

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01.RAQAMLI ILMIY KENGASH**

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

TO‘YCHIYEV TOHIRJON SAHODILLAYEVICH

**YUQORI MALAKALI BELBOG‘LI KURASHCHILARNI VAZN
TOIFASINI INOBATGA OLGAN HOLDA MUSOBAQAOLDI
TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv
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**

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

To‘uchiyev Tohirjon Sahodillayevich

Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish.....3

Туйчиев Тахиржон Саходиллаевич

Планирование предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах с учетом весовых категории.....29

Toychiyev Tokhirjon Sakhodillayevich

Planning pre-competition preparation of highly qualified belt wrestlers taking into account the weight category53

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ

List published works.....57

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01.RAQAMLI ILMIY KENGASH**

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

TO‘YCHIYEV TOHIRJON SAHODILLAYEVICH

**YUQORI MALAKALI BELBOG‘LI KURASHCHILARNI VAZN
TOIFASINI INOBATGA OLGAN HOLDA MUSOBAQAOLDI
TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

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

Chirchiq – 2024

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi Oliy attestatsiya komissiyasida B2021.1.PhD/Ped2304 raqam bilan ro'yxatga olingan.

Dissertatsiya Namangan davlat universiteti bajarilgan.

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

Ilmiy rahbar:

Serebryakov Yuriy Vladimirovich

pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Rasmiy opponentlar:

Dadaboyev Odiljon Jalolidinovich

pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Erimbetov Bayramboy Karlbayevich

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

Yetakchi tashkilot:

Guliston davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.03/30.12.2019.Ped/28.01. raqamli Ilmiy kengashning 2024-yil " 26 " " iyun " soat 10⁰⁰ daqi majlisida bo'lib o'tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurglar kuchasi, 15-uy. Tel.: (0-370)-717-17 79,717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, Veb-sayt: www.uzdjtsu.uz, e-mail:uzdjtsu@uzdjtsu.uz. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Madaniyat saroyining" kichik majlislar zali).

Dissertatsiya bilan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (0026 raqam bilan ro'yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurglar kuchasi, 15-uy.Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, faks.:(0-370) 717-17-76.

Dissertatsiya avtoreferati 2024-yil " 6_ " iyun kuni tarqatildi.
(2024-yil " 06 " iyundagi 8_ raqamli reestr bayonnomasi)

R.M.Matkarimov

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash raisi, p.f.d. (DSc), professor

Sh.Sh.Gaziyev

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash ilmiy kotibi, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent

J.M.Ishtayev

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 hamjamiyatida har bir xalq va elatning milliy urf-odatlar, an'analari, ularni ifodalovchi qadriyatlarini saqlab qolish va ommalashtirish, rivojlantirish uchun milliy sport turlariga e'tibor qaratilmoqda. Xususan, O'zbekiston xalqining milliy belbog'li kurash sport turi dunyoning barcha qit'alarida alohida qiziqish uyg'otib, dunyo hamjamiyatida yuqori malakali belbog'li kurashchilarni vazn toifasiga qarab musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish, sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko'lamli ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda. So'nggi yillarda ko'plab sport turlari oldida turgan eng muhim vazifalardan biri yuqori malakali belbog'li kurashchilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini samarali rejalashtirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Jahon miqyosida belbog'li kurashga o'xshash yoki yaqin boshqa sport turlarining insonlarning jismoniy kamolotiga qo'shayotgan hissasi, sport madaniyatini to'liq ifodalash va shu kabi xususiyatlarini tadqiq qilish, samaradorligini asoslash, qolaversa, yanada ommalashtirish, belbog'li kurashchilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorlash tizimini ilmiy-amaliy asoslash yuzasidan keng ko'lamli ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Xususan, kurashning barcha turlarida, yuqori malakali belbog'li kurashchilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini, texnik-taktik harakatlar va jismoniy sifatlarini rivojlanganligiga, funksional va jismoniy tayyorgarlik holatlarini hisobga olib rejalashtirish tizimi yaratilgan. Ammo belbog'li kurashni o'rganish, o'rgatish hamda jahon miqyosida ommalashtirish, sport turi bo'yicha yuqori malakali belbog'li kurashchilarning vazn toifasini inobatga olgan holda, jismoniy imkoniyatlarini baholash metodlari shu o'rinda sport natijalarini rejalashtirish, bashorat qilishga qaratilgan muammolar yetarlicha o'rganilmagan.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya, sport amaliyotidagi "Belbog'li kurash" milliy sport turini aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o'sib kelayotgan avlodda milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg'usini mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jahon sport maydonida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashga qaratilgan keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. Asosiy masalalardan biri aholini orasida muntazam ravishda sport bilan shug'ullanishini ta'minlashga qaratilgan ishlar amalga oshirilmoqda. Asosiy yo'nalishlaridan biri bu "Milliy sport turlarini rivojlantirish va ommaviylikni oshirish, ularni Osiyo va Olimpiada o'yinlari dasturlariga kiritish bo'yicha tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirish" masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Belbog'li kurash sport turi bo'yicha keng ko'lamli, ilmiy-uslubiy, ilmiy-amaliy ishlar to'laligicha o'rganilmaganligi, qolaversa yuqori malakali belbog'li kurashchilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishda belbog'li kurashchilarni yuqori malakasi hamda jinsiga, vazn-og'irligiga ko'ra umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik holatini baholovchi, belbog'li kurashchilarning vazn toifasini

inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarlik tizimi yuzasidan mexanizmlarning yoʻqligi belbogʻli kurash sport turida vazn toifalariga oid qobiliyatlarni aniqlovchi majmual va kompleksli testlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish talabini qoʻymoqda. Shuningdek, murabbiylar turli vazn toifasidagi belbogʻli kurashchilarning individual imkoniyatlarini umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarligi qanday darajada ekanligini aniqlash, belbogʻli kurashchilarni kuchli rivojlangan jismoniy sifatlarini sport turiga mos texnik-taktik mashqlar kompleksini ishlab chiqish, shu oʻrinda ilmiy va amaliy tajribaga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish zamon talabi boʻlib qolmoqda.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi farmoni, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktabrdagi PQ-3306-son “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qarori, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish” chora-tadbirlari toʻgʻrisida PQ-4881-son qarori hamda Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 4-martdagi 122-son “Sport turlari boʻyicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qarorlar, va sohaga tegishli boshqa meʼyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi¹.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yoʻnalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, maʼnaviy-maʼrifiy rivojlantirishda innovatsion gʻoyalarni tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yoʻllari” bilan bogʻliq ustuvor yoʻnalishlar doirasiga mos ravishda amalga oshirilgan.

Mavzuning oʻrganilganlik darajasi. Yuqori malakali kurashchilarning vazn toifalarini hisobga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini samarali rejalashtirish mashgʻulot faoliyatga tayyorlash, oʻquv mashgʻulotlarining koʻp yillik bosqichlarga yangicha nazariy va amaliy ilmiy yondashish asosida dolzarb muammolar qatoriga kiradi. Ushbu muammoni hal etishda bir qator mahalliy olimlar ilmiy tadqiqotlar olib borgan. Jumladan, I.I.Alixanov, N.N.Azizov, I.X.Boymurodov, D.J.Safarova, D.X.Adambayev, Sh.A.Abdullayev, N.A.Tastanov, Sh.A.Mirzakulov, A.U.Gofurov, A.R.Taymuratov, Z.S.Artikov, O.V.Goncharov, F.A.Kerimov, S.S.Tajibayev, M.M.Qirgʻizboyev,

¹ Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi PQ-3306-son “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi hamda Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi farmoni. Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 4-martdagi 122-son “Sport turlari boʻyicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qarorlar. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining, 2020-yil 04-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish” chora-tadbirlari toʻgʻrisida PQ-4881-son qarori. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining, 2020-yil 24-yanvardagi “Oʻzbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish” chora-tadbirlari toʻgʻrisida pf-5924-son farmoni va qarorlar b.b.

R.D.Xalmuhamedov, A.U.Xamidjonov va boshqalar ilmiy izlanishlar olib borib o'zlarini darslik, o'quv qo'llanma, maqola va tezislarida musobaqoldi tayyorgarligi tizimini asoslovchi yangi taklif hamda tavsiyalar ishlab chiqishgan. Olib borgan ilmiy tadqiqot natijalari alohida etiborga sazovor hozirgi kunda ushbu sohada foydalanib kelinmoqda².

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlarda kurashchilarning mashg'ulotlar o'tkazish hamda sportchilarni yirik xalqaro musobaqalarga tayyorlashning muhim muammolari bo'yicha V.F.Boyko, Y.P.Ilin, R.N.Apoyko, B.I.Tarakanov, Y.Z.Godina, I.A.Xamyakova, V.V.Gojin, V.L.Dementyev, L.A.Zelenin, N.V.Vorobeva, A.B.Taymazov, V.P.Guba, A.G.Leviskiy, N.V.Vaganova, D.A.Matviyev, G.D.Babushkin, Y.V.Koshkin, A.C.Mixaylov, A. E.Bolotin va boshqa ko'pgina olimlar ilmiy tadqiqot ishlari olib borganlar³.

²Алиханов И.И. Дидактические основы современной спортивной борьбы: Автореф. дис.док.пед. наук.- М., 1983.-72 с. Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақа олди тайёргарлигини шакллантириш. Дисс.канд.пед.наук. 2007.-143 б. Боймуродов И.Х. Курашчилар мусобақа фаолиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг тезкор-куч тайёргарлиги // Пед.фан.номзодлик дисс.автореф., Т., 2009.-25 б. Сафарова Д.Ж., Адамбаев Д.Х. Оценка физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоисток //Фан –спортга.- 2010.-С. 31-36. Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари //Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2012.-Б. 32-35. Тастанов Н.А. Юқори малакали юнон-рум курашчиларининг мусобақа фаолиятига боғлиқ тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш услубияти // “Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари” мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжуман материаллари тўплами. Т., 2015.- Б. 276-277. Мирзакулов Ш.А. Методика совершенствования специальной физической подготовки борцов в поясной борьбе // В сб. Международн.научно-практ.конф.: “Современные проблемы физ-ры и спорта”, II часть. Ташкент. 2015.- С.81-82. Гофуров А.У. Курашчиларнинг техник ва тактик тайёргарлигини такомиллаштириш: “Фан-спортга”, Т., 2016.- Б. 21-25. Таймуратов А.Р. Курашчилар жисмоний имкониятини оширишда “стретчинг” машқларидан фойдаланиш афзаллиги // “Ўзбекистонда олимпизм ғоялари ҳамда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш истикболлари” Республика илмий-амалий анжумани тўплами. Тошкент, 2017.-243 б. Artikov Z.S. Sport-pedagogik mahoratini oshirish (Belbog'li kurash) // O'quv qo'llanma. Т., “O'zkitobsavdo”. 2018.- 148 б. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш // Ўқув қўлланма. Т.: Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018.- 172 б. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар //Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар.- Т.: «Zar qalam. 2018.-334 б. Тажибаев С. С. Ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини илмий педагогик асослаш дес. 2020.-53 б. Қирғизбоев М.М. Белбоғли курашда бўғимлараро эгилувчанликнинг устуворлиги ва уни ихтисослаштирилган тартибда ривожлантириш методикаси // п.ф.б.ф.д., (PhD) Автореф., Чирчик., 2021.-28.б. Xamidjonov.A.U. Belbog'li kurash sport turiga bolalarni saralash tizimi va mazmunini takomillashtirish Dissertatsiya chirchiq 2021.- 169 b.

³Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 223 с. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий // Ильин Е.П. – СПб.: Питер, 2011. – 701 с. Апойко Р.Н. Анализ достижений стран – участниц на Олимпийских играх по греко-римской борьбе // Апойко Р.Н., Тараканов Б.И., Левицкий А.Г // Ученые записки университета им. Лесгафта П.Ф – 2013.- С. 7-10. Година Е.З. Влияние двигательной активности на физическое развитие мальчиков 7-17 лет // Година Е.З., Хомякова И.А // Международный конгресс «Национальные программы формирования здорового образа жизни». – 2014.– С. 27-29. Гожин В. В. Формирование индивидуальных соревновательных действий у юных борцов // Гожин В.В., Дементьев В. Л., Федяев Н. А // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. – С. 2–6 Зеленин Л.А. Разновидности тренажерных устройств в совершенствовании устойчивости и тяговых движений борцов // Зеленин Л.А // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014.-С. 47–58; Воробьева Н.В. Сравнительный анализ характеристик соревновательной деятельности борцов вольного стиля разного пола на Играх XXXI Олимпиады в Рио-Де-Жанейро // Воробьева Н.В., Таймазов А.Б., Тараканов Б.И // Ученые записки университета им. Лесгафта П.Ф. – 2017.– С. 54-59. Губа В.П. Индивидуально-типологические свойства личности слабослышащих и здоровых высококвалифицированных борцов вольного стиля // Губа В.П., Берулава К.М., // Ученые записки университета им. Лесгафта П.Ф. – 2017.–С. 55-59. Левицкий А.Г. Биомеханическая классификация приемов спортивной борьбы // Левицкий А.Г.,Матвеев Д.А., Поципунидр А.А. // Теория и практика физ. культуры. – 2017.– С. 66-68. Ваганова Н.В. Анализ изменения расположения центра тяжести в спортивной борьбе // Ваганова Н.В., Левицкий А.Г., Матвеев Д.А. Междунар. науч. конф. по механике «Восьмые поляховские

Xorijiy mamlakatlarda yuqori malakali kurashchilarning vazn toifalarini hisobga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini samarali rejalashtirish mavzu yuzasidan olib borilgan bir qator ilmiy-tadqiqotlar olib borgan. Jumladan. S.N.Nikitin, W.Sikorski, O.Otenov, E.M.Muxiddinov, K.M.Tulenboyev, N.V.Nikiforov, C.Casals, N.Chaabene, L.Marques, E.Franchini, G.Drago N.Nerobeev, A.Osipov, V.A.Platonov, B.B. Vasconcelos, G.V.Protzen va boshqalar ilmiy izlanishlar olib borib, o‘zlarining darslik, o‘quv qo‘llanma, maqola va tezislarida musobaqaoldi tayyorgarligi tizimini asoslovchi yangi taklif hamda tavsiyalar ishlab chiqishgan⁴.

Olib borilgan tizimli tadqiqotlarga qaramasdan o‘quv uslubiy va ilmiy manbalarda mazkur dissertatsiya mavzusi sifatida tanlangan belbog‘li kurash sport turini jadal suratlar bilan rivojlanishi, ushbu sohada yangi zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida yuqori malakali kurashchilarning vazn toifalarini hisobga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini samarali rejalashtirishga oid qo‘shimcha ilmiy, ilmiy-uslubiy ishlanmalarni ishlab chiqishni talab etadi.

Dissertatsiya mavzusining dissertatsiya bajarilgan oliy ta’lim muassasasining Ilmiy-tadqiqot ishlari bilan bog‘liqligi. Mazkur dissertatsiya Namangan davlat universiteti ilmiy-tadqiqot ishlari istiqbolli rejasining I-2017-1-14/3 “O‘quvchi yoshlar uchun olimpiya ta’limining samarali tizimini yaratish” mavzusidagi innovatsion loyiha doirasida amalga oshirilgan.

Tadqiqotning maqsadi yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning vazn toifalarini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligiga ta’sir etuvchi ko‘rsatkichlar hisobiga rejalashtirish bosqichlari, uslublari hamda tayyorgarlik

чтения».—СПб.2018.—С.-280; Бабушкин Г.Д. Коррекция предсоревновательной психологической подготовленности юных спортсменов // Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – С. 153–169. Кошкин Е.В. Дифференцированный подход в развитии специальных физических качеств самбистов / Кошкин Е.В., Михайлов А.С., Нохрин М.Ю // Человек. Спорт. Медицина. – 2019.– С. 133-138. Болотин А.Э. Сравнительный электромиографический анализ активности скелетных мышц у мас-рестлеров при выполнении трехопорной и двухопорной тяги на старте поединка // Болотин А. Э., Ван К.Я., Варзин С. А // Теория и практика физической культуры.- 2020.- С. 95–97.

⁴Nikitin S.N. Taktiko-tehnicheskaya podgotovka bortsov na osnove tselenapravlennoy razvitiya lovkosti [Tactical and technical training of wrestlers based on targeted development of dexterity]. Formation and improvement of technical and tactical skills in wrestling: Collected scientific papers. Omsk:- 1989. - P. 92-96. Sikorski, W. New approach to preparation of elite judo athletes to main competition. Journal of Combat Sports and Martial Arts. 2011- P.-57-60. Otenov N.O., Mukhiddinov E.M., Tulenbaev K.M. O metodike podgotovki yunyh bortsov kazahsha kures [On methodology of junior Qazaq Kuresi wrestler training Kazakh]. Current problems and prospects for development of sports reserve training system on the verge of the XXI Olympic Games in Rio. Proc. nat. res. pract. conf. with int. part.. Kazan: VRSAPEST publ., 2015.- P. 298-299. Nikiforov N.V. Tekhniko-takticheskaya podgotovka bortsov-hapsagaistov na nachalnom etape s uchedom sistemizatsii tekhniki priemov [Technical and tactical training of hapsagay wrestlers at initial stage in view of technical systematization]. PhD diss.. St. Petersburg, 2016.-P. 187. Casals C, Cristina, José María López-Gullón, Tatjana Trivic, and Patrik Drid. 2017. -P.128. Chaabene H., Negra Y., Bouguezzi R., Mkaouer B., Franchini E., Julio U., Hachana Y. Physical and Physiological Attributes of Wrestlers: An Update. Journal of Strength and Conditioning Research. 2017. P.-1411-1442. Marques L., Franchini E., Drago G. et al. Physiological and performance changes in national and international judo athletes during block periodization training. Biology of Sport. 2017.- P.371-378. Nerobeev N.Yu., Nerobeeva L.V. Research directions of improving female wrestlers / Mass and student sports: opportunities and prospects – 2018. – P.120-123. Osipov A. Increase in level of special physical fitness of the athletes specialising in different combat sports (judo, sambo, combat sambo) through of cross Fit training / A. Osipov, M. Kudryavtsev, S. Iermakov et al // Archives of Budo. 2018. P.- 123–131. Platonov B.A., Vladimir, Nikitienko Aleksei 2019.- P.7-13. Vasconcelos B.B., Protzen G.V., Galliano L.M. et al. Effects of high-intensity interval training in combat sports: a systematic review with meta-analysis. Journal of Strength and Conditioning Research. 2020. P.-888-900.

jarayoni muvofiqligini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

turli vazn toifasidagi yuqori malakali belbog'li kurashchilar musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichini rejalashtirishda funksional hamda jismoniy tayyorgarligi bo'yicha vazn toifasini inobatga olgan holda yuklamalarni meyorlash orqali rejalashtirishning musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida intensiv yuklamalarni aniqlash metodikasi ishlab chiqilgan;

yuqori malakali belbog'li kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishda vazn toifasiga qarab jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining mezonlari va me'yorlariy ko'rsatkichlarini aniqlash hisobiga, majmuaviy integral baholash shkalasini ishlab chiqish;

yuqori malakali belbog'li kurashchilarni uzoq muddatli o'quv mashg'ulotlarining turli bosqichlariga musobaqaoldi, musobaqa, hamda o'tish davri tayyorgarligini rejalashtirishda vazn – bo'y indeks ko'rsatkichlarini aniqlash dasturini ishlab chiqish;

yuqori malakali belbog'li kurashchilarini vazn toifalariga ajratish asosida texnik-taktik harakatlarini monitoring qilishning yangi modelini ishlab chiqish hamda musobaqaoldi tayyorgarligini va samaradorligini tajribada asoslash.

