13,58	12,56	1,76	13,99	1,19	>0,05
3.	10 soniyada turnikda tortilishlar marta	7,11	1,04	14,63	7,22	1,08	14,95	1,31	>0,05
4.	10 soniyada qo‘llarga tayanib ularni bukib rostlash marta	12,61	1,46	11,58	12,50	1,49	11,92	1,23	>0,05
5.	10 soniyada tik turgan holda orqaga egilish (ko‘prik) marta	4,39	0,64	14,58	4,33	0,65	14,98	1,26	>0,05
6.	Ko‘prik holatida 10 m. masofaga yurish sek.	12,72	1,73	13,60	12,44	1,74	13,98	1,48	>0,05

Malakali belbog‘li kurashchilarning texnik harakati samaradorligini baholashda ularning jismoniy sifatlari hamda zaxiradagi imkoniyat darajalari orasidagi bog‘liqligi hisobga olinishi zarur. Ularning texnik mahorati darajasi zaxiradagi jismoniy sifat ko‘rsatkichlari va texnik-taktik tayyorgarligining takomillashganlik darajalari bilan belgilanadi. Belbog‘li kurashchlarning texnik-taktik mahorati darajasi hamda umumiy va maxsus jismoniy sifat ko‘rsatkichlarining takomillashganlik darajasi – musobaqalardagi bellashuvlarida bajariladigan texnik-taktik harakatlarining ko‘rsatkichlari bilan ifodalanadi. Mashg‘ulot jarayonida takomillashtirilgan texnik harakatlarni takrorlashlar soni hamda unga ajratilgan vaqt orqali ularning malakalarini shakllantirish va mahoratga erishish imkoniyatining kengayishi bilan izohlandi.

Nazorat va tajriba guruhidagi belbog‘li kurashchilarning texnik usullari tadqiqot boshida t – kriteriya va $P >$ ishonchlilik ko‘rsatkichlari: tizza yordamida ko‘tarib tashlash (sek) – $t=1,49$; $P>0,05$; tizza yordamida to‘shib tashlash (sek) – $t=1,62$; $P>0,05$; qaytarib tashlash (sek) – $t=1,42$; $P>0,05$; ko‘krakdan oshrib

tashlashda (sek) $t=1,38$; $P>0,05$ ni tashkil etganligi biz tomonimizdan ishlab chiqilgan tadqiqotning ishonchlilgini ko'rsatdi (**8-jadvalga qarang**)

8-jadval

75-82 kg vazn toifasidagi nazorat va tajriba guruhidagi belbog'li kurashchilarning pedagogik tadqiqot boshida texnik usullarni o'ng tomonga 10 marta bajarish ko'rsatkichlari o'sish dinamikasi

№	Texnik usul	Nazorat guruh (n=18)			Tajriba guruh (n=18)			t	P
		\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
1.	Tizza yordamida ko'tarib tashlash	60,52	0,16	10,58	60,55	0,17	10,98	1,49	>0,05
2.	Tizza yordamida to'sib tashlash	58,69	0,21	12,56	59,64	0,21	12,96	1,62	>0,05
3.	Qaytarib tashlash	60,74	0,25	14,56	60,77	0,27	14,99	1,42	>0,05
4.	Ko'krakdan oshirib tashlash	57,31	0,18	13,53	58,29	0,18	13,85	1,38	>0,05

Демак, ушбу бобда олиб борилган тадқиқот ишларимиздан маълум бўлдики, бунда НГ ва ТГ бўйича олиб борилган назорат машқларидаги самарадорлик юқори эканлигини кўрсатди.

Dissertatsiyaning “**Malakali belbog'li kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy, texnik tayyorgarligi nisbatini yil davomida optimallashtirish samaradorligi**” deb nomlangan to'rtinchi bobida tadqiqotning asosiy vazifalari malakali belbog'li kurashchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatini optimallashtirish dasturini ishlab chiqish, hamda uning tajriba asosida samaradorligini aniqlash bilan mashg'ulotlar ta'siri yig'indisini o'rganib chiqib, bir qator xulosa va amaliy tavsiyalar berishga qaratilgan. Asosiy pedagogik tajriba sinovlari davomida malakali belbog'li kurashchilarining mashg'ulotda qo'llaniladigan umumiy va maxsus mashqlarni aniqlash asosida malakali belbog'li kurashchilarga texnik usullarni takomillashtirishga qaratilgan o'sish va rivojlanish dinamikasi nazorat qilindi. Tajribada 36 nafar malakali kurashchilar ishtirok etib, tadqiqot ishlari tajriba va nazorat guruhlariga taqsimlangan tarzda olib borildi. Har bir guruh 18 nafar kurashchilardan iborat bo'ldi. Tadqiqotning asosiy vazifalari malakali belbog'li kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatini optimallashtirishga qaratilgan dasturini ishlab chiqish, uning tajriba sinov asosida mashg'ulotlar samaradorligini aniqlash va uning ta'sirini o'rganib chiqib, bir qator xulosalar va amaliy tavsiyalar berishga qaratildi. Tadqiqot davomida tezlikni oshirish, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik rivojlantirish mashqlari yordamida yuklamalarni optimallashtirish holda olib borildi va uning samaradorligi aniqlandi. Jumladan, malakali belbog'li kurashchilar mashg'ulotlarida foydalanilgan yuklamalarning ta'sir yo'nalishi aniqlab berildi va optimallashtirish holda rejalashtirilib mashg'ulotlar tarkibiga yil davomida kiritilgan UJT, MJT samaradorligining tahlili tadqiqot boshida va oxirida matematik usulda hisoblab chiqildi.

NGga jalb qilingan respondentlarning guruhi jismoniy sifat ko'rsatkichlari tadqiqot oxirida olingan natijalariga ko'ra: 30 metrga yugurishda (sek) $5,93\pm 0,72$; V-12,14%ni tashkil etdi; 10 soniyada balandlikka sakrashlarda (marta) $13,65\pm 1,79$; V-13,11% bo'ldi; 10 soniyada turnikda tortilishlarda (marta) $7,72\pm 1,09$; V-14,11%ni tashkil etdgan bo'lga; 10 soniyada qo'llarga tayanib ularni bukib

rostlashda (marta) $13,64 \pm 1,52$; V-11,14%ni tashkil etdi; shuningdek mos ravishda 10 soniyada tik turgan holda orqaga egilishda (ko‘prik) (marta) $4,85 \pm 0,69$; V-14,12% ni ; ko‘prik holatida 10 m. masofaga yurishda esa (sek) $11,78 \pm 1,55$; V-13,16 %ni tashkil etdi.

TG dagi respandentlarda esa NG ga nisbatan o‘shish kuzatildi. Bunda jismoniy sifatlarining tadqiqot oxirida olingan ko‘rsatkich natijalarin ko‘rib chiqildi: 30 metrغا yugurish (sek) $5,40 \pm 0,66$; V-12,13%ni; 10 soniyada balandlikka sakrashlarni (marta) $15,29 \pm 2,01$; V-13,15%ni; 10 soniyada turnikda tortilishlar (marta) $8,58 \pm 1,21$; V-14,10%ni; 10 soniyada qo‘llarga tayanib ularni bukib rostlashda (marta) $12,79 \pm 1,65$; V-11,16%ni tashkil etdi; shuningdek mos ravishda 10 soniyada tik turgan holda orqaga egilish (marta) $5,36 \pm 0,76$; V-14,18% ni; ko‘prik holatida 10 m. masofaga yurish(sek) $10,57 \pm 1,39$; V-13,15% ga ortganligi isbotlandi. Bu ko‘rsatkichlar biz qollagan uslub samaradorligini ko‘rsatdi. (9-jadvalga qarang)

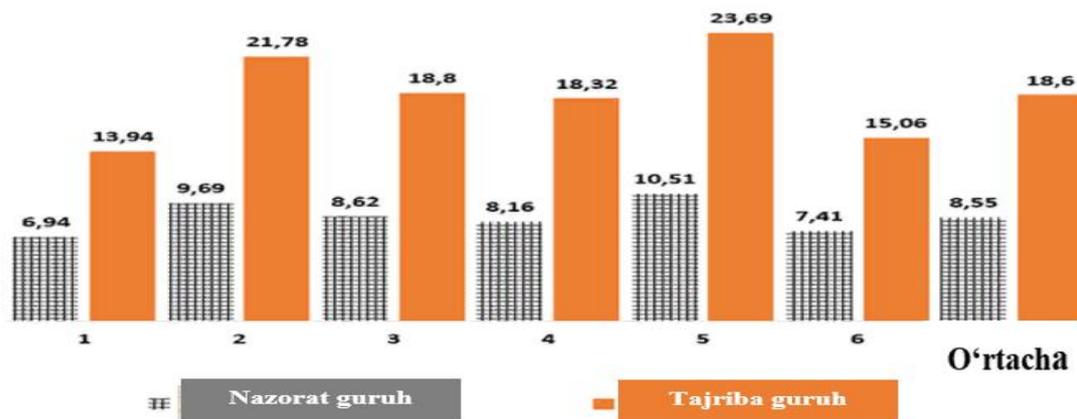
9-jadval

75-82 kg vazn toifasidagi nazorat va tajriba guruhidagi belbog‘li kurashchilarning pedagogik tadqiqot oxirida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tahlili

№	Nazorat mashqlari	Nazorat guruh (n=18)			Tajriba guruh (n=18)			t	P
		\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
1.	30 metrغا yugurish vaqti, s.	5,93	0,72	12,14	5,40	0,66	12,13	2,32	<0,05
2.	10 soniyada balandlikka sakrashlar marta	13,65	1,79	13,11	15,29	2,01	13,15	2,59	<0,05
3.	10 soniyada turnikda tortilishlar marta	7,72	1,09	14,11	8,58	1,21	14,10	2,23	<0,05
4.	10 soniyada qo‘llarga tayanib ularni bukib rostlash marta	13,64	1,52	11,14	14,79	1,65	11,16	2,17	<0,05
5.	10 soniyada tik turgan holda orqaga egilish (ko‘prik) marta	4,85	0,69	14,12	5,36	0,76	14,18	2,11	<0,05
6.	Ko‘prik holatida 10 m. masofaga yurish sek.	11,78	1,55	13,16	10,57	1,39	13,15	2,47	<0,05

NG ga jalb qilingan kurashchilar jismoniy sifat ko‘rsatkichlarining tadqiqot oxiridagi nisbiy o‘shish qiymati: 30 metrغا yugurish (sek) 6,94; 10 soniyada balandlikka sakrashlarni (marta) 9,69; 10 soniyada turnikda tortilishlar (marta) 8,62; 10 soniyada qo‘llarga tayanib ularni bukib rostlashda (marta) 8,16; 10 soniyada tik turgan holda orqaga egilish (marta) 10,51; va ko‘prik holatida 10 m. masofaga yurish (sek) 7,41 nisbiy o‘shish qiymatini tashkil etdi. Umumiy nisbiy o‘shish ko‘rsatkichlari 8,55 ni tashkil etganligini isbotlandi. TG ga jalb qilingan belbog‘li kurashchilarning jismoniy sifat ko‘rsatkichlarining tadqiqot oxirida nisbiy o‘shish qiymati: 30 metrغا yugurish sek, 13,94; 10 soniyada balandlikka sakrashlarni (marta) 21,78; 10 soniyada turnikda tortilishlar (marta) 18,8 ni; 10 soniyada qo‘llarga tayanib ularni bukib rostlashda (marta) 18,32; 10 soniyada tik turgan holda orqaga egilish (marta) 23,69 nisbiy; va ko‘prik holatida 10 m. masofaga yurish (sek)

15,06 nisbiy o'sishga erishildi. Umumiy nisbiy o'sish ko'rsatkichlari 18,06 ni ko'rsatib NG dagi belbog'li kurashchilarga nisbatan ancha uyqorilgini ko'rsatib tajriba sinovimizning ishonchlilgini ko'rsatdi. **(4-rasimga qarang)**



4-rasm. 75-82 kg vazn toifasidagi nazorat va tajriba guruhidagi belbog'li kurashchilarning pedagogik tadqiqot oxirida jismoniy tayyorgarligining nisbiy o'sish dinamikasi.

Tadqiqot oxiriga kelib, tajriba va nazorat guruhlaridagi belbog'li kurashchilarning jismoniy sifat ko'rsatkichlari qayta aniqlanib tahlil qilindi. TG va NG belbog'li kurashchilarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha tadqiqot boshida va oxirida olingan natijalari, ularning statistik xususiyatlarini solishtirish asosida pedagogich tajriba sinovi davomidagi o'zgarishining ishonchliligi aniqlandi. Malakali belbog'li kurashchilarni kuzatishda qo'llanilgan uslublardan foydalanildi va mashg'ulot dasturini optimallashtirish borasida belbog'li kurashchilarning mashg'ulotlarda MJT yil davomida optimallashtirilgan nisbatining samaradorligi aniqlandi.

NG sinaluvchilarining texnik usullarni o'ng tomonga 10 marta bajarish ko'rsatkichlari tadqiqot oxirida quyidagicha bo'ldi: tizza yordamida ko'tarib tashlash usulini bajarish (sek) $59,42 \pm 0,14$; V-10,10%; tizza yordamida to'sib tashlash usulini bajarish (sek) $57,55 \pm 0,19$; V-12,13%; qaytarib tashlash usulini bajarish (sek) $59,60 \pm 0,23$; V-14,13%; va ko'krakdan oshirib tashlash usulini bajarish (sek) $56,19 \pm 0,16$; V-13,18%ni tashkil etdi.

