

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

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

BO‘RIBOYEV DONIYOR BAXTIYOR O‘G‘LI

**HARBIY XIZMATDAGI KURSANTLARNING JISMONIY VA JANGOVOR
TAYYORGARLIK HOLATINI SAMBO VOSITALARI ORQALI
OSHIRISH USLUBIYATI**

**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**

**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**

Bo‘riboyev Doniyor Baxtiyor o‘g‘li

Harbiy xizmatdagi kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirish uslubiyati.....5

Бурибоев Дониёр Бахтиёр угли

Методика повышения состояния физической и боевой подготовки военнослужащих курсантов с помощью средств самбо31

Buriboyev Doniyor Bakhtiyor ugli

Methodology for improving the physical and combat training of military cadets using sambo means.....60

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works.....64

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

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

BO‘RIBOYEV DONIYOR BAXTIYOR O‘G‘LI

**HARBIY XIZMATDAGI KURSANTLARNING JISMONIY VA JANGOVOR
TAYYORGARLIK HOLATINI SAMBO VOSITALARI ORQALI
OSHIRISH USLUBIYATI**

**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 O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2020.3.PHD/Ped1844 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavsizligi universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifaning www.uzdjtsu.uz va “Ziyonet” Axborot ta’lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Gapparov Xafiz Zaxidovich

pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Rasmiy opponentlar:

To‘xtaboyev Nizomjon Tursunaliyevich

pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Nurimov Zafar Raxmonberdiyevich

pedagogika fanlari nomzodi, professor

Yetakchi tashkilot:

Mirzo Ulug‘bek nomidagi

O‘zbekiston Milliy Universiteti

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 raqamli Ilmiy kengashning 2024-yil “__” _____ soat ___—dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurgchilar ko‘chasi, B 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 saroyi 2-qavat Konferensiyalar zali.

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (211352 – raqam bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurgchilar ko‘chasi, 19- uy).

Dissertatsiya avtoreferati 2024-yil “__” _____ kuni tarqatildi.
(2024-yil “__” _____dagi ___ - raqamli reyestr bayonnomasi)

F.A.Kerimov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash raisi, p.f.d., professor

X.X.Qurbonov

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

O.J.Dadaboyev

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. Dunyoda harbiy kursantlarning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini, jangovor holatini va psixologik holatini sport vositalari orqali rivojlantirish hamda sambo kurash usullarini mashg'ulotlarda qo'llash samaradorligi ortib bormoqda. Ko'plab mamlakatlarda kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirish, sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko'lamli ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilmoqda. Hozirgi kunda, sambo sport turini yanada rivojlantirish, kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirish tizimini asoslab berish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Sambo texnik usullari jangovar harakatlarning kasbiy-pedagogik malakasini takomillashtirish va umumlashtirish yuzasidan ilmiy ishlar olib borilmoqda. Asosiy e'tibor sambo texnikasini o'rgatish hamda, turli xil malakaga ega harbiy xizmatchi va sportchilar tayyorgarligini boshqarish xususiyatlarini bayon qilishda ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Jahonda yoshlarni Qurolli kuchlar safida xizmat qilishga va kelgusida harbiy ta'lim muassasalariga o'qishga kirishga muvaffaqiyatli tayyorlash maqsadida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirishga yo'naltirilgan ko'pgina ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Harbiy o'quv yurtlarida jismoniy tayyorgarlik samaradorligini belgilab beruvchi jismoniy tarbiyaning nazariy va tashkiliy asoslari, harbiylarning jismoniy va jangovor tayyorgarligi bo'yicha qo'shimcha mashg'ulotlarni kiritish, jismoniy va jangovor tayyorgarligini yo'lga qo'yish masalalari bilan bog'liq muammolarga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar yetarlicha amalga oshirilmaganligi dolzarbligicha qolmoqda.

Mamlakatimiz Qurolli Kuchlarining mudofaa salohiyatini mustahkamlash, ayniqsa, harbiy xizmatni o'tayotgan askar va zobitlarning jismoniy va jangovor tayyorgarligini kuchaytirish hamda takomillashtirish jarayonlari ustuvor yo'nalishlardan biriga aylandi. «Men harbiy xizmatchilarimizning jismoniy va ruhiy tayyorgarligi bilan bog'liq bir qator muammolarga e'tibor qaratmoqchiman. Nega deganda, jismoniy tayyorgarlik harbiy xizmatchilar uchun xizmat faoliyatida, harbiy karyerasida va umuman, turmush tarzida hal qiluvchi omillardan biri bo'lishi kerak».¹ Ta'lim jarayoni mazmunini mamlakatimizni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining dolzarb vazifalariga mos holda tubdan qayta ko'rib chiqish, xalqaro andozalarga javob beruvchi zarur shart-sharoitlarni yaratish vazifalaridan kelib chiqqan holda, mamlakatimizdagi harbiy bilim yurtlari faoliyatini ham tubdan o'zgartirish, ularning bitiruvchilarini ham jismonan va ham manan yetuk kadr qilib tayyorlash oliy harbiy bilim yurtining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Hozirgi kunda harbiy oliy o'quv yurtidagi o'quv jarayoni vazifalarini hal etishga yordam berish maqsadida harbiy xizmatchilarining xizmat-jangovar faoliyatida zarur bo'lgan texnik va taktik harakatlar tizimlashtirilishi ilmiy dolzarbligini tashkil etadi.

¹O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2018-yil 11-yanvardagi Xavfsizlik kengashining kengaytirilgan tarkibdagi majlisidagi "Qurolli Kuchlarimiz – mamlakatimiz barqarorligi va taraqqiyotining mustahkam kafolatidir" nutqi.