Tadqiqotning obyekti sifatida Namangan viloyati Uychi tuman 1-son sport maktabida yuqori malakali belbog'li kurashchilarni vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarlik holati hamda ular bilan olib boriladigan o'quv mashg'ulot jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini yuqori malakali belbog'li kurashchilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarlik jarayoni tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy – uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuvlar, anketa so'rovnomasi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, instrumental metod, hamda tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

yuqori malakali belbog'li kurashchilarni jismoniy sifatlarini turli shiddat zonalarida (aerob, anaerob, arerob glikoletik, aralash) ta'sir ko'rsatish darajasiga qarab sportchining reaksiyasini o'zgaruvchanligini vazn toifalari bo'yicha namunaviy yuklamalar me'yorini aniqlash hisobiga sportchining individual ko'rsatkichlarini rivojlantirish imkoniyati oshirilgan;

yuqori malakali belbog'li kurashchilarni musobaqaoldi jarayonini rejalashtirishda vazn toifasidagi yuklama ta'sirining variativligini jismoniy ko'rsatkichlarining mezon va individual me'yorlari aniqlash hisobiga, tayyorgarlik bosqichlarini majmuaviy integral baholash shkalasi takomillashtirilgan;

yuqori malakali belbog'li kurashchilarni uzoq muddatli o'quv mashg'ulotlarining turli bosqichlariga musobaqaoldi, musobaqa, hamda o'tish davri tayyorgarligini rejalashtirish sportchining turli xil vazn bo'y indeksni aniqlash, ta'sir etuvchi yuklamalarning qiyosiy baholash zonalarini takomillashtirilgan;

yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning vazn toifasini (yengil, o‘rta, yarim o‘rta va mutloq) tayyorgarlik holatini tabaqalashtirish hamda jismoniy ko‘rsatkichlarini o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonining boshlang‘ich va yakuniy qismida musobaqaoldi tayyorgarlik turlarini baholash imkoniyati kengaytirilgan.

Tadqiqot amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

vazn toifalarini hisobga olgan holda yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligi hamda o‘quv yuklamalarini rejalashtirish vositalari va usullari ishlab chiqilgan;

musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarida yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning vazn toifalarini hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari aniqlandi;

musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarida vazn toifalarini hisobga olgan holda yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning musobaqa faoliyatining model ko‘rsatkichlari ishlab chiqilgan;

musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarida yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning vazn va bo‘y indeks ko‘rsatkichlari aniqlandi.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalari ishonchliligi jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi respublikamiz va xorijiy olimlarning fikr-mulohazalariga asoslanganligi, tajriba-sinov ishlarining reprezentativligi hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil metodlari yordamida ishlab chiqilganligi bilan asoslanib, kompyuter texnikasi yordamida olingan ma‘lumotlar va natijalar qayta ishlab chiqilganligi hamda mazkur ishda berilgan xulosalar va ilmiy tavsiyalarning ishonchliligi vakolatli organlar tomonidan tasdiqlanganligi bilan izohlandi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundan iboratki, o‘tkazilgan pedagogik tajribalar asosida olingan tadqiqot natijalari yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni ko‘p yillik tayyorlash, vositalari va uslublarini majmuaviy integral takomillashtirish dasturi ishlab chiqish evaziga, belbog‘li kurashga vazn-toifasini inobatga olgan holda funksional tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy va maxsus tayyorgarlik natijalari, musobaqa faoliyati natijalari bilan o‘zaro bog‘liqlikda bo‘lgan mashg‘ulotlarni rejalashtirishning tizimli mehanizimlarini vazn toifasiga nisbatan differensiallashgan mezonlar bilan muvofiqlashtirish hisobiga o‘quv mashg‘ulotlarini rejalashtirish samaradorligi aniqlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati sport maktablari, olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazilari, yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn og‘irligini inobatga olgan holda funksional tayyorgarligi, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy tayyorgarligi hamda musobaqa faoliyatini majmualiy integral baholash shkalasidan, sport maktablariga, olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazilari, joriy qilinadigan huquqiy-me‘yoriy hujjatlarni tuzish hamda ishlab chiqish bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarlik rejalashtirish orqali erishilgan samarali natijalarni hisobga olish va tahlil asosida:

yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni jismoniy sifatlarini turli shiddat zonalarida (aerob, anaerob, aerob glikoetik, aralash) ta‘sir ko‘rsatish darajasiga qarab vazn toifalari bo‘yicha namunaviy yuklamalar me‘yorini aniqlash hisobiga sportchining individual ko‘rsatkichlarini rivojlantirish yuzasidan taklif va tavsiyalar “Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish” nomli EHM dasturi mazmuniga singdirilgan (O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 23-avgustdagi 03-01/04/20/8623-son ma‘lumotnomasi). Natijada, yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari 14,3% ga maxsus jismoniy tayyorgarligi esa 15,1% ga, tezkor–kuch 11,3%, kuchchidamliligi 15,6% oshgan;

yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqaoldi jarayonini rejalashtirishda vazn toifasiga qarab jismoniy ko‘rsatkichlarining mezon va me‘yorlarini individual aniqlash hisobiga, tayyorgarlik bosqichlarini majmuaviy integral baholash shkalasi takomillashtirilgan bo‘yicha taklif va tavsiyalar Namangan viloyati Uychi tumani 1-sonli Sport maktabida belbog‘li kurash mashg‘uloti jarayoniga tatbiq qilingan (O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 23-avgustdagi 03-01/04/20/8623-son ma‘lumotnomasi). Natijada yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning texnik tayyorgarligi 12,3% ga yaxshilangan;

yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni uzoq muddatli o‘quv mashg‘ulotlarining turli bosqichlariga musobaqaoldi, musobaqa, hamda o‘tish davri tayyorgarligini rejalashtirishda vazn–bo‘y indeks ko‘rsatkichlarini qiyosiy aniqlash hisobiga yuklamalarning baholash zonalarini takomillashtirish yuzasidan taklif va tavsiyalar Namangan davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti sport faoliyati yo‘nalish talabalarining o‘quv mashg‘ulot jarayoniga joriy etilgan (O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 23-avgustdagi 03-01/04/20/8623-son ma‘lumotnomasi). Natijada, talabalarining texnik-taktik tayyorgarligining model xususiyatlarini aniqlashga imkon berish orqali hujum va himoya harakatlari samaradorligini 12,7% foizga oshgan;

yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning vazn toifasini (yengil, o‘rta, yarim o‘rta va mutloq) tabaqalashtirish hamda jismoniy ko‘rsatkichlarini o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoniga maqsadli tatbiq etish hisobiga musobaqaoldi tayyorgarlik turlarini baholash imkoniyati kengaytirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar Namangan viloyati Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulot jarayoniga joriy etilgan (O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 23-avgustdagi 03-01/04/20/8623-son ma‘lumotnomasi). Natijada, yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning texnik tayyorgarligi 13,7 % ga o‘sgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Mazkur tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 2 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida o‘tkazilgan trenerlar seminar-treningida, Namangan davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati kafedrasining kengaytirilgan majlisida aprobatsiyadan o‘tkazildi.

Tadqiqot natijalarining e‘lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo‘yicha

jami 10 ta ilmiy-uslubiy ish, shu jumladan, O‘zbekiston Adliya Vazirligi xuzuridagi Intellektual mulk agentligi tamonidan 2 ta № DGU 242117 va № DGU 15519 raqamli mualliflik guvoxonmalari, O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya etilgan ilmiy nashrlarida 5 ta maqola, shu jumladan, 2 ta respublika va 5 ta xorijiy jurnallarda chop etilgan.

Dissertatsiyaning hajmi va tuzilishi. Dissertatsiya hajmi 142 betdan iborat bo‘lib, kirish, to‘rtta bob, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati va ilovalardan iborat. Olingan ma‘lumotlar 7 ta jadvallar va 25 ta rasm. va joriy etish dalolatnomasini o‘z ichiga oladi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning kirish qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi asoslab berilgan. Muammoning o‘rganilganlik darajasi, dissertatsiya tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari bilan bog‘liqligi bayon qilingan, tadqiqotning maqsadi va vazifalari, shuningdek, ob‘ekti va predmeti aniqlangan, tadqiqot usullari, tadqiqotning ilmiy yangiligi, tadqiqotning amaliy natijalari, tadqiqot natijalarning ishonchliligi, ilmiy va amaliy ahamiyati, natijalarning amaliyotga joriy etilishi, aprotatsiyasi, e‘lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi borasidagi ma‘lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning **“Yuqori malakali sportchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishning mazmunini nazariy tahlil qilishning ilmiy asoslari”** deb nomlangan birinchi bobida sport mashg‘ulotlarini ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini tuzish uslublari, sportchilarni musobaqaoldi tayyorgarlik davrlarini tuzulishining umumiy bosqichlari, sport mashg‘ulotlarining turli bosqichlarini tuzishning tashkiliy-uslubiy talablari, turli vazn toifasidagi belbog‘li kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarlik davrlarini rejalashtirishning ilmiy metodik asoslari. Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni yuqori darajadagi jismoniy va maxsus tayyorgarlikka erishishiga qaratilgan bo‘lishi kerak. Bunda asosiy vazifa belbog‘li kurashchilarni umumiy va maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini bir-biriga mosligi qay darajada ekanligi, eng asosiysi, ushbu sport turida musobaqaoldi tayyorgarligida vazn og‘irligini inobatga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishdir. Buning uchun yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni toifasini inobatga olgan holda yuklamalar baholovchi testlar kompleksi axborot va ishonchlilik uchun tekshirilgan bo‘lishi zarur. Murabbiy-trener rejalashtirish jarayonida jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishi, maxsus jismoniy tayyorgarligining dastlabki ko‘rsatkichlarini bilish va yuqori natijalarga erishish uchun poydevor bo‘luvchi individual dasturlardan foydalanishi, qolaversa, kelgusi o‘quv yili uchun yuqori guruhlarga o‘tishi uchun normativlarni oldindan bilishi va foydalanishi kerak.

Belbog‘li kurashning texnik tayyorgarligi bo‘yicha J.Sh. Mirzaqulov, Z.S.

Artiqov, Sh.S. Mirzanov, M.M.Qirg'izboyev kabi mutaxassislar o'zlarining ilmiy-uslubiy ishlarida sport yutuqlariga erishishda belbog'li kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarligi asosiy o'rinda ekanligini ta'kidlashgan. Ushbu ilmiy-uslubiy ishlarda yuqori malakali belbog'li kurashchilarni vazn og'irligini inobatga olib tayyorgarlik tizimi, vositalari, mexanizmlari bo'yicha ma'lumotlar yetarlicha berilmaganligi belbog'li kurashga vazn toifasini inobatga olgan holda muammolar yechimini topishda muhim kamchiliklardan hisoblanadi. Sport turlari bo'yicha Sh.A. Abdullayev, S.S. Tajibayevlar, bundan tashqari N.A. Tastanov, F.A.Kerimov kabi olimlar esa kurashchilarni model tavsifnomalarini ishlab chiqish, jismoniy sifatlarni rivojlanishi, morfofunktsional ko'rsatkichlar yetakchi omil ekanligini ta'kidlashgan. Ba'zi mutaxassislar F.A. Kerimov, N.N.Azizov, Z.S.Artikov, I.X.Boymurodov, M.M.Qirg'izboyev, Sh.A.Mirzakulov, J.M.Nurshin, S.S.Tajibayev, A.R.Taymuratov, N.A.Tastanov, A.U.Xamidjonov. kurashchilarni umumiy sport turlariga rivojlantirish jarayoniga asosiy tadbir sifatida qarash lozimligini ta'kidlashgan.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning metodlari va tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili, anketa so'rovnomasi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik statistika uslubi, tadqiqotning tashkil qilinishida ularni qo'llash uslubiyati va shartlari batafsil yoritilgan. Dissertatsiya ishini bajarish va tashkil qilish uchun foydalanilgan ilmiy tadqiqotlar metodlari yoritilgan. Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish mazmunini ilmiy-amaliy variantlari yaratilgan. Shuningdek, bobda belbog'li kurashchilarni umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklarini baholash uchun testlar keltirilgan.

Pedagogik tajribani o'tkazishning asosiy bosqichlari:

I bosqich (2019-2020) – mazkur mavzu bo'yicha avval e'lon qilingan ishlarni batafsil tahlil qilib chiqish; hal etilmagan muammolarni aniqlash, ushbu tadqiqot mavzusini tanlash; tadqiqot maqsadi va vazifalarini qo'yish; ushbu muammoni hal etish bo'yicha real amaliyotni o'rganish; jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida mavjud bo'lgan hamda mazkur muammoni hal etishga yordam beruvchi chora-tadbirlarni o'rganish; tadqiqot farazini shakllantirish.

II bosqich (2020-2021) bir qator vazifalardan iborat: tajriba ob'ektlarini (malakali kurashchilarni) zarur miqdorda tanlab olish; tajriba o'tkazishning zarur davomiyligini aniqlash, tajriba ob'ektining dastlabki holatini o'rganish uchun aniq metodikalarni tanlash; metodikalar qulayligi va samaradorligini kam miqdordagi tekshiriluvchilarda sinab ko'rish; tegishli pedagogik ta'sirlar oqibatida tajriba ob'ektidagi o'zgarishlar to'g'risida fikr yuritish mumkin bo'lgan belgilarni

III bosqich (2021-2022) – asosiy, u ishlab chiqilgan metodika samaradorligini tekshirish bo'yicha tajriba o'tkazishga mo'ljallangan. Bu bosqich quyidagi tadbirlarni o'z ichiga oladi: tajriba o'tkaziladigan tizim doirasining dastlabki holatini o'rganish (kurashchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi darajasi aniqlanadi); tajriba o'tkaziladigan shart-sharoitlarning dastlabki holatini o'rganish; taklif etilgan chora-tadbirlar samaradorligi mezonlarini shakllantirish, tajriba qatnashchilariga uni samarali o'tkazish tartibi va

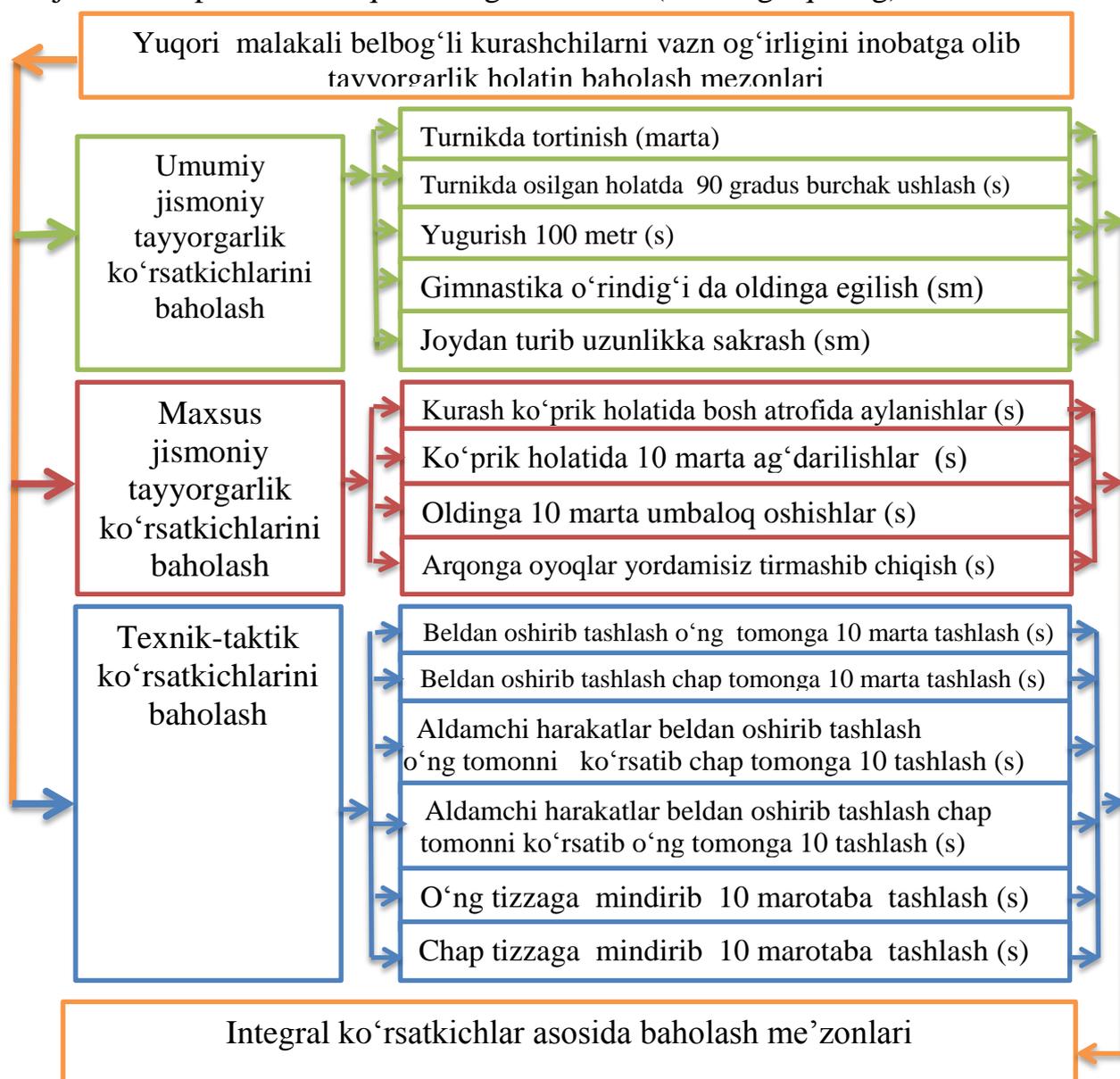
shartlari to'g'risida yo'l yo'riqlar berish; tajribaviy tadbirlar tizimi ta'sirida ob'ektlarning o'zgarishini ifodalovchi oraliq kesimlar asosida tajribaning borishi to'g'risidagi ma'lumotlarni qayd etish, tajribani o'tkazish davomida qiyinchiliklar va mumkin bo'lgan tipik kamchiliklarni ko'rsatish; vaqt, vositalar va sa'y harakatlarning joriy sarfini baholash.

IV bosqich (2022-2023) - yakunlovchi tajribaga yakun yasashga mo'ljallangan: tajriba tadbirlari tizimini amalga oshirish natijalarini yoritish; tajriba kerakli natijalarni bergan sharoitlarni tavsiflash; tajribaviy ta'sir subyektlarining (murabbiylar, sportchilar) xususiyatlarini ta'riflash; vaqt, sa'y harakatlar va vositalarning sarfi to'g'risidagi ma'lumotlarni aniqlash; tajriba davomida tekshirilgan tadbirlar tizimining qo'llanilishi chegaralarini ko'rsatish.

Dissertatsiyaning **“Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish”** deb nomlangan uchinchi bobida belbog‘li kurashchilarni vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishning muammolari, belbog‘li kurashchilarni vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishning vosita va metodlari, yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni funksional tayyorgarlik (umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik) ko'rsatkichlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, belbog‘li kurash sport turiga yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash va baholash metodikasi, mazkur belbog‘li kurashchilarni vazn hisobga olish hamda testlash metodikasi, yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili asosida hamda tajribali belbog‘li kurash bo'yicha mutaxassislar va ekspertlar guruhi hamda mamlakatimizning turli xil hududlarida faoliyat olib boruvchi murabbiylar bilan birgalikda yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni sport turiga umumiy mashg'ulotni me'yorlar va mezonlarni tartiblashtirish asosida kurashchilarning birinchi, ikkinchi, uchinchi, To'rtinchi va beshinchi zonalarini uchun maxsus integral baholash shkalasi ishlab chiqildi. Jumladan, yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni funksional tayyorgarligi bunda umumiy mashg'ulotni jismoniy tayyorgarligi, tizimi ko'rsatkichlari, umumiy jismoniy tayyorgarligi, Turnikda tortilish (m), Turnikda osilgan holatda 90 gradus burchak ushlab (s), Yugurish 100 metrga. (s), Gimnastika o'rindig'ida oldinga ekilish (sm.), turgan joyidan uzunlikka sakrash, Maxsus jismoniy tayyorgarlik kurash ko'prik holatida bosh atrofida aylanishlar, Ko'prik holatida 10 marta ag'darilishlar baholanadi, oldinga 10 marta umbaloq oshishlar, Arqonga oyoqlar yordamisiz tirmashib chiqish (s) aniqlash, Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarlik, Beldan oshirib tashlash o'ng tomonga 10 marta tashlash, Beldan oshirib tashlash chap tomonga 10 marta tashlash, Aldamchi harakatlar, Beldan oshirib tashlash o'ng tomonni ko'rsatib chap tomonga 10 marta tashlash, Aldamchi harakatlar, beldan oshirib tashlash chap tomonni ko'rsatib o'ng tomonga 10 marta tashlash, O'ng tizzaga mindirib 10 marotaba tashlash, Chap tizzaga mindirib 10 marotaba tashlash bosqichlari, yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini bosqichi ishlab chiqildi.