TG guruhi sinaluvchilarining texnik usullarni o'ng tomonga 10 marta bajarish ko'rsatkichlari tadqiqot oxirida quyidagicha bo'ldi: tizza yordamida ko'tarib tashlash usulini bajarish (sek) $52,33 \pm 0,13$; V-10,11%; tizza yordamida to'sib tashlash usulini bajarish (sek) $57,37 \pm 0,17$; V-12,13%; qaytarib tashlash usulini bajarish (sek) $59,49 \pm 0,21$; V-14,16%; va ko'krakdan oshirib tashlash usulini bajarishda (min,sek) $56,05 \pm 0,14$; V-13,09%ni tashkil etdi. **(10-jadvalga qarang)**

10-jadval

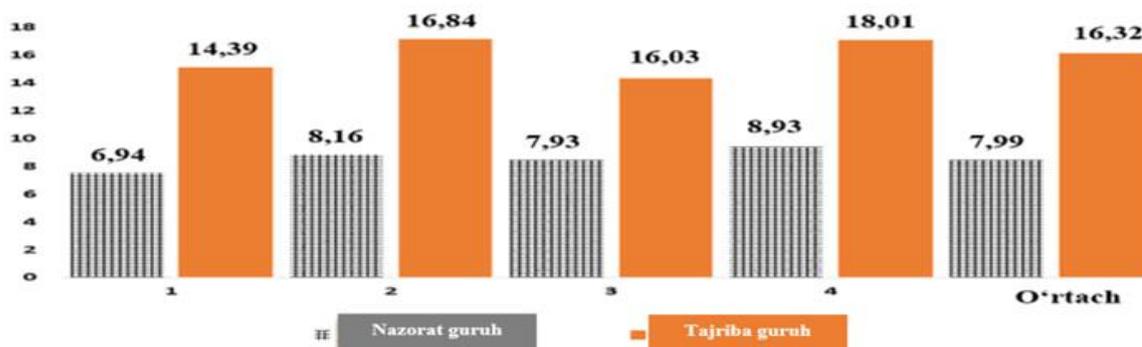
75-82 kg vazn toifasidagi nazorat va tajriba guruhidagi belbog'li kurashchilarning pedagogik tadqiqot oxirida texnik usullarni o'ng tomonga 10 marta bajarish ko'rsatkichlari (n=18)

№	Texnik usul	Nazorat guruh (n=18)			Tajriba guruh(n=18)			t	P
		\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
1.	Tizza yordamida ko'tarib tashlash (sek)	59,42	0,14	10,10	52,33	0,13	10,11	2,76	<0,01

2.	Tizza yordamida to'sib tashlash (sek)	57,55	0,19	12,13	54,37	0,17	12,14	3,10	<0,01
3.	Qaytarib tashlash (sek)	59,60	0,23	14,13	56,49	0,21	14,16	2,51	<0,05
4.	Ko'krakdan oshirib tashlash (sek)	56,19	0,16	13,18	54,05	0,14	13,09	2,78	<0,01

NG sinaluvchilarining texnik usullarni o'ng tomonga 10 marta bajarish ko'rsatkichlari tadqiqot oxirida nisbiy o'sish natijasi: tizza yordamida ko'tarib tashlash usulni bajarishda (sek) 6,94; tizza yordamida to'sib tashlash usulini bajarishda (sek) 8,16; qaytarib tashlash usulini bajarishda (sek) 7,93; va ko'krakdan oshirib tashlash usulini bajarishda 8,93 nisbiy o'sish ko'rsatkichni tashkil etdi. Tadqiqot oxirida umumiy nisbiy o'sish ko'rsatkichi 7,99 ni tashkil qildi.

TG sinaluvchilarining texnik usullarni o'ng tomonga 10 marta bajarish ko'rsatkichlarining tadqiqot oxirida nisbiy o'sish natijasi: tizza yordamida ko'tarib tashlash usulni bajarishda (sek) 14,39; tizza yordamida to'sib tashlash usulini bajarishda (sek) 16,84; qaytarib tashlash usulini bajarishda (sek) 16,03; va ko'krakdan oshirib tashlash usulini bajarishda 18,0 nisbiy o'sish ko'rsatkichni tashkil etdi. Bu tadqiqot oxirida umumiy nisbiy o'sish ko'rsatkichi 16,32 ni ko'rsatib NG nisbatan ishonchli o'sishga erishganligini isbotladi. (5-rasmga qarang)



5-rasm. 75-82 kg vazn toifasidagi nazorat va tajriba guruhidagi belbog'li kurashchilarning pedagogik tadqiqot oxirida texnik usullarni o'ng tomonga 10 marta bajarishda nisbiy o'sish dinamikasi.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki biz tomonimizdan olib borilgan ko'p yillik pedagogik tajriba sinovimiz ilmiy isbotlandi va malakali belbog'li kurashchilarning yuqori natijalariga erishishiga ilmiy asos bo'lib hizmat qildi.

XULOSALAR

Dissertatsiya ishi bo'yicha mavzuga oid to'plangan adabiyot manbalarini o'rganish, olib borilgan kuzatuv, o'tkazilgan tadqiqotlar, pedagogik testlash va pedagogik tajriba natijalarining tahlilidan quyidagi hulosalarni chiqarish mumkin:

1. Adabiyotlarni tahlil qilish natijasida asosiy musobaqalarga tayyorgarlik davrida mezotsikl tarkibidagi tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi mikrotsikllarda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichiga nisbatan vaziyatlarni modellashtirish evaziga belbog'li kurashchilarning musobaqa bellashuvlarida muvaffaqiyatga erishishi uchun vosita va uslublarni rejalashtirishda ilmiy yondashuvlar yetarli emasligi aniqlandi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida qo'llaniladigan uslublar, ularning yo'nalishi, vositalardan oqilona foydalanish evaziga mashg'ulot samaradorligi maksimal darajaga ko'tarildi. Umumiy va maxsus qobiliyatlarning o'sish sur'ati doimiyligini saqlab qolish uchun vaqti-vaqti bilan, ya'ni har 2-3 haftada mashg'ulot

mazmunini yangilab, yuklama xarakterini o'zgartirib borish kerakligi aniqlandi.

2. Malakali belbog'li kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarligi davrida aldamchi harakatlarga o'rgatish orqali bellashuvlardagi taktik harakat elementlarini bajarish, murakkab hujum harakatlarini boshlashdan oldin chalg'ituvchi harakat variantlarini qo'llash, raqib hujumini buzish orqali qulay dinamik holatni shakllantirishga qaratilgan taktik harakatlarni rivojlantirish orqali egiluvchanlik, tezkorlikka ko'proq xos bo'lgan texnik usullarni 13,7-16,4% ga oshirishga erishildi. Natijada muhim vaziyatlarda raqibni mag'lub etish imkoniyati oshganligi kuzatildi.

3. Belbog'li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi davrida hujum harakatlarini takomillashtirish, texnik-taktik harakatlarni bajarish; har bir holatga tanlab yo'naltirilgan maxsus mashqlarni qo'llash, bellashuvga tayyorgarlik taktikasini shakllantirish, musobaqa oldi mezotsikliga tayyorlash uchun asosiy tayanch usullarni qo'llash, dastlab himoyalani orqali qulay vaziyatda qarshi hujum usullari ketma-ketligini kombinatsiyalash hisobiga, tizza yordamida ko'tarib tashlash usullarini 10 marta bajarish soniyasiga tajribadan oldin: TG $60,55 \pm 0,17$, V-10,98%ni tashkil qilgan bo'lsa, tadqiqot oxiriga kelib esa – $52,33 \pm 0,13$, V-10,11% tashlash soniyasi yaxshilanishiga erishildi. NG esa $60,52 \pm 0,16$, V-10,58 %ni tashkil qilgan bo'lsa, tadqiqot oxiriga kelib $59,42 \pm 0,14$, V-10,10 %ni tashkil qildi. Tizza yordamida ko'tarib hamda to'sib tashlash usullarini bajarish samaradorligini 13,6-15,9 %ga oshirishga erishildi.

4. Olib borilgan mashg'ulotlar davomida tajriba guruhining jismoniy tayyorgarligi nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yashilanganligi aniqlandi. Tadqiqot davomida NG sinaluvchilarining o'rganilgan testlari bo'yicha pedagogik tajriba davomida ijobiy o'zgarishga (o'rganilgan testlar guruhdagi o'rtacha nisbiy o'sish ko'rsatkichi 8,55%) nisbatan TG dagi aynan mos ko'rsatkichlarning ijobiy o'zgarishlari (o'rganilgan testlar bo'yicha guruhdagi o'rtacha nisbiy o'sish 18,60%, ya'ni NG dagiga nisbatan 10,05 marta) yuqori va statistik ishonchli (NG da 2 ta test bo'yicha o'zgarishlar normal $P < 0,05$ ahamiyatlilik darajasida) ekanligi aniqlandi. Ushbu ko'rsatkichlar TG da qo'llanilgan dasturning samaradorligini tasdiqladi.

5. Mashg'ulot yuklamalarini berib borish jarayonida turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligi hisobga olindi, mashg'ulotda mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda berib borish natijasida, avval alaktat-anaerob (tezkor-kuch), so'ngra anaerob-glikolitik mashqlar (tezkorlik chidamliligiga qaratilgan mashqlar) alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar), anaerob-glikolitik (kichik hajmda), so'ngra aerob mashqlar bilan olib borish orqali musobaqalarda yuqori natijalarga erishish mumkunligi tadqiqotlar asosida isbotlandi.

6. Mazkur mashg'ulot yuklamasining sportchi organizmiga ta'sirining yo'nalishiga qarab, odatda, ishning shiddat vaqtini uch zonada hisoblash mumkin: I zona asosan aerob, YuQS –140-150; II zona aralash: aerob – anaerob YuQS – 156-180 va III zona – anaerob, YuQS-186 va undan baland ekanligi tajribada asoslandi. Birinchi zonada bajarilgan ishning umumiy vaqti 28 daqiqa va umumiy vaqtning 30%ini, yuklama kattaligi esa 36 shartli birlikni tashkil etdi. Ikkinchi zonada mashg'ulot vaqti 52 daqiqaga va umumiy vaqtning 65% ga, yuklama kattaligi esa 536 shartli birlikka teng bo'ldi. Uchinchi zonada sportchi 10 daqiqa va umumiy vaqtning 10 %ga teng ish bajardi, yuklama kattaligi esa 210 shartli birlikni tashkil

qildi. Sportchining mashg'ulot yuklamasi 782 ni tashkil etdi, bu formulada katta yuklama sifatida mashg'ulotlarni tashkil etish ilmiy asoslab berildi.

7. Yil davomida TG belbog'li kurashchilarida qo'llanilgan usul va vositalar NG dagiga nisbatan ancha samarali ekanligi aniqlandi. Bu o'z navbatida, malakali belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini optimallashtirish va mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish sifatini oshirish, miqdoriy yo'nalishlar asosida mashg'ulotlardan ratsional foydalanish, mashg'ulot dasturlari samaradorligini oshirish va charchash alomatlarini oldini olish imkonini yaratdi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Musobaqa oldi tayyorgarlik sikllarini tashkil qilishda mashg'ulotlardagi yuklamalarini umumiy va maxsus chidamlilik, tezlik va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishdagi mutanosiblikka rioya qilish asnosid kurashchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajasini hisobga olib, mashg'ulot vositalari va usullarini tanlash, mashg'ulot jarayonini me'yorlashtirish, uzoq muddatli jismoniy tayyorgarlikning individual ko'rsatkichlarini aniqlash masalalarini kompleks xisobga olgan holda tanlash tavsiya etiladi.

2. Malakali belbog'li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida funksional va jismoniy holatlarini rivojlantirishda asosan: maxsus, yaqinlashtiruvchi va texnik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan vosita va dasturlarni amaliyotda qo'llash asosida har bir mashg'ulot davrlari, bosqichlari bo'yicha mashg'ulotlarni samarali tashkil qilish murabbiylar uchun tavsiya etiladi.

3. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda mashg'ulotning yuklama kattaliklarini asosiy musobaqalarda oshirib borish jarayonida shug'ullanuvchilar organizmida o'sish kuzatilishi va berilgan yuklamalar to'g'ri to'lqinsimon jadval asosida tashkil qilinishi samarali ekanligi tavsiya etiladi.

4. Yillik siklda malakali belbog'li kurashchilarni tayyorlash paytida o'quv yuklamaning umumiy hajmi 1248-1456 soatni tashkil qildi. Jismoniy tayyorgarlikka 660 soat ajratilgan bo'lib, ularning 35 foizini umumiy jismoniy tayyorgarlik, 65 foizini maxsus jismoniy tayyorgarlik, 540 soat texnik-taktik tayyorgarlik va musobaqa bosqichi uchun umumiy soatning 30-40 foizini ajratish maqsadga muvofiqdir. Dasturda belbog'li kurashchilarning musobaqa oldi bosqichi tayyorgarligi ilmiy asoslangan uslubiy qoidalar, jismoniy, texnik, taktik va nazariy tayyorgarlik bo'yicha ma'lumotlar o'z aksini topgan va u murabbiylarga tavsiya qilinadi.

5. O'quv-mashg'ulotlar jarayonida yuksak funksional darajada bosqichli takomillashtirishga alohida e'tibor qaratish - bu har bir shug'ullanuvchiga, har bir mashg'ulotda funksional imkoniyatlarga mos yuklamalarning tanlanishiga, energiya ta'minot tizimlari bo'yicha jismoniy sifatlarni tarbiyalashda organizmning yuklamaga bo'lgan reaksiyasini tezkor usulda aniqlab, mashqlar va mashg'ulotlar orasidagi dam olish davomiyligini to'g'ri tashkil qilish, yuklamani shug'ullanuvchilar holatiga mos ravishda tanlanishi bilan tavsiya etiladi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
ПРИСВОЕНИЮ УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ
ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ИСАЕВ ИКБОЛЖОН БУРХОНОВИЧ

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ НА
ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительный и адаптивной физической культуры**

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

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии за № B2023.3.Phd/Ped3919.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

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

Научный руководитель: **Киргизбаев Маъруф Муйдинович**
доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент

Официальные оппоненты: **Мухаммадиев Комил Бурхонович**
доктор педагогических наук (DSc), доцент

Артиков Зоҳид Собирович
доктор философии по педагогическим наукам (PhD), профессор

Ведущая организация: Чирчикский государственный педагогический университет

Защита диссертации состоится «___» «_____» 2024 г. в _____ часов на заседании Научного совета DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 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. Узбекского государственного университета физической культуры и спорта административное здание Б, 2-этаж, кабинет научного совета.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за _____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19.

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2024 года (реестр протокола рассылки №___ от «___» _____ 2024 года)

Керимов Ф.А.

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

Холмуродов Л.З.

Ученый секретарь научного совета
по присуждению
ученых степеней,
д.ф.п.н. (PhD), доцент

Дадабоев О.Ж.