O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O‘RQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-son “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi farmoni, 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2021-yil 15-apreldagi PQ-5077-son “Jamoat xavfsizligini ta‘minlash sohasida professional kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy rivojlantirishda innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” bilan bog‘liq ustuvor yo‘nalishlari doirasida amalga oshirilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Respublikamizda sport kurashi turlarida hamda harbiy xizmatdagi kursant sportchilarning-yillik tayyorgarlik bosqichlarini yaxshilash borasida zamonaviy nazariy va amaliy ilmiy asoslangan usullar ishlab chiqilmoqda va amaliyotga joriy etishda keng qo‘llanilib kelmoqda. Ushbu yo‘nalishda olib borilgan barcha tadqiqotlar sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan bo‘lib, olimlardan A.A.Ruziyev, A.N.Abdiyev, F.A.Kerimov, F.M.Pulatov, Z.A.Bakiyev, I.B.Aliyev, R.D.Xalmuxamedov, E.I.Bayturayev, N.A.Tastanov, Sh.S.Tursunov, X.Z.Gapparov, Sh.Sh.Gaziyev, D.Y.Tashnazarov, E.T.Raxmanovlar o‘zlarining ilmiy-uslubiy ishlarida sportchilarning tayyorgarligini optimallashtirish va rejalashtirish uslubiyatini ishlab chiqqanlar va turli takliflar berishgan.²

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari yetakchi olimlari va mutaxassislarining ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o‘rganish natijasida sportchilarning tayyorgarlik bosqichlarida harbiy xizmatdagi kursantlarga sport kurash turlarini o‘rgatish

² Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов //Теория и практика физической культуры. -№8.-Москва:-2001.-Б. 37-38.; Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. Дис... д-ра. пед. наук.-Т., 2004.- Б. 22-26.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти / -Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими, 2005.-Б. 240-245.; Саламов Р.С. Спорт машғулотлари назарияси ва асослари. Ўқув қўлланма. Тошкент -2005.-Б. 67-70.; Пулатов Ф.М. - Борба самбо. Учебник //-Т.УзГИФК, 2005.-360 с.; Бакиев З.А. Индивидуализация технико - тактической подготовки борцов, на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // кандидата Педагогических наук: дисс...автореф., ВАК ЎзР 13.00.04., Ташкент. УзГИФК. 2009. – С. 21-38.; Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари // Педагогика фанлари номзоди: дисс...автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2012.–Б. 19-28.; Холмухаммедов Р.Д., Шин В.Н. Ёш яккакурашчилар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли босқичларида саралашнинг меёрлари. Ўқув-усlubий қўлланма. Тошкент ЎзДЖТИ. 2013.– 158 б.; Bayturaev E.I. – Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. “Tamaddum” Toshkent 2016. – 279 b.; Tastanov N.A. Кураш турлари назарияси ва услубияти / Дарслик. “Sano-standart” Тошкент:-2017.-Б. 193-205.; Байтураев Э.И., - Повышение спортивно-педагогического мастерства (Самбо). Учебник. “ODIL - PRINT” Тошкент. 2019. – 375 с.; Турсунов Ш.С. Юнон-рим курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш. // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс...автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчик. ЎзДЖТСУ. 2019.– 120 б.; Gapparov X.Z. – Jangovor jismoniy tayyorgarlik. O‘quv qo‘llanma. Toshkent: IV TONTVYu. 2016.- 235 b.; Gapparov X.Z. – Qo‘l jangi: maxsus usullar. O‘quv qo‘llanma. Toshkent: MG HTI. 2020.- 235 b.; Газиев, Ш. Ш. "Повышение спортивного педагогического мастерства (по самбо).“ Учебник." FIRDAVS-SHON” Toshkent-2021. – 320 с.; Ташназаров Дж.Ю. – Бошланғич гуруҳ юнон-рум курашчиларини техник усулларга ўргатишда моделлаштиришнинг самарадорлигини такомиллаштириш. // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс...PhD., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчик. ЎзДЖТСУ. 2021.– 186 б.; Рахмонов Э.Т. Малакали юнон-рим курашчиларининг комбинацион хужум ҳаракатларини такомиллаштириш услубияти // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс... PhD., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчик. ЎзДЖТСУ. 2022. – 139 б.;

masalalari bo'yicha L.P.Matveyev, V.A.Pankov, A.A.Karelin, V.N.Platonov A.A.Klepikova, Yu.V.Verxoshanskiy, K.M.Berulova va boshqa bir qator olimlarning ilmiy izlanishlarida harbiy xizmatdagi kursantlar va sport kurashi turlari bilan shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarida yuklamalarni va tayyorgarlik bosqichlarini to'g'ri rejalashtirish borasidagi fikrlar ilgari surilgan.³

Jahonning rivojlangan davlatlarining olimlari D.W.Farenholtz, E.C.Rhodes, T.Suminski, G.S.Anderson tomonidan harbiy xizmatdagi kursantlar tomonidan o'z xizmat vazifalarini bajarishi vaqtida, ularining jismoniy va jangovor tayyorgarligi holatini o'rganish bo'yicha tadqiqotlar olib borilgan⁴. Ushbu mualliflar tomonidan harbiy xizmatdagi kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik ko'rsatkichlari har tomonlama ilmiy tahlil qilingan. Tadqiqotlar doirasida mutlaq ko'rsatkichlar, o'zgarishlarning yoshga xos dinamikasi, shuningdek, jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari yoki ularning xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan testlarning gender nisbati aniqlangan.

Yuqorida keltirilgan tadqiqotlarning asosiy kamchiligi Milliy Gvardiyaning ta'lim muassasalari kursantlarining kasbiy-amaliy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan jarayonlarda zamonaviy pedagogik innovatsion texnologiyalarni qo'llash samaradorligi yetarli darajada ishlab chiqilmaganligidir.

O'zbekiston Respublikasi Milliy Gvardiya Jamoat xavfsizligi universitetida kadrlarni tayyorlashga qo'yilayotgan yangi talab va o'zgarishlarni hisobga olgan holda o'quv jarayonini tashkil etish uchun xodimlarining kasbiy layoqatini o'rganish mezonlari hamda kursantlarning harakat qobiliyatlarini aniqlash va baholash me'yorlari asosida kasbiy-amaliy tayyorgarlik texnologiyasini zamonaviy yondashuvlar asosida ishlab chiqish zarurligi asoslandi.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining ilmiy-tadqiqot ishlari rejasiga muvofiq V.1/36 "Sambo kurash turi bo'yicha mashg'ulot jarayonlarini maxsus jismoniy sifatlar yordamida takomillashtirish" mavzusidagi ilmiy yo'nalish doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi sambo vositalari orqali kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarligini oshirishda mashg'ulot yuklamalari hajmini optimallashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

³ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник /.: Физкультура и спорт, 1991.-542 б.; Панков В.А. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в подготовке борцов (юниоров) греко-римского стиля: Автореф. дис... канд. пед. наук. -М.,2000.-С.22-25.; Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации / Учебник. «Спорт»-Новосибирск:-2002.- Б. 471-479.; Платонов В.Н. - Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004.- 808 с.; Клепикова А.А – Социальное конструирование отклонений в развитии в системе специальных интернатных учреждений кандидат социологических наук: диссертация., ВАК 22.00.04., Санкт-петербург. 2014.- 95 с.; Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007.- 331 с.; Жалилов А.В. Организация и методика занятий борьбой самбо с глухими подростками 12-14 лет в условиях коррекционной школы-интерната // кандидат наук диссертация., ВАК РФ 13.00.04., М.: 2019.- 185 с.; Берулова К.М Структура и содержание комплексной подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля с нарушением слуха на основе учета индивидуальных особенностей // кандидат наук диссертация., ВАК РФ 13.00.04., М.: 2020.- 150 с.