Ushbu ko'rsatkich bo'yicha turli vazn egalarning jismoniy rivojlanish, funksional tayyorgarlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash shkalasi ishlab chiqish orqali mazkur kurashchilarning ko'rsatkichlarini aniqlovchi hamda integral baholash shkalasi yaratildi.

Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish jadvalida ko'rsatildi mehanizimini ishlab chiqilib, bunda mashqlar, testlar, ketma-ketligi tartiblashtirildi, bunda sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT), texnik-taktik tayyorgarlik (TTT) sportchining individual imkoniyatlari, uzoq muddatli mashg'ulotlarning barcha bosqichlarida sportchilarning kuch qobiliyatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirish va buning uchun eng qulay bo'lgan ko'p yillik davrlarida individual qobiliyatlarni rivojlantirish sportchilar orqali amalga oshirildi. (1-rasmga qarang).



1-rasm. Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni vazn og'irligini inobatga olib tayyorgarlik holatini baholash mezonlari

Yuqori malakali belbogʻli kurashchilarni vazn ogʻirligining inobatga olgan holda uzluksiz koʻp yillik tayyorgarlik bosqichlariga sportchiga vaznning tarkibiy mezonlari tartiblashtirilgan holda ishlab chiqildi. Biz har bir vazn boʻyicha uchun umumiy testlash va tekshirish koʻrsatkichlarini kurashchilarni vazn ogʻirligini inobatga olgan holda ishlab chiqildi. Bundan tashqari kurashchilarni ogʻirligiga qarab mashqlar va testlar kompleksi tartiblashtirib chiqildi.

Mazkur sport turiga kurashchilarning 8 ta vazn boʻyicha Respublika chempionati musobaqalari oʻtkazilishini hisobga olgan holda, biz 8 ta ogʻirlik kategoriyasiga ajratgan holda normativlarni tasniflab chiqdik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) boʻyicha nazorat testlari jami 10 ta boʻlib kurashchilarning ogʻirligiga qarab 5 darajadagi baholash shkalasi yordamida tasniflab chiqildi. Turnikda tortilish (m), Turnikda osilgan holatda 90 gradus burchak ushlab (s), Yugurish 100 metr (s), gimnastika oʻrindigʻida oldinga egilish (sm), Joydan turib uzunlikka sakrash (sm), yuqorida keltirilgan mazkur kurashga foydanilgan testlar kurashchilarning ogʻirligiga qarab tasniflab chiqildi.

Mazkur sport turiga maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) holatini baholashda 4 ta testlar majmuasi tartiblashtirib chiqildi. Bular kurash koʻprik holatida bosh atrofida aylanishlar (s), koʻprik holatida 10 marta agʻdarilishlar (s), oldinga 10 metrga oʻmboloq oshish, Arqonga oyoqlar yordamisiz tirmashib chiqish (s) yuqorida koʻrsatilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlari nafaqat kurashchilarning ogʻirligiga qarab tasniflab chiqildi.

J.M.Nurshin, (2015) tadqiqot ishlarida bugungi kunda mamlakatimizda oʻquv va mashgʻulot yuklamalaridan foydalanish jarayonida, ayniqsa, koʻp yillik mashgʻulotlarda bosqichma-bosqichlikka qatʻiy rioya qilish, chunki uzoq muddatli jarayonning barcha bosqichlarida mashgʻulotlar va mashgʻulotbardosh yuklamalar uning biologik yuqori malakaliga toʻliq mos keladigan taqdirdagina har tomonlama tayyorgarlik doimiy ravishda oshib boradi.

Bundan tashqari, mahalliy olimlardan A.R. Taymuratov (2016) fikriga koʻra, kurashchilarga xos kuch turlari va ularni rivojlantiruvchi yuklama mashqlardir, chunki bu vaqtda yetarlicha maxsus jismoniy vosita sifati imkoniyatlarini toʻliq amalga oshirishga olib keladi.

Yuqori malakali belbogʻli kurashchilarni texnik - taktik tayyorgarligi samadorligini aniqlash maqsadida belbogʻli kurash musobaqa faoliyatini (TTT) baholash maqsadida texnik - taktik tayyorgarlikni baholovchi va nazorat qiluvchi texnik-taktik harakatlarni baholovchi 6 ta mezondan iborat shkala ishlab chiqildi. Jumladan, Beldan oshirib tashlash oʻng tomonga 10 marta tashlash (s), beldan oshirib tashlash chap tomonga 10 marta tashlash (s), aldanchi harakatlar, beldan oshirib tashlash oʻng tomonni koʻrsatib chap tomonga 10 tashlash (s) aldanchi harakatlar, beldan oshirib tashlash chap tomonni koʻrsatib oʻng tomonga 10 tashlash (s), oʻng tizzaga mindirib 10 marotaba tashlash (s), chap tizzaga mindirib tashlash 10 marotaba (s), yuqori darajadagi sportchilar bilan ishlashda bu har doim ham hisobga olinmaydi va ular malakali sportchilar bilan bir xil metodologiya boʻyicha mashgʻulotlarni davom ettiradilar. Mashgʻulot tizimi nazoratning optimal kombinatsiyasini (oʻquv jarayonida oʻtkaziladi), yigʻma

(tanlov elementidan tashqari), asosiy yoki boshqa musobaqalarni (ularning har biri ma'lum bir vazifani hal qiladi) yuqori natijalarni ta'minlaydi olingan ma'lumotga asoslanib yuqori malakali belbog'li kurashchilar yaxshi natijalarga erishishida eng muhimi olingan ma'lumotlar kelajakda o'zini oqlashi kerakligini bilib, mazkur tajriba savolnomalarni respondentlarga taqdim qildik (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni vazn og'irligini inobatga olib tayyorgarlik holatini baholash modeli

№	Nazorat testlari	Malakali belbog'li kurashchilarni vazn og'irligini inobatga olib natijalarni baholash														
		55 - 66 kg.					73 - 90 kg.					100 +100 kg.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
IIT	Turnikda tortilish (m)	18	15	13	9	6	16	14	12	8	6	14	12	10	8	5
	Turnikda osilgan holatda 90 gradus burchak ushlab (s)	50	48	46	44	40	46	44	42	40	38	42	40	38	36	34
	Yugurish 100 metr. (s)	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	12,8	13,0	13,2	13,4	13,6	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0
	Gimnastika o'rindig'ida oldinga ekilish (sm.)	18	16	14	12	10	14	12	10	8	6	14	12	10	8	6
	Joydan turib uzunlik-ka sakrash (sm.)	260	250	240	230	220	250	240	230	220	210	240	230	220	210	200
MJT	Kurash ko'pri holatida bosh atrofida aylanishlar (s)	16	17	18	19	20	17	18	19	20	21	18	19	20	21	22
	Ko'pri holatida 10 marta ag'darilishlar (s)	14	16	18	20	22	16	18	20	22	24	20	22	24	26	28
	Oldiga 10 marta umbaloq oshishlar	11,2	11,4	11,6	11,8	12,0	11,5	11,7	11,9	12,1	12,3	11,8	12,0	12,2	12,4	12,6
	Arqonga oyoqlar yordamisiz tirmashib chiqish (s)	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0
TTT	Beldan oshirib tashlash o'ng tomonga 10 marta tashlash (s)	14	15	16	17	18	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20
	Beldan oshirib tashlash chap tomonga 10 marta tashlash (s)	14	15	16	17	18	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20
	Aldamchi harakatlar, beldan oshirib tashlash o'ng tomonni ko'rsatib chap tomonga 10 tashlash (s)	16	17	18	19	20	17	18	19	20	21	18	19	19	20	21
	Aldamchi harakatlar, beldan oshirib tashlash chap tomonni ko'rsatib o'ng tomonga 10 tashlash (s)	16	17	18	19	20	17	18	19	20	21	18	19	19	20	21
	O'ng tizzaga mindirib 10 marotaba tashlash (s)	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20	17	18	19	20	21
	Chap tizzaga mindirib 10 marotaba tashlash (s)	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20	17	18	19	20	21

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, 5 ta jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlandi. Maxsus ishlab chiqilgan kompyuter dasturi asosida ishlangan ma'lumotlar monitoring qilish natijasida yuqori malakali belbog'li kurashchilarni vazn og'irligini inobatga olib tayyorgarlik holatini baholash modelida qaysi ko'rsatkichdan past natija qayd etganligiga alohida

e'tibor berdik, agar ko'rsatgan past natijaga qarab yosh belbog'li kurashchilarni ushbu ko'rsatkichini rivojlantirish orqali samaradorligini oshirishga erishildi.

Bu shkalada beshta mezon aniqlandi. Agar o'quvchi yuqori natija ko'rsatib me'yorni bajarsa, unga bir ball, yuqoridan past ko'rsatkichni bajarganda 2 ball, o'rtacha bajarganda uch ball, o'rtachadan past bajarganda to'rt ball, past ko'rsatkich ko'rsatganda 1 ball berildi. Umumiy 4 ta yo'nalish bo'yicha testlar soni 15 tadan iborat bo'lib, shu tariqa umumiy maksimal ball 15 ballni, minimal ball esa 80 ballni tashkil qildi. Darajalar biz tomonimizdan ishlab chiqilgan jadvalga muvofiq, har bir test bo'yicha natijalarga qo'yilgan ballardagi baholar yig'indisini umumlashtirish yo'li bilan aniqlandi. Ushbu ko'rsatkichlar asosida olingan natijalarni tahlil qilish orqali yuqori malakali belbog'li kurashchilarniga balki har bir vazn o'z imkoniyati va qobiliyatini inobatga olgan holda yondashish imkonini beradi. Bundan tashqari agar belbog'li kurashchi uchun eng muhim bo'lgan ko'rsatkichlar past darajada qayd etilsa, aynan ushbu ko'rsatkichlarni rivojlantiruvchi mashqlar yordamida vazn og'irligiga individual yondashish asosida takomillashtiriladi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni vazn og'irligini inobatga olib musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishda tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun maxsus baholash shkalasi

T/r	Ballarning taqsimlanishi	Ko'rsatkichlar darajasi
1	15-25	Yuqori
2	26-36	Yuqoridan past
3	37-49	O'rta
4	50-62	O'rtadan past
5	63-80	Past

Mashg'ulot va musobaqalarda texnik usullarini ko'rib chiqayotganda, tiklanish jarayonlariga e'tibor berish bir xil darajada muhimdir. O'quv yukining hajmini oshirish va intensivlashtirishning hozirgi tendensiyasi tiklanish va "ortiqcha tiklanish" masalalarini samarali hal qilishni talab qiladi. O'quv jarayonining samaradorligini oshirishning keyingi usuli ko'p jihatdan individual mashg'ulotlar vaqtida, bir yillik uzoq muddatli treningning ma'lum bosqichlarida ham tiklanish texnikasining samaradorligi bilan bog'liqligini ta'kidlash uchun barcha asoslar mavjud. Qayta tiklash vositalarining zamonaviy majmuasi faol va passiv ta'sir qilish vositalarini birlashtirishi kerak (3-jadvalga qarang)

3-jadval

Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni vazn bo'y indeksini aniqlovchi maxsus dastur asosida ko'rsatkichlarni qiyosiy statistik tahlili (n-95)

Ishtirokchilar soni (n)	Kurashchilar o'rtacha bo'y uzunligi (sm.) ($\bar{X} \pm \sigma$)	Kurashchilar o'rtacha vazn og'irligi (kg.) ($\bar{X} \pm \sigma$)	Vazn bo'y indeksi	Musobaqa vazn toifalari (kg.)	Vazn bo'y qiymatlari
15	165,6±2,1	62,1±2,2	22,6	55	Tana vazni meyorida

(3-jadvalga qarang)

12	170,1±3,3	67,5±2,1	23,3	60	Tana vazni meyorida
17	172,3±4,2	70,6±1,6	23,7	66	Tana vazni meyorida
14	175,3±2,6	78,7±2,7	25,6	73	Tana vazni ortiqcha
12	183,8±1,2	84,3±1,8	24,9	81	Tana vazni meyorida
10	185,2±3,1	93,2±1,7	27,1	90	Tana vazni ortiqcha
9	187,4±1,6	103,1±2,1	29,3	100	Tana vazni ortiqcha
6	194,6±1,7	121,5±10,6	32,1	+100	Birinchi darajali semizlik

Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn – bo‘y indeks ko‘rsatkichlari qiyosiy statistik tahlili olib borilganda quyidagi ko‘rsatkichlar aniqlandi. 55 kg. kurashchilar 15 nafarni tashkil qildi umumiy o‘rtacha bo‘y uzunligi 165.6±2,1 sm. tashkil qilib, yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqadan oldingi vazn og‘irligi umumiy o‘rtacha 62,1±2,2 kg ni tashkil qildi, vazn – bo‘y indeksi esa 22,6 ya‘ni tana vazn meyorida ekanligi aniqlandi.

Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn - bo‘y indeks ko‘rsatkichlari qiyosiy statistik tahlili olib borilganda quyidagi ko‘rsatkichlar aniqlandi. 60 kg. kurashchilar 12 nafarni tashkil qildi umumiy o‘rtacha bo‘y uzunligi 170,1±3,3 tashkil qilib, yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqadan oldingi vazn og‘irligi umumiy o‘rtacha 67,5±2,1 kg ni tashkil qildi, vazn – bo‘y indeksi esa 23,3 ya‘ni tana vazn indeksi meyorida ekanligi aniqlandi.

Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn – bo‘y indeks ko‘rsatkichlari qiyosiy statistik tahlili olib borilganda quyidagi ko‘rsatkichlar aniqlandi. 66 kg. kurashchilar 17 nafarni tashkil qildi umumiy o‘rtacha bo‘y uzunligi 172,3±4,2 sm. tashkil qilib, yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqadan oldingi vazn og‘irligi umumiy o‘rtacha 70,6±1,6 kg ni tashkil qildi, vazn – bo‘y indeksi esa 23,7 ya‘ni tana vazn indeksi meyorida ekanligi aniqlandi.

Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn – bo‘y indeks ko‘rsatkichlari qiyosiy statistik tahlili olib borilganda quyidagi ko‘rsatkichlar aniqlandi. 73 kg. kurashchilar 14 nafarni tashkil qildi umumiy o‘rtacha bo‘y uzunligi 175,3±2,6 sm. tashkil qilib, yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqadan oldingi vazn og‘irligi umumiy o‘rtacha 78,7±2,7 kg ni tashkil qildi, vazn – bo‘y indeksi esa 25,6 ya‘ni tana vazn indeksi meyorida ekanligi aniqlandi.

Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn – bo‘y indeks ko‘rsatkichlari qiyosiy statistik tahlili olib borilganda quyidagi ko‘rsatkichlar aniqlandi. 81 kg. kurashchilar 12 nafarni tashkil qildi umumiy o‘rtacha bo‘y uzunligi 183,8±1,2 sm. tashkil qilib, yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqadan oldingi vazn og‘irligi umumiy o‘rtacha 84,3±1,8 kg ni tashkil qildi, vazn – bo‘y indeksi esa 24,9 ya‘ni tana vazn indeksi meyorida ekanligi aniqlandi.

Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn – bo‘y indeks ko‘rsatkichlari qiyosiy statistik tahlili olib borilganda quyidagi ko‘rsatkichlar aniqlandi. 90 kg. kurashchilar 10 nafarni tashkil qildi umumiy o‘rtacha bo‘y uzunligi 185,2±3,1 sm. tashkil qilib, yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqadan oldingi vazn og‘irligi umumiy o‘rtacha 93,2±1,7 kg ni tashkil qildi, vazn – bo‘y indeksi esa 27,1 yani tana vazn indeksi meyorida ekanligi aniqlandi.

Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn – bo‘y indeks ko‘rsatkichlari qiyosiy statistik tahlili olib borilganda quyidagi ko‘rsatkichlar aniqlandi. 100 kg. kurashchilar 9 nafarni tashkil qildi umumiy o‘rtacha bo‘y uzunligi 187,4±1,6 sm. tashkil qilib, yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqadan oldingi vazn og‘irligi umumiy o‘rtacha 103,1±2,1 kg ni tashkil qildi, vazn – bo‘y indeksi esa 29,3 yani tana vazn indeksi tana vazni ortiqcha ekanligi aniqlandi.

Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn – bo‘y indeks ko‘rsatkichlari qiyosiy statistik tahlili olib borilganda quyidagi ko‘rsatkichlar aniqlandi. 100 kg. kurashchilar 6 nafarni tashkil qildi umumiy o‘rtacha bo‘y uzunligi 194,6±1,7 sm. tashkil qilib, yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqadan oldingi vazn og‘irligi umumiy o‘rtacha 121,5±10,6 kg ni tashkil qildi, vazn – bo‘y indeksi esa 32,1 yani tana vazn indeksi tana vazni ortiqcha ekanligi aniqlandi.

Namangan viloyati Uychi tuman 1 – son sport maktabida yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish sportchilar jami 28 nafar yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni orasida pedagogik tajribalar o‘tkazildi. Tajribalarning barcha qatnashchilari (n=28) ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi (TG) va nazorat guruh (NG) lar. Guruhlardagi yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni soni bir xil (n=14) tashkil qildi.

Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn og‘irligini inobatga olib tayyorgarlik holatini takomillashtiriladi (4-jadvalga qarang).

4-jadval

Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni pedagogik tajriba boshida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili (n=28)

Nazorat testlari		Tajriba guruhi n=14		Nazorat guruhi n=14		t	P
		($\bar{X} \pm \sigma$)	V	($\bar{X} \pm \sigma$)	V		
UJT	Turnikda tortilish (m)	16,7±1,6	9,5	16,5±1,1	6,6	0,5	P>0,05
	Turnikda osilgan holatda 90 gradus burchak ushlab (s)	39,4±3,5	8,8	40,1±3,3	8,2	0,6	P>0,05
	Yugurish 100 metr. (s)	13,7±1,4	10,2	13,9±1,2	8,6	0,6	P>0,05
	Gimnastika o‘rindig‘ida oldinga egilish (sm)	5,7±0,70	12,2	6,6±0,6	10,1	1,9	P>0,05
	Joydan turib uznlikka sakrash (sm)	247,4±17,9	7,2	246,9±18,7	7,5	1,8	P>0,05
MJT	Kurash ko‘prik holatida bosh atrofida aylanishlar (s)	12,3±1,2	9,7	12,6±1,1	7,5	1,8	P>0,05
	Ko‘prik holatida 10 marta ag‘darilishlar (s)	19,2±2,0	10,4	19,6±2,1	10,7	0,7	P>0,05
	Oldinga 10 marta umbaloq oshishlar (s)	12,5±1,1	8,8	12,8±1,2	9,3	1,2	P>0,05
	Arqonga oyoqlar yordamisiz tirmashib chiqish (s)	13,1±1,2	9,1	13,7±1,4	10,2	1,8	P>0,05

Tadqiqot soʻngida olingan maʼlumotlarga koʻra quyidagilar aniqlandi (5-jadvalga qarang). Jadvalda 9 ta koʻrsatkichlardan barchasida yaxshilanishni kuzatishimiz mumkin.