Председатель научного семинара при научном
совете по присуждению ученых степеней,
д.п.н. (DSc), доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и необходимость темы диссертации. Помимо широкого развития нашей национальной борьбы в мировом масштабе, ведется объемная работа по модернизации системы подготовки борцов на поясах. Но при этом важно определить оптимальное соотношение предсоревновательных подготовительных тренировочных нагрузок для борцов на поясах, приобретает всё большее значение вопрос использования эффективных средств и методов в учебно-тренировочном процессе. Организация учебно-тренировочного процесса на основе всех упражнений, используемых в единоборствах при подготовке борцов на поясах к соревнованиям, а также, недостаточная изученность факторов, влияющих на физическое развитие, и на эффективность технико-тактических действий, ставит перед специалистами данной области ряд задач.

Специалистами отрасли и ведущими исследователями в лидирующих странах мира по борьбе на поясах проведено множество научных исследований по методам обеспечения пропорциональности общих и специальных движений, обучение техническим движениям при выполнении различных сложных приемов в борьбе на поясах. В результате наблюдения за соревнованиями по борьбе на поясах необходимо проанализировать объективные данные о показателях роста результатов соревнований в связи с тем, что резко возрастает конкуренция и в отработке движений, отражающих высокое мастерство, выполненное квалифицированными борцами на поясах, и при этом вопрос оптимизации различных аспектов базовой подготовки остается одной из актуальных проблем. На этапе предсоревновательной подготовке новые средства и методы развития технических приемов и физических качеств ориентированы на регулирование объема и интенсивности нагрузок в тренировочный период. Естественно, отмечается, что не изучены вопросы, связанные с планированием тренировок направление стандартной величины нагрузок на тренировках и увеличением общего размера нагрузки между соревнованиями, а также проблемы, связанные с данной темой.

В нашей республике проблема развития физической и технико-тактической подготовки спортсменов рассматривается как одно из приоритетных направлений в целях популяризации спорта и достижения высоких результатов. «Дальнейшее развитие и популяризация борьбы призвано привлечь к здоровому образу жизни все слои населения нашей страны независимо от возраста, воспитать у молодёжи верность к Родине, сделать борьбу одним из любимых видов спорта народов мира, пропагандировать ее гуманные идеи, такие как честность, справедливость и толерантность к народам мира»⁵. Именно с этой точки зрения возникает необходимость оптимизации нагрузок на этапах ежегодной физической подготовки при проектировании тренировочного процесса. В целях реализации и совершенствования технико-тактических действий борцов на

⁵Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта «кураш» от 02 октября 2017 г. № ПП-3306 и «О мерах по развитию и дальнейшему повышению международного авторитета национального вида спорта кураш» от 4 ноября 2020 года ПП-4881

поясах предъявляется требование восстановления и всестороннего контроля подготовки при подготовке талантливых спортсменов среди молодежи для профессионального спорта.

Указы Президента Республики Узбекистан «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» от 5 марта 2018 года № ПФ-5368, «О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта «Кураш»» от 2 октября 2017 года ПП-3306, «О мерах по развитию и дальнейшему повышению международного авторитета национального вида спорта кураш» от 4 ноября 2020 года за номером ПП-4881, Постановление Кабинета Министров «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы отбора спортсменов в сборные команды по видам спорта» от 4 марта 2020 года за номером №122 и другие нормативно-правовые документы по данной области, которые служат в определенной степени реализации указанных задач в диссертационном исследовании.

Соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий в Республике. Диссертационное исследование была проведена самостоятельно в зависимости от приоритетного направления развития науки и техники республики I. «Формирование системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информированного общества и демократического государства и пути их реализации».

Степень изученности проблемы. В нашей стране разрабатывается множество практических рекомендаций и научных работ с целью устранения проблем, связанных с предсоревновательной подготовкой квалифицированных борцов на поясах. В связи с этим в целях повышения физической подготовленности борцов на поясах отечественными учеными страны разрабатываются ряд научных и практических рекомендаций по физической и технико-тактической подготовке в ходе тренировочной и соревновательной деятельности. А.Н.Абдиев, Ф.А.Керимов, Н.А.Тастанов, Р.Д.Халмухамедов, З.А.Бакиев, С.С.Тажибаев, Ш.А.Мирзакулов, А.Р.Таймурадов, З.С.Артиков, И.Б.Алиев, Ш.С. Мирзанов, О.Ж.Дадабаев, М.М.Кыргызбоев, Б.Х.Холиков⁶ и другие ученые проводили научно-исследовательские работы по данной теме.

Учёными в странах Содружества Независимых Государств

⁶Абдиев.А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т., 2004. – 51 с.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. -245 б.; Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности. Педагогик таълим. – Тошкент: 2008. -70 с.; Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев этапа годичного цикла. – Тошкент, 2009. -267 с.; Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности. – Ташкент: УзГИФК. 2009. -131 с.; Тажибаев С.С. Ёш яккакурашчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли босқичларида саралашнинг меъёрлари. Ўқув-услубий кўланма. ЎзДЖТИ., 2013. -166 б.; Мухаммадиев К.Б. Научно-педагогическое обоснование развития экологической культуры у студентов в процессе занятий физического воспитания и спорта. Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т., 2022.– 78 с.; Мирзакулов Ш.А. Белбогли кураш назарияси ва услубияти. – Тошкент, 2013. -Б. 125-130.; Таймуратов А.Р. Курашчиларга хос куч турлари ва уларни ривожлантирувчи машқлар таснифи. Ж.:“Фан-спортга”, – Т., 2016. -Б. 29-32.; Артиков З.С. Белбогли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат саклаш функциясини шакллантириш методикаси//Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс.автореф., ОАК ЎзР13.00.04., Чирчик. ЎзДЖТСУ. 2019. – 127 б.; Алиев И.Б. Курашда кўп йиллик тайёргарлик босқичларида машгулот юкломаларини оптималлаштиришнинг илмий-назарий асослари. Монография. “Ўзкитобсавдонашриёти”. 2020. -128 б.; Мирзанов Ш.С. Белбогли курашчиларда куч қобилиятини изокинетик машқлар ёрдамида ривожлантиришнинг баҳолаш методикаси. Монография. «ЛЕССОН ПРЕСС» МЧЖ нашриёти, 2020. -130 б.; Дадабаев О.Ж. Дзодочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси. Дессиртация. 2021.- 230 б.; М.М.Қирғизбоев. Белбогли курашда бўғимлараро эгиливчанликнинг устуворлиги ва уни ихтисослаштирилган тартибда ривожлантириш методикаси. Автореф, дис.2021. -161 б.; Холиков Б.Х. Малакали курашчиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш технологияси. Автореф, дис. 2023. -75 б.;

В.Н.Платоновым, В.П.Филином, Л.П.Матвеевым, Г.С.Туманяном, В.И.Ляхом, С.В.Степановым⁷ и другими также были изучены научные работы. Однако в изучаемых диссертационных работах и научной литературе недостаточно сведений о предсоревновательных тренировочных нагрузках квалифицированных борцов на поясах.

Показательно, что учеными зарубежных стран мира Е.Т.Клеминаер, В.М.Игуменов, В.Ф.Бойко, Г.Ф.Данко, Б.А.Подливаев, Д.Г.Миндиашвили⁸ подробно изучали обширные теоретические аспекты развития борцов на поясах с учетом особенностей их конкретной технической подготовки.

На основании изложенного можно сделать вывод, что технико-тактическая и физическая подготовка квалифицированных борцов на поясах, научно-методические данные и выводы по разработке программ оптимизации тренировочных нагрузок, **что требует дальнейших исследований** подтверждает актуальность выбранной темы.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Исследование диссертации выполнено в рамках проекта на тему В.1/34 “Применение новых педагогических технологий на занятиях в спортивных образовательных учреждениях по борьбе на поясах” согласно концепции и перспективного плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Целью исследования является оптимизация технико-тактических действий при планировании учебных нагрузок на этапе предсоревновательной подготовки борцов на поясах.

Задачи исследования:

во время объемных и интенсивных микроциклов в борьбе на поясах моделирование ситуаций относительно этапа предсоревновательной подготовки;

совершенствование элементов тактических действий поединков путем обучения борцов на поясах обманным движениям в период предсоревновательной подготовки;

при обучении борцов на поясах выходу из сложных ситуаций соревновательных поединков, комбинирование последовательности приемов контратаки, заканчивающихся «коронным» приемом, основываясь на входе в приемы с неудобной стороны;

в период предсоревновательной подготовки борцов на поясах, с целью совершенствования атакующих действий, формирование тактики подготовки к схваткам за счет использования специальных упражнений, избирательно направленных на каждую ситуацию при выполнении технико-тактических

⁷ Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоровье, 1980. - 336 с.; В.П.Филин. Спортивная подготовка как многолетний процесс: // Современная система спортивной подготовки. – М.: САМ, 1995.- 112 с.; Л.П.Матвеев. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999. – 316 с.; Л.П.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.; Г.С.Туманян. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / учебное пособие / – М.: Академия, 2006.- 592 с.; В.И.Лях. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290с; С.В.Степанов, Е.В.Головихин. Единоборства как средство развития личности. – Екатеринбург: Альфа Принт, 2018. - 649 с.

⁸ Klemineer E.T. Time uncertainty in simple reaction time. J.Vхр.1. Psychology. 1976. - 513 с.; Игуменов В.М. Стандартизация средств и методов контроля за физической подготовленностью борцов старших разрядов. 1987-189с.; Бойко В.Ф. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов. – К.: УГУФВС, 1997. – 50 с.; Данко Г.В. Физическая подготовка борцов. - К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.; Б.А. Подливаев. Вольная борьба. Планы тренировочных занятий годичного обучения. 2012. -512 с.; Mindiashvili D.G. About Academy of Wrestling Named After Activities Optimization Methods. 2023. -P. 255-262.;

действий.

В качестве объекта исследования взят тренировочный процесс студентов, обучающихся в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по специальности борьба на поясах.

Предметом исследования являются специальные упражнения периода предсоревновательной подготовки тренировочных процессов студентов, обучающихся в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по специальности борьба на поясах.

Методы исследования. В исследовании использованы такие методы, как анализ специальной научной и методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ.

Научная новизна исследования состоит из следующего:

за счет масштабного внедрения приемов, выполняемых без сопротивления, во время объемных и интенсивных микроциклов борьбы на поясах, и частичного моделирования небольшого объема высоко интенсивных соревновательных ситуаций на этапе предсоревновательной подготовки, были усовершенствованы технические приемы;

в борьбе на поясах перед началом сложных атакующих действий, используя вариант отвлекающих действий, за счет введения элементов тактического действия, направленных на формирование благоприятной динамической ситуации путем срыва атаки противника, повышена возможность разрешения поединка в свою пользу;

в предсоревновательном мезоцикле борцов на поясах при применении основных базовых приемов, путем первоначальной защиты, за счет комбинирования последовательности контратакующих приемов в благоприятной ситуации (относительно спортсменов, которым удобно атаковать в правую сторону с применением коронного приёма, приступать к атаке с левой стороны), увеличена возможность выполнения на соревнованиях технических приемов в неудобную сторону;

на этапе общей подготовки для эффективного выполнения большого объема работы, направленной на развитие физических качеств, за счет избирательного развития групп мышц высокой степени участия в выполнении приемов и воспитании качеств, больше относящихся к борцам на поясах, были усовершенствованы основные действия, выполняемые борцами на поясах в их соревновательной деятельности.

Практические результаты исследования состоят из следующих:

в учебно-тренировочном процессе, направленном на развитие тренировочных нагрузок предсоревновательной подготовки, общих и специальных физических способностей, совершенствование уровня технико-тактической подготовки квалифицированных борцов на поясах, был осуществлен систематический контроль величины нагрузок и были в ощутимой степени увеличены возможности в соревновательной деятельности;

путем нетрадиционной формы планирования тренировочных нагрузок предсоревновательной подготовки квалифицированных борцов на поясах постепенно увеличивались их интервалы на отдых, а также их общие и специальные способности;

засчет особенностей правильного направления объема и интенсивности в тренировочных процессах в организме борцов на поясах наблюдались положительные изменения и рост;

для тренеров были подготовлены практические рекомендации по применению методов и средств на этапе предсоревновательной подготовки, которые прошли экспериментальную проверку и внедрены в тренировочный процесс.

Достоверность результатов исследования. Обосновывается тем, что полученные в ходе исследования результаты теоретико-методически обоснованы, тем, что в течение научного исследования был проведен эксперимент, наличием у него логического подхода, полным соответствием отобранных методов цели и задачам исследования, обоснованностью выводами и рекомендациями отечественных и зарубежных ученых, тем, что изложенные в диссертации практические предложения и рекомендации, результаты занятий и контрольных упражнений этапа предсоревновательной подготовки квалифицированных борцов на поясах были утверждены уполномоченными государственными органами.

Научное значение исследования. Объясняется тем, что была усовершенствована методика, направленная на повышение возможностей достижения высоких результатов в соревновательной деятельности путем применения комплекса упражнений по развитию общих и специальных физических способностей квалифицированных борцов на поясах, совершенствованию уровня технико-тактической подготовки, было раскрыто их научно-методическое значение, а также тем, что в рамках этих методов для квалифицированных борцов важны оптимальные пропорции нагрузок предсоревновательной подготовки.

Практическое значение исследования. Объясняется тем, что методы, средства, направления тренировок, проводимых в микроциклах и мезоциклах этапа предсоревновательной подготовки квалифицированных борцов на поясах, дают возможность для всесторонне эффективного развития занимающихся.

Внедрение результатов исследования:

предложения по масштабному внедрению приемов, выполняемых без сопротивления, во время объемных и интенсивных микроциклов мезоцикла борьбы на поясах, и моделированию небольшого объема высоко интенсивных соревновательных ситуаций на этапе предсоревновательной подготовки, были внедрены в учебно-тренировочный процесс борцов на поясах Республиканского центра подготовки к Олимпийским и паралимпийским видам спорта (справочник №04-01/04/20/8183 Министерства молодежной политики и спорта Республики Узбекистан). В результате, в тренировочном процессе была достигнута эффективность приема «Бросок с подёмом с помощью колена» 14,1-16,8%;

теоретико-практические данные по использованию элементов тактического действия, направленных на формирование благоприятной динамической ситуации путем срыва атаки противника, используя вариант отвлекающих действий перед началом сложных атакующих действий в борьбе на поясах, были внедрены в содержание учебного пособия «Теория и

методика борьбы на поясах» (свидетельство № 106-018 на основании приказа №106 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 17 марта 2022 года). В результате, эффективность выполнения приема «Бросок через грудь» в тренировочном процессе повысилась на 13,7-16,4%;

предложения по комбинированию в благоприятной ситуации последовательности контратакующих приемов путем первоначальной защиты при использовании основных базовых приемов для подготовки борцов на поясах в предсоревновательном мезоцикле, были внедрены в тренировочный процесс борцов на поясах спортивной школы города Чирчика (справочник №04-01/04/20/8183 Министерства молодежной политики и спорта Республики Узбекистан). В результате, эффективность выполнения приема «Бросок с блокированием коленом» увеличилась на 13,6-15,9%;

предложения по избирательному развитию групп мышц высокой степени участия в выполнении приемов, воспитании и улучшении качеств, больше относящихся к борцам на поясах, для эффективного выполнения большого объема работы, направленной на развитие физических качеств на этапе общей подготовки, были внедрены в содержание учебного пособия «Теория и методика борьбы на поясах» (свидетельство № 106-018 на основании приказа № 106 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 17 марта 2022 года). В результате, основное для выполнения технических действий физическое качество улучшилось на 19%.