⁴ Farenholtz D.W. Recommended Canadian standards for police physical abilities / D.W. Farenholtz, E.C. Rhodes // Canadian Police College Journal. – 1990. – No. 1 (14). – P. 37-49.; Rhodes E.C. Police officers physical abilities test compared to measures of physical fitness / E.C. Rhodes, D.W. Farenholtz // Canadian Journal of Sport Science. – 1992. – No. 3 (17). – P. 228-233.; Suminski, T. Physical fitness and law enforcement, Roseville police department / T. Suminski. – Michigan : Eastern Michigan University, 2006. – 25 p.; Anderson, G.S. Physical Abilities Requirement Evaluation (PARE). Discrete Item Analysis. Phase 2 / G.S. Anderson, D.B. Plecas. – Vancouver : University of the Fraser Valley, 2008. – 54 p.

Tadqiqotning vazifalari:

kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini darajasi, ularning mashg'ulot vositalari va yuklamalari hajmini aniqlash;

kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini oshirish uchun mashg'ulotlarda qo'llaniladigan sambo vositalarini yo'nalishi bo'yicha tabaqalashtirish asosida mashg'ulot dasturini ishlab chiqish;

kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini oshirishda sambo vositalari yuklamalarining optimal nisbatlarini tajribada isbotlash;

kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali ilmiy asoslangan model ko'rsatkichlarni ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti sifatida O'zbekiston Respublikasi Milliy Gvardiya Jamoat xavfsizligi universiteti kursantlarining jismoniy va jangovor tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan mashg'ulot jarayonlari olingan.

Tadqiqotning predmetini O'zbekiston Respublikasi Milliy Gvardiya Jamoat xavfsizligi universiteti kursantlarining jismoniy va jangovor tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan mashg'ulot jarayonlaridagi yuklamalarning hajmi va sambo texnik usullari tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, anketa so'rovnomasi, ekspert baholash, pulsometriya, pedagogik tajriba, matematik-statistika kabi usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

oliy harbiy ta'lim muassalari kursantlarning o'tish va tayyorgarlik davrlarida tezkor, portlovchi-kuch qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan-yillik o'quv yuklamasini davrlar kesimida sambo maxsus mashqlarini jangovor mashg'ulotlarda jismoniy yuklama shiddatini keskin (keskin vaziyatlarga tezkor moslashish uchun) oshirib borish hisobiga texnik usullarga o'rgatish imkoniyatlari kengaytirilgan;

oliy harbiy ta'lim muassalari kursantlarning tayyorgarligini oshirish imkoniyatlari tayyorgarlik mezosiklida sambo sport turining qisqa vaqt ichida texnik harakatlarni takrorlash sonini oshirishga qaratilgan qo'l va oyoqlarga og'riq berish usullarini o'zgaruvchan sharoitlarda bajarish hisobiga takomillashtirilgan;

oliy harbiy ta'lim muassalari kursantlarning sambo kurashi texnik usullariga o'rgatish uchun tik turgan va parter holatida hujum harakatlari samaradorligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlarni kichik, o'rta va yuqori shiddat darajasi bo'yicha kombinatsiyalashtirilgan shakllarini mashg'ulotlarga kiritish hisobiga jangovor tayyorgarlik imkoniyatlari oshirilgan;

oliy harbiy ta'lim muassalari kursantlari bilan olib boriladigan sambo kurashi mashg'ulotlarida jinoyatchi (raqib)ni sovuq qurol bilan hujum qilganda (yuqoridan va yon tomondan himoyalaniish kabi) usullarni tez va o'rta shiddat zonalari bo'yicha optimal rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni kiritish hisobiga jangovor tayyorgarlikni baholash imkoniyati takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat.

Kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirish bo'yicha mashg'ulotlarini samarali tashkillashtirish uchun vositalarning optimal nisbatlari aniqlangan va amaliyotda qo'llash uchun metodika ishlab chiqilgan;

jismoniy tayyorgarlik jarayonida kursantlarning jangovor tayyorgarlik natijalarini oshirish maqsadida mashg'ulotlarda sambo vositalarini bajarishga yuqori maxsuslashgan mashg'ulot vositalari variantlari ishlab chiqilgan;

kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari va yuklamalarini taqsimlashning samarali usulidan foydalanishga doir tavsiyalar asosida kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirishning to'laqonli o'tkazish dasturi va model ko'rsatkichlar takomillashtirilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqotlardan olingan natijalarning ishonchliligi nazariy va uslubiy baza, ilmiy tadqiqotning mantiqiy ketma-ketligi, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati sohasidagi vatanimiz va chet el olimlari, shuningdek, amaliyotchi trenerlarning fikr-mulohazalariga asoslanganligi, tadqiqot vazifalariga mos keluvchi o'zaro bir-birini to'ldirib boruvchi tadqiqot uslublarining qo'llanilganligi, tajriba-sinov ishlarining reprezentativligi, olingan natijalarni matematikstatistik tahlil qilish uslublari yordamida qayta ishlab chiqilganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundan iboratki, kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirishning mashg'ulot vositalari va yuklamalari hajmining optimal nisbatlari belgilab berilgan va mashg'ulot dasturi ishlab chiqilgan. Tadqiqotlar davomida olingan materiallar kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirish nazariyasi va uslubiyati sohasidagi nazariy bilimlarni boyitishga va kengaytirishga imkon beradi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirish uchun tayyorgarlik darajasini bajarish bo'yicha model ko'rsatkichlar ishlab chiqilgan. Kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirishning mashg'ulot vositalari yuklamalarini optimal nisbatlari va model ko'rsatkichlari kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirish orqali jismoniy va jangovor tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshirishga yordam bergan.