5-jadval

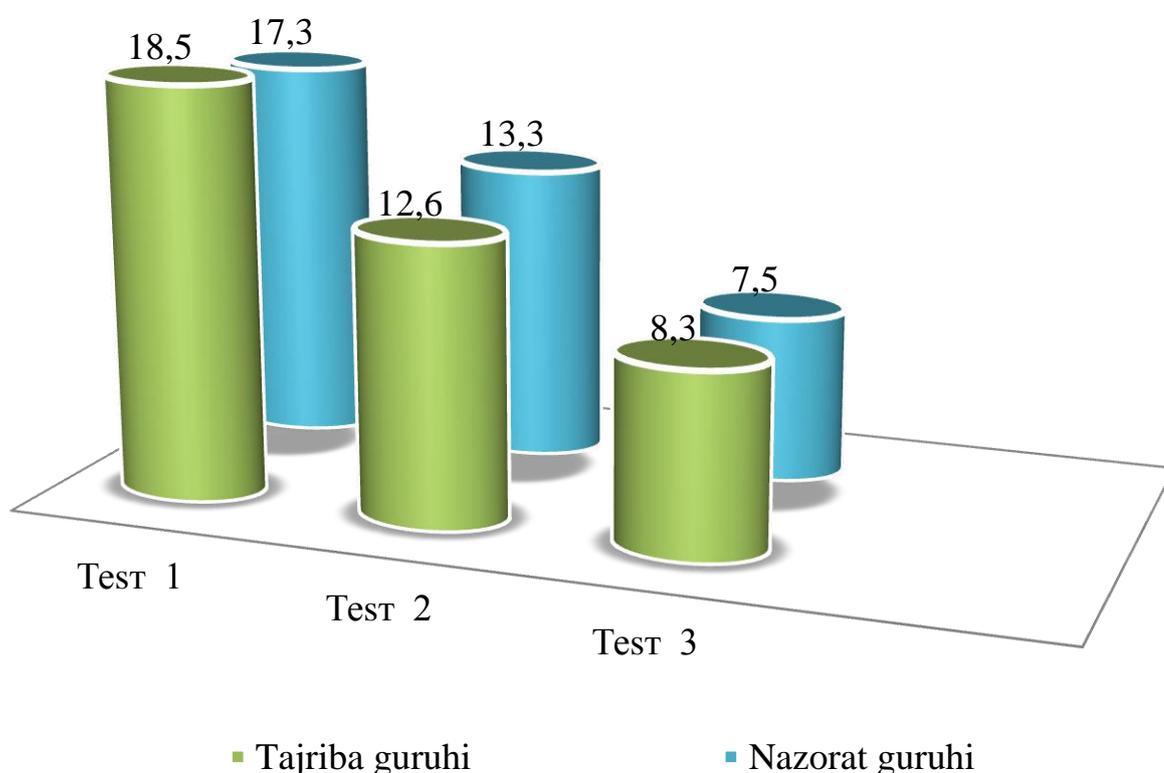
Yuqori malakali belbogʻli kurashchilarni pedagogik tajriba oxirida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi koʻrsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili (n=28)

Nazorat testlari		Tajriba guruhi n=14		Nazorat guruhi n=14		t	P
		($\bar{X} \pm \sigma$)	V	($\bar{X} \pm \sigma$)	V		
UJT	Turnikda tortilish (m)	18,5±2,2	11,9	17,3±1,8	10,4	2,1	P<0,05
	Turnikda osilgan holatda 90 gradus burchak ushlab (s)	44,2±3,7	8,4	41,9±3,5	8,3	2,3	P<0,05
	Yugurish 100 metr (s)	12,6±0,8	6,3	13,3±1,3	9,8	2,2	P<0,05
	Gimnastika oʻrindigʻida oldinga egilish (sm)	8,3±0,9	10,8	7,5±1,1	14,5	3,1	P<0,01
	Joydan turib uznlk-ka sakrash (sm.)	255,7±19,5	7,6	248,4±20,5	8,1	2,4	P<0,05
MJT	Kurash koʻprik holatida bosh atrofida aylanishlar (s)	11,4±1,1	9,6	12,1±1,2	10,1	2,3	P<0,05
	Koʻprik holatida 10 marta agʻdarilishlar (s)	18,1±1,6	8,8	19,1±1,9	10,2	2,2	P<0,05
	Oldinga 10 marta umbaloq oshishlar (s)	11,7±1,2	10,2	12,3±1,1	8,1	2,1	P<0,05
	Arqonga oyoqlar yordamisiz tirmashib chiqish (s)	11,8±1,3	10,8	12,6±1,2	9,3	2,4	P<0,05

Masalan, Umumiy jismoniy tayyorgarligi va Maxsus jismoniy tayyorgarligi koʻrsatkichlaridan 1) Turnikda tortilish (m) testi boʻyicha tajriba oxirida ishonchli statistik farqlarni aniqladik. Bu yerda tajriba guruhida natija 18,5±2,2 (m), nazorat guruhida esa 17,3±1,8 (m) tashkil qildi (t=2,1; P<0,05). Turnikda osilgan holatda 90 gradus burchak ushlab (s) Bu yerda tajriba guruhida natija 44,2±3,7 (s), nazorat guruhida esa 41,9±3,5 (s) tashkil qildi (t=2,3; P<0,05). Yugurish 100 metr. (s) tajriba oxirida biz statistik ishonchli farqlarga ega boʻldik, bunda tajriba guruhida 12,6±0,8 (s), nazorat guruhida 13,3±1,3 (s) maʼlumotlardan maʼlum boʻldiki, tajriba guruhi yuqori malakali belbogʻli kurashchilarni nazorat guruhi yuqori malakali belbogʻli kurashchilardan ancha ustunlikka ega boʻlishdi va bu statistik tahlillar bilan tasdiqlanadi (t=2,2; P<0,05). Biroq gimnastika oʻrindigʻida oldinga egilish (sm) sinovi natijalariga koʻra tajriba sungda, tajriba guruhida 8,3±0,9 (sm), nazorat guruhida 7,5±1,1 (sm), (t=3,1; P<0,01). Joydan turib uznlkka sakrash test ochiq stadionda yoki sport zalda, bajarildi (sm): tajriba oxirida biz statistik ishonchli farqlarga ega boʻldik, bunda tajriba guruhida 255,7±19,5 (sm), nazorat guruhida 248,4±20,5 (sm) maʼlumotlardan maʼlum

boʻldiki, tajriba guruhi nazorat guruhi kurashchilardan ancha ustunlikka ega boʻlishdi va bu statistik tahlillar bilan tasdiqlanadi ($t=2,4$; $P<0,05$)

Maxsus jismoniy tayyorgarligi koʻrsatkichlaridan kurash koʻprik holatida bosh atrofida aylanishlar (s) sinovi natijalariga koʻra tabqiqot oxirida, tajriba guruhida $11,4\pm 1,1$ (s), nazorat guruhida $12,1\pm 1,2$ (s), ($t=2,3$; $P<0,05$). Koʻprik holatida 10 marta agʻdarilishlar (s) sinovi natijalariga koʻra tabqiqot oxirida, tajriba guruhida $18,1\pm 1,6$ (s), nazorat guruhida $19,1\pm 1,9$ (s), ($t=2,2$; $P<0,05$). Oldinga 10 marta umbaloq oshishlar (s) sinovi natijalariga koʻra tadqiqot oxirida, tajriba guruhida $11,7\pm 1,2$ (s), nazorat guruhida $12,3\pm 1,1$ (s), ($t=2,1$; $P<0,05$) Arqonga oyoqlar yordamisiz tirmashib chiqish (s) sinovi natijalariga koʻra tabqiqot oxirida, tajriba guruhida $11,8\pm 1,3$ (s), nazorat guruhida $12,6\pm 1,2$ (s), ($t=2,4$; $P<0,05$) (2-rasmga qarang)



Izoh: Test: 1) Turnikda tortilish (m);

Test: 2) Yugurish 100 metr. (s);

Test: 3) Gimnastika oʻrindigʻida oldinga egilish (sm.)

2-rasm. Yuqori malakali belbogʻli kurashchilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlari

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan mashgʻulot yuqori malakali belbogʻli kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarlikni aniqlash hamda mashgʻulot yuklamalarini optimallashtirishda qoʻllaniladigan innovatsion texnologiyalar bizning tadqiqotda samarali vosita vazifasini bajardi, ammo baʼzi bir holatlarda yuzaga keladigan individual muammolar keyingi tadqiqotlarda chuqurroq oʻrganilishi talab qilindi.

Nazorat guruhida Namangan viloyati Uychi tuman 1-son sport maktabi uchun moʻljallangan anʼanaviy dastur va nizom asosida, tajriba guruhida esa biz

tomonimizdan ishlab chiqilgan va taklif qilingan metodika asosida mashg'ulotlar o'tkazildi (6-jadvalga qarang).

6-jadval

Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni pedagogik tajriba boshida texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili (n=28)

№	Belbog'li kurash texnik xarakatlari nomi va formulasi	Tajriba guruhi n=14		Nazorat guruhi n=14		t	P
		($\bar{X} \pm \sigma$)	V	($\bar{X} \pm \sigma$)	V		
1	Beldan oshirib tashlash o'ng tomonga 10 marota tashlash (s)	15,2±1,3	8,9	15,5±1,6	10,6	0,7	P >0,05
2	Beldan oshirib tashlash chap tomonga 10 marota tashlash (s)	15,7±1,2	7,9	16,1±1,4	9,1	0,9	P >0,05
3	Aldamchi xarakatlar, beldan oshirib tashlash o'ng tomonni ko'rsatib chap tomonga 10 marota tashlash (s)	17,1±1,7	9,9	17,5±1,6	9,6	0,9	P >0,05
4	Aldamchi xarakatlar, beldan oshirib tashlash chap tomonni ko'rsatib o'ng tomonga 10 marota tashlash (s)	17,6±1,7	9,9	18,1±1,8	10,5	1,1	P >0,05
5	O'ng tizzaga mindirib 10 marotaba tashlash (s)	16,9±1,2	7,4	16,5±1,1	7,1	1,3	P >0,05
6	Chap tizzaga mindirib 10 marotaba tashlash (s)	17,3±1,3	8,1	17,7±1,4	8,4	0,9	P >0,05

Bu yerda tajriba guruhida natija beldan oshirib tashlash o'ng tomonga 10 marota tashlash (s) 15,2±1,3 (s) nazorat guruhida esa 15,5±1,6 (s) tashkil qildi (t=0,7; P >0,05).

Beldan shirida tashlash chap tomonga 10 marota tashlash (s) ko'rsatkichlari bo'yicha quyidagi natijalarni oldik: kurash zalda, bajarildi (s) tajriba boshida biz statistik ishonchli farqlarga ega bo'lmadik, bunda tajriba guruhida 15,7±1,2 (s) nazorat guruhida 16,1±1,4 (s) ma'lumotlardan ma'lum bo'ldiki, tajriba guruhi yuqori malakali belbog'li kurashchilarni nazorat guruhida farqi kuzatilmadi va bu statistik tahlillar bilan tasdiqlanadi (t=0,9; P >0,05).

Biroq aldamchi xarakatlar, beldan oshirib tashlash o'ng tomonni ko'rsatib chap tomonga 10 marota tashlash (s) sinovi natijalariga ko'ra tajriba boshida 17,1±1,7 (s) nazorat guruhida 17,5±1,6 (s) (t=0,9; P >0,05).

Aldamchi xarakatlar, beldan oshirib tashlash chap tomonni ko'rsatib o'ng tomonga 10 marota tashlash (s) sinovi natijalariga ko'ra tajriba boshida 17,6±1,7 (s) nazorat guruhida 18,1±1,8 (s) (t=1,1; P >0,05).

O'ng tizzaga mindirib 10 marotaba tashlash (s) 16,9±1,2 (s) nazorat guruhida esa 16,5±1,1 (s) tashkil qildi (t=1,3; P >0,05).

Chap tizzaga mindirib 10 marotaba tashlash (s) 17,3±1,3 (s) nazorat guruhida esa 17,7±1,4 (s) tashkil qildi (t=0,9; P >0,05). (7-jadvalga qarang).

7-jadval

Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni tenik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari pedagogik tajriba oxrda musobaqa faoliyati va texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili (n=28)

№	Belbog‘li kurash texnik xarakteratlari nomi va formulasi	Tajriba guruhi n=14		Nazorat guruhi n=14		t	P
		($\bar{X} \pm \sigma$)	V	($\bar{X} \pm \sigma$)	V		
1	Beldan oshirib tashlash o‘ng tomonga 10 marota tashlash (s)	14,2±1,4	9,8	15,2±2,1	13,8	2,1	P<0,05
2	Beldan oshirib tashlash chap tomonga 10 marota tashlash (s)	14,5±1,7	11,7	15,4±0,9	5,8	2,2	P<0,05
3	Aldamchi xarakteratlar, beldan oshirib tashlash o‘ng tomonni ko‘rsatib chap tomonga 10 marota tashlash (s)	15,5±1,6	10,3	16,6±1,7	10,2	2,3	P<0,05
4	Aldamchi xarakteratlar, beldan oshirib tashlash chap tomonni ko‘rsatib o‘ng tomonga 10 marota tashlash (s)	16,6±1,9	11,4	17,6±2,5	14,2	2,5	P<0,05
5	O‘ng tizzaga mindirib 10 marotaba tashlash (s)	14,6±1,7	11,6	15,8±1,8	11,3	2,6	P<0,05
6	Chap tizzaga mindirib 10 marotaba tashlash (s)	15,6±1,9	12,1	16,9±2,4	14,2	2,1	P<0,05

Bu yerda tajriba guruhida natija beldan oshirib tashlash o‘ng tomonga 10 marota tashlash (s), 14,2±1,4 (s) nazorat guruhida esa 15,2±2,1 (s) tashkil qildi (t=2,1; P<0,05).

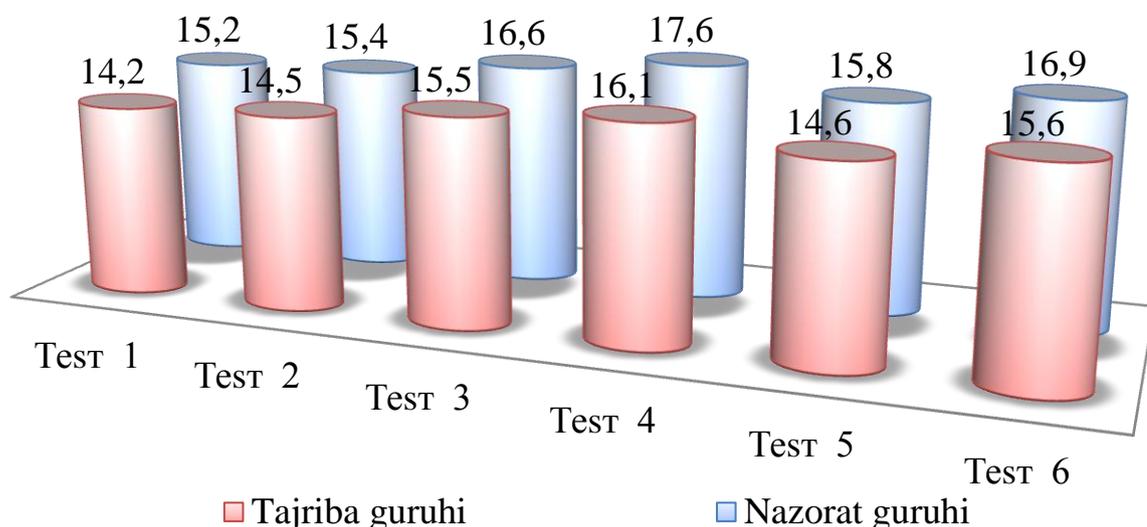
Beldan oshirida tashlash chap tomonga 10 marota tashlash (s), ko‘rsatkichlari bo‘yicha quyidagi natijalarni oldik: Test ochiq stadionda yoki kurash zalda, bajarildi (s), tajriba boshida biz statistik ishonchli farqlarga ega bo‘lmadik, bunda tajriba guruhida 14,5±1,7 (s) nazorat guruhida 15,4±0,9 (s) ma‘lumotlardan ma‘lum bo‘ldiki, tajriba guruhi yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni nazorat guruhi ancha ustunlikka ega bo‘lishdi va bu statistik tahlillar bilan tasdiqlanadi (t=2,2; P<0,05).

Biroq aldamchi xarakteratlar, beldan oshirib tashlash o‘ng tomonni ko‘rsatib chap tomonga 10 marota tashlash (s), sinovi natijalariga ko‘ra tajriba boshlarida, tajriba guruhida 15,5±1,6 (s) nazorat guruhida 16,6±1,7 (s) (t=2,3; P<0,05).

Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarini vazn toifalariga ajratish asosida texnik – taktik xarakteratlarini monitoring qilishning yangi modelini ishlab chiqish

Aldamchi harakatlar, beldan oshirib tashlash chap tomonni ko‘rsatib o‘ng tomonga 10 marota tashlash (s) ishonchli farqlar guruhida tajriba boshida 16,1±1,9 (s) nazorat guruhida esa 17,6±2,5 (s) natija ko‘rsatildi (t=2,5; P<0,05). O‘ng tizzaga mindirib 10 marotaba tashlash (s) testida ham statistik farqlar aniqladik, tajriba guruhida 14,6±1,7 (s) nazorat guruhida 15,8±1,8 (s) Matematik ishlab chiqishda katta statistik farq aniqlanmadi (t=2,6; P<0,05). Biz tajriba boshida chap

tizzaga mindirib 10 marotaba tashlash soniyaga tajriba guruhida natija $15,6 \pm 1,9$ (s), nazorat guruhida esa $16,9 \pm 2,4$ soniyani tashkil qilganligini aniqladik. Bu ishonchli statistik farqni ko'rsatadi ($t=2,1$; $P<0,05$) esa biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va taklif qilingan metodika asosida o'tkazildi. xamda musobaqaoldi tayyorlash tizimini ilmiy-amaliy asoslash yuzasidan keng ko'lamli ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda.



Izox: Test: 1) Beldan oshirib tashlash o'ng tomonga 10 marota tashlash (s), Test: 2) Beldan oshirib tashlash chap tomonga 10 marota tashlash (s), Test: 3) Aldamchi xarakatlar, beldan oshirib tashlash o'ng tomonni ko'rsatib chap tomonga 10 marota tashlash (s), Test: 4) Aldamchi xarakatlar, beldan oshirib tashlash chap tomonni ko'rsatib o'ng tomonga 10 marota tashlash (s), Test: 5) O'ng tizzaga mindirib 10 marotaba tashlash (s), Test: 6) Chap mindirib 10 marotaba tashlash (s).

3-rasm. Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni tenik-taktik tayyorgarlik ko'rsat kichlari

Tadqiqot yakunida olingan ma'lumotlarga ko'ra quyidagilar aniqlandi ma'lum bo'ldiki, bu yerda barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ishonchli statistik farqlar mavjud. Biz tomonimizdan taklif qilingan mashg'ulot o'zining ijobiy natijani berdi va texnik-taktika tayyorgarlik ko'rsatkichlarida o'z aksini topdi.

XULOSALAR

Ilmiy-metodik adabiyotlar hamda o'tkazilgan tadqiqot va ulardan olingan natijalarga asoslanib quyidagi xulosalar shakllandi:

1. Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishga oid o'rganilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish asosida mamlakatimiz va dunyo hamjamiyatida so'nggi yillarda sport turlarida musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishga oid ilmiy tadqiqotlarda taklif hamda tavsiyalar berilgan bo'lib, ammo ushbu izlanishlarda aynan yuqori malakali belbog'li kurashchilarni mashg'ulotlariga joriy qilish masalalari bo'yicha yetarlicha yoritilmaganligi o'z isbotini topdi.

2. Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni mashg'ulot va musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish shu asosda olib borilgan pedagogik tajribani tashkil qilish va o'tkazishda, axborot texnologiyalaridan faol foydalanish mamlakatimizda

yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligi bo‘yicha nafaqat belbog‘li kurash balki boshqa sport turlari uchun ham musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish bo‘yicha vazn toifasini inobatga olgan holda aniq tizim yaratilmaganligi, yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni umumiy, maxsus jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini, musobaqa faoliyatida ko‘rsatgan natijalarni vazn toifasini inobatga olgan xolda meyorlar ishlab chiqish qolaversa rejalashtirish asosida natijalar, ko‘rsatkichlar, samaradorligiga ham ta‘sir ko‘rsatishi aniqlandi.

3. Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishga qaratilgan dasturni ishlab chiqilishi hamda beshta turdagi ko‘rsatkichlar (nazariy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik hamda ruhiy tayyorgarlik) ko‘rsatkichlaridan yillik soatlar taqsimoti har bir vazn uchun ishlab chiqilganligi qolaversa mazkur vazn toifasidagi yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni mashg‘ulot olib boshida yuklamalarning shiddat zonalarini ishlab chiqildi. Ushbu dasturni o‘quv jarayoniga tatbiq qilish samaradorligi, olingan natijalarni matematik statistik ishlab chiqish hamda ularning ishonchlilik darajasini tekshirish natijalari biz ishlab chiqqan metodikani samadorligini isbotladi tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhi o‘rtasida ($p > 0,05$), bu tajriba guruhidagi yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni tadqiqot yakunidagi tajriba guruhi natijalari, nazorat guruhi natijalaridan sezilarli farq qilishi ($P < 0,05$), ($P < 0,01$), bizni tadqiqot metodikamiz samaradorligini tasdiqlaydi.

4. Tadqiqotimizda yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishda umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligini baholovchi nazorat testlarini vazn og‘irligiga qarab baholash shkalasi ishlab chiqildi. Bunda 8 ta vazn toifasiga ajratgan holda me‘yorlar tartiblashtirildi. Yuklamalarni musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishda vazn toifasini inobatga olgan xolda jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik, ko‘rsatkichlar meyorlash asosiy omili ekanligi aniqlandi.

5. Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn toifasini inobatga olgan holda rejalashtirishda yuklamalarni shiddat zonalarini vazn toifasiga qarab aniqlashda V.A.Sarvanov intensiv yuklamalarning shiddat zonalarini vazn toifasiga 5 ta zonaga 8 ta vazn toifasiga mashg‘ulot olib borish va musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirilgan bu esa o‘z samarasini olingan natijalar asosida asoslanganligini kuzatdik.

6. Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish tashkil etish yuzasidan anketa so‘rovining 12 ta savolnomaning umumiy natijalari shuni ko‘rsatdiki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida bir kunda katta yuklamali mashg‘ulotlar soni, mazmunidagi savolga bir kunda, bir marotaba deb (31%) ni, tanlagan respondentlar bo‘lsa, bir kunda ikki marotaba deb (49%) ni, tashkil qildi. Bir kunda uch marotaba deb esa (12%), xattoki bir kunda to‘rt marotaba deb (8%) ni, tashkil qildi. Yuqoridagi ma‘lumotlardan ko‘rinib turibdiki (69%) ni murabbiylar ushbu savol mazmunidagi rejalashtirish bo‘yicha yetarli tushunchaga ega emasliklari

aniqlandi. Turli vazn toifasidagi belbog‘li kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini yuklamalar berishda nimalarga e‘tibor berasiz, mazmunidagi savolga bir qator murabbiylar barcha vazndagi kurashchilarga bir xil yuklama beriladi (36%) ni, Ta‘lim muassasi jadvali asisida olib boriladi (28%) ni, Sport yutuqlari (19%) ni, Yuqori malakali va jinsiga (17%) ni tashkil qildi.

7. O‘tkazilgan pedagogik tajriba natijasida aniqlandiki, tajriba va nazorat guruhlaridagi yuqori malakali belbog‘li kurashchilar tajriba boshida jismoniy va maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlar orasida ishonchli farqlar qayd qilinmadi. Pedagogik tajriba tugagandan so‘ng tajriba guruhi yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning ko‘rsatkichlarning yaxshilanishi kuzatildi ($P < 0,05$).

8. Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini vazn og‘irligini inobatga olgan holda rejalashtirishda biz taklif qilgan metodikasi asosida tajriba guruhi yuqori malakali belbog‘li kurashchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik kursatkichlari 14,3% ga maxsus jismoniy tayyorgarligi esa 15,1% ga, tezkor – kuch 11,3%, kuch-chidamliligi 15,6% oshganligi aniqlandi. Malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqa foliyatini baholash metodikasi ishlab chiqildi. Bu esa texnik tayyorgarligini 12,3% ga yaxshilashga imkon berdi. Belbog‘li kurashchilarning vazn – bo‘y ko‘rsatkichlarini moslashtirish hisobiga texnik harakatlarni baholash imkoniyati 12,7% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishda, ularning bir qator tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rganildi jumaladan, umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari musobaqa faoliyati harakatlarini (texnik-taktik ko‘rsatkichlarni), aniqlash maxsus tayyorgarlik jarayonida intensiv yuklamalarni aniqlash metodikasi sport maktablarida shug‘ullanayotgan va murabbiylik qilayotgan shaxslarga belbog‘li kurashchilarni musobaqaga tayyorlash jarayonida vazn toifasini inobatga olgan holda rejalashtirish quyidagi imkoniyatlarni yaratdi:

– yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn toifasini inobatga olgan holda rejalashtirishda jismoniy tayyorgarligi va maxsus tayyorgarligini ko‘rsatkichlarini baholash, nazorat qilish qolaversa monitoring qilish;

– yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn toifasini inobatga olgan holda jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligini kamchiliklarini tashxislash va o‘z vaqtida bartaraf etishda chora-tadbirlarni qo‘llash;

– yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni sport ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari va bolalar

o‘smirlar sport maktabidagi ta‘lim tizimi va mashg‘ulot sifatini baholash imkonini beradi.

2. Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini to‘rtta turdagi tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ajratildi qolaversa sakkizta vazn toifasiga alohida bo‘lgan holda normativlar ishlab chiqildi. Ushbu ko‘rsatkichlar natijalarini kiritish orqali baholash shkalasi yaratildi. musobaqaoldi tayyorgarlik

jarayonida intensiv yuklamalarni aniqlash metodikasi ishlab chiqilgan orqali yuklamalar meyorlari va shiddat zoʻnalarini ishlab chiqildi. Past koʻrsatkichga ega kurashchilar bunda yaqinlashtiruvchi mashqlarni mashqlar sonini oshirib borish tavsiya qilinadi. Bundan tashqari yaxshi natija koʻrsatgan belbogʻli kurashchilar oʻz natijalarini yanada yaxshilashda davom etishlari mumkin boʻlsin.

3. Yuqori malakali belbogʻli kurashchilarni vazn ogʻirlarini hisobga olgan holda belbogʻli kurash sport turida mashgʻulot yuklamalarini rejalashtirishda, kurashchilarni vazn toifalariga ajratib oldik. 8 nafar vazn ogʻirliklarga belbogʻli kurashchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat testlarini malakali belbogʻli kurashchilarni vazn ogʻirligiga qarab baholash shkalasi ishlab chiqildi. Agar oʻquvchi yuqori natija koʻrsatib meʼyorni bajarsa, unga bir bal, yuqoridan past koʻrsatkichni bajarganda 2 ball, oʻrtacha bajarganda uch ball, oʻrtachadan past bajarganda toʻrt ball, past koʻrsatkich koʻrsatganda 1 ball berildi. Umumiy 4 ta yoʻnalish boʻyicha testlar soni 15 tadan iborat boʻlib, shu tariqa umumiy maksimal ball 15 ballni, minimal bal esa 80 ballni tashkil qildi. Darajalar biz tomonimizdan ishlab chiqilgan jadvalga muvofiq, har bir test boʻyicha natijalarga qoʻyilgan ballardagi baholar yigʻindisini umumlashtirish yoʻli bilan aniqlandi.

4. Yuqori malakali belbogʻli kurashchilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishning tashkil etish yuzasidan anketa soʻrovining 12 ta savolnomaning umumiy natijalari shuni koʻrsatdiki, dastlabki turli vazn toifasidagi belbogʻli kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini yuklamalar berishda nimalarga eʼtibor berasiz tayyorgarlik bosqichida bir kunda katta yuklamali mashgʻulotlar soni. Barcha vazndagi kurashchilarga bir xil yuklama beriladi, deb (36%) ni, taʼlim muassasi jadvali asisida olib boriladi, deb (28%) ni, tashkil qildi. Sport yutuqlari deb esa (19%), Yuqori malakali va jinsiga deb (17%) ni, tashkil qildi. Yuqoridagi maʼlumotlardan koʻrinib turibdiki (69%) ni murabbiylar ushbu savol mazmunidagi rejalashtirish boʻyicha yetarli tushunchaga ega emasliklari aniqlandi. Olingan maʼlumotga koʻra yuqori malakali belbogʻli kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini toʻgʻri rejalashtirishda murabbiylar koʻproq izlanishlari, va rejalashtirish davrlari boʻyicha tushunchlarga ega boʻlishlari zarur.

5. Yuqori malakali belbogʻli kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini vazn toifasini inobatga olgan holda rejalashtirish takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashgʻulot ishlab chiqilgan dasturning mezonlari va meʼyorlaridan, respublikamizning Sport maktablari hamda Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazilari, Yuqori malakali belbogʻli kurashchilarini vazn toifalariga ajratish asosida texnik – taktik harakatlari hamda musobaqa faoliyatini tahlil qilishning singdirilgan. Oʻzbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 23-avgustdagi 03-01/04/20/8623-son maʼlumotnomasi. Natijada yuqori malakali belbogʻli kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarlik koʻrsatkichlarini aniqlash hamda monitoring qilish asosida uzoq mudatlik oʻquv jarayoniga tatbiq etishda olingan tadqiqot natijalariga asoslangan holda tavsiya etamiz.

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

**УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ТУЙЧИЕВ ТОХИРЖОН САХОДИЛЛАЕВИЧ

**ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ С
УЧЕТОМ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИИ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик-2024

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан за B2022.4.PhD/Ped4247.

Диссертация выполнена в Наманганский государственном университет.

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

Научный руководитель: **Серебряков Юрий Владимирович**
доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент

Официальные оппоненты: **Дадабоев Одилжон Жалалидинович**
доктор педагогическим наукам (DSC) доцент

Еримбетов Байрамбой Карлибаевич
доктор философии по педагогических наукам (PhD), профессор

Ведущая организация: Гулистанский Государственный Университет

Защита диссертации состоится «_26_» «_июн_» 2024 г. В 10⁰⁰ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта (Адрес: Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Металлургов, дом 15. Тел: 70-717-27-27; факс: 70-717-17-76; веб-сайт: www.jtsu.uz; e-mail: info@jtsu.uz; e-xat.uz: jtsu@exat.uz. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, «Дворец культуры», малый зал).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером 0026. Адрес: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Металлургов, дом 15. Тел: 70-717-27-27; факс: 70-717-17-76; веб-сайт: www.jtsu.uz; e-mail: info@jtsu.uz; e-xat.uz: jtsu@exat.uz).

Автореферат диссертации разослан «_6_» _июн_ 2024 года
(реестр протокола рассылки №_8_от «_6_» _июн_ 2024 года).

Р.М.Маткаримов
Председатель научного совета
по присуждению ученых
степеней, д.п.н. (DSc), профессор

Ш.Ш.Газиев
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней,
доктор философии по педагогическим
наукам (PhD), доцент

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

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мировом сообществе особое внимание уделяется развитию национальных видов спорта с целью сохранения, популяризации и развития национальных обычаев, традиций, ценностей каждого народа и народностей. В частности, национальный вид борьбы Узбекистана борьба на поясах представляет особый интерес у представителей борьбы во всех континентах мира. В мире ведется широкомасштабная научно-исследовательская работа по планированию предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах в зависимости от их весовых категорий, адаптации системы подготовки спортсменов к современным требованиям. В последние годы вопрос эффективного планирования предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах с учетом весовых категорий является одной из важнейших проблем многолетней подготовки.

В мире в области теории и практики борьбы ведутся научные исследования по изучению вклада других видов борьбы, сходных или близких к борьбе на поясах, повышению эффективности многолетней подготовки и дальнейшей популяризации данного вида спорта, научно-практическому обоснованию системы предсоревновательной подготовки борцов на поясах с учетом весовых категорий. В частности, во всех видах борьбы создана система планирования подготовки высококвалифицированных борцов с учетом их весовых категорий, развития технико-тактических действий и физических качеств, повышения функциональной и физической подготовленности. Методы оценки физических возможностей высококвалифицированных борцов на поясах с учетом их весовых категорий, проблемы планирования, прогнозирования спортивных результатов изучены недостаточно.

В нашей республике одним из основных задач развития физической культуры и спорта является обеспечение и организация систематических занятий спортом учащейся молодежи. Одним из основных направлений государственной политики является реализация системных мер по развитию и повышению популярности национальных видов спорта, в том числе и борьбы на поясах, включению их в программы Азиатских и Олимпийских игр. При планировании предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах с учетом их весовых категорий, а также при оценке их общей физической и специальной физической подготовленности требуется разработка нормативных критериев. Однако научно-методическая и научно-практическая работа в этом виде спорта не изучена в полном объеме, отсутствие механизмов построения предсоревновательной подготовки борцов на поясах с учетом их весовых категорий требует разработки и внедрения в практику комплексных мероприятий и специальных тестов, определяющих физические и функциональные возможности борцов на поясах. Также специалисты

определяют индивидуальные возможности борцов на поясах разных весовых категорий на уровне их общей и специальной физической подготовленности, разрабатывают комплексы технико-тактических действий.

Указ Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 года за № УП-5368 “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта”, Постановление Президента Республики Узбекистан от 2 октября 2017 года за № ПП-3306 “О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта «кураш» и Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 4 марта 2020 года за № 122 “О мерах по дальнейшему совершенствованию системы отбора спортсменов в состав сборных команд по видам спорта”¹ и иные нормативно-правовые акты, относящиеся к данной сфере, предусматривают развитие и популяризацию данного вида национальной борьбы.

Соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике. Исследование является важным этапом развития науки и технологий республики, реализуется в рамках приоритетного направления: “Формирование и пути реализации системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства”.

Степень изученности проблемы. Эффективное планирование предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов с учетом их весовых категорий входит в число актуальных проблем теории спорта и требует нового научно-теоретического, научно-практического подхода к построению учебно-тренировочных занятий на этапе многолетней подготовки. Решение этой проблемы отразилось в научных исследованиях ряда отечественных ученых: Абдуллаева Ш.А, Азизова Н.Н, Артикова З.С, Боймуродова И.Х, Халмухамедова Р.Д, Гофурова А.У, Керимова Ф.А, Кыргызбаева М.М, Мирзакулова Ш.А., Нуршина Ж.М, Сафаровой Д.Ж, Таджибаева С.С., Таймуратова А.Р., Тастанова Н.А., Хамиджонова² А.У. и

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi PQ-3306-son “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi hamda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni. Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 4-martdagi 122-son “Sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlar. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining, 2020-yil 04-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish” chora-tadbirlari to‘g‘risida PQ-4881-son qarori. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining, 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish” chora-tadbirlari to‘g‘risida pf-5924-son farmoni va qarorlar b.b.

² Алиханов И.И. Дидактические основы современной спортивной борьбы: Автореф. дис.док.пед. наук.- М., 1983.-72 с. Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобака олди тайёргарлигини шакллантириш. Дисс.канд.пед.наук. 2007.-143 б. Боймуродов И.Х. Курашчилар мусобака фаолиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг тезкор-куч тайёргарлиги // Пед.фан.номзодлик дисс.автореф., Т., 2009.-25 б. Сафарова Д.Ж., Адамбаев Д.Х. Оценка физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоисток //Фан –спортга.- 2010.-С. 31-36. Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари //Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2012.-Б. 32-35. Тастанов Н.А. Юқори малакали юнон-рум курашчиларининг мусобака фаолиятига боғлиқ тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш услубияти // “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг

других, в учебниках, учебных пособиях, статьях и тезисах . которых изложены результаты научных исследований по обоснованию системы предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов.

По данной проблеме в Содружестве Независимых Государств проводили исследования Апойко Р.Н., Бабушкин Г.Д., Бойко В.Ф., Болотин А.Э., Ваганова Н.В., Воробьева Н.В., Година Е.З., Гожин В.В., Губа В.П., Зеленин Л.А., Ильин Е.П., Кошкин Е.В., Левицкий³ А.Г.

Эффективное планирование предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов с учетом их весовых категорий исследованы и специалистами зарубежных стран: Казальс К., Чаабене Х., Маркес Л., Мельмен К.С., Неробеев Н., Никифоров Н.В., Никитин С.Н., Осипов А., Отенов О., Подливаев Б.А., Сикорски В., Васконселос⁴ Б.Б. и др.

замонавий муаммолари” мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжуман материаллари тўплами. Т., 2015.- Б. 276-277. Мирзакулов Ш.А. Методика совершенствования специальной физической подготовки борцов в поясной борьбе // В сб. Международн.научно-практ.конф.: “Современные проблемы физ-ры и спорта”, II часть. Ташкент, 2015.- С.81-82. Гофуров А.У. Курашчиларнинг техник ва тактик тайёргарлигини такомиллаштириш: “Фан-спортга”, Т., 2016.- Б. 21-25. Таймуратов А.Р. Курашчилар жисмоний имкониятини оширишда “стретчинг” машқларидан фойдаланиш афзаллиги // “Ўзбекистонда олимпизм ғоялари ҳамда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш истикболлари” Республика илмий-амалий анжумани тўплами. Тошкент, 2017.-243 б. Artikov Z.S. Sport-pedagogik mahoratini oshirish (Belbog'li kurash) // O'quv qo'llanma. Т., “O'zkitobsavdo”. 2018.- 148 б. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш // Ўқув қўлланма. Т.: Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018.- 172 б. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар //Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар.- Т.: «Zar qalam. 2018.-334 б. Тажибаев С. С. Ўсмир яққакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида харакатли ўйинларни қўллаш методикасини илмий педагогик асослаш дес. 2020.-53 б. Қирғизбоев М.М. Белбоғли курашда бўғимлараро эгилувчанликнинг устуворлиги ва уни ихтисослаштирилган тартибда ривожлантириш методикаси // п.ф.б.ф.д., (PhD) Автореф., Чирчик., 2021.-28.б. Хамиджонов А.У. Belbog'li kurash sport turiga bolalarni saralash tizimi va mazmunini takomillashtirish Dissertatsiya chirchiq 2021.- 169 б.

³ Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 223 с. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий // Ильин Е.П. – СПб.: Питер, 2011. – 701 с. Апойко Р.Н. Анализ достижений стран – участниц на Олимпийских играх по греко-римской борьбе // Апойко Р.Н., Тараканов Б.И., Левицкий А.Г // Ученые записки университета им. Лесгафта П.Ф – 2013.- С. 7-10. Година Е.З. Влияние двигательной активности на физическое развитие мальчиков 7-17 лет // Година Е.З., Хомякова И.А // Международный конгресс «Национальные программы формирования здорового образа жизни». – 2014.– С. 27-29. Гожин В. В. Формирование индивидуальных соревновательных действий у юных борцов // Гожин В.В., Дементьев В. Л., Федяев Н. А // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. – С. 2–6 Зеленин Л.А. Разновидности тренажерных устройств в совершенствовании устойчивости и тяговых движений борцов // Зеленин Л.А // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014.-С. 47–58; Воробьева Н.В. Сравнительный анализ характеристик соревновательной деятельности борцов вольного стиля разного пола на Играх XXXI Олимпиады в Рио-Де-Жанейро // Воробьева Н.В., Таймазов А.Б., Тараканов Б.И // Ученые записки университета им. Лесгафта П.Ф. – 2017.– С. 54-59. Губа В.П. Индивидуально-типологические свойства личности слабослышащих и здоровых высококвалифицированных борцов вольного стиля // Губа В.П., Берулава К.М., // Ученые записки университета им. Лесгафта П.Ф. – 2017.– С. 55-59. Левицкий А.Г. Биомеханическая классификация приемов спортивной борьбы // Левицкий А.Г., Матвеев Д.А., Поципундр А.А. // Теория и практика физ. культуры. – 2017.– С. 66-68. Ваганова Н.В. Анализ изменения расположения центра тяжести в спортивной борьбе // Ваганова Н.В., Левицкий А.Г., Матвеев Д.А. Междунар. науч. конф. по механике «Восьмые поляховские чтения».–СПб.2018.– С. 280; Бабушкин Г.Д. Коррекция предсоревновательной психологической подготовленности юных спортсменов // Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – С. 153–169. Кошкин Е.В. Дифференцированный подход в развитии специальных физических качеств самбистов / Кошкин Е.В., Михайлов А.С., Нохрин М.Ю // Человек. Спорт. Медицина. – 2019.– С. 133-138. Болотин А.Э. Сравнительный электромиографический анализ активности скелетных мышц у мас-рестлеров при выполнении трехопорной и двухопорной тяги на старте поединка // Болотин А. Э., Ван К.Я., Варзин С. А // Теория и практика физической культуры.- 2020.- С. 95–97.

⁴ Nikitin S.N. Taktiko-tehnicheskaya podgotovka bortsov na osnove tselenapravlennoy razvitiya lovkosti

Ими разработаны новые предложения и рекомендации, обосновывающие систему предсоревновательной подготовки борцов высокого класса.

Несмотря на проведенные систематические исследования по теме диссертационной работы, интенсивное развитие борьбы на поясах требует дополнительных научных, научно-методических разработок, касающихся эффективного планирования предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов с учетом весовых категорий на основе новых современных научных подходов в данной области.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Данная диссертация выполнена в соответствии с планом научно-исследовательских работ Наманганского государственного университета и осуществлена в рамках инновационного проекта № 1-14 / 3 “Создание эффективной системы олимпийского образования учащейся молодежи”.

Цель исследования: разработать предложения и рекомендации по совершенствованию этапов, методов и процессов планирования предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах с учетом весовых категорий.

Задачи исследования:

разработать методику определения интенсивности нагрузок в процессе предсоревновательной подготовки путем нормирования нагрузок с учетом весовых категорий на основе показателей физической и функциональной подготовленности высококвалифицированных борцов на поясах разных весовых категорий;

разработать комплексную интегральную шкалу оценок за счет определения критериев и нормативов показателей физической подготовленности в зависимости от весовой категории при планировании

[Tactical and technical training of wrestlers based on targeted development of dexterity]. Formation and improvement of technical and tactical skills in wrestling: Collected scientific papers. Omsk:- 1989.-P. 92-96. Sikorski, W. New approach to preparation of elite judo athletes to main competition. Journal of Combat Sports and Martial Arts. 2011.-P. 57-60. Otenov N.O., Mukhiddinov E.M., Tulenbaev K.M. O metodike podgotovki yunyh bortsov kazahsha kures [On methodology of junior Qazaq Kuresi wrestler training Kazakh]. Current problems and prospects for development of sports reserve training system on the verge of the XXI Olympic Games in Rio. Proc. nat. res. pract. conf. with int. part.. Kazan: VRSAPEST publ. 2015.-P. 298-299. Nikiforov N.V. Tekhniko-takticheskaya podgotovka bortsov-hapsagaistov na nachalnom etape s uchetom sistemizatsii tekhniki priemov [Technical and tactical training of hapsagay wrestlers at initial stage in view of technical systematization]. PhD diss.. St. Petersburg, 2016.-P. 187. Casals C, Cristina, José María López-Gullón, Tatjana Trivic, and Patrik Drid. 2017.-P. 128. Chaabene H., Negra Y., Bouguezzi R., Mkaouer B., Franchini E., Julio U., Hachana Y. Physical and Physiological Attributes of Wrestlers: An Update. Journal of Strength and Conditioning Research. 2017.-P. 1411-1442. Marques L., Franchini E., Drago G. et al. Physiological and performance changes in national and international judo athletes during block periodization training. Biology of Sport. 2017.- P. 371-378. Nerobeev N.Yu., Nerobeeva L.V. Research directions of improving female wrestlers / Mass and student sports: opportunities and prospects – 2018. – P.-120-123. Osipov A. Increase in level of special physical fitness of the athletes specialising in different combat sports (judo, sambo, combat sambo) through of cross Fit training / A. Osipov, M. Kudryavtsev, S. Iermakov et al // Archives of Budo. 2018.- P. 23–131. Platonov B.A., Vladimir, Nikitienko Aleksei 2019.-P.7-13. Vasconcelos B.B., Protzen G.V., Galliano L.M. et al. Effects of high-intensity interval training in combat sports: a systematic review with meta-analysis. Journal of Strength and Conditioning Research. 2020.-P. 888-900.

предсоревновательную подготовку высококвалифицированных борцов на поясах ;

разработать программу определения весо-ростового индекса при планировании учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных борцов на поясах на разных этапах и периодах подготовки: предсоревновательном, соревновательном и переходном;

разработать инновационную модель мониторинга технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов на поясах на основе дифференцирования их по весовым категориям и экспериментально обосновать эффективность планирования предсоревновательной подготовки.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных борцов на поясах на предсоревновательном этапе подготовки спортивной школы №1 Уйчинского района Наманганской области.

Предмет исследования: средства и методы предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах с учетом их весовых категорий.

Методы исследования. В исследовании использованы такие методы, как анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, инструментальные методы, а также методы математикой статистики для анализа результатов исследования.

Научная новизна исследования состоит из следующего:

оптимизировано планирование предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах различных весовых категорий за счет разработки новой программы планирования тренировочных нагрузок с учетом функциональной и физической подготовленности спортсменов на этапах предсоревновательной подготовки;

разработана комплексная интегральная оценочная шкала для определения критериев и нормативных показателей физической подготовленности в зависимости от весовых категорий при планировании предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах ;

усовершенствованы оценки тренировочных нагрузок за счет разработки программы определения показателей весо-ростового индекса при планировании предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах ;

усовершенствована программа подготовки за счет разработки новой модели мониторинга технико-тактической подготовки и соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов на поясах с учетом их весовых категорий.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработаны средства и методы планирования тренировочных нагрузок при построении предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах с учетом весовых категорий;

определены показатели общей и специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов на поясах с учетом их весовых категорий на этапах предсоревновательной подготовки;

разработаны модельные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов на поясах с учетом весовых категорий на этапах предсоревновательной подготовки;

определены показатели весо-ростового индекса высококвалифицированных борцов на поясах на этапах предсоревновательной подготовки.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования основана на мнениях отечественных и зарубежных ученых в области теории и методики физической культуры и спортивной тренировки, подтверждается репрезентативностью выборок в процессе опытно-экспериментальных работ, статистическим анализом результатов исследования с использованием методов математической статистики, а также с помощью компьютерной техники, научной обоснованностью выводов и научных рекомендаций, разработанных в ходе исследования.

Научное и практическое значение результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования состоит в том, что результаты, полученные на основе проведенных педагогических экспериментов, являются достоверными, дополняют теорию и методику планирования многолетней подготовки, в частности, предсоревновательную подготовку высококвалифицированных борцов на поясах, определены показатели функциональной подготовленности, физического развития, общей и специальной физической подготовленности с учетом весовых категорий, разработана комплексная интегральная шкала оценок, усовершенствованы средства и методы обучения в борьбе на поясах, разработан механизм планирования тренировочных занятий во взаимосвязи с результатами соревновательной деятельности, определена эффективность планирования тренировок на основе дифференцирования по весовой категории.

Практическая значимость результатов исследования заключается в прогнозировании предсоревновательной подготовки борцов разных весовых категорий в отделениях борьбы на поясах детско-юношеских спортивных школ, специализированных детских юношеских спортивных школ, специализированных детских юношеских спортивных школ-интернатов, выявлен весо-ростовой показатель в зависимости от весовых категорий, гарантирующий спортивные достижения, определены показатели общей физической, специальной физической подготовленности, разработана комплексная интегральная шкала оценки предсоревновательной и соревновательной деятельности, что подтверждается составлением и

разработкой нормативно-правовых актов, которые будут внедрены в спортивные школы.

Внедрение результатов исследования. На основе учета и анализа эффективных результатов, достигнутых путем планирования предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах с учетом весовой категории:

предложения и рекомендации по изучению особенностей влияния различных по величине и направленности нагрузок на организм спортсменов на этапах предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах содержатся в “Планировании предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах с учетом весовых категорий” (справка Министерства молодежи политики и спорта Республики Узбекистан за № 03-01/04/20/8623 от 23 август 2023 года). В результате внедрения их в спортивной школе № 1 Уйчинского района Наманганской области у высококвалифицированных борцов на поясах показатели общей физической подготовленности увеличились на 14,3%, а специальной физической подготовленности - на 15,1%, быстроты – на 11,3%, силовой выносливости - на 15,6%;

предложения и рекомендации по составлению комплексной интегральной оценочной шкалы для определения критериев и нормативных показателей физической подготовленности в зависимости от весовых категорий при планировании предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах внедрены в спортивной школе №1 Уйчинского района Наманганской области и включены в “Планирование предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах с учетом весовых категорий” (справка Министерства молодежи политики и спорта Республики Узбекистан за № 03-01/04/20/8623 от 23 август 2023 года). В результате разработана методика оценки соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов на поясах , которая применялась в процессе тренировок. Это позволило улучшить техническую подготовку на 12,3%;

усовершенствованы оценочные зоны нагрузок за счет разработки программы определения показателей весо-ростового индекса при планировании предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах на различных этапах многолетней подготовки и включены в “Теоретические и методологические основы отбора и ранней ориентации в видах спортивной борьбы” (справка Министерства молодежи политики и спорта Республики Узбекистан за № 03-01/04/20/8623 от 23 август 2023 года). В результате, определены модельные показатели технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов на поясах в спортивной школе № 1 Уйчинского района Наманганской области, что позволило повысить эффективность атакующих и защитных действий на 12,7%;

предложения и рекомендации по совершенствованию программы подготовки национальной сборной команды за счет разработки новой модели

мониторинга технико-тактической подготовки и соревновательной деятельности на основе дифференцирования высококвалифицированных борцов на поясах различных весовых категории содержатся в “Планировании предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах с учетом весовой категории” (справка Министерства молодежной политики и спорта Республики Узбекистан за № 03-01/04/20/8623 от 23 август 2023 года). Результат основан на долгосрочной эффективности, основанной на выявлении и мониторинге показателей технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов на поясах .

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были апробированы на семинаре-тренинге тренеров, проведенном на 3-х международных и 2 республиканских научно-практических конференциях, на расширенном заседании кафедры физической культуры и спортивной деятельности Наманганского государственного университета.

Публикация результатов исследования Всего по теме диссертации опубликовано 10 научно-методических работ, в том числе 2 авторских свидетельства № 242117 и № 15519 Агентства интеллектуальной собственности при Министерстве юстиции Узбекистана, 5 статей в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, в том числе опубликованы две статьи в республиканских и пять в зарубежных журналах.

Структура и объем диссертации. Объем диссертации составляет 143 страниц компьютерного текста, включает введение, четыре главы, заключение, список использованной литературы и приложения. Работа иллюстрирована 7 таблицами и 25 рисунками, результаты исследования подтверждены актами внедрения от соответствующей организации.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации обосновывается актуальность и необходимость темы диссертации, соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и техники, степень изученности проблемы, изложена связь исследования с научно-исследовательской работой высшего учебного заведения, в котором выполнена диссертация, определены цель и задачи исследования, а также объект и предмет исследования, методы исследования, научная новизна исследования, практические результаты исследования, достоверность результатов исследования, научно-практическая значимость, внедрение результатов в практику, апробация, даны сведения о структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации под названием **“Научные основы теоретического анализа содержания планирования предсоревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов”** рассматриваются методы построения многолетней подготовки

в спортивной борьбе, общие этапы структурирования периодов предсоревновательной подготовки спортсменов, организационно-методические требования к построению различных этапов спортивной подготовки, научные основы планирования периодов предсоревновательной подготовки борцов на поясах различных весовых категорий. Изложены средства и методы, направленные на достижение высокого уровня физической и специальной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах. Основной задачей при этом является определение уровня соответствия общих и специальных тренировочных показателей борцов на поясах, планирование тренировочных нагрузок с учетом весовых категорий при предсезонной подготовке в данном виде спорта. Для этого необходимо, чтобы комплекс тестов, оценивающих нагрузки с учетом категории высококвалифицированных борцов на поясах, был проверен на информативность и надежность. Тренер-инструктор должен в процессе планирования предвидеть и использовать нормативы для физической подготовки и развития, знать начальные показатели специальной физической подготовленности и использовать базовые индивидуальные программы для достижения высоких результатов, а также для перехода в старшие группы на предстоящий учебный год.

Ведущие специалисты: Нуршин Ж.Ш., Мирзакулов Ш., Артиков З.С., Мирзанов Ш.С., Кыргызбаев М.М., в своих научных работах отмечали, что технико-тактическая подготовка борцов на поясах имеет первостепенное значение в достижении спортивных результатов, Абдуллаев Ш.А., Таджибаев С.С., Тастанов Н.А., Керимов Ф.А., указывали, что разработка модельных характеристик высококвалифицированных борцов, развитие физических качеств, морфофункциональных показателей являются ведущим фактором.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **“Методы и организация исследования”**, подробно рассматривается анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики, методика и условия их применения при организации исследования. Освещаются методы научных исследований, применяемые для выполнения и организации диссертационной работы. Созданы научно-практические варианты содержания планирования предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах. Также в главе представлены тесты для оценки общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовленности борцов на поясах.

Основные этапы проведения педагогического эксперимента:

I этап (2019-2020 гг.) - детальный анализ ранее опубликованных работ по данной теме; выявление нерешенных проблем, выбор темы данного исследования; постановка целей и задач исследования; изучение реальной практики решения данной проблемы; изучение существующих в теории и

методике физического воспитания мер, способствующих решению данной проблемы, сформулировать исследовательскую гипотезу.

II этап (2020-2021 гг.) состоит из ряда задач: отбор объектов эксперимента (квалифицированных борцов) в необходимом количестве; определение необходимой продолжительности проведения эксперимента, выбор конкретных методик исследования исходного состояния объекта эксперимента; проверка эффективности методик на небольшом количестве испытуемых; выявление признаков, по которым можно судить об изменениях в объекте эксперимента, вызванных соответствующими педагогическими воздействиями.

III этап (2021-2022 гг.) – основной, предназначен для проведения эксперимента по проверке эффективности разработанной методики. Этот этап включает в себя следующие мероприятия: исследование исходного состояния сферы системы, в которой проводится эксперимент (определяется уровень физической и технико-тактической подготовленности борцов); изучение исходного состояния условий; формирование критериев эффективности предлагаемых мероприятий, инструктирование участников эксперимента о порядке и условиях его эффективного проведения; регистрация данных о ходе эксперимента на основе промежуточных разрезов, представляющих изменение объектов под воздействием системы экспериментальных мероприятий, указание трудностей и возможных типичных недостатков в ходе проведения эксперимента; оценка текущих затрат времени, средств и усилий.

IV этап (2022-2023 гг.) предназначен для подведения итогов заключительного эксперимента: реализации системы экспериментальных мероприятий; характеристика условий, в которых эксперимент дал желаемые результаты; описание характеристик субъектов экспериментального воздействия (тренеров, спортсменов); определение информации о расходе времени, сил и средств; указание границ применения системы проверяемых в ходе эксперимента мероприятий.

В третьей главе диссертации под названием **“Планирование предсоревновательной подготовки борцов на поясах высокой квалификации с учетом весовых категорий”** рассматриваются проблемы планирования предсоревновательной подготовки борцов на поясах с учетом весовой категорий, средства и методы планирования предсоревновательной подготовки борцов на поясах с учетом весовых категорий, функциональной подготовки борцов на поясах высокой квалификации (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактические показатели, методика учета веса и тестирования борцов на поясах, разрабатывается специальная интегральная шкала оценки борцов в первой, второй, третьей, четвертой и пятой зонах на основе ранжирования общей подготовки и критериев отбора высококвалифицированных борцов на поясах

В исследовательской работе Ж.М.Нуршина (2015) отмечается строгое соблюдение поэтапности в процессе использования учебно-тренировочных

нагрузок, особенно многолетней подготовки, поскольку на всех этапах долгосрочного процесса всесторонняя подготовка постоянно возрастает только в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки полностью соответствуют состоянию борцов высокой квалификации.

В работе указан механизм, в котором упорядочена последовательность упражнений, тестов, при этом общая физическая подготовка спортсменов (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технико-тактическая подготовка (ТТП), оцениваются индивидуальные возможности спортсмена, одновременное развитие силовых способностей спортсменов на всех этапах длительных тренировок и развитие индивидуальных способностей в наиболее благоприятные периоды. В частности, функциональная подготовка высококвалифицированных борцов на поясах включает общую физическую подготовку: Подтягивания на перекладине (кол. раз); Удержание ног под углом 90 градусов, вис на перекладине (с), бег на 100 метров, наклон вперед сидя на гимнастической скамейке, прыжки в длину с места; специальная физическая подготовка борцов оценивается следующими тестами: забегание вокруг головы в положении моста (5 вправо, 5 влево), Со стойки на мостт переворот и подъем туловище 10 раз, лазание по канату без помощи ног.



Рис.1. Критерии оценки подготовленности высококвалифицированных борцов на поясах с учетом весовых категорий

Планирование предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах с учетом весовых категорий указано в таблице, в которой упорядочена последовательность упражнений, тестов, в которых спортсмены проходят общую физическую подготовку

(ОФП), специальную физическую подготовку (СФП), технико-тактическую подготовку (ТТП).

Учитывая, что для этого вида спорта проводятся соревнования в восьми весовых категориях, мы классифицировали нормативы, разделив их на 3 весовых категорий. (55- 66-кг, 73-90-кг, 100-+ 100-кг)

Контрольные тесты на общую физическую подготовку (ОФП, СФП, ТТП) были классифицированы с использованием 5-уровневой шкалы оценок в зависимости от веса борцов.

Нами разработаны структурные критерии веса спортсмена на этапах непрерывной многолетней подготовки высококвалифицированных борцов на поясах с учетом весовой категории (см. табл. 1).

Таблица 1

**Критерии оценки состояния подготовленности
высококвалифицированных борцов на поясах с учетом весовых
категорий**

№	Тесты	Оценка результатов с учетом веса квалифицированных борцов на поясах														
		55 - 66 кг					73 - 90 кг					100 +100 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	Подтягивания на перекладине (кол. раз)	18	15	13	9	6	16	14	12	8	6	14	12	10	8	5
	Удержание ног под углом 90 градусов, вис на перекладине (с)	50	48	46	44	40	46	44	42	40	38	42	40	38	36	34
	Бег на 100 метров. (с)	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	12,8	13,0	13,2	13,4	13,6	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0
	Наклон вперед на гимнастической скамейке (см)	18	16	14	12	10	14	12	10	8	6	14	12	10	8	6
	Прыжки в длину с места (см)	260	250	240	230	220	250	240	230	220	210	240	230	220	210	200
СФП	Забегание вокруг головы 5 раз влево и 5 раз вправо (с)	16	17	18	19	20	17	18	19	20	21	18	19	20	21	22
	10 переворотов на мосту (с)	14	16	18	20	22	16	18	20	22	24	20	22	24	26	28
	Со стойки на мост и переворот и подъем туловище 10 раз	11,2	11,4	11,6	11,8	12,0	11,5	11,7	11,9	12,1	12,3	11,8	12,0	12,2	12,4	12,6
	Лазание по канату 5м без помощи ног (с)	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0
ТТП	10 бросков через поясницу вправо (с)	14	15	16	17	18	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20
	10 бросков через поясницу влево (с)	14	15	16	17	18	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20
	10 бросков через поясницу влево, показывая правую сторону (с)	16	17	18	19	20	17	18	19	20	21	18	19	19	20	21
	10 бросков через поясницу вправо, показывая левую сторону (с)	16	17	18	19	20	17	18	19	20	21	18	19	19	20	21
	10 бросков через проаого колена (с)	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20	17	18	19	20	21
	10 бросков через левое колена (с)	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20	17	18	19	20	21

Как видно из таблицы, 1 у нас выявлено пять показателей физической подготовленности и специальной подготовки. В результате мониторинга данных, обработанных на основе специально разработанной компьютерной программы, мы обратили особое внимание на то, какой результат был ниже в квалификации, если в зависимости от показанного результата было достигнуто повышение эффективности квалификации за счет развития этого показателя у высококвалифицированных борцов на поясах .