Апробация результатов исследования. Результаты данного исследования обсуждались на 5, в том числе 2 международных и 3 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано в общей сложности 14 научно-методических работ, в том числе 1 учебное пособие, 4 статьи опубликованы в отечественных журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, 2 статьи опубликованы в зарубежных журналах.

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, 139 страниц текста, 9 рисунков, 18 таблиц, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В вводной части диссертации обосновываются актуальность и востребованность выбранной темы, приводятся общие сведения о зарубежных научных исследованиях по теме диссертации и степени изученности проблемы, определены цель и задачи исследования, также его объект и предмет, показано соответствие диссертационной работы важным направлениям развития науки и технологий, приведены сведения о научной новизне исследования, достоверности результатов, их теоретическом и практическом значении, внедрении результатов в практику, их публикации, данные о структуре диссертации.

В первой главе диссертации под названием « **Анализ литературы по**

теоретическим основам предсоревновательной подготовки и планирования нагрузки борцов на поясах. » анализ научно-методической литературы показал, что в последние годы большое внимание уделяется исследованиям, направленным на оптимизацию физической подготовки квалифицированных борцов на поясах. В частности, в зависимости от компонентов технической подготовки борцов на поясах, научные, теоретические и методические основы их физического развития составляют ведущие специалисты-ученые (В.П. Филин, Л.П. Матвеев, Л.П. Волков, Ю.В. Верхошанский, Г.С. Туманян, Ю.Ф. Курамшин, В.Н. Платонов, М.А. Годик, Ю.К.Холодов, В.С.Кузнецов, В.Ф.Бойко, Г.В.Данько). Кроме этого, вопросы приоритетности физических качеств при подготовке высококвалифицированных спортсменов в каждом виде борьбы, вопросы их развития в соответствии с особенностями индивидуальных технических приемов, а также глобальные вопросы были рассмотрены такими учеными, как В.Ф.Бойко, Г.Ф.Данько, Б.А.Подливаев, В.М.Игуменов, А.А.Карелин, Д.Г.Миндиашвили, В.В.Нелюбин, Ф.А.Керимов, Н.А.Гастанов, ими были определены закономерности и методы оптимизации общей и специальной физической подготовки квалифицированных борцов, совершенствования тренировочных величин и систем направлений этапов физической подготовки, развития специальных физических качеств и повышения их эффективности, рационального чередования тренировок в микроциклах. Было выявлено, что рациональное чередование тренировок по величине и направлению нагрузок при подготовке квалифицированных борцов на поясах, микроциклы, составленные в соответствии с программой направления, практически выбранной на основе показателей результатов эксперимента, обеспечивают специальную работоспособность спортсменов и, **высокий** прирост спортивных результатов.

В подготовке квалифицированных борцов на поясах рациональная замена упражнений по величине и направлению нагрузок с использованием микроциклов, созданных в соответствии с программой выбранного на практике направления на основе показателей результатов эксперимента, способствует развитию специальной работоспособности спортсменов, определено серьезный рост спортивных результатов. В результате изучения научных исследований, проведенных по борьбе на поясах, были разработаны варианты микроциклов, связанные с тренировкой, направленной на оптимизацию общей и специальной физической подготовки борцов на поясах для тренеров сборной страны по данному направлению и это было научно обосновано и что управление было возможно.

Во второй главе диссертации, озаглавленной «**Методы исследования и его организация**», были определены используемые в ходе экспериментов методы научного исследования, в частности, теоретический анализ и обобщение специальной научной и методической литературы, определен уровень технико-тактической, общей и специальной физической подготовки в предсоревновательной подготовке борцов на поясах. Изложены способы педагогического контроля за учебно-тренировочным процессом, проведения педагогического тестирования, педагогического эксперимента, способы переработки результатов исследования с помощью математико-

статистических методов. Также, была предоставлена подробная информация об организации проведенного в 3 этапа исследования:

первый – аналитический и методический этап (2021-2022 гг.) – состояние научных проблем в рамках данной темы и уровень разработки темы изучены в отечественной и зарубежной литературе, а также вопросы определения научного аппарата и программы исследований, создания рабочей гипотезы систематически изучались и анализировались.

второй этап – этап научно-исследовательской разработки и реализации (2022-2023 годы) – разработать и реализовать программную модель тренировочного процесса Чирчикской спортивной школы и Чирчикского центра олимпийской и паралимпийской спортивной подготовки, а также установление системы критериев и показателей для педагогического моделирования содержания образования, проведения исследований и совершенствования научной гипотезы.

на третьем этапе – ориентированном на контроль и эксперимент (2023-2024 годы) – была разработана диаграмма полученных результатов исследования и сформулированы и оценены математическо-статистические результаты исследования в соответствии с критериями и системными показателями, разработанными для педагогического моделирования образовательной деятельности.

Были проанализированы результаты исследования, проведенного в третьей главе диссертации под названием **«Процесс совершенствования технико-тактических действий борцов на поясах в ходе предсоревновательной подготовки»**. В результате анализа имеющихся источников исследовательская практика научно обоснованной организации тренировки, направленной на развитие физических способностей в процессе подготовки борцов высокой квалификации, не сложилась на необходимом уровне. Таким образом, по результатам исследования диссертации по другим видам спорта нам удалось внедрить в тренировочный процесс новые методы, основанные на научных и методических аспектах, в результате изучения передового опыта спортивной практики, планирования тренировок специалистами по борьбе рассмотрен вопрос использования упражнений с комплексным воздействием, установлено, что первоначальные задачи упражнений решались в одностороннем порядке и постепенно набор задач расширился. Для достижения цели исследования были систематизированы широко используемые упражнения на этапах специальной подготовки, как один из существующих факторов повышения физических способностей борцов на поясах. Разработаны методы последовательного увеличения количества тренировочных занятий, а также определены аспекты, активно влияющие на состояние развития после специальных тренировочных занятий. В ходе исследования физические качества нагружались с помощью специальных упражнений и определялось их положительное влияние на физическое и функциональное состояние. В частности, более достоверными оказались результаты определения направления воздействия нагрузок, применяемых в подготовке борцов на поясах.

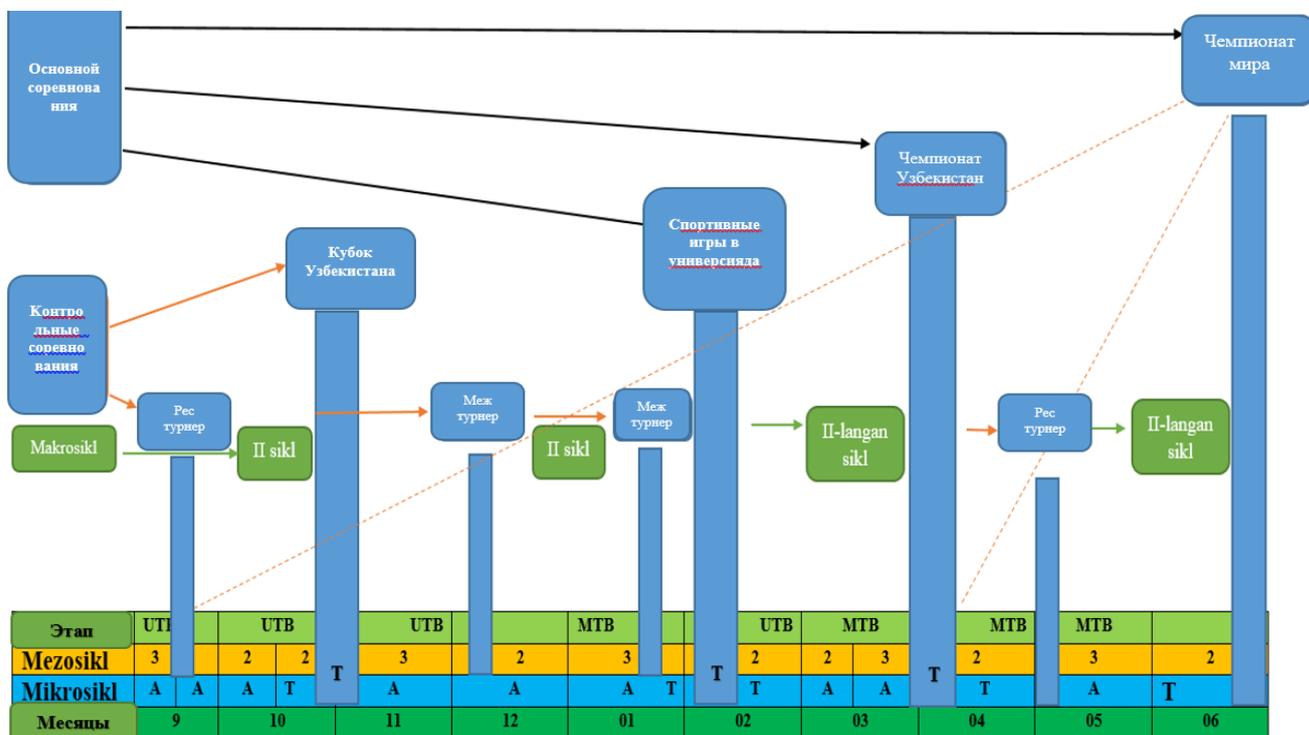


Рисунок 1. Борцы на поясах в 2022-2023 учебном году календарный план основных и дополнительных соревнований

Для повышения эффективности подготовки борцов на поясах на предсоревновательных этапах необходимо на научной основе планировать и контролировать нагрузки во время тренировки. Поэтому в нашей исследовательской работе мы определили чемпионат Узбекистана в май 2023 года и чемпионат мира в июнь как основные соревнования для участников экспериментальной группы, задействованной в исследовании. Опираясь на разработанную программу, мы сосредоточили всю подготовку на аналитическом результате этого конкурса. Основная цель – вывести борцов на высший уровень спортивной подготовленности исходя из графика запланированных соревнований, обеспечить восстановление их организма и совместимость системы нагрузок, правильное распределение и анализ этапов подготовки, а также необходимо обратить внимание на их предсоревновательную подготовку, которую мы определили как. Нами разработана основная программа предсоревновательной подготовки к основным и дополнительным соревнованиям, установленная в соответствии с планом соревновательного календаря Федерации борьбы на поясах Узбекистана на 2022-2023 годы. (см. рисунок 1)

На общеподготовительном этапе исследования основное внимание уделяется всестороннему физическому и функциональному развитию борцов на поясах, а также адаптации их организма к нагрузкам последующих этапов. Такой общетренировочный этап состоит из 3 микроциклов, в которых содержанием общей подготовки было повышение функциональных возможностей борцов на поясах, развитие их физических качеств, а также существенное повышение коэффициента физической подготовки.

Основываясь на показателях программы микроциклов, направленных на предсоревновательный и общеподготовительный этап борцов на поясах,

можно сказать, что результаты, полученные на всех 3 этапах в серии недель, доказали свою достоверность друг к другу. Например, исходя из общего количества тренировок, продолжительность ежедневных тренировок составила 90 минут, а итоговый объем – 270 минут. Соответственно, средняя продолжительность тренировки составила 990 минут на каждом этапе и в сумме составила 2880 минут. Также доля ОФП составила 33% от общего количества микроциклов, 965 минут. Эти показатели также соответствуют доле СФП и ТТП: СФП 30%, 920 и ТТП 37%, 990. Разработанная нами методика доказала свою эффективность. Первый этап предсоревновательной подготовки квалифицированных борцов на поясах представляет собой общетренировочный метод, направленный на развитие физических качеств и повышение результативности широкого круга соревнований (см. таблицу 1).

Таблица 1

Программа микроциклов, направленная на предсоревновательный и общеподготовительный этап борцов на поясах

№	Показатели микроциклов	Недели			Всего в этапе
		I	II	III	
1.	Количество тренировок	11 раз	10 раз	11 раз	32 раз
2.	Средняя продолжительность ежедневных тренировок (мин.)	90	90	90	270
3.	Средний показатель продолжительности тренировки (мин.)	990	900	990	2880
4.	Доля ОФП (% , мин.)	35%, 335	35%, 310	30%, 320	33%, 965
5.	Доля СФП (% , мин.)	32+%, 325	30%, 280	30%, 320	30%, 920
6	Доля ТТП (% , мин.)	33%, 330	35%, 310	40%, 350	37%, 990
	Психическая, эмоциональная теоретическая подготовка	Данные подготовительные виды проводились в соответствии с направлением тренировок			
Итого					2880 мин

Пояснение: ОФП (общая физическая подготовка) СФП (специальная физическая подготовка) ТТП (техничко-тактическая подготовка)

Основная цель этапа специальной подготовки ориентирована на совершенствование специальных знаний, умений и квалификации борцов на поясах. Данный этап специальной подготовки состоит из 4 микроциклов, причем 1-й и 2-й микроциклы существенно не отличаются друг от друга по общему содержанию подготовки. Но в 3-м и 4-м микроциклах соотношение технико-тактической и физической подготовки существенно изменилось. Например, исходя из общего количества тренировок, продолжительность ежедневных тренировок составляет 90 минут, а на четвертой неделе она увеличилась до 135 минут, а итоговый объем составляет 536 минут. Средняя продолжительность тренировки на каждом этапе составила 990 минут, а к четвертой неделе – 1350 минут, что в сумме составило 4320 минут. Ко второму этапу доля СФП составила 36% от общего количества минут микроциклов, 1560 минут (см. таблицу 2).