Tadqiqot natijalarining joriy etilishi. Kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirishning mashg'ulot vositalari va yuklamalari hajmini optimallashtirish yuzasidan olingan ilmiy natijalar asosida:

oliy harbiy ta'lim muassalari kursantlarning o'tish va tayyorgarlik davrlarida tezkor, portlovchi-kuch qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan-yillik o'quv yuklamasini davrlar kesimida sambo maxsus mashqlarini jangovor mashg'ulotlarda qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universitetida tahsil oluvchi kursantlarning o'quv-mashg'ulotlari jarayoniga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 31-oktabrdagi 03-01/04/20/11516-son ma'lumotnomasi). Natijada, kursantlarning jismoniy tayyorgarligi 17,3% ga va jangovor tayyorgarligi 19,2% ga yaxshilangan;

oliy harbiy ta'lim muassalari kursantlarning tayyorgarligini oshirish imkoniyatlari tayyorgarlik mezosiklida sambo sport turining qisqa vaqt ichida texnik harakatlarni takrorlash sonini oshirishga qaratilgan qo'l va oyoqlarga og'riq berish usullarini o'zgaruvchan sharoitlarda bajarish uslubiyati "Sambo kurashi usullari" nomli o'quv qo'llanma mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2019-yil 27-dekabrda 1186-sonli buyrug'iga asosan 1186-049 raqamli guvohnomasi). Natijada, kursantlarning texnik harakatlarni bajarish samaradorligi 17% ga yaxshilangan;

kursantlarni sambo kurashining texnik usullariga o'rgatish uchun mashqlar nisbati va shiddatiga ko'ra tik turgan holatda yiqitish harakatlarini oshirishga qaratilgan maxsus usullar "Sambo kurashi usullari nomi" o'quv-qo'llanmasining mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2019-yil 27-dekabrda 1186-sonli buyrug'iga asosan 1186-049 raqamli guvohnoma). Natijada, kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirish maqsadida amaliyotiga joriy etilgan uslubiyat va mashqlar majmuasi kursantlarning tayyorgarligiga samarali ta'sir ko'rsatgan;

oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlari bilan olib boriladigan sambo kurashi mashg'ulotlarida jinoyatchi (raqib)ni sovuq qurol bilan hujum qilganda (yuqoridan va yon tomondan himoyalani kabi) usullarni tez va o'rta shiddat zonalari bo'yicha optimal rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'quv-mashg'ulotlari jarayoniga joriy qilingan (O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 31-oktabrda 03-01/04/20/11516-son ma'lumotnomasi). Natijada, kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarligi 12% ga yaxshilangan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 3 ta xalqaro, 4 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda aprobatsiyadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 12 ta ilmiy-uslubiy ish, shu jumladan O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya etilgan ilmiy jurnallarida 4 ta maqola (3 ta respublika va 1 ta xorijiy jurnallarda) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, to'rtta bobdan iborat bo'lib, --- sahifali matn, 2 ta rasm, 15 ta jadval, xotima, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning kirish qismida tanlangan mavzuning dolzarbligi va uning zaruriyati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlari bilan bog'liqligi, dissertatsiyada ko'tarilgan muammoning o'rganilganlik holati, dissertatsiya mavzusini dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi, dissertatsiyaning maqsadi, vazifalari, obyekti va predmeti, uslublari, ilmiy yangiligi, natijalarining ishonchliligi, ilmiy va amaliy ahamiyati, joriy etilishi, aprobatsiyasi va ularni e'lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida batafsil ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning **“Kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini oshirishda sambo vositalarining o‘rganilganlik holati va uning metodologik asoslari”** deb nomlangan birinchi bobida kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini oshirishda sambo vositalarining o‘rganilganlik holati va uning metodologik asoslari tahlil etilgan manbalardan ma’lum bo‘ldiki, kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirish bosqichining mashg‘ulot vositalari va yuklamalarini optimal nisbatlari alohida ko‘rib chiqilmagan, umumiy tarzda keltirilgan va amaliyotga tavsiya etilgan.

Shundan kelib chiqqan holda, kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirish bosqichining mashg‘ulot vositalari va yuklamalarini optimal nisbatlarini aniqlash va mashg‘ulotlarda yangicha qo‘llash usullari tajribada o‘rganib chiqilmagan. Xorijiy va yurtimizda chop etilgan adabiyotlarni o‘rganish natijasida mashg‘ulot vositalari va yuklamalarini optimal nisbatlarini ishlab chiqish usullari bir-birlaridan farqi yo‘qligi aniqlandi (A.N.Abdiyev, F.M.Pulatov, V.N.Platonov, A.V.Rodionov, V.M.Igumenov, Yu.A.Shulika).

Hozirgi kunda kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirish bosqichining mashg‘ulot vositalari va yuklamalari muhim ahamiyat kasb etadi, chunki ular, barcha sport turlarida jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi malaka va ko‘nikmalarning ajralmas qismi hisoblanadi.

Yuqorida aytib o‘tilgan kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirish bosqichining mashg‘ulot vositalari va yuklamalarini optimal nisbatlarini mashg‘ulot jarayonida to‘g‘ri qo‘llash kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirish guruhiga shikast va jarohatlarsiz sog‘-salomat o‘tishlariga xizmat qiladi.

O‘rganilgan adabiyotlarga muvofiq, kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirish sportchilarning mashg‘ulot vositalari va yuklamalarini optimal nisbatlari dasturi shakllantiriladi. Tavsiya etilgan dastur asosida mashg‘ulot vositalari va yuklamalar hajmi bir me‘yorga keltiriladi va mashg‘ulot samaradorligi oshiriladi.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning uslublari va tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida tadqiqot oldiga qo‘yilgan vazifalarni hal etish uchun ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, anketa-so‘rovnoma, pedagogik tadqiqotni tashkil qilish, nazorat sinovlari, tadqiqotni amalga oshirish uchun pedagogik tajribalar, ma’lumotlarning statistik tahlili kabi pedagogik tadqiqot usullaridan foydalanilganligi yoritilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavsizligi universiteti 1-2 bosqich kursantlari, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur bo‘yicha qatnashdilar. Pedagogik tajribagacha sotsiologik tadqiqot o‘tkazilib, unda 20 dan ortiq murabbiylar qatnashdi. Sotsiologik tadqiqotda ishtirok etgan murabbiylar tomonidan aynan kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirishga eng samara beradigan vositalari tanlab olindi.

Kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirishning morfofunktsional ko‘rsatkichlari va jismoniy hamda texnik

tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashdan iborat bo'lgan kengaytirilgan dasturi asosida dastlabki tekshiruvdan o'tkazildi.

Tadqiqotlar uch bosqichda o'tkazildi. I bosqichda (2019-2020 y.y.) – ishchi farazni shakllantirish, tadqiqot obyektini aniqlash, ilmiy tekshirish usullarni tanlash va vazifalarni shakllantirish amalga oshirildi.

II bosqichda (2020-2021 y.y.) – Respublika murabbiylari va O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavsizligi universiteti kursantlarining jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirish bo'yicha anketa-so'rovnoma o'tkazildi.