По этой шкале определены пять критериев. Если высококвалифицированный борец выполнил норму, показав высокий балл, ему был присужден один балл, 2 балла при выполнении более низкого балла, три балла при выполнении среднего балла, четыре балла при выполнении ниже среднего и 5 баллов при выполнении более низкого балла. Общее количество тестов по 3 направлениям составило 15, таким образом, общий максимальный балл составил 15 баллов, а минимальный - 80 баллов. Уровни определялись в соответствии с разработанной нами таблицей путем суммирования оценок в баллах, выставленных на результаты по каждому тесту. Анализ результатов, полученных на основе этих показателей, позволяет квалифицировать борцов на поясах , а также подходить к каждому борцу с учетом его возможностей и способностей. Кроме того, если в квалификации отмечаются показатели, наиболее важные для борцов на поясах , на низком уровне, то именно на основе индивидуального подхода к этим показателям с помощью развивающих упражнений совершенствуется квалификация и ориентация на борьбу на поясах. (см.табл.2)

Таблица 2

Специальная оценочная шкала для определения уровня подготовки высококвалифицированных борцов на поясах при планировании предсоревновательной подготовки с учетом весовых категорий

№	Распределение баллов	Уровень показателей
1	15-25	Высокий
2	26-36	Выше среднего
3	37-49	Средний
4	50-62	Ниже среднего
5	63-80	Низкий

При рассмотрении технических приемов на тренировках и соревнованиях не менее важно обращать внимание на восстановительные процессы. Есть все основания утверждать, что дальнейший путь повышения эффективности учебного процесса во многом связан с эффективностью восстановительных методик даже во время индивидуальных занятий, на определенных этапах длительных тренировок продолжительностью в один год.

Таблица 3

Сравнительный статистический анализ показателей весо-ростового индекса высококвалифицированных борцов на поясах на основе определения по специальной программе

Количество участников (n)	Борцы среднего роста (см.) ($\bar{X} \pm \sigma$)	Борцы среднего веса (кг.) ($\bar{X} \pm \sigma$)	Весо-ростовой индекс	весовые категории соревнований (кг.)	Весо-ростовые значения
15	165,6±2,1	62,1±2,2	22,6	55	Вес и рост в норме
12	170,1±3,3	67,5±2,1	23,3	60	Вес и рост в норме
17	172,3±4,2	70,6±1,6	23,7	66	Вес и рост в норме
14	175,3±2,6	78,7±2,7	25,6	73	Вес и рост в норме
12	183,8±1,2	84,3±1,8	24,9	81	Вес и рост в норме
10	185,2±3,1	93,2±1,7	27,1	90	Избыток веса
9	187,4±1,6	103,1±2,1	29,3	100	Избыток веса
6	194,6±1,7	121,5±10,6	32,1	+100	Ожирение I степени

При сравнительном статистическом анализе показателей весо-ростового индекса высококвалифицированных борцов на поясах выявлены следующие показатели: борцы в весовой категории 55 кг составили 15 человек, общий средний рост составил 165,6±2,1 см, а средний составил 62,1±2,2 кг, а ростовой показатель – 22,6 оказался в норме.

При сравнительном статистическом анализе показателей весо-ростового индекса высококвалифицированных борцов на поясах выявлены следующие показатели: борцы в весовой категории 60 кг составили 12 человек, общий средний рост составил 170,1±3,3 см, а средний вес 67,5±2,1 кг, а весо-ростовой показатель – 23,3 оказался в норме.

При сравнительном статистическом анализе показателей весо-ростового индекса высококвалифицированных борцов на поясах выявлены следующие показатели: борцы в весовой категории 66 кг составили 17 человек, общий средний рост составил 172,3±4,2 см, а средний вес составил 70,6±1,6 кг, а весо-ростовой показатель – 23,7 оказался в норме.

При сравнительном статистическом анализе показателей весо-ростового индекса высококвалифицированных борцов на поясах выявлены следующие показатели: борцы в весовой категории 73 кг составили 14 человек, общий средний рост составил 175,3±2,6 см, средний составил 78,7±2,7 кг, а весо-ростовой показатель – 25,6 оказался в норме.

При сравнительном статистическом анализе показателей весо-ростового индекса высококвалифицированных борцов на поясах выявлены следующие показатели: борцы в весовой категории 81 кг составили 12 человек, общий средний рост составил 183,8±1,2 см, средний вес составил 84,3±1,8 кг, а весо-ростовой показатель – 24,9 оказался в норме.

При сравнительном статистическом анализе показателей весо-ростового индекса высококвалифицированных борцов на поясах выявлены следующие показатели: борцы в весовой категории 90 кг составили 10 человек, общий средний рост составил 185,2±3,1 см, средний вес составил

93,2±1,7 кг, а весо-ростовой показатель – 27,1 то есть выявлен избыток в весо-ростовых показателях. При сравнительном статистическом анализе показателей весо-ростового индекса высококвалифицированных борцов на поясах выявлены следующие показатели: борцы в весовой категории 100 кг составили 9 человек, общий средний рост составил 187,4±1,6 см, средний вес составил 103,1±2,1 кг, а весо-ростовой показатель – 29,3 то есть выявлен избыток в весо-ростовых показателях.

При сравнительном статистическом анализе показателей весо-ростового индекса высококвалифицированных борцов на поясах выявлены следующие показатели: борцы в весовой категории +100 кг составили 6 человек, общий средний рост составил 194,6±1,7 см, средний вес составил 121,5±10,6 кг, а весо-ростовой показатель – 32,1 то есть выявлено ожирение первой степени.

Для планирования предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах в спортивной школе № 1 Уйчинского района Наманганской области были проведены педагогические эксперименты среди 28 высококвалифицированных борцов на поясах. Все участники экспериментов (n=28) были разделены на две группы: экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ) Количество высококвалифицированных борцов на поясах в группах было одинаковым (n = 14).

Таблица 4

Сравнительный статистический анализ показателей общей и специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов на поясах в начале педагогического эксперимента (n=28)

Контрольные тесты		Экспериментальная группа n=14		Контрольная группа n=14		t	P
		($\bar{X} \pm \sigma$)	V	($\bar{X} \pm \sigma$)	V		
ОФП	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	16,7±1,6	9,5	16,5±1,1	6,6	0,5	P>0,05
	Удержание ног под углом 90 градусов, вис на перекладине (с)	39,4±3,5	8,8	40,1±3,3	8,2	0,6	P>0,05
	Бег на 100 метров (с)	13,7±1,4	10,2	13,9±1,2	8,6	0,6	P>0,05
	Наклон вперед сидя на гимнастической скамейке	5,7±0,70	12,2	6,6±0,66	10,1	1,9	P>0,05
	Прыжки в длину с места (см)	247,4±17,9	7,2	246,9±18,7	7,5	1,8	P>0,05
СФП	Забегание на вокруг головы 5 раз влево и 5 раз вправо (с)	12,3±1,2	9,7	12,6±1,1	8,6	1,7	P>0,05
	10 переворотов на мосту (с)	19,2±2,0	10,4	19,6±2,1	10,7	0,7	P>0,05
	Со стойки на мосту переворот и подъем туловища 10 раз	12,5±1,1	8,8	12,8±1,2	9,3	1,2	P>0,05
	Лазание по канату (5 м) без помощи ног (с)	13,1±1,2	9,1	13,7±1,4	10,2	1,8	P>0,05

Разработанная нами программа тренировочных занятий борцов на поясах высокого класса, применение инновационной технологии для оптимизации тренировочных нагрузок в предсоревновательной подготовке

показало, что проблема планирования предсоревновательной подготовки требует дальнейших исследований.

Таблица 5

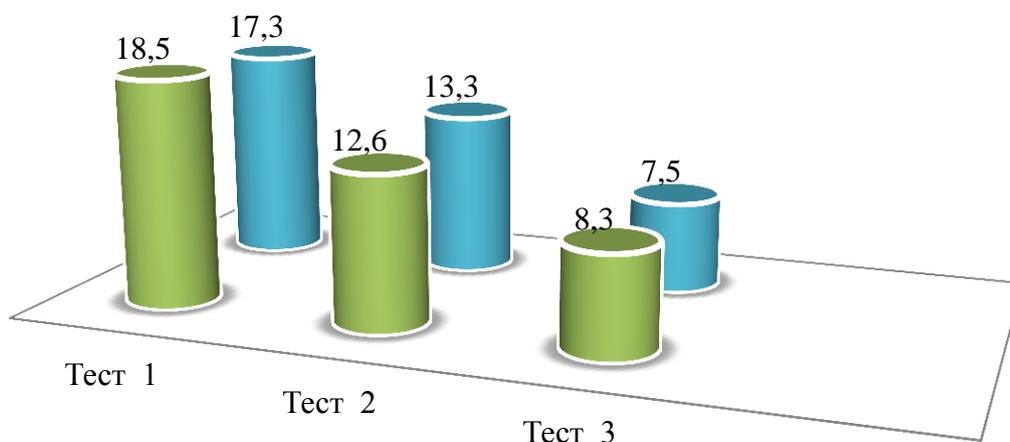
Сравнительный статистический анализ показателей общей и специальной физической подготовленности борцов на поясах высокой квалификации по окончании педагогического эксперимента (n=28)

Контрольные тесты		Экспериментальная группа n=14		Контроль группа n=14		t	P
		($\bar{X} \pm \sigma$)	V	($\bar{X} \pm \sigma$)	V		
ОФП	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	18,5±2,2	12,2	17,3±1,8	10,7	2,1	P<0,05
	Удержание ног под углом 90 градусов, вис на перекладине (с)	44,2±3,7	8,4	41,9±3,5	8,5	2,3	P<0,05
	Бег на 100 метров (с)	12,6±1,1	8,6	13,3±1,3	9,4	2,2	P<0,05
	Наклон вперед сидя на гимнастической скамейке	8,3±0,92	11,1	7,5±1,1	14,5	3,1	P<0,01
	Прыжки в длину с места (см)	255,7±19,5	7,6	248,4±20,5	8,1	2,4	P<0,05
СФП	Забегание вокруг головы 5 раз влево и 5 раз вправо (с)	11,4±1,1	9,5	12,1±1,2	10,1	2,3	P<0,05
	10 переворотов на мосту (с)	18,1±1,6	8,8	19,1±1,9	10,2	2,2	P<0,05
	Со стойки на мосту первый поворот и подъем туловища 10 раз	11,7±1,2	10,2	12,3±1,1	8,1	2,1	P<0,05
	Лазание по канату (5 м) без помощи ног (с)	11,8±1,3	10,8	12,6±1,2	9,3	2,4	P<0,05

По данным, полученным в конце исследования, было определено улучшение по всем 9 показателям (см. табл.5). Например, мы обнаружили достоверные статистические различия в конце эксперимента по общей физической и специальной физической подготовленности в следующих тестах: в подтягивании на перекладине (кол-во раз) выявлены статистические достоверные различия. Здесь результат в экспериментальной группе составил 18,5±2,2, а в контрольной – 17,3±1,8 (t=2.1; P<0,05); беге на 100 метров, тест выполнялся на открытом стадионе; наклоне вперед на гимнастической скамейке (см). В тесте удержание ног под углом 90 градусов, вис на перекладине (с), результат в экспериментальной группе составил 44,2±3,7 (с), а в контрольной группе – 41,9±3,5 (с) (t=2.3; P<0,05).

В беге на 100 метров в конце эксперимента мы получили статистически достоверные различия, при которых в экспериментальной группе результат составил 12,6±1,1 (с), в контрольной группе - 13,3±1,3 (с). Из данных выяснилось, что экспериментальная группа высококвалифицированных борцов на поясах имела преимущество перед борцами из контрольной группы, что подтверждается результатами статистического анализа (t=2,2; P<0,05). Однако по результатам теста наклон вперед сидя на гимнастической скамейке в конце эксперимента экспериментальная группа имела результат 8,3±0,9 (см), а контрольная - 7,5±1,1 (см), (t=3,1; P<0,01). Прыжок в длину с места выполнялся на

открытом стадионе: в конце эксперимента выявлены статистически достоверные различия. Так, в экспериментальной группе результат составил $255,7 \pm 19,5$ (см), а в контрольной – $248,4 \pm 20,5$ (см). Борцы экспериментальной группы превосходили по результатам борцов контрольной группы ($t=2,4$; $P<0,05$) (см. рис. 2).



■ Экспериментальная группа ■ Контроль группа

Примечание: Тест 1: Подтягивание на перекладине. Тест 2: Бег на 100 метров. Тест 3: Наклон вперед сидя на гимнастической скамейке (см)

Рис. 2. Показатели общей физической подготовленности высококвалифицированных борцов на поясах в конце педагогического эксперимента

Тесты по специальной физической подготовке выявили следующие показатели: результат теста забегание вокруг головы в конце эксперимента составили в экспериментальной группе $11,4 \pm 1,1$ (с), а в контрольной – $12,1 \pm 1,2$ (с) ($t=2,3$; $P<0,05$). В тесте 10 переворотов на мосту (с) в конце эксперимента результат составил в экспериментальной группе $18,1 \pm 1,6$ (с), а в контрольной – $19,1 \pm 1,9$ (с) ($t=2,2$; $P<0,05$). Результаты в тесте кувырок вперед 10 раз в экспериментальной группе составили в конце эксперимента $11,7 \pm 1,2$ (с), а в контрольной группе – $12,3 \pm 1,1$ (с) ($t=2,1$; $P<0,05$). Лазание по канату (5 м) без помощи ног (с) выявил следующие результаты: экспериментальная группа - $11,8 \pm 1,3$ (с), контрольная группа – $12,6 \pm 1,2$ (с), ($t=2,3$; $P<0,05$).

Для подтверждения эффективности разработанной методики нами были использованы для анализа показатели технико – тактической подготовленности. (Таб.6)

Таблица 6

Сравнительный статистический анализ показателей технико-тактической подготовки борцов на поясах высокой квалификации в начале педагогического эксперимента (n=28)

№	Название и формула технических действий в борьбе на поясах	Экспериментальная группа n=14		Контроль группа n=14		t	P
		$(\bar{X} \pm \sigma)$	V	$(\bar{X} \pm \sigma)$	V		
1	10 бросков через поясницу вправо (с)	$15,2 \pm 1,3$	8,9	$15,5 \pm 1,6$	10,6	0,7	$P > 0,05$

(продолжение таблица 6)

2	10 бросков через поясницу влево (с).	15,7±1,2	7,9	16,1±1,4	9,1	0,9	P >0,05
3	10 бросков через поясницу влево, показывая правую сторону (с)	17,1±1,7	9,9	17,5±1,6	9,6	0,9	P >0,05
4	10 бросков через поясницу вправо, показывая левую сторону (с)	17,6±1,7	9,9	18,1±1,8	10,5	1,1	P >0,05
5	10 бросков через правое колено (с)	16,9±1,2	7,4	16,5±1,1	7,1	1,3	P >0,05
6	10 бросков через левое колено (с)	17,3±1,3	8,1	17,7±1,4	8,4	0,9	P >0,05

Как видно из таблицы 6 нами было проанализировано до начало эксперимента шесть приемов борьбы на поясах и выявлены следующие показатели.

Анализ первого приема 10 бросков через поясницу вправо (с) в экспериментальной группе результат составил 15,2±1,3 (с), а в контрольной группе - 15,5±1,6 (с). Достоверных статистических различий не наблюдалось (t=0,7; P >0,05).

Показателям второго приема 10 бросков через поясницу влево (с). получены следующие результаты: в экспериментальной группе - 15,7±1,2 (с), в контрольной группе - 16,1±1,4 (с). Данные показали, что экспериментальная группа не отличалась от контрольной группы по этому приему, что было подтверждено статистическим анализом (t=0,9; P >0,05).

Анализ третьего приема 10 бросков через поясницу влево, показывая правую сторону (с) в экспериментальной группе - 17,1±1,7 (с), а в контрольной группе - 17,5±1,6 (секунды) Достоверных статистических различий также не наблюдалось (t=0,9; P >0,05).

Проведенный анализ четвертого приема выявил следующие результаты в экспериментальной группе 17,6±1,7 (с) в контрольной группе 18,1±1,8 (с) и по этому приему достоверных статистических различий не наблюдалось. (t=1,1; P >0,05).

Показатели пятого приема 10 бросков через правое колено (с) составило в экспериментальной группе 16,9±1,2 (с), а в контрольной группе - 16,5±1,1 (с) Достоверных статистических различий не наблюдалось (t=1,3; P >0,05).

Анализ шестого приема 10 бросков через левое колено (с) составило в экспериментальной группе 17,3±1,3 (с), а в контрольной группе - 17,7±1,4 (с) и по этому приему достоверных статистических различий не наблюдалось. (t=0,9; P >0,05).

По окончании педагогического эксперимента были получены следующие показатели характеризующие технико- тактические возможности борцов на поясах(Таб.7)

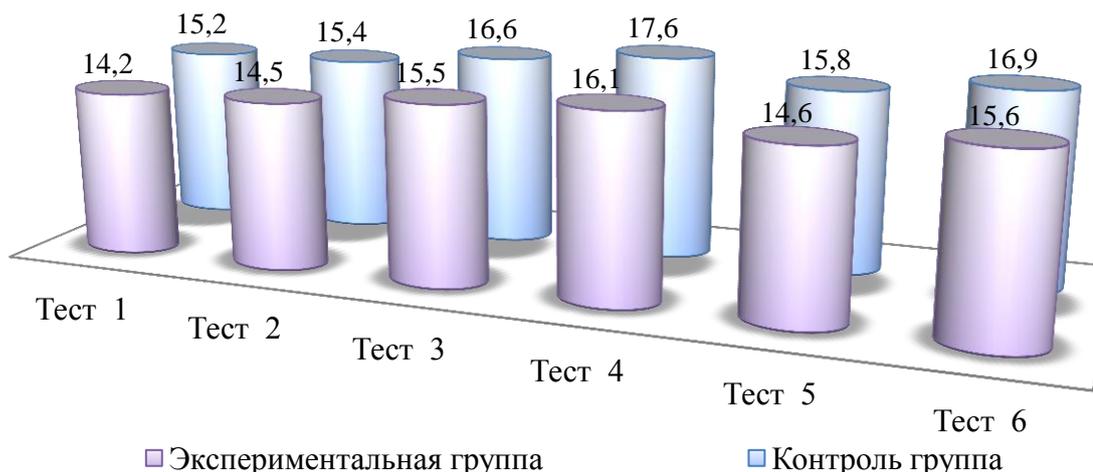
Таблица 7

Сравнительный статистический анализ показателей технико-тактической подготовки и соревновательной деятельности борцов на поясах высокой квалификации по окончании педагогического эксперимента (n=28)

№	Название и формула технических действий в борьбе на поясах	Экспериментальная группа n=14		Контрольная группа n=14		t	P
		($\bar{X} \pm \sigma$)	V	($\bar{X} \pm \sigma$)	V		
1	10 бросков через поясницу вправо (с)	14,2±1,4	9,85	15,2±2,1	13,8	2,1	P<0,05
2	10 бросков через поясницу влево (с)	14,5±1,7	11,7	15,4±0,9	5,8	2,2	P<0,05
3	10 бросков через поясницу влево, показывая правую сторону (с)	15,5±1,6	10,3	16,6±1,7	10,2	2,3	P<0,05
4	10 бросков через поясницу вправо, показывая левую сторону (с)	16,6±1,9	11,4	17,6±2,5	14,2	2,5	P<0,05
5	10 бросков через правое колено (с)	14,6±1,7	11,6	15,8±1,8	11,3	2,6	P<0,05
6	10 бросков через левое колено (с)	15,6±1,9	12,1	16,9±2,4	14,2	2,1	P<0,05

Как видно из таблицы 7 по всем показателям технико- тактической подготовки было выявлено достоверные статистические различия. Так по первому приему 10 бросков через поясницу вправо (с). в экспериментальной группе результат составил 14,2±1,4 (с), а в контрольной - 15,2±2,1 (с) (t=2,2 P<0,05).