Таблица 2

Календарь микроциклов, ориентированный на предсоревновательный и специальный этап подготовки борцов на поясах

№	Показатели микроциклов	Недели				Всего в этапе
		I	II	III	IV	
1	Количество тренировок	11 раз	11 раз	11 раз	10 раз	43 раз
2	Средняя продолжительность ежедневных тренировок (мин.)	90	90	90	135	536
3	Средний показатель продолжительности тренировки (мин.)	990	990	990	1350	4320
4	Доля ОФП (% , мин.)	30%, 310	30%, 310	20%, 260	20%, 290	23,75%, 1170
5	Доля СФП (% , мин.)	30%, 335	30%, 335	40%, 360	40%, 530	36,25%, 1560
6	Доля ТТП (% , мин.)	40%, 345	40%, 345	40%, 370	40%, 530	40%, 1590
7	Психическая, эмоциональная теоретическая подготовка	Данные подготовительные виды проводились в соответствии с направлением тренировок				
Итого						4320 мин.

Пояснение: ОФП (общая физическая подготовка) СФП (специальная физическая подготовка) ТТП (техничко-тактическая подготовка)

Последней специальной подготовкой, используемой в предсоревновательной подготовке, является фаза микроцикла, состоящая из 2 микроциклов. Расширены возможности борцов на поясах при подготовке к специальным соревнованиям и оптимизировано содержание тренировочных нагрузок. Результаты исследования показывают, что в процессе обучения менялись пропорции общей и специальной подготовки. По мере приближения соревнований доля подготовки к специальным соревнованиям увеличивается, и в этом процессе в качестве основного тренировочного упражнения используются самые важные тренировочные соревнования. На этапе подготовки к специальным соревнованиям объем нагрузки во время тренировки был уменьшен, а ее интенсивность увеличена (см. таблица. 3).

Таблица 3

Особенности микроциклов предсоревновательной и специальной соревновательной подготовки борцов на поясах

	Показатели микроциклов	Недели		Всего в этапе
		I	II	
1	Количество тренировок	11 раз	11 раз	22 раз
2	Средняя продолжительность ежедневных тренировок (мин.)	90	90	180
3	Средний показатель продолжительности тренировки (мин.)	990	990	1980
4	Доля ОФП (% , мин.)	30%, 320	30%, 320	30%, 640

Продолжение таблицы 3

5	Доля СФП (% , мин.)	30%, 320	30%, 320	30%, 640
6	Доля ТТП (% , мин.)	40%, 350	40%, 350	40%, 700
7	Психическая, эмоциональная теоретическая подготовка	Данные подготовительные виды проводились в соответствии с направлением тренировок		
Итого				2035 мин.

Пояснение: ОФП (общая физическая подготовка) СФП (специальная физическая подготовка) ТТП (техничко-тактическая подготовка)

На этапе предсоревновательной и общей подготовки совершенствовались физические качества борцов на поясах, подготавливались их технико-тактические навыки к соревнованиям. Также основная деятельность борцов на поясах направлена на совершенствование двигательных навыков. На предсоревновательном этапе общей подготовки на 1-й минуте физической нагрузки в диапазон записано 126-160 **уд/мин**. Объемные нагрузки от 690 до 750 задавались волнообразно в течение недели. Исходя из этого, в предсоревновательной подготовке и соревновательной деятельности важно добиться успеха на этапе общей подготовки проводились упражнения в смешанном, аэробно-анаэробном режиме, направленные преимущественно на общую выносливость. В ходе исследования предсоревновательные и общетренировочные занятия проводились в чередующемся, меняющемся, игровом стиле. На предсоревновательных и специальных этапах подготовки на 1-й минуте тренировочных нагрузок достигались в диапазоне от 154 до 186 **уд/мин**. Размер нагрузки от 730 до 790 был задан в виде недельной волны. На этапе подготовки к специальным соревнованиям общий размер нагрузки на тренировке постепенно сокращался с 770 до 620. Соревнования в тренировочном процессе организуются так же, как и в соревновательной среде. Соревнования проводились на высоком уровне в **третьей зоны интенсивности**. Проведение таких соревнований свидетельствует о том, что на соревнованиях достигнуты эффективные результаты (см. таблицу 4).

Таблица 4
Характеристика микроциклов на этапе предсоревновательной подготовки

№	Характеристика микроциклов на этапе общей подготовки перед соревнованиями			Характеристика микроциклов на этапе специальной подготовки перед соревнованиями			Характеристики микроциклов для специальной соревновательной подготовки перед соревнованиями		
	первая неделя	вторая неделя	третья неделя	четвертая неделя	пятая неделя	шестая неделя	седьмая неделя	восьмая неделя	девятая неделя
Величина нагрузки	690-720	710-730	730-750	730-750	740-770	740-780	750-790	770-720	690-620
Направление нагрузки	Анаэроб	Анаэроб	Смешанный аэроб-анаэроб	Анаэроб	Смешанный аэроб-анаэроб	Смешанный аэроб-анаэроб	Смешанный аэроб-анаэроб	Смешанный аэроб-анаэроб	Смешанный аэроб-анаэроб

В специальной подготовке предсоревновательного этапа нагрузки состояли из объемных характеристик, уменьшения объема и постепенного

увеличения интенсивности к третьему этапу подготовки. В основном в области специальной подготовки этапа предсоревновательной подготовки абсолютная интенсивность упражнений увеличивается с ростом скорости, темпа, силы и других параметров, и в том числе увеличивается относительная интенсивность тренировки. В результате увеличения интенсивности тренировок и уменьшения объема средние «волны» показателя нагрузки на второй фазе обычно сокращаются до 3-4 недель и адаптируются со 2-й недели на этапе предсоревновательной подготовки. В проводимой научно-исследовательской работе на этапе подготовки к Чемпионату Узбекистана, начиная с 1-й недели тренировок с нагрузкой 780, еженедельные нагрузки приводились в волнообразном виде, а со 2-й недели общий размер тренировочной нагрузки уменьшилось. Однако интенсивность соревнований, проводимых на **третьей** зоны интенсивности, увеличена. **Учебно-тренировочные схватки**, которые начинались с 3-4 минут, к концу недели увеличились до 7-8 минут. При увеличении интенсивности тренировки увеличивался со 160 до 186 **уд/мин.** (см. рисунок 2)

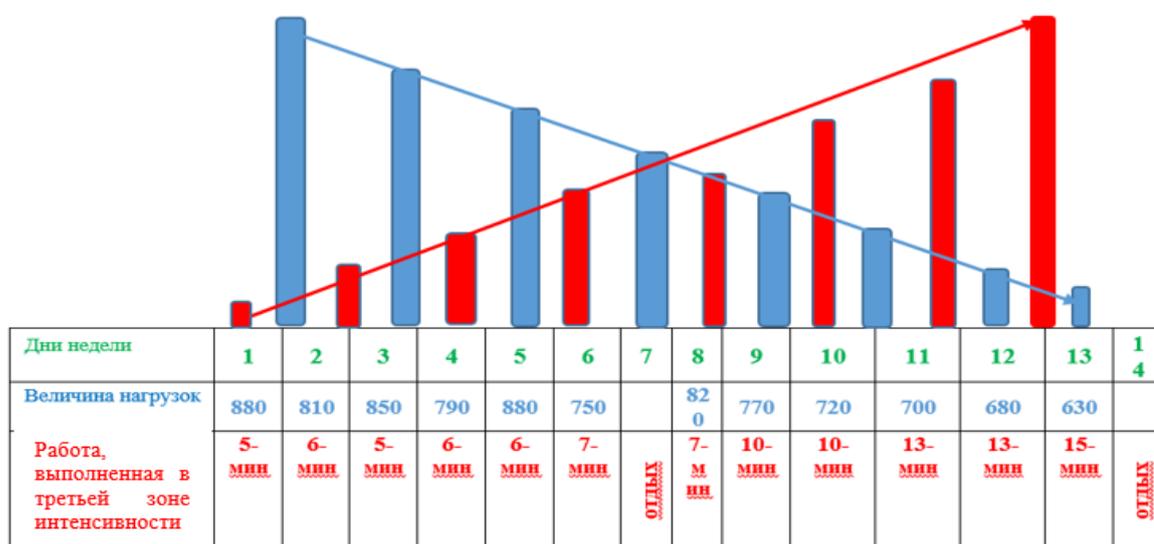


Рисунок 2 Еженедельный объем на этапе предсоревновательной подготовки последовательность уменьшения и увеличения интенсивности Чемпионат Узбекистана

Методы, использованные в ходе исследования, привели к хорошим результатам в участии борцов на поясах в чемпионате Узбекистана. Также подготовка к чемпионатам мира выделяются несколькими наборами сложности. Эти подготовительные упражнения были организованы с возрастающей сложностью и, учитывая последовательность упражнений по нескольким направлениям, использовались в следующем порядке.

- сначала алактатно-анаэробные (**скоростно-силовые**), а затем анаэробно-гликолитические упражнения (упражнения на выносливость);
- сначала алктатно-анаэробные, затем аэробные упражнения (упражнения, направленные на общую выносливость);
- сначала анаэробно-гликолитические (в небольшом объеме), а затем аэробные упражнения.

Используемые нами методы мы также описали следующим образом: продолжительность и интенсивность, интервалы отдыха между упражнениями и количество повторений, а также координационная сложность выполняемого упражнения. При максимальной интенсивности все упражнения, выполняемые в малом объеме, как правило, развивают **скоростно-силовые** качества, а упражнения, выполняемые в большом объеме или с высокой интенсивностью около 30-120 секунд, оказывают влияние на скоростную выносливость. Мы увеличили объем нагрузок процесса подготовки к чемпионату мира до максимального уровня, но при повышении интенсивности увеличили продолжительность соревнований с 5 минут до 25 минут в третьей зоне интенсивности. За время обучения увеличился со 160 до 200 **уд/мин** (см. рисунок 3).

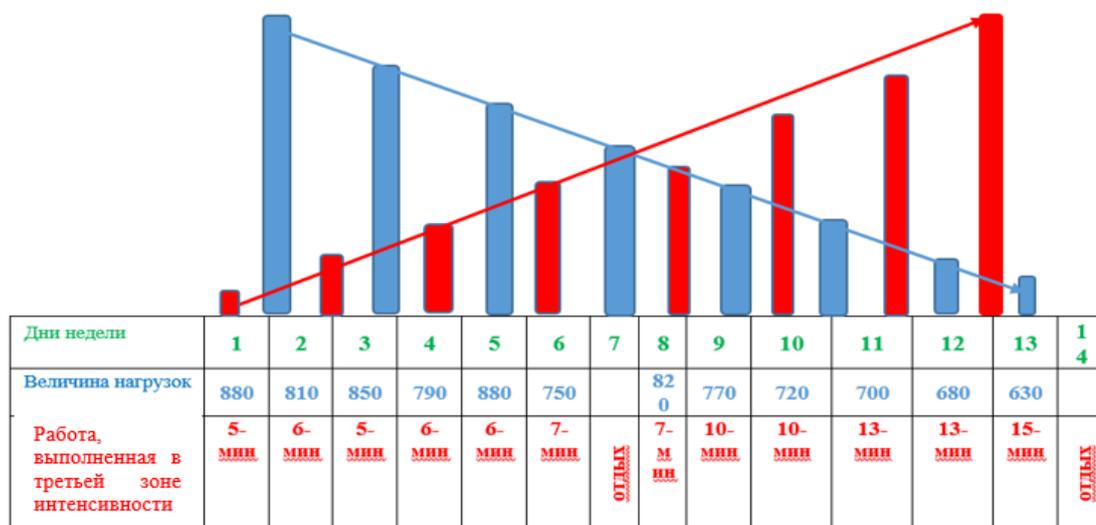


Рисунок 3. Последовательность еженедельных уменьшений объема и увеличения интенсивности во время предсоревновательной тренировки Чемпионат мира

Эту тренировочную нагрузку можно определить в зависимости от направления ее воздействия на организм борцов на поясах. В нашем исследовании мы изучали интенсивность тренировок в трех зонах: **первая** зона преимущественно аэробная, 140-150 **уд/мин**; **вторая** зона смешанная: аэробно-анаэробная 156-180 **уд/мин** и **третья** зона анаэробная гилкалитическая, анаэробная щелочная 186 **уд/мин** и выше. В результате борец Б.А. нашей таблицы 4 провел в **первой** зоне тренировки 28 минут и 30% общего времени, а величина нагрузки составила 36 условных единиц. Во **второй** зоне время тренировки составило 52 минуты и 65% от общего времени, а объем нагрузки был равен 536 условным единицам. В **третьей** зоне спортсмен выполнял работу, равную 10 минутам и 10% общего времени, а объем нагрузки составлял 210 условных единиц. Тренировочная нагрузка борца на поясах составила 782 балла, что относится к категории большой нагрузки. При определении размера тренировочной нагрузки, если величину нагрузки участников группы сложить и разделить на количество участников, получается общая величина нагрузки одной тренировки, такой анализ позволил определить величину работа, совершаемая в микроцикле (см. таблицу 5).

Эту тренировочную нагрузку можно определить и по направлению её воздействия на организм спортсмена. Обычно время интенсивности работы можно рассчитывать по трем зонам: **первая** зона преимущественно аэробная, 140-150 уд/мин: **вторая** зона смешанная: аэробно-анаэробная, 156-180 **уд/мин** третья зона - анаэробная, 186 **уд/мин** и выше.