III bosqichda (2021-2022 y.y.) – asosiy tajriba bosqichida tanlab olingan mashg'ulot vositalari orqali mashg'ulot uslubiyati ishlab chiqildi va amaliyotga tatbiq etildi. Tadqiqotda ishtirok etgan kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirishning optimal nisbatlari erishilgan natijalar orqali o'z isbotini topdi.

Dissertatsiyaning “**Harbiy xizmatdagi kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirish dasturi**” deb nomlangan uchinchi bobida muallif tomonidan sambo kurashining usul va harakatlarini tasniflash asos qilib olingan. Zamonaviy sport natijalari oshib borishi tufayli rivojlantirish vositalarining ilmiy darajasini kuchaytirish orqali harakat hajmini kamaytirish dolzarb muammolardan biri deb qabul qilish maqsadga muvofiq. Shuning uchun ham mashg'ulot vosita va yuklamalarini yangicha mashg'ulotlarda qo'llash yo'llarini izlab topish dolzarb masalalardan biri, deb hisoblanadi.

Harbiy xizmatdagi kursantlarning jismoniy sifat ko'rsatkichlari darajalarini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar asosida tizimlashtirilgan o'quv-mashg'ulot jarayonlarining maqsadi ham sog'lomlashtirish hamda kursantlarni xizmat vazifalarini bajarish vaqtlaridagi o'ta muhim o'rin egallab turuvchi besh sifatni takomillashtirish darajasi kiradi. Shu bilan bir qatorda, jismoniy sifat ko'rsatkichlarini o'sishi, kursantlarning jangovor tayyorgarlik darajalariga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmasligi kunday ravshandir.

1-jadval

Harbiy xizmatdagi kursantlarni mashg'ulot jarayonlariga qo'shimcha maxsus mashqlarni joriy qilish dasturi

| T/r | Vazifalar | 40 haftalik mashg'ulotlarda maxsus mashqlar dasturi | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|----|-----|----|---|--------------|-----|------|--------------------|---|----|-----|
| | | Musobaqa davri | | | | | O'tish davri | | | Tayyorgarlik davri | | | |
| | | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1. | Joyidan turib yuqoriga vertikal yo'nalishda 5 marta sakrab ikki oyoq bilan debsinib, har sakraganda havoda navbatma-navbat o'ng va chap tomonlarga 180° aylanib, yerga qo'nish. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | + | + | + |
| 2. | Qo'llarga tayanib gorizontol holatda qo'llarni bukish-yozish (3 marta 10 sekunddan, oraliq tanaffus 60 sekund). | + | + | + | + | + | - | - | - | - | + | + | + |
| 3. | Maksimal tezlikda 6 marta oldinga 6 marta orqaga akrobatik mashq bajarish. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | + | + | + |
| 4. | Gilamga boshni tirab, “kurash ko'priki” holatida o'z o'qi atrofida aylanish. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | + | + | + |

1-jadval davomi

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. | O'ng va chap tomonlarga texnik usullarning imitasion harakatlarini bajarish. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | + | + | + |
| 6. | Harakatli o'yinlar (raqib oyog'ining uchini bosish, tizzasiga qo'lini tekkizish, ho'roz jangi va b.). | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | + | + |
| 7. | Texnik usullarni sherikning 25%li qarshiligi bilan bajarish (ayni holatda sherik tahminan ¼ darajada qarshilik ko'rsatishi to'g'ri tushuntirilishi shart). | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | + | + |
| 8. | Texnik usullarni sherikning 50%li qarshiligi bilan bajarish (ayni holatda sherik tahminan ½ darajada qarshilik ko'rsatishi to'g'ri tushuntirilishi shart). | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | + | + |
| 9. | Texnik usullarni sherikning 75%li qarshiligi bilan bajarish (ayni holatda sherik tahminan ¾ darajada qarshilik ko'rsatishi to'g'ri tushuntirilishi shart). | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | + | + |
| 10. | Texnik usullarni sherikning 100%li qarshiligi bilan bajarish (ayni holatda sherik to'liq darajada qarshilik ko'rsatishi to'g'ri tushuntirilishi shart). | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | + | + |
| 11. | O'z vazniga teng sherik bilan 5 sekund davomida tezkor texnik usullarni bajarish. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | - | - |
| 12. | O'z vazniga teng sherikni 6 sekund davomida tezkor texnik usullarni bajarish. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | - | - |
| 13. | O'z vazniga teng sherik bilan 7 sekund davomida tezkor texnik usullarni bajarish. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | - | - |
| 14. | Maksimal tezlikda o'z vazniga teng sherik bilan 8 sekund davomida kombinatsiyalarni bajarish. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | - | - |
| 15. | Harakatli va sport o'yinlarini qo'llash. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 16. | Musobaqa mashqlari. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | - | - |
| 17. | Faol dam olish. | - | - | - | - | - | + | + | + | - | - | - | - |
| 18. | Maxsus jismoniy tayyorgarlik. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 19. | Umumiy jismoniy tayyorgarlik. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 20. | Cho'milish xavzasida 100-110 sm chuqurliqdagi suvda – texnik harakatlarni bajarish, “quvlashmahoq” o'yinini o'ynash, estafeta vazifalarini bajarish. | - | - | - | - | - | + | + | + | - | - | - | - |

Jangovor tayyorgarlik bo'yicha kursantlarda sambo kurash sport turining texnik harakatlariga o'rgatish uchun olib boriladigan samarali texnik usullardan foydalanib tizimlashtirilgan o'quv-mashg'ulot jarayonlarida, kursantlarning rivojlangan jismoniy sifatlarini inobatga olgan holda texnik usullarga o'rgatish, jangovor tayyorgarlik imkoniyatlarini kengaytiradi.

Shu bilan birga, biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqotga 50 nafar kursantlar jalb etilgan, ularning 25 nafari nazorat guruhiga, 25 nafari esa tajriba guruhiga tanlab olindi. Tadqiqot boshida, ularning tezkorlik va kuch sifat ko'rsatkichlarini rivojlanganlik darajalarini aniqlash maqsadida sinov testlari olingandan so'ng, an'anaviy o'quv-mashg'ulot jarayonlariga kirishishdi. Olti oy davomida olib borilgan tadqiqotning natijalarini aniqlash maqsadida, tadqiqot oxirida nazorat guruhidagi kursantlardan takroriy tezkorlik va kuch sifatlarini takomillashish darajasini aniqlash uchun sinov testlari qayta olindi. Shu bilan birga, biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqotga 50 nafar kursantlar jalb etilgan, ularning 25 nafari nazorat guruhiga tanlab olindi. Tadqiqot boshida, ularning tezkorlik va kuch

sifat ko'rsatkichlarini rivojlanganlik darajalarini aniqlash maqsadida sinov testlari olingandan so'ng, an'anaviy o'quv-mashg'ulot jarayonlariga kirishishdi. Olti oy davomida olib borilgan tadqiqotning natijalarini aniqlash maqsadida, tadqiqot oxirida nazorat guruhidagi kursantlardan takroriy tezkorlik va kuch sifatlarini takomillashish darajasini aniqlash uchun sinov testlari qayta olindi.