Во втором приеме 10 бросков через поясницу влево (с) получены следующие результаты в экспериментальной группе 14,5±1,7 (с), а в контрольной - 15,4±0,9 (с). Из данных видно, что экспериментальная группа имела преимущество перед контрольной группой, результаты статистически достоверны (t=2,2; P<0,05).



Примечание: Тест 1): 10 бросков через поясницу вправо (с). Тест 2): 10 бросков через поясницу влево (с). Тест 3): 10 бросков через поясницу влево, показывая правую сторону (с) Тест 4): 10 бросков через поясницу вправо, показывая левую сторону (с) Тест 5): 10 бросков через правое колено (с) Тест 6): 10 бросков через левое колено (с)

Рис.3. Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных борцов на поясах к концу эксперимента

По третьему приему 10 бросков через поясницу влево, показывая правую сторону (с) в экспериментальной группе составили $15,5 \pm 1,6$ (с), а в контрольной - $16,6 \pm 1,7$ (с) ($t=2,3$; $P<0,05$).

При выполнении приема 10 бросков через поясницу вправо, показывая левую сторону (с), результат в начале эксперимента в экспериментальной группе составлял $16,6 \pm 1,9$ (с), а в контрольной - $17,6 \pm 2,5$ (с) ($t=2,5$; $P<0,05$). В пятом приеме 10 бросков через правое колено (с). тоже выявлены статистически достоверные различия, результат в экспериментальной группе составил $14,6 \pm 1,7$ (с), в контрольной группе - $15,8 \pm 1,8$ (с), ($t=2,6$; $P<0,05$). В тесте 10 бросков через левое колено результат в экспериментальной группе составил $15,6 \pm 1,9$, а в контрольной - $16,9 \pm 2,4$ (с). Этот прием также выявил достоверную статистическую разницу ($t=2,1$; $P<0,05$), что доказывает эффективность разработанной нами методики. Предложенная нами планирование предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах дало положительный результат и позволило повысить показатели технико-тактической подготовки.

ВЫВОДЫ

На основании анализа научно-методической литературы, проведенных исследований и полученных результатов сформулированы следующие выводы:

1. На основе анализа и обобщения изученной научно-методической литературы, посвященной планированию предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах, выявлено, что в последние годы в нашей стране и мировом сообществе в научных исследованиях по планированию предсоревновательной подготовки в видах борьбы были предложены и даны рекомендации, но в этих исследованиях недостаточно освещены именно вопросы разработки и применения методики планирования предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах.

2. Выявлено, что нет четкой системы в вопросах планирования предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах с учетом весовых категорий не только в борьбе на поясах, но и в других видах борьбы, активного использования информационных технологий при планировании предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах, при организации и проведении на этой основе педагогического эксперимента, а также установлено, что разработка критериев оценки показателей общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, результативности соревновательной деятельности с учетом весовых категорий повышает эффективность предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах.

3. Разработана программа, направленная на планирование предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах, а также ежегодное распределение часов по пяти видам подготовки (теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная

физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка), а также определены зоны интенсивности нагрузок при подготовке высококвалифицированных борцов на поясах разной весовой категории. Эффективность применения данной программы в учебном процессе, математико-статистическая обработка полученных результатов, а также результаты проверки степени их достоверности доказали эффективность разработанной нами методики. Если в начале исследования результаты экспериментальной и контрольной группы были практически одинаковы ($P > 0,05$), то в конце исследования экспериментальная группа по всем показателям превзошла контрольную группу ($P < 0,05$), ($P < 0,01$), что подтверждает эффективность нашей методики исследования.

4. В нашем исследовании была разработана шкала оценки общей и специальной физической подготовленности борцов с учетом весовых категорий при планировании при предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах. При этом нормативы были разработаны для борцов 8 весовых категорий.

5. При планировании подготовки высококвалифицированных борцов на поясах с учетом весовой категории выявлены зоны интенсивности нагрузок в зависимости от весовой категории по В.А.Сорванову, который выделил 3 зоны интенсивных тренировочных и предсоревновательных нагрузок по 8 весовым категориям.

6. Результаты анкетного опроса, состоявшего из 12 вопросов, показали, что респонденты на вопрос о том, сколько времени отводится на выполнение нагрузок высокой интенсивности на начальном этапе обучения, ответили один раз в день (31%), два раза в день (49%). В то же время были получены и другие ответы: три раза в день (8%), даже четыре раза в день (8%). Как было видно из данных анкетного опроса, что большинство тренеров (69%) не имеют достаточного понимания в вопросах планирования предсоревновательной подготовки, распределения нагрузок на этапе предсоревновательной подготовки борцов на поясах разных весовых категорий. На вопрос, касающийся содержания нагрузок, ряд тренеров указали, что одинаковая нагрузка дается борцам всех весовых категорий (36%), проводится по расписанию учебного заведения (28%), учитываются спортивные достижения (19%), высокая квалификация и пол (17%).

7. В результате проведения педагогического эксперимента было установлено, что у высококвалифицированных борцов на поясах в экспериментальной и контрольной группах в начале эксперимента не отмечалось достоверных различий между показателями общей физической и специальной физической подготовленности. После окончания педагогического эксперимента в экспериментальной группе высококвалифицированных борцов на поясах наблюдалось улучшение показателей по всем измеряемым критериям. Исследования показали, что экспериментальная программа оказалась более эффективной по сравнению с общепринятой ($P < 0,05$).

8. При планировании предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах с учетом весовых категорий на основе предложенной нами методики было установлено, что показатели общей

физической подготовки высококвалифицированных борцов на поясах экспериментальной группы увеличились на 14,3%, специальной физической подготовки - на 15,1%, быстроты - на 11,3%, силовой выносливости - на 15,6%. Разработана методика оценки эффективности соревновательной деятельности квалифицированных борцов на поясах. Это позволило улучшить техническую готовность - на 12,3%. Было обнаружено, что борцы с поясами улучшили свои возможности при оценке технических приемов на 12,7% за счет корректировки показателей веса и роста.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При планировании предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах нами был изучен ряд их показателей, в том числе общая, специальная физическая подготовка, показатели технико-тактической подготовки, определение технико-тактических действий в соревновательной деятельности, использование специальной программы позволяет лицам, занимающимся и тренирующимся в спортивных школах, учитывать весовую категорию в процессе подготовки борцов на поясах к соревнованиям. Разработка планирования создала следующие возможности:

- оценка, контроль и мониторинг показателей физической подготовленности и специальной подготовки высококвалифицированных борцов на поясах при планировании с учетом весовой категории;

- применение мер по диагностике и своевременному устранению недостатков физического развития и физической подготовленности высококвалифицированных борцов на поясах с учетом весовой категории;

- при отборе борцов на поясах к занятиям спортом дает возможность оценить систему образования и качество подготовки в образовательных учреждениях физкультурно-оздоровительного комплекса и детско-юношеской спортивной школе.

2. Были разработаны нормативы, разделяющие показатели подготовки высококвалифицированных борцов на поясах на четыре вида. Путем включения результатов этих показателей в программу была создана оценочная шкала. С помощью программы были разработаны критерии нагрузки и зоны интенсивности. Кроме этого, борцы на поясах, которые также показали хорошие результаты, смогли продолжать улучшать свои показатели.

3. Была разработана оценочная шкала для борцов на поясах в зависимости от весовых категорий для контрольных тестов, оценивающих общую и специальную физическую подготовку при отборе занимающихся для занятий борьбой на поясах. При этом следует учитывать, что у борцов на поясах сформировались навыки и умения при выполнении нормативов в зависимости от веса.

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

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

TUYCHIYEV TOKHIRJON SAKHODILLAYEVICH

**PLANNING PRECOMPETITION PREPARATION OF HIGHLY
QUALIFIED BELT WRESTLERS TAKING INTO ACCOUNT THE
WEIGHT CATEGORY**

**13.00.04 – “Theory and methodology of physical education, sports training, rehabilitation
and adaptive physical culture”**

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

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the of the Republic of Uzbekistan under number B2022.4.PhD/Ped4247.

The dissertation has been prepared at the Namangan State University.

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

Scientific Supervisor: **Serebryakov Yuriy Vladimirovich**
doctor of philosophy on pedagogical sciences
(PhD), docent

Official opponents **Dadaboev Odiljon Zhalalidinovich**
doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

Yerimbetov Baramboy Karlbaevich
doctor of philosophy on pedagogical sciences
(PhD), professor

Leading organization: **Guliston State University**

The defense of the dissertation will be held on «_26_»_june_ 2024 year at _10:⁰⁰_ oc'lok at the meeting of Council DSc.03./30.12.2019.Ped.28.01 under the Uzbek State University of Physical Education and Sport. Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Metallurgical street, 15. 2 nd floor at the administrative building of the Uzbek State University of Physical Education and Sport. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of the Uzbek State University of Physical Education and Sport under № 0026, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Metallurgical street, 15. On the 2nd floor at the administrative building of the Uzbek State University of Physical Education and Sport

Abstract of the dissertation sent out on « 7th » of June of 2024 y.

(Registry record № 8 on « 10th » of June 2024 y.)

R.M.Matkarimov
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), Professor
Sh.Sh.Gaziyev
Scientific Secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degrees
Doctor of Philosophy (PhD), Docent
J.M.Ishtayev
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), Docent

INTRODUCTION

(abstract of the dissertation of the Doctor of philosophy (Phd))

The aim of the research work The competition, taking into account the weight categories of highly qualified wrestlers, consists in the development of proposals and recommendations for improving the compliance of the planning stages, methods and preparation process, taking into account the indicators affecting pre-training.

The object of the research work as Namangan region Uychi District No. 1 sports school received a state of pre-competition training, taking into account the weight category of highly qualified belt wrestlers, as well as the training process carried out with them.

The subject of the research is the compliance of highly qualified belt wrestlers with methods of pre-competition preparation, means, methods, assessment of the indicators of the preliminary preparation process and the use of monitoring tests, taking into account the weight category.

Scientific novelty of the research is as follows:

highly qualified belt wrestlers of different weight classes are optimized for pre-competition preparation by developing a new program of planning by adjusting the loadings, taking into account the functional, physical training weight category when planning the pre-competition stage;

development of a complex integrated assessment scale, at the expense of determining the criteria and regulatory indicators of physical fitness indicators depending on the weight category, when planning the pre-competition training of highly qualified belt wrestlers;

when planning pre – competition preparation for various stages of long-term training of highly qualified belt wrestlers, the assessment zones of the loadings were improved due to the development of a program for determining weight-height index indicators;

the preparation program was improved due to the development of a new model of monitoring the technical and tactical measures and competition faliat, on the basis of which the national team divided highly qualified belt wrestlers into weight categories.

Implementation of the research results:

On the basis of a unified system of data accounting and analysis in improving the system and content of pre-competition qualification, taking into account the weight category of highly qualified belt wrestlers:

Our invited highly qualified belt wrestlers took the competition preparation the method of dividing the intensity of the downloads into five stages was put into practice and a computer program was created. The developed computer program (Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Uzbekistan dated 23.2023 Reference No. 03-01/04/20/8623 of August) was registered. As a result, it was found that the total fitness indicators of highly skilled belt wrestlers increased by 14,3%, while special fitness increased by 15,1%, fast - strength increased by 11,3%, strength-endurance increased by 15,6% ;

In the pre-competition preparation of our proposed highly qualified belt wrestlers, the downloads were normalized taking into account weight-height indicators, and the methodology for using differentiated tests was developed and put into practice. As a result, a methodology for assessing the competition foliat of highly qualified belt wrestlers was developed. This made it possible to improve technical training by 12,3% ;

To assess the technical actions of our proposed highly qualified belt wrestlers in weight categories, the five-level achievement and deficiency diagnosis scale was introduced into practice “using the computer program in planning pre-competition training of highly qualified belt wrestlers taking into account the weight category” Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Uzbekistan dated 23.2023 Reference No. 03-01/04/20/8623 of August). As a result, the ability to evaluate technical actions at the expense of adjusting the weight – height indicators of belt wrestlers improved by 12,7% ;

the proposals and recommendations on the improvement of the preparation program due to the technical and tactical measures and the development of a new model for monitoring competition faliality based on the division of highly qualified belt wrestlers into weight categories are instilled in the content of “planning pre – competition training of highly qualified belt wrestlers taking into account the weight category”. Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Uzbekistan dated 23.2023 Reference No. 03-01/04/20/8623 of August). The result is based on the long-term effectiveness of highly qualified belt wrestlers based on the identification and monitoring of indicators of technical tactical training.

The structure and volume of the dissertation:

The dissertation page consists of 143 pages of computer text, an introduction, four chapters, a list of literature in which the conclusion is used, and an appendix. The data obtained includes 7 tables and 25 images and an introduction act.

E'LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF THE PUBLISHED SCIENTIFIC WORKS

I bo'lim [I часть; Ipart]

1. To'ychiev T.S, Methodology for determining indicators of general and specific physical preparation of highly skilled belt wrestlers before the competition // Research Focus International Scientific journal volume 2 issue 4 2023-B.185-192. [№01-08/2941].

2. To'ychiev T.S, Yuqori malakali belbog'li kurashchilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish muommolari // Namangan davlat unversiteti iimiy axborotnomasi . 2022. 11 son -B.712-719 [13.00.00. №30].

3. To'ychiev T.S, Перспективы планирования подготовки к соревнованиям с учетом весовой категории высококвалифицированных борцов с поясами // Namangan davlat unversiteti iimiy axborotnomasi .2022.12-son-B. 668-672 [13.00.00. №30].

4. To'ychiev T.S, Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari // Zamonaviy jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar: muammolar, yechimlar va istiqbollar” Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to'plami. – Chirchiq: 2022-B.51-54.

5. To'ychiev T.S, Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari dinamikasi // “Zamonaviy jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar: muammolar, yechimlar va istiqbollar” Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to'plami. – Chirchiq: 2022-B.54-58.

6. To'ychiev T.S, Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni vazin toifasini inobatga olib musobaqa oldi tayyorgarligini rejalashtirish // “Jismoniy tarbiya, sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar” Respublika ilmiy-amaliy anjumani 2022-B.281-283.

7. To'ychiev T.S, Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni vazin toifasini inobatga olgan holda tabaqalashtirilgan testlardan foydalanish metodikasi // “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar” mavzusidagi Respublika ilmiy – amaliy anjuman to'plami. Chirchiq: 2023-B. 109-112.

II bo'lim (II часть; IIpart)

8. To'ychiev.T.S., Gaziyv.N.R., Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (kurash) // O'quv qo'llanma. T.: O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktorining 2023-yil “16”-sentyabrdagi “33/d”-sonli buyrug'iga asosan B.165.

9. To'ychiev T.S., Juraxanov.X.X., Xamidjanov.A.U. Sport kurashi turlariga saralash va erta yo'naltirishning nazariy metodologik asoslari uchun kompyuter dasturi O'zbekiston Respublikasi Adliya Vazirligi huzuridagi Intellektual mulk agentligi DGU 15519.

10. To'ychiev T.S, “Yuqori malakali belbog'li kurashchilarni vazn toifasini

inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishda kompyutier dasturidan foydalanish” O‘zbekiston Respublikasi Adliya Vazirligi huzuridagi Intellektual mulk agentligi № DGU 24217.

11. To‘ychiev T.S, Malakali kurashchilarda texnik va taktik tayyorgligini innovatsionpedagogik texnologiyalarni qo‘llash usullari.// Namangan davlat unversiteti iimiy axborotnomasi . 2019 2-son-B.230-235. [13.00.00. №30].

12. To‘ychiev T.S, Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqaoldi texnik-taktik ko‘rsatkichlarini baxolash metodikasi // Namangan davlat unversiteti iimiy axborotnomasi . 2023.6-son-B.900-906. [13.00.00. №30].

13. To‘ychiev T.S, Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni vazn toifasid inobatga olgan xolda makrotsiklik yuuklamalarni rejalashtirish metodikasi // Research Focus Xalqaro ilmiy jurnali 2023 yil 5-son-B.185-192. [13.00.00. №01-08/2941].

14. To‘ychiev T.S, Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida funksional jismoniy rivojlanishi ko‘rsatkichlari // Mamlakatimiz oliy ta‘lim tizimida jismoniy madaniyat mutaxassislarini kasbiy nazariy va amaliy tayyorgarligini takomillashtirish Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari Farg‘ona-2023 4-mar-B.532-535.

15. To‘ychiev T.S., Azizov N.N. Milliy kurashchilarni texnik-taktik usullarini takomillashtirish tezkorlikni rejalashtirishningsamarali usullari // Namangan davlat unversiteti Iimiy axborot . 2013. №2-B.179-181. [13.00.00. №30].

16. To‘ychiev T.S., Xamidjanov A.U. Belbog‘li kurashda kurashchining psixologik ma‘naviy va irodaviy tayyorlash uslubi.// Namangan davlat unversiteti ilmiy axbooti 2015 yil 1-son-B.594-597.

17. To‘ychiev T.S, Yuqori malakaliy erkin kurashchilarni mashg‘ulotlarida tezkorlik mashqlar qo‘llash uslubiyoti. // Andijon davlat unversiteti “Jismoniy Barkamol Avlod Tarbiyasi” mavzusidagi ilmiy – amaliy konferentsiya matiriyallari. 2015-B.176,179.

18. To‘ychiev T.S, Musobaqa oldi erkin kurashchilarning psixologik ma‘naviy va irodaviy tayyorlashda murabbiyning xususiyati.// Namangan davlat unversiteti Hududiy ilmiy-nazariy anjuman. 2016-B.214-217. [13.00.00. №30].

19. To‘ychiev T.S, Yuqori malakali erkin kurashchilarda tezkor- kuch sifatini tarbiyalashda statik mashqlardan foydalanish metodikasi.// Namangan davlat unversiteti Hududiy ilmiy-nazariy anjuman. 2016-B.218-221. [13.00.00. №30].

20. To‘ychiev T.S, Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish.// Namangan davlat unversiteti iimiy axborot 2018.1-soni-B. 225-230. [13.00.00. №30].

21. Malakali kurashchilarda texnik va taktik tayyorgligini innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash usullari.// Namangan davlat unversiteti iimiy axborotnomasi.2019.2- soni-B.230-235. [13.00.00. №30].

Avtoreferat “Namangan davlat unversiteti iimiy axborotnomasi” ilmiy jurnali tahririyatida tahrirdan o‘tkazildi va o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlarning mosligi tekshirildi.

Bichimi: 84x60^{1/16}. «Times New Roman» garniturası.
Raqamli bosm.a usulda bosildi.
Shartli bosm.a tabog‘i: 3,25. Adadi 100. Buyurtma № 18/21.

Guvohnoma № 851684.
«Tipograff» MCHJ bosm.axonasida chop etilgan.
Bosm.axona manzili: 100011, Toshkent sh., Beruniy ko‘chasi, 83-uy.