Таблица 5

Определение величины тренировочной нагрузки предсоревновательной подготовки квалифицированных борцов на поясах

№	Ф.И.	Подготовительная часть: разминочные упражнения, ОРУ	Совершенствование выполнения приемов в медленном и среднем темпе	Совершенствование быстрого выполнения приемов	Совершенствование контратакующих приемов	Учебно-тренировочный поединок в условиях приближенных к	Специальные упражнения для укрепления мышц шеи, поясницы, бедер борца	Итого							
									Уд/мин	130-145	145-170	156-180	156-180	186-198	120-130
									зона интенсивности	I	II	II	II	III	I
									Баллы интенсивности	1-6	6-12	8-17	8-17	21-33	2-3
Время	20	12	20	20	10	8	90								
1	Б.А.	19/1	26/8	27/10	28/12	31/21	20/2	782							
2	Б. Р.	20/2	24/6	26/8	28/12	31/21	21/3	746							
3	Д. Н.	19/1	25/7	26/8	29/14	30/17	19/1	792							
4	Д. Ж.	20/1	26/8	27/10	29/14	29/14	20/2	712							
5	Г.Г.	21/3	27/10	26/8	29/14	31/21	21/3	754							
6	Г. Ш.	20/2	26/8	25/7	28/12	31/21	21/3	764							
7	Х.М.	20/2	26/8	26/8	28/12	30/17	20/2	763							
8	Х. Э.	21/3	26/8	26/8	28/12	30/17	20/2	752							
9	И. Т.	21/3	27/10	25/7	27/10	31/21	19/1	720							
10	И. А.	20/2	26/8	26/8	28/12	32/25	18/1	760							
11	Ж. А.	20/1	25/7	27/10	29/14	32/25	20/2	765							
12	Т. Х.	19/2	24/5	26/8	29/14	32/25	19/1	692							
13	М. З.	18/1	25/7	30/17	29/14	30/17	20/2	798							
14	Ш. Н.	20/2	26/8	26/8	28/12	32/25	19/1	730							
15	Н. Ф.	20/2	26/8	24/6	28/12	30/17	19/1	674							
16	А.И.	21/3	27/10	25/7	29/14	30/17	21/3	775							
17	Б. С.	19/1	26/8	26/8	28/12	31/21	19/1	782							
18	Ш. Н.	20/2	27/10	27/10	27/10	31/21	19/1	668							
Большая нагрузка 746															

*Примечание: Ф.И. (сокращенные имена и фамилии борцов на поясах экспериментальной группы)
Уд/мин (Сердечные сокращения за 1 минуту)*

В результате, общее время работы, выполненной в первой зоне, составило 28 минут и 30% от общего времени, а величина нагрузки – 36 условных единиц. Во второй зоне время тренировки составило 52 минуты и 65% от общего времени, а величина нагрузки была равна 536 условным единицам.

В третьей зоне спортсмен работал 10 минут и 10% от общего времени, а величина нагрузки составила 210 условных единиц. Тренировочная нагрузка спортсмена составила 782, что в формуле классифицируется как большая

нагрузка. Если разделить тренировочную нагрузку на количество занимающихся, получается величина общей нагрузки, такой анализ позволяет определить размер работы, выполняемой в микро-мезо-макроциклах. При подготовке к соревнованиям чемпионата Узбекистана и чемпионата мира контролировалась величина тренировочных нагрузок и велась подготовка к соревнованиям. В тренировочном процессе необходимо учитывать последовательность выполнения упражнений различной направленности. С учетом такой последовательности тренировочные упражнения проводились в следующей последовательности: сначала алактатно-анаэробные (скоростно-силовые), затем анаэробно-гликолитические упражнения (упражнения, направленные на скоростную выносливость); сначала алактатно-анаэробные, затем аэробные упражнения (упражнения, направленные на общую выносливость); сначала анаэробно-гликолитические (в небольшом объеме), затем аэробные упражнения.

По нашему мнению, при другом сочетании упражнений очень сложно добиться положительного взаимовлияния, а то и невозможно. Тренер в практической деятельности должен уметь оценить направление тренировочного процесса по следующим характеристикам: продолжительность и интенсивность, интервалы на отдых между упражнениями и их специфика, количество повторов и координационная сложность выполняемых упражнений.

В ходе подготовки плана предсоревновательной подготовки был создан ряд тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней, обеспечивающих комплексное решение задач этапа микроциклов. При подготовке занятий был разработан недельный микроцикл в соответствии с недельным календарем и общим режимом участников. Структура микроциклов зависит от задач его этапов, в зависимости от тренировочного процесса (см. таблицу 6).

График тренировок разрабатывался в зависимости от основных и дополнительных соревнований, а тренировочная нагрузка менялась с учетом интервалов отдыха. По типам микроциклов и их особенностям в ходе тренировки определялись: тянущие, ударные, сходящиеся, предсоревновательные, восстановительные к соревнованиям и подготовке;

а) Втягивающие микроцикл: состоит из нагрузок небольшой величины, направленных на приобщение организма спортсмена к интенсивным тренировкам. Они использовались на этапе фундаментального периода (общей подготовки).

б) Базовые микроцикл: ориентирован на интенсивное выполнение большого объема нагрузки, основная задача которого заключалась в том, чтобы помочь процессу адаптации организма борцов путем решения основных технико-тактических, физических, моральных, волевых, специальных, психологических и интегральных задач.

в) Контрольно-подготовительные (модельный) микроцикл: важен, поскольку его основная задача – приблизить его к **соревнованиям**.

Состав занятий микроцикла							
№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Втягивающие	Упражнения ОРУ 15-20 мин. Силловые упражнения 10-15 минут; Упражнения на выполнение специальных приемов 10-15 минут; Работа над борцовским манежом 10 минут; Восстанавливающие упражнения на растяжку мышц плеч, рук, спины и ног в течение 10 минут.	Упражнения ОРУ 15-20 мин. Упражнения, развивающие гибкость 10-15 минут; Силловая тренировка для специальных мышц спины и рук 10-15 минут; Тяжелая атлетика со штангой 4 разных упражнения в 4 сериях по 16 кг. поднимая гантель вверх и опуская ее подколленными сухожилиями вперед, ступни не касаются земли. Спортивные игры 15 минут.	Спортивные игры 60 минут. Брюшные мышцы 5 различных упражнений для 4 серии по 20 раз. Восстановление мышц плеч, рук, спины и ног. Посещение сауны.	ОРУ упражнения 15-20 минут. Упражнения на выносливость 10-15 минут; Выполнение специальных технических приемов занимает 10-15 минут; 60 м с мощностью 60-70% за счет движения ног вперед и вверх с прикрепленным к поясу резиновым баллоном. Пробежать 4 раза. 30 м. Выполните 2 раза с силой 70-80% разминочные упражнения по 5-10 минут.	ОРУ упражнения 15-20 минут. Силловые упражнения 15-20 минут. Скоростное повторение приемов на борцовском манеже 15,20 минут. Разминочные (гимнастические упражнения) упражнения по 10-15 минут. Спортивные игры длятся 10-15 минут.	Спортивные игры 60 мин. Специальная силловая тренировка 10-15 минут; 4*30 м. Выполните 2 раза с силой 60-70%. Работа с камнями. Посещение сауны.	Отдых
Базовые	Упражнения ОРУ 15-20 мин. Силловые тренировочные упражнения 10-15 минут; Упражнения на выполнение специальных технических приемов 10-15 минут; Работа над борцовским манежом 10 минут; Восстанавливающие упражнения на растяжку мышц плеч, рук, спины и ног в течение 10 минут.	Упражнения ОРУ 15-20 мин. Стоит из 10-20 секунд, 10-15 серий, 3-4 повторения для выполнения упражнения подтягивания на перекладине, а также 20-30 секунд, 3-4 серии, для выполнения упражнения поворота туловища на перекладину, правую и левую со связанными руками, после выполнения 3-4 повторений выполнять в течение 1-2 минут 10-15 серий и по 10-15 повторений, при строгом соблюдении порядка 3-4 повторений.	Беговые упражнения, ходьба и бег с опорой на руки (ноги удерживаются на расстоянии 1 метра от пола с помощью партнера), развивающие упражнения, сила, пресс; упражнения для мышц спины. прыжки вперед в положении с опорой на руки (ноги удерживаются партнером на расстоянии 1 метра от пола) на 30-50 секунд и более, состоящие из 3-4 серий, повторяемых 3-4 раза.	Упражнения ОРУ 15-20 мин. Силловые упражнения 10-15 минут; (150 кубиков/мин). Скорость - 5х 60 м. Специальные упражнения (1 км). Для мышц ног упражнения – 20 минут.	Медленный бег 800 км. ОРУ - 10 мин. Специальные упражнения. 1-2 минуты прыжковых упражнений на правой и левой ноге. и более состоит из 3-4 серий, повторяющихся 3-4 раза. Бег - 6х30 м. (175 кубиков/мин) 4 минуты отдыха.	Беговые упражнения - 100 м (140 кубиков/мин), ОРУ - 10 мин. Восстановительные и развивающие упражнения – 30 минут. Возврат из положения передней опоры (на мягкий предмет высотой и поверхностью 50 сантиметров) в положение моста (поддерживая тот же предмет ногами) Вернитесь из положения передней опоры в положение моста головой и вернитесь с помощью партнера 10-20 секунд и более	Отдых
Контрольно-подготовительные	Упражнения ОРУ 15-20 мин. Силловые тренировочные упражнения 10-15 минут; Совершенствование техники борьбы на поясах в быстром темпе 40-50 минут; Восстанавливающие упражнения на растяжку мышц плеч, рук, спины и ног в течение 10 минут.	ОРУ-15 минут. Упражнения на выполнение специальных технических приемов. Броски полу сопротивлением. Схватки полу сопротивлением. ОРУ - 8 минут.	Упражнения ОРУ 15-20 мин. Силловые упражнения 10-15 минут; Совершенствование техники борьбы на поясах в быстром темпе 40-50 минут; Восстанавливающие упражнения на растяжку мышц плеч, рук, спины и ног в течение 10 минут.	Тренировка борцов на поясах в предыдущем положении, выполнение приемов, отработка приемов построения. Игры – 45 минут. Укрепление мышц ног, спины, рук. специальные силовые упражнения – 20 минут.	ОРУ-15 минут. Упражнения на выполнение специальных технических приемов. Броски полу сопротивлением. Способы подём-переворотов влево и вправо. Установление их в полусопротивлении	Тренировка борцов на поясах в предыдущем положении, выполнение приемов, отработка приемов построения. Игры – 45 минут. Укрепление мышц ног, спины, рук. специальные силовые упражнения – 20 минут.	Отдых
Предсоревновательный	Упражнения ОРУ 15-20 мин. Силловые тренировочные упражнения 10-15 минут; Упражнения на выполнение специальных технических приемов 10-15 минут; улучшение положения стоя приёмов 10-15 минут; Восстанавливающие упражнения на растяжку мышц плеч, рук, спины и ног в течение 10 минут.	ОРУ -10 минут. Принятие специальной низкой стойки, подъем атаки партнера с помощью правого колена до того, как левое колено начнет подниматься. В положении стоя правая нога находится впереди левой, подтягивая партнера за талию и поднимая левую ногу до конца одновременно с правой. Техничко-тактические учения в зоне максимальной интенсивности	ОРУ -10 минут. Опускание на левую сторону груди, когда партнер, выполняющий метод подъема с помощью колен, начинает сопротивляться. Соревновательные упражнения. Из максимально низкого положения стоя выполнить бросок назад справа налево, а во второй половине выполнить упражнение на сгибание рук с опорой на кисти по 40-50 секунд, 2-3 серии, 3-4 раза совершенствования.	ОРУ – 20 минут. Особая гибкость мышц ног упражнения – 20 минут. подъем с помощью колена, в первой половине недели, в понедельник, среду, пятницу выполнять упражнения на штанге 18-20 раз и более, 3-4 серии подтягиваний. подъемы от груди, то же движение выполняйте и с левой стороны	ОРУ-20 минут. Специальные упражнения, левая нога впереди спины, подтягивание партнера от пояса, подъем левой ноги вместе с правой в левую сторону на 20-30 секунд, состоит из 3-4 серий, повторяется 3-4 раза, и более того, левое колено выбрасывается в низком положении с блоком влево, избегая при этом противника при выполнении метода подъема.	ОРУ -20 минут. Опускание на левую сторону груди, когда партнер оказывает сопротивление во время подъема колена. Подтягивание справа налево прямо из положения максимального приседа состоит из 3-4 серий по 3-4 повторения.	Отдых
Восстановление и	Медленный бег – 15 минут. ОРУ – 20 минут. Повторение приемов борьбы на поясах с низкой интенсивностью – 30 минут. Повторение приемов борьбы на поясах средней интенсивности – 25 минут.	ОРУ-10 минут. Выполнение технических приемов со специальными упражнениями средней интенсивности. Восстановительные и развивающие упражнения 20 минут.	ОРУ-25 минут. 45 минут выполнения специальных технических приемов средней интенсивности. Работа с восстановительными упражнениями. Отдых 20 минут.	ОРУ-25 минут. Восстановительные упражнения – 20 минут. Выполнение специальных технических приемов средней интенсивности 45 минут	ОРУ- 25 минут. Специальные методы броска 40 раз. Восстановительные упражнения – 25 минут.	Соревнования или сдача контрольного теста.	Musobaqalar

г) предсоревновательные микроциклы, в основном технико-тактические подготовки, проводились стабильно.

ж) Восстановительные микроциклы мероприятия по восстановлению конкуренции проводились в микроцикле, восстанавливающим конкуренцию.

Относительные показатели роста физических качеств контрольной группы и экспериментальной группы в начале исследования: бег на 30 метров

(секунды) $t=1,37$; $P>0,05$. Прыжки в высоту за 10 секунд (кол.раз) $t=1,19$; показал $P>0,05$. Перекладина за 10 секунд (кол.раз) $t=1,31$; Если оно достигает $P>0,05$. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 секунд (кол.раз) $t=1,23$; $P>0,05$. Мостик из положения стоя за 10 секунд (кол.раз) $t=1,26$; $P>0,05$ и Движение (ходьба) на 10 м с положением мостик (секунды) $t=1,48$; $P>0,05$. (см. таблицу 7)

Таблица 7

Динамика роста показателей физической подготовленности борцов на поясах контрольной и экспериментальной групп в весовой категории 75-82 кг в начале педагогического исследования

№	Контрольные упражнения	Контрольная группа (n=18)			Экспериментальная Группа (n=18)			t	P
		\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
1.	Время бега на 30 метров, сек.	6,37	0,80	12,55	6,27	0,81	12,91	1,37	>0,05
2.	Прыжки в высоту за 10 секунд, кол.раз	12,44	1,69	13,58	12,56	1,76	13,99	1,19	>0,05
3.	Перекладина за 10 секунд, кол.раз	7,11	1,04	14,63	7,22	1,08	14,95	1,31	>0,05
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 секунд, кол.раз	12,61	1,46	11,58	12,50	1,49	11,92	1,23	>0,05
5.	Мостик из положения стоя за 10 секунд, кол.раз	4,39	0,64	14,58	4,33	0,65	14,98	1,26	>0,05
6.	Движение (ходьба) на 10 м с положением мостик, сек	12,72	1,73	13,60	12,44	1,74	13,98	1,48	>0,05

Общая физическая подготовка борца на поясах является основой достижения высоких результатов и считается самым необходимым базовым фактором. Ее основная задача состоит в следующем: гармоничное развитие организма борца на поясах во всех аспектах, повышение его функциональных возможностей, развитие физических качеств и повышение уровня здоровья.