Umumiy tayyorgarlik: 1-11, 20-25, 32-34. Mashg'ulotlarni mikrosikllarda olib borilishi: 1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 ch); 2-kun - jismoniy tayyorgarlik (2 ch); 3-kun – dam olish; 4-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 ch); 5-kun – jismoniy tayyorgarlik, bellashuv (2 ch); 6-kun – dam olish; 7-kun – dam olish.

Maxsus tayyorgarlik: 12-16, 26-28, 35-37. Mashg'ulotlarni mikrosikllarda olib borilishi: 1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 ch); 2-kun – jismoniy tayyorgarlik (2 ch); 3-kun – dam olish; 4-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 ch); 5-kun – bellashuvlar (2 ch); 6-kun – dam olish; 7-kun – dam olish.

Musobaqa oldi tayyorgarligi: 17 yoki 18, 29 yoki 30, 38 yoki 39. Mashg'ulotlarni mikrosikllarda olib borilishi: 1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 ch); 2-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 ch); 3-kun – dam olish; 4-kun – bellashuvlar (2 ch); 5-kun – bellashuvlar (2 ch); 6-kun – dam olish; 7-kun – dam olish. Musobaqalar: 19, 31, 40. Musobaqa mikrosikllari 3-4 bellashuvlar va tiklanish mashg'ulotlari bilan olib borildi.

2-jadval

Harbiy xizmatdagi kursantlarni mezosikldan tashkil topgan soatlari va undagi tayyorgarlik turlarini foiz (%) hisobi

| T/ r | Tayyorgarlik turlari | Umumiy | Mashg'ulot olib boriladigan oylar | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------|-----------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | | fevral | mart | aprel | may | iyun | iyul | avgust | sentabr | oktabr | noyabr |
| | | | <i>25-fevral kuni boshlab 40 hafta (280 kun) 1-dekabr kuni gacha olib borilgan</i> | | | | | | | | | |
| | | | 3 ta mash-g'ulot | 17 ta mash-g'ulot | 18 ta mash-g'ulot | 18 ta mash-g'ulot | 16 ta mash-g'ulot | 18 ta mash-g'ulot | 18 ta mash-g'ulot | 17 ta mash-g'ulot | 18 ta mash-g'ulot | 17 ta mash-g'ulot |
| | | 320 soat (100%) | 6 soat (100%) | 34 soat (100%) | 36 soat (100%) | 36 soat (100%) | 32 soat (100%) | 36 soat (100%) | 36 soat (100%) | 34 soat (100%) | 36 soat (100%) | 34 soat (100%) |
| 1 | Umumiy jismoniy | 35% | 50% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% |
| 2 | Maxsus jismoniy | 18% | 25% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% |
| 3 | Texnik-taktik | 29% | 25% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% |
| 4 | Nazariy va ruhiy | 8% | - | 3% | 3% | 3% | 3% | 3% | 3% | 3% | 3% | 3% |
| 5 | Tiklanish | 6% | - | 3% | 3% | 3% | 3% | 3% | 3% | 3% | 3% | 3% |
| 6 | Hakamlilik amaliyoti | 2% | - | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% |
| 7 | Musobaqada qatnashish | 2% | - | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% |

Sambo kurashchilarini 9 oy davomidagi 40 haftadan tashkil topgan soatlari va tayyorgarlik turlarining foiz hisobi quydagicha ifodalandi. Tadqiqot fevral oyidan boshlandi va mazkur oyda 3 ta o'quv-mashg'ulot o'tkazildi. Fevral oyiga ajratilgan 6 soatlik o'quv-mashg'ulot jarayoning 50%ni umumiy jismoniy tayyorgarlik, 25%ni maxsus jismoniy tayyorgarlik, 25%ni texnik-taktik tayyorgarlik tashkil etdi. Mart oyida 17 ta o'quv-mashg'ulotlar o'tkazildi. Mart oyiga ajratilgan 34 soatlik o'quv-mashg'ulot jarayonining 30%ni umumiy jismoniy tayyorgarlik, 30%ni maxsus jismoniy tayyorgarlik, 30%ni texnik-taktik tayyorgarlik, 3%ni nazoriy va ruhiy tayyorgarlik, 3%ni kurashchining tiklanish jarayoni, 2%ni bellashuvlardagi hakamlilik qilish qonun qoidalari, 2%ni musobaqada qatnashish va undagi bellashuv taktikalari tashkil etdi. Aprel oyida 18 ta o'quv-mashg'ulotlar o'tkazildi. Aprel oyiga ajratilgan 36 soatlik o'quv-mashg'ulot jarayonining 30%ni umumiy jismoniy tayyorgarlik, 30%ni maxsus jismoniy tayyorgarlik, 30%ni texnik-taktik tayyorgarlik, 3%ni nazoriy va ruhiy tayyorgarlik, 3%ni kurashchining tiklanish jarayoni, 2%ni bellashuvlardagi hakamlilik qilish qonun qoidalari, 2%ni musobaqada qatnashish va undagi bellashuv taktikalari tashkil etdi. May oyida 18 ta o'quv-mashg'ulotlar o'tkazildi.