Также подчеркивается правильное использование активного отдыха при интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузках как средства общей физической подготовки. К таким средствам относятся упражнения, выполняемые на оборудовании и с партнером на специальных тренажерах, а также другие виды спорта, такие как акробатика, легкая атлетика, спорт, плавание и т. д. общеразвивающие упражнения из при оценке эффективности технического движения квалифицированных борцов на поясах необходимо учитывать связь между их физическими качествами и уровнем резервного потенциала. Уровень их технического мастерства определяется показателями физического качества резерва и уровнем совершенствования технико-тактической подготовки.

Уровень технико-тактического мастерства борцов на поясах и уровень совершенствования общих и специальных показателей физического качества выражаются показателями технико-тактических действий, выполняемых на соревнованиях. Это объяснялось количеством повторений усовершенствованных технических движений во время тренировки и расширением возможности развития своих навыков и мастерства за отведенное на это время.

Таблица 8

Динамика роста выполнения технических приемов в 10 раз справа у борцов на поясах контрольной и экспериментальной групп в весовой категории 75-82 кг к началу педагогического занятия

№	Технические приемы	Контрольная группа (n=18)			Экспериментальная Группа (n=18)			t	P
		\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
1.	Подъем бросок с помощью колена	60,52	0,16	10,58	60,55	0,17	10,98	1,49	>0,05
2.	Блокировка и бросок с колена	58,69	0,21	12,56	59,64	0,21	12,96	1,62	>0,05
3.	Обратный бросок с подъемом от колен	60,74	0,25	14,56	60,77	0,27	14,99	1,42	>0,05
4.	Бросок через груди	57,31	0,18	13,53	58,29	0,18	13,85	1,38	>0,05

Технические приемы борцов на поясах контрольной и экспериментальной групп в начале исследования t-критерия и показателей надежности: **подъем бросок с помощью колена** (секунды) - $t=1,49$; $P>0,05$; **блокировка и бросок с колена** (секунды) – $t=1,62$; $P>0,05$; **обратный бросок с подъемом от колен** (секунды) – $t=1,42$; $P>0,05$; при **броске через груди** (секунды) $t=1,38$; $P>0,05$ показал надежность нашего исследования (см. таблицу 8).

Согласно выводам данной главы, проведенные контрольные занятия КГ и ЭГ показывает высокую эффективность результатов работы исследования.

В четвертой главе диссертации, озаглавленной «**Эффективность оптимизации соотношения общей и специальной физической и технической подготовки квалифицированных борцов на поясах в течение года**», основными задачами исследования являются разработка программы оптимизации соотношения общей и специальной физической и технической подготовки квалифицированных борцов на поясах в течение года. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов на поясах и ее эффективность, основанная на опыте определения, направлена на изучение суммы эффектов тренировок и предоставление ряда выводов и практических рекомендаций. В ходе основных педагогических экспериментов отслеживалась динамика роста и развития, направленная на совершенствование технических приемов квалифицированных борцов на поясах, на основе выявления общих и специальных упражнений,

используемых в тренировках. В эксперименте приняли участие 36 квалифицированных борцов, а исследовательская работа была разделена на экспериментальную и контрольную группы. Каждая группа состояла из 18 борцов. Основными задачами исследования были разработка программы, направленной на оптимизацию соотношения общей и специальной физической подготовки квалифицированных борцов на поясах, определение эффективности тренировки на основе экспериментальной проверки, а также дать ряд выводов и практических рекомендаций. после изучения его эффектов. В ходе исследования проводились нагрузки с помощью упражнений на повышение скорости, силы, выносливости, ловкости и гибкости и определялась их эффективность. В частности, определено направление влияния нагрузок, применяемых в подготовке квалифицированных борцов на поясах, а также проведен математический анализ эффективности ОФП, СФП, который планировался и включался в тренировку в течение года. и в конце исследования.

По результатам, полученным по итогам исследования, показатели физического качества группы респондентов, занимающихся КГ, составили: $5,93 \pm 0,72$ в беге на 30 метров (сек); составил V-12,14%; в прыжках в высоту за 10 секунд (раз) $13,65 \pm 1,79$; составил V-13,11%; $7,72 \pm 1,09$ в подтягиваниях (раз) за 10 секунд; составил V-14,11%; $13,64 \pm 1,52$ при сгибании и разгибании рук за 10 с; составил V-11,14%; и соответственно $4,85 \pm 0,69$ в прогибе назад стоя (мост) (раз) за 10 секунд; B-14,12%; 10 м в случае моста. при ходьбе (сек) $11,78 \pm 1,55$; составил V-13,16%.

Увеличение наблюдалось у борцов Экспериментальной группы по сравнению с Контрольной группой. По окончании исследования учитывались результаты показателей физических качеств: бег на 30 метров (секунды) $5,40 \pm 0,66$; V-12,13%; прыжки в высоту за 10 секунд (раз) $15,29 \pm 2,01$; V-13,15%; Подтягивания на перекладине за 10 секунд (раз) $8,58 \pm 1,21$; B-14,10%; $12,79 \pm 1,65$ при сгибании и разгибании рук за 10 с; составил V-11,16%; а также прогиб назад стоя за 10 секунд (раз) $5,36 \pm 0,76$; V-14,18%; 10 м в случае моста. дистанция ходьбы (секунды) $10,57 \pm 1,39$; увеличился на V-13,15%. Эти показатели показали эффективность принятой нами методики (см. таблицу 9).

Таблица 9

**Динамика показателей физической подготовки борцов на поясах
весовой категории 75-82 кг в конце педагогического исследования**

№	Контрольные упражнения	Контрольная группа (n=18)			Экспериментальная группа (n=18)			t	P
		\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
1.	Время бега на 30 метров, сек.	5,93	0,72	12,14	5,40	0,66	12,13	2,32	<0,05
2.	Прыжки в высоту за 10 секунд, кол.раз	13,65	1,79	13,11	15,29	2,01	13,15	2,59	<0,05
3.	Перекладина за 10 секунд. кол.раз	7,72	1,09	14,11	8,58	1,21	14,10	2,23	<0,05

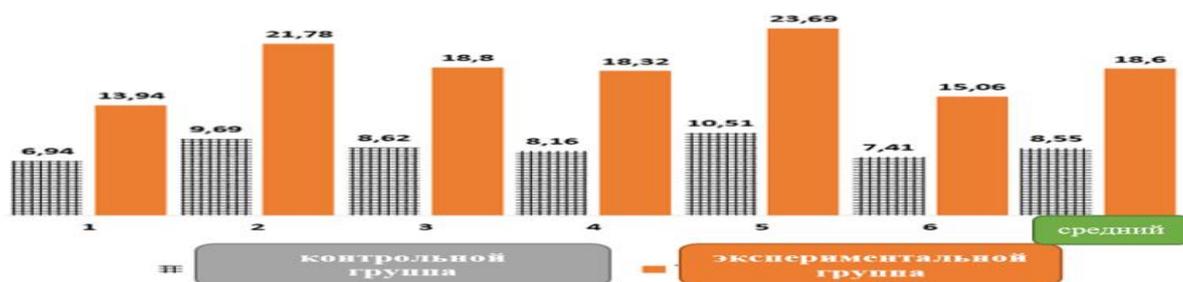
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 секунд. кол.раз	13,64	1,52	11,14	14,79	1,65	11,16	2,17	<0,05
5.	Мостик из положения стоя за 10 секунд, кол.раз	4,85	0,69	14,12	5,36	0,76	14,18	2,11	<0,05
6.	Движение (ходьба) на 10 м с положением мостик, сек	11,78	1,55	13,16	10,57	1,39	13,15	2,47	<0,05

Величина относительного прироста показателей физического качества борцов, занимающихся КГ, в конце исследования: бег на 30 метров (секунды) 6,94; Прыжки в высоту за 10 секунд (раз) 9,69; Подтягивания на перекладине за 10 секунд (раз) 8,62; 8,16 раз за 10 секунд при сгибании и разгибании их с опорой на руки; Прогибы назад стоя за 10 секунд (раз) 10,51; и 10 м в случае моста. Расстояние ходьбы (в секундах) имело значение относительного роста 7,41. Доказано, что суммарные показатели относительного роста составили 8,55.

Величина относительного прироста показателей физического качества борцов на поясах, занимающихся ЭГ, к концу исследования: секунды бега на 30 м - 13,94; 21,78 прыжков в высоту (раз) за 10 секунд; Подтягивания на перекладине за 10 секунд (раз) 18,8; 18,32 раза за 10 секунд при сгибании и разгибании их с опорой на руки; 10-секундный прогиб стоя (раз) 23,69 отн.; и 10 м в случае моста. Дистанция ходьбы (секунды) составила 15,06 относительного увеличения. Общий относительный темп роста составил 18,06, что значительно выше, чем у борцов на поясах в КГ, что свидетельствует о надежности нашего пилотного теста (см. рисунок 4).

Рисунок 4. Динамика относительного роста физической подготовки борцов на поясах весовой категории 75-82 кг в конце педагогического исследования.

К концу исследования показатели физического качества борцов на поясах



экспериментальной и контрольной групп были определены и проанализированы повторно. На основе сравнения результатов, полученных в начале и в конце исследования физической подготовленности борцов на поясах КГ и ЭГ, определена достоверность их изменений в ходе педагогического эксперимента. Используются методы наблюдения за квалифицированными борцами на поясах и определена эффективность

оптимизированного соотношения СФП при подготовке борцов на поясах в течение года с точки зрения оптимизации тренировочной программы.

По итогам исследования показатели испытуемых КГ, выполняющих технические приемы 10 раз в правую сторону, были следующими: выполнение метода бросок подъема с помощью колена (секунды) $59,42 \pm 0,14$; V-10,10%; выполнение блокирующего приема с помощью колена (секунды) $57,55 \pm 0,19$; V-12,13%; выполнение метода возврата (секунды) $59,60 \pm 0,23$; V-14,13%; и выполнение метода броска через груди (секунды) $56,19 \pm 0,16$; V-13,18%.

В конце исследования показатели технических приемов, выполняемых 10 раз вправо испытуемыми группы ЭГ, были следующими: выполнение метода подъема с помощью колена (секунды) $52,33 \pm 0,13$; V-10,11%; выполнение блокирующего приема с помощью колена (сек) $57,37 \pm 0,17$; V-12,13%; выполнение метода возврата (секунды) $59,49 \pm 0,21$; V-14,16%; а при выполнении метода подтяжки груди (мин, секунда) $56,05 \pm 0,14$; V-13,09%. (см. таблицу 10).

Таблица 10

По окончании педагогического исследования показатели выполнения технических приемов 10 раз справа у борцов на поясах контрольной и экспериментальной групп в весовой категории 75-82 кг

№	Технический метод	Контрольная группа (n=18)			Экспериментальная группа (n=18)			t	P
		\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
1.	Бросок подъём с помощью колена (сек)	59,42	0,14	10,10	52,33	0,13	10,11	2,76	<0,01
2.	Бросок с блокированием коленом (сек)	57,55	0,19	12,13	54,37	0,17	12,14	3,10	<0,01
3.	Обратный бросок (сек)	59,60	0,23	14,13	56,49	0,21	14,16	2,51	<0,05
4.	Бросок через груди (сек)	56,19	0,16	13,18	54,05	0,14	13,09	2,78	<0,01

Результат относительного прироста работоспособности испытуемых КГ при выполнении технических приемов в 10 раз на правую сторону в конце исследования: при выполнении метода подъема с помощью колен (сек) 6,94; при выполнении блокирующего приема с помощью колена (секунды) 8,16; 7,93 при выполнении метода возврата (секунды); и относительное увеличение груди на 8,93. В конце исследования общий относительный темп роста составил 7,99.

По итогам исследования результат относительного увеличения производительности технических приемов испытуемых ЭГ в 10 раз в правую сторону: при выполнении приема подъема с помощью колен (сек) 14,39; 16,84 при выполнении метода блокировки с помощью колена (секунды); 16,03 при выполнении метода возврата (секунды); и относительное увеличение груди на 18,0. В конце этого исследования общий относительный темп роста составил

16,32, что доказывает, что КГ достигла относительно надежного роста (см. рисунок 5)

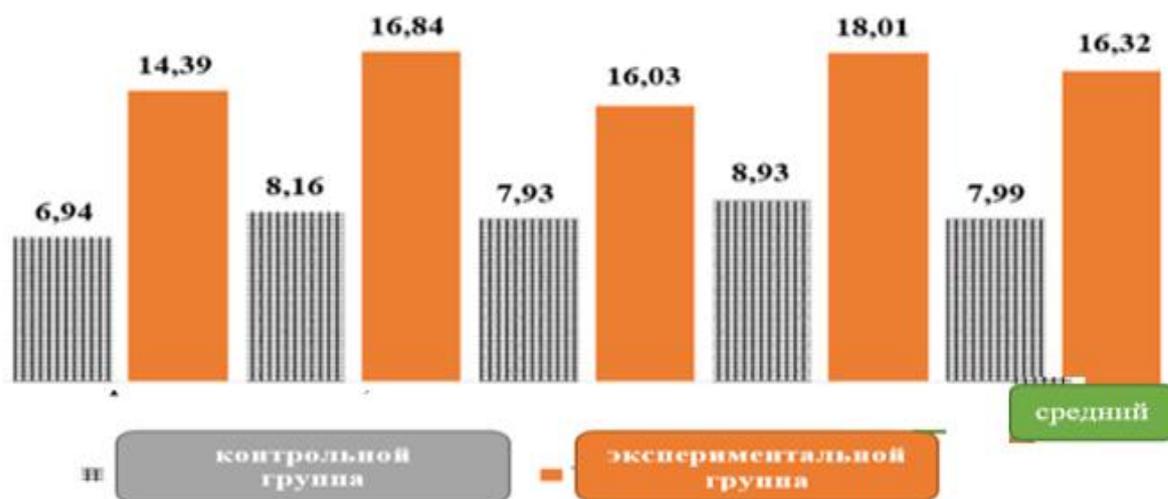


Рисунок 5. Динамика относительного роста борцов на поясах контрольной и экспериментальной групп в весовой категории 75-82 кг в конце педагогического занятия при выполнении технических приемов 10 раз вправо

В заключение можно сказать, что наш многолетний педагогический опыт научно обоснован и служит научной основой достижения высоких результатов квалифицированными борцами на поясах.