May oyiga ajratilgan 36 soatlik o'quv-mashg'ulot jarayoning 30%ni umumiy jismoniy tayyorgarlik, 30%ni maxsus jismoniy tayyorgarlik, 30%ni texnik-taktik tayyorgarlik, 3%ni nazoriy va ruhiy tayyorgarlik, 3%ni kurashchining tiklanish jarayoni, 2%ni bellashuvlardagi hakamlilik qilish qonun qoidalari, 2%ni musobaqada qatnashish va undagi bellashuv taktikalari tashkil etdi. Iyun oyida 16 ta o'quv-mashg'ulotlar o'tkazildi. Iyun oyiga ajratilgan 32 soatlik o'quv-mashg'ulot jarayonining 30%ni umumiy jismoniy tayyorgarlik, 30%ni maxsus jismoniy tayyorgarlik, 30%ni texnik-taktik tayyorgarlik, 3%ni nazoriy va ruhiy tayyorgarlik, 3%ni kurashchining tiklanish jarayoni, 2%ni bellashuvlardagi hakamlilik qilish qonun qoidalari, 2%ni musobaqada qatnashish va undagi bellashuv taktikalari tashkil etdi. Iyul oyida 18 ta o'quv-mashg'ulotlar o'tkazildi. Iyul oyiga ajratilgan 36 soatlik o'quv-mashg'ulot jarayoning 30%ni umumiy jismoniy tayyorgarlik, 30%ni maxsus jismoniy tayyorgarlik, 30%ni texnik-taktik tayyorgarlik, 3%ni nazoriy va ruhiy tayyorgarlik, 3%ni kurashchining tiklanish jarayoni, 2%ni bellashuvlardagi hakamlilik qilish qonun qoidalari, 2%ni musobaqada qatnashish va undagi bellashuv taktikalari tashkil etdi. Avgust oyida 18 ta o'quv-mashg'ulotlar o'tkazildi. Avgust oyiga ajratilgan 36 soatlik o'quv-mashg'ulot jarayonining 30%ni umumiy jismoniy tayyorgarlik, 30%ni maxsus jismoniy tayyorgarlik, 30%ni texnik-taktik tayyorgarlik, 3%ni nazoriy va ruhiy tayyorgarlik, 3%ni kurashchining tiklanish jarayoni, 2%ni bellashuvlardagi hakamlilik qilish qonun qoidalari, 2%ni musobaqada qatnashish va undagi bellashuv taktikalari tashkil etdi. Sentabr oyida 17 ta o'quv-mashg'ulotlar o'tkazildi. Sentabr oyiga ajratilgan 34 soatlik o'quv-mashg'ulot jarayonining 30%ni umumiy jismoniy tayyorgarlik, 30%ni maxsus jismoniy tayyorgarlik, 30%ni texnik-taktik tayyorgarlik, 3%ni nazoriy va ruhiy tayyorgarlik, 3%ni kurashchining tiklanish jarayoni, 2%ni bellashuvlardagi hakamlilik qilish qonun qoidalari, 2%ni musobaqada qatnashish va undagi bellashuv taktikalari

tashkil etdi. Oktabr oyida 18 ta o'quv-mashg'ulotlar o'tkazildi. Oktabr oyiga ajratilgan 36 soatlik o'quv-mashg'ulot jarayonining 30%ni umumiy jismoniy tayyorgarlik, 30%ni maxsus jismoniy tayyorgarlik, 30%ni texnik-taktik tayyorgarlik, 3%ni nazoriy va ruhiy tayyorgarlik, 3%ni kurashchining tiklanish jarayoni, 2%ni bellashuvlardagi hakamlik qilish qonun qoidalari, 2%ni musobaqada qatnashish va undagi bellashuv taktikalari tashkil etdi. Noyabr oyida 18 ta o'quv-mashg'ulotlar o'tkazildi. Noyabr oyiga ajratilgan 36 soatlik o'quv-mashg'ulot jarayonining 30%ni umumiy jismoniy tayyorgarlik, 30%ni maxsus jismoniy tayyorgarlik, 30%ni texnik-taktik tayyorgarlik, 3%ni nazoriy va ruhiy tayyorgarlik, 3%ni kurashchining tiklanish jarayoni, 2%ni bellashuvlardagi hakamlik qilish qonun qoidalari, 2%ni musobaqada qatnashish va undagi bellashuv taktikalari tashkil etdi.

Asosiy qismda, biz tajriba guruhi sinaluvchilariga quyidagi mashg'ulot tuzilmasini ishlab chiqdik va tajribada qo'lladik. Unga ko'ra, bir qo'ldan ushlab bajariladigan usullar saralab olindi:

- tik turgan holda beldan oshirib yiqitish usuli;
- tik turgan holda yelkadan oshirib yiqitish usuli;
- tik turgan holda yelkalardan oshirib yiqitish usuli;
- tik turgan holda tashqaridan ilib yiqitish usuli;
- tik turgan holda qo'lni ushlab, bo'yindan quchib olgan holatda orqadan oshirib yiqitish usuli;
- tik turgan holda qo'lini yelkada ushlab orqadan oshirib yiqitish usuli;
- tik turgan holda zarb bilan yiqitish.

3-jadval

Harbiy xizmatdagi kursantlarni mashg'ulot jarayonlarida texnik usullar majmuasi

| Tayyorgarlik bosqichlarida bajariladigan texnik usullar nomi | Mashqlar nisbati, (%) | Mashqlar shiddati | | | Qo'llanilishi bo'yicha tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar |
|---|-----------------------|-------------------|----------|----------|--|
| | | 1-daraja | 2-daraja | 3-daraja | |
| I. Yotib kurashish (parter holatida esa o'tkazish) usullari: | 100 | | | | Tajribaning birinchi oyida o'rgatiladigan texnik usul (mashg'ulotlarning asosiy qismida) |
| - yon tomondan tutib turish; | 25 | Kichik | O'rta | Yuqori | |
| - yelka tomondan tutib turish; | 25 | Kichik | O'rta | Yuqori | |
| - ko'ndalangiga tutib turish; | 25 | Kichik | O'rta | Yuqori | |
| - ikkala oyoqni o'rab tutib turish; | 25 | Kichik | O'rta | Yuqori | |
| Jami | 100 | | | | |
| II. Tik turgan holatdan yiqitish usullari: | 100 | | | | Tajribaning ikkinchi oyida o'rgatiladigan texnik usul (mashg'ulotlarning asosiy qismida) |
| - zarb bilan yiqitish; | 50 | Kichik | O'rta | Yuqori | |
| - qoqib yiqitish; | 50 | Kichik | O'rta | Yuqori | |

3-jadval davomi

| | | | | | |
|--|------------|--------|-------|--------|---|
| Jami | 100 | | | | |
| III. Tik turgan holatda yiqitish usullari: | 100 | | | | Tajribaning uchinchi oyida o'rgatiladigan texnik usul (<i>mashg'ulotlarning asosiy qismida</i>) |
| - yelkadan oshirib yiqitish; | 33 | Kichik | O'rta | Yuqori | |
| - beldan oshirib yiqitish; | 34 | Kichik | O'rta | Yuqori | |
| - yelkalardan oshirib yiqitish; | 33 | Kichik | O'rta | Yuqori | |
| Jami | 100 | | | | |
| IV. Parter holatida to'ntarish usullari: | 100 | | | | mashg'ulot jarayonlarida (<i>mashg'ulotlarning asosiy qismida</i>) |
| - qo'llarni yon tomondan ushlab to'ntarish; | 34 | Kichik | O'rta | Yuqori | |
| - yelka ostidan bo'yinni va uzoqdagi qo'lni ushlab to'ntarish; | 33 | Kichik | O'rta | Yuqori | |
| - bo'yinni va yaqindagi qo'l yelkasini ushlab to'ntarish; | 33 | Kichik | O'rta | Yuqori | |
| Jami | 100 | | | | |