ВЫВОДЫ

На основе изучения собранных литературных источников по теме диссертации, наблюдений, проведенных исследований, педагогической апробации и анализа результатов педагогического опыта можно сделать следующие выводы:

1. В результате анализа литературы установлено, что недостаточно научных подходов в планировании средств и методов достижения борцами на поясах успехов в соревновательных поединках засчет моделирования ситуаций относительно этапа предсоревновательной подготовки в подтягивающих, ударных и сближающих микроциклах мезоцикла периода подготовки к основным соревнованиям.

Благодаря методам, используемым на этапе предсоревновательной подготовки, их направленности и рациональному использованию средств, эффективность тренировок возросла до максимального уровня. Определено, что для поддержания постоянного темпа роста общих и специальных способностей необходимо периодически обновлять содержание тренировок и менять характер нагрузки, то есть каждые 2-3 недели.

2. В период предсоревновательной подготовки квалифицированных борцов на поясах, путем развития тактических действий, направленных на выполнение во время поединков элементов тактических действий путем обучения обманым движениям, применение вариантов отвлекающих действий прежде чем начать сложные атакующие действия, на формирование

благоприятной динамической ситуации за счет срыва атаки противника, было достигнуто увеличение технических приемов, больше присущих гибкости, быстроте, на 13,7-16,4%. В результате наблюдалось увеличение возможности одержать победу над противником в важных ситуациях.

3. В период предсоревновательной подготовки борцов на поясах за счет совершенствования атакующих действий, выполнения технико-тактических действий, использования специальных упражнений, выборочно направленных на каждую ситуацию, формирования тактики подготовки к поединкам, применения основных опорных приемов для подготовки к предсоревновательному мезоциклу, комбинирования последовательности контратакующих приемов в благоприятной ситуации путем первоначальной защиты, показатели единичного выполнения приема по броску с помощью колена до эксперимента в ЭГ составили $60,55 \pm 0,17$, V-10,98, к концу исследования было достигнуто улучшение времени броска – $52,33 \pm 0,13$, V-10,11. А в КГ в начале исследования показатели составили $59,52 \pm 0,16$, V-10,58 и к концу исследования $59,42 \pm 0,14$, V-10,10. Было достигнуто увеличение эффективности выполнения приемов бросок с помощью колена и блок с помощью колена на 13,6-15,9%.

4. В ходе проведенных тренировок было установлено, что физическая подготовка экспериментальной группы в ощутимой степени улучшилась по сравнению с контрольной группой. Было установлено, что по сравнению с положительными изменениями в ходе педагогического эксперимента по изученным в ходе исследования тестам испытуемых КГ (по изученным тестам показатель среднего относительного роста в группе 8,55%), положительные изменения по соответствующим показателям в ЭГ (по изученным тестам средний относительный рост в группе 18,60%, то есть на 10,05 больше, чем в КГ) выше и статистически достоверны (в КГ по 2 тестам изменения в нормальной степени значимости $P < 0,05$). Эти показатели подтвердили эффективность примененной в ЭГ программы.

5. В процессе распределения тренировочных нагрузок учитывалась последовательность выполнения упражнений разного направления, в результате распределения во время тренировки упражнений в следующей последовательности: сначала алактатно-анаэробные (скоростно-силовые), затем анаэробно-гликолитические упражнения (ориентированные на скоростную выносливость), алактатно-анаэробные, затем аэробные упражнения (упражнения, направленные на общую выносливость), анаэробно-гликолитические (в небольшом объеме), затем аэробные упражнения, на основе исследований было доказано, что можно добиться высоких результатов на соревнованиях.

6. Экспериментально подтверждено, что в зависимости от направления воздействия данной тренировочной нагрузки на организм спортсмена, обычно время интенсивной работы можно рассчитывать по трем зонам: I зона преимущественно аэробная, ЧСС - 140-150; II зона смешанная: аэробно - анаэробная ЧСС - 156-180 и зона III - анаэробные, ЧСС-186 и выше. Общее

время выполненных работ в первой зоне составило 28 минут и 30% от общего времени, а величина нагрузки – 36 условных единиц. Во второй зоне время тренировки составило 52 минуты и 65% от общего времени, а величина нагрузки была равна 536 условным единицам. В третьей зоне спортсмен работал 10 минут и 10% от общего времени, а величина нагрузки составила 210 условных единиц. Тренировочная нагрузка спортсмена составила 782, по формуле при организации тренировок это большая нагрузка, что научно обосновано.

8. Установлено, что методы и средства, применяемые в течение года у борцов на поясах ЭГ, оказались более эффективными, чем у борцов КГ. Это, в свою очередь, дает возможность для оптимизации уровня физической подготовки квалифицированных борцов на поясах и повышения качества планирования тренировочных нагрузок, рационального использования тренировок на основе количественных направлений, повышения эффективности тренировочных программ и предотвращения симптомов утомления.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При организации циклов предсоревновательной подготовки особенно важно соблюдать баланс тренировочных нагрузок при развитии качеств общей и специальной выносливости, скорости и скоростно-силовых качеств. Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической и технико-тактической подготовки позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей физической подготовки в долгосрочной перспективе.

На этапе предсоревновательной подготовки квалифицированных борцов на поясах при развитии функционального и физического состояния тренерам в основном рекомендуется: на основе практического применения средств и программ, направленных на развитие специальных, сближающих и технических действий, эффективно организовывать тренировки каждого периода и этапа тренировок.

При планировании тренировок в процессе увеличения размера тренировочной нагрузки на основных соревнованиях рекомендуется наблюдение за ростом организма занимающихся, и эффективно организовывать нагрузки на основе правильной волнообразной таблицы.

В годичном цикле при подготовке квалифицированных борцов на поясах общий объем учебной нагрузки составил 1248-1456 часов. На физическую подготовку отводится 660 часов, из них 35% - общая физическая подготовка, 65% - специальная физическая подготовка, целесообразно отвести 540 часов – на технико-тактическую подготовку, а на соревновательный этап отвести 30-40% от общего количества часов.

В этой программе отражены и рекомендованы тренерам научно обоснованные методические правила предсоревновательного этапа

подготовки борцов на поясах, сведения о физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

В учебно-тренировочном процессе рекомендуется уделение особого внимания высоко функциональной степени поэтапного совершенствования – это подбор для каждого занимающегося на каждой тренировке нагрузки, подходящей для его функциональных возможностей, при воспитании физических качеств по системам энергообеспечения, оперативно определив реакцию организма на нагрузку, правильно организовать продолжительность перерывов на отдых между тренировками, подбирать нагрузку в соответствии с состоянием занимающихся.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc. 33/01.02.2022.Ped.146.01 in UZBEK STATE UNIVERSITY OF
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

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

ISAEV IKBALJAN BURKHANJANOVICH

**PLANNING TRAINING LOADS OF BELT WRESTLERS AT THE PRE-
COMPETITION PREPARATION STAGE**

**13.00.04 - Theory and methodology of physical education, sports training, rehabilitation
and adaptive physical culture**

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

Chirchik-2024

The theme of the Doctor of Philosophy (PhD) dissertation is registered in the Higher Attestation Commission's under the under the number B2023.3.PhD/Ped3919.

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, English (summary) on the website (www.jtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor:

Qirg'izboyev Maruf Mo'ydinovich

doctor of philosophy on pedagogical sciences, (PhD) docent

Official opponents:

Muxammadiyev Komil Burxonovich

doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

Artiqov Zoxid Sobirjonovich

doctor of philosophy on pedagogical sciences, (PhD) professor

Leading organization:

Chirchik State Pedagogical University

The dissertation will be defended on “___” _____ 2024 year at ___ o'clock at the meeting of Council 33/01.02.2022.Ped.146.01 under Institute of scientific research of physical education and sports. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street 19. Tel.: (0-370) 717- 17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, web-site: www.jtsu.uz, e-mail: jtsu@jtsu.uz. Uzbek State University of physical education and sport, building “B”, the 2nd floor, small conference hall.

The dissertation has been registered at the Information-resource centre of the Uzbek state university of physical education and sport (registered on _____). (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street 19. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76).

Abstract of dissertation was distributed in «___» _____ 2024 y.

(Register Protocol № ___ dated on «___» _____ 2024 y.)

F.A.Kerimov
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

L.Z.Xolmurodov
Scientific secretary of the scientific council
awarding scientific degrees, doctor of philosophy
on pedagogical sciences (PhD), docent

O.J.Dadabaev
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The purpose of the study consists of optimizing technical and tactical actions in planning training loads of belt wrestlers in the pre-competition preparation phase.

The object of the study is the training process of students studying at the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, specializing in belt wrestling.

The subject of research is special exercises of the preparatory period in the training processes of students studying at the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, specializing in belt wrestling.

The scientific novelties of the research consists of the following:

technical methods in belt wrestling have been improved due to the implementation of methods in large volumes without resistance in volumetric and intense microcycles as part of the mesocycle and partial decompilation of high-precision competitive situations in a small volume at the stage of pre-competitive preparation;

in belt wrestling before the start of complex offensive actions, the possibility of resolving the belt in one's favor is increased due to the inclusion of tactical elements of actions aimed at creating a favorable dynamic state, supporting the option of action that disrupts the enemy's attack;

during the applying the basic supporting methods of training belt wrestlers in the rudimentary mesocycle, the possibility of performing technical methods in competitions in an inconvenient direction is increased due to the combination of a sequence of counterattack methods in a convenient situation (the beginning of an attack from the left side in relation to athletes with a convenient attack from the right);

in order to effectively carry out a large amount of work aimed at developing physical qualities at the stage of general training, the basic actions of wrestlers in competitive activity have been improved through the cultivation of qualities related to the White Guards and the selection of muscle groups that take a high part in the implementation of methods.

The implementation of the research results:

Proposals for conducting microcycles of large volume and high intensity in

the mesocycle of belt wrestling and modeling high-intensity competitive situations in a small volume at the stage of pre-competitive preparation Republican Educational and Training Center for Olympic and Paralympic Sports Training of Belt Wrestlers (No. 04-01.04.20.8183 Ministry of Youth Policy and sports of the Republic of Uzbekistan). As a result, the effectiveness of the “Lifting with the Knees” method in the training process was 14.1-16.8%;

Theoretical and practical information on the use of elemental - a tactical action aimed at creating a favorable dynamic situation by disrupting the enemy's attack by using the option of distracting actions before the start of complex offensive actions in belt wrestling "Theory and methodology of belt wrestling" (certificate No. 106-018 for based on the order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated March 17, 2022 No. 106). As a result, the effectiveness of the “Chest Throw” method in the training process increased by 13.7-16.4%;

when using the main basic methods of training belt wrestlers in the pre-competition mesocycle in the training process of belt wrestlers of the Chirchik city sports school, proposals were applied to combine the sequence of counterattack techniques in a favorable situation through initial defense (Register of the Republic of Uzbekistan No. 04-01/04/20/8183 Ministry of Youth Policy and Sports). As a result, the effectiveness of the “Throw with knee blocking” method increased by 13.6-15.9%;

In order to effectively carry out a large amount of work aimed at developing physical qualities at the stage of general training, proposals have been made for training and improving more relevant qualities for belt wrestlers and selective development of muscle groups actively involved in the performance. techniques “Theory and methodology of belt wrestling” (certificate No. 106-018 based on order No. 106 dated March 17, 2022 of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan). As a result, the basic physical qualities of performing technical movements improved by 19%.

The structure and the volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, 4 chapters, 139 pages of text, 9 figures, 18 tables, conclusions, practical recommendations, bibliography and appendices.

E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LEST PUBLISHED WORKS

I bo'lim [I част; I part]

1. Isayev I.B. Optimization and improvement of the preparation for the competition in belt wrestling “Mental enlightenment scientific-methodological journal” Jizzakh StstePedagogical. 2023.- B. 51-55 [Buyruq №. 283/7.1]
2. Isayev I.B Belbog‘li kurashchilarning musobaqa oldi umum jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish va takomillashtirish. NamDU ilmiy axborotnomasi. 2022. – B. 565-569 [13.00.00 № 30]
3. Isayev I.B. Belbog‘li kurash bo‘yicha kattalar va o‘smirlar o‘rtasidagi jahon chempionati natijalari tahlili. “Ilm hamjamiyat” ilmiy-metodikali jurnal seriya: pedagogika ilmleri. psixologiya ilmleri”. Ajiniyoz nomidagi Nukus pedagogika inistituti. 2022. – B. 88-91 [13.00.00 № 25]
4. Isayev I.B. O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi belbog‘li kurashchilarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini me‘yorlash orqali texnik harakatlarni takomillashtirish. “Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. 2022. –B. 883-886.
5. Isayev I.B. Belbog‘li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish yordamida musobaqa faoliyatidagi samaradorligini oshirish. “Kurash sport turini rivojlantirish istiqbollari” Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. 2022. –B. 27-31.
6. Isayev I.B. Belbog‘li kurashda taktik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari. O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy Taymuratov Aman Rasulovich tavalludining 80 yilligiga bag‘ishlangan “Milliy kurash turlari va ularning nazariy-amaliy muammolari” Respublika ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. 2023. –B. 400-404.
7. Isayev I.B. Belbog‘li kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida

texnik tayyorgarligining o'sish darajalari. O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy Taymuratov Aman Rasulovich tavalludining 80 yilligiga bag'ishlangan "Milliy kurash turlari va ularning nazariy-amaliy muammolari" Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami. 2023. – B. 490-493.

II bo'lim [II часть; II part]

8. Isayev I.B. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati (Tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish turlari). O'quv-qo'llanma 2022. –145 b.

9. Isayev I.B. Основные мотивации посещения занятий по физической культуре у студентов. "Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim, tarbiya, ilmiy tadqiqotlar hamda innovatsion texnologiyalarni joriy etish istiqbollari" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman to'plami. 2023. – B. 195-199.

10. Isayev I.B. O'quv-mashg'ulot guruhidagi belbog'li kurashchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini me'yorlash orqali texnik harakatlarini takomillashtirish. "Respublika sport tibbiyot ilmiy-amaliy markazi", "Tibbiyot va sport" jurnali. 2022. –B. 110-113.

11. 11. Isayev I.B. 14-15-yoshli belbog'li kurashchilarning maxsus chidamlilik sifatini rivojlantirish uslubiyati. "Xalqaro kurash turlarini rivojlantirish istiqbollari" Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2024. – B. 295-299.