4-jadval

Harbiy xizmatdagi kursantlar uchun sambo bo'yicha modellashtirish asosida ishlab chiqilgan o'quv mashg'uloti dasturi

| T/r | Texnik usullar | Hafta kunlari | | | | | | |
|---|----------------------------------|---------------|----------|------------|-----------|---------|---------------|-------------|
| | | dushanba | seshanba | charshanba | payshanba | juma | shanba | yakshanba |
| Parter holatiga o'tkazish usullari | | | | | | | | |
| 1 | Yon tomondan tutib turish | * | - | - | - | - | hammom, sauna | sayr, safar |
| | Yelka tomondan tutib turish | - | * | - | - | - | | |
| | Ko'ndalangiga tutib turish | - | - | - | * | - | | |
| | Ikkala oyoqni o'rab tutib turish | - | - | - | - | * + | | |
| Yiqitish usullari | | | | | | | | |
| 2 | Zarb bilan yiqitish | ** | - | - | ** | - | hammom, sauna | sayr, safar |
| | Qoqib yiqitish | - | ** | - | - | ** + | | |
| Tik turgan holatda yiqitish usullari | | | | | | | | |
| 3 | Yelkadan oshirib yiqitish | *** | - | - | - | - | hammom, sauna | sayr, safar |
| | Beldan oshirib yiqitish | - | *** | - | - | - | | |
| | Yelkalardan oshirib yiqitish | - | - | - | *** | - | | |

4-jadval davomi

| Parter holatida to‘ntarish usullari | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|-----|---|-----|---------|------------------|-------------|
| 4 | Qo‘llarni yon tomondan ushlab to‘ntarish | * | ** | - | *** | - | hammom, sauna | sayr, safar |
| | Yelka ostidan bo‘yinni va uzoqdagi qo‘lni ushlab to‘ntarish | *** | * | - | ** | - | | |
| | Bo‘yinni va yaqindagi qo‘l yelkasini ushlab to‘ntarish | - | *** | - | * | ** + | | |

Izoh: * tajribaning birinchi oyida o‘rgatiladigan texnik usul; ** tajribaning ikkinchi oyida o‘rgatiladigan texnik usul; *** tajribani uchinchi oyida o‘rgatiladigan texnik usul.

* +, ** +, *** +, juft haftalarda faqat texnik usul o‘rgatilsa toq haftalarida mashg‘ulot bellashuvlari bo‘lib o‘tadi (1 seriyada 15 marotabadan, 5-6 marotaba takrorlash, takrorlanish oralig‘idagi tanafus - 30 s, yuklama o‘rta shiddat bilan bajariladi YuQS 130-140 zarba/min); mashg‘ulot davomida antropometrik o‘lchamlari va harakatlari o‘xshash bo‘lgan sambochilar “raqib” qilib tanlab olindi.

Mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka ko‘p vaqt ajratish kerak, chunki sportchi ko‘plab texnik harakatlarni o‘zlashtirishi kerak. Bu bosqichda texnik harakatning to‘g‘ri biodinamik tuzilmasiga o‘rgatishga harakat qilish kerak.

Biroq texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko‘p hollarda sportchi jismoniy sifatleri rivojlanishining optimal nisbatlariga bog‘liq. Ushbu bosqichda mashg‘ulot jarayoniga harakatli va sportda muxim ahamiyatga ega bo‘lgan jismoniy sifatleri tarbiyalashga qaratilgan sportchining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirish lozim. Mazkur davrda kursantlarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e‘tibor beriladi. Bu kursantlarning egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim. Harakat amplitudasini oshirishga yordam beradigan cho‘ziltirish mashqlari egiluvchanlikni tarbiyalashda asosiy vosita hisoblanadi. Mashg‘ulotning ushbu bosqichida chidamkorlikni tarbiyalashga alohida e‘tibor qaratish lozim. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalariga kross yugurish, sport o‘yinlari, suzish kiradi. Sport mashg‘ulotlarida chaqqonlikni tarbiyalashga, harakat malakalari, ko‘nikmalarini egallash, vaziyat o‘zgarganda harakat faoliyatini samarali qayta ko‘rish qobiliyatini takomillashtirishga katta o‘rin ajratilishi zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalash koordinasion murakkab harakatlarni egallash va to‘satdan o‘zgargan vaziyatlarda harakat faoliyatini qayta ko‘rishni takomillashtirishni nazarda tutadi.

Tiklanish tadbirlari kursantlarning kundalik faoliyatida mashg‘ulot mashg‘ulotlari va dam olishning optimal tartibiga erishishga qaratilgan. Bular massaj, bug‘li hammom (haftasiga bir marta), vitamin va oqsillarga boy ovqatlanish tavsiya qilinadi.

5-jadval

Oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarining sambo bo'yicha jangovor tayyorgarlik holatini baholash dasturi

| T/r | Talablar | Baholash mezonlari | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|-------------------|
| 1. | Tik turgan holatda og'riq ta'sirida qo'lga olish usullari: 1.Siltab qo'lga olish usuli; 2.Sho'ng'ib qo'lga olish usuli; 3.Qulf usulida qo'lga olish; 4.Dastak usulida qo'lga olish. | A'lo | Yaxshi | Qoniqarli | Qoniqarsiz | Bajarilmadi |
| | | Raqibni (jinoatchini) qo'lini maxkam ushlagan holda usulni aniq to'xtovsiz tez sur'atda bajarildi | Raqibni (jinoatchini) qo'lini yaxshi ushlagan holda usulni to'xtovsiz o'rta sur'atda bajarildi | Raqibni (jinoatchini) qo'lini bo'sh ushlagan holda usulni past sur'atda bajarildi | Usulni bajarish sur'ati past to'liq yakunlanmadi. | Usul bajarilmadi. |
| 2. | 1.Orqadan kelganda turtib qo'lga olish usuli: 2.Orqadan kelganda zarba berib qo'lga olish usuli | A'lo | Yaxshi | Qoniqarli | Qoniqarsiz | Bajarilmadi |
| | | Raqibni (jinoatchini) qo'lini maxkam ushlagan holda usulni aniq to'xtovsiz tez sur'atda bajarildi | Raqibni (jinoatchini) qo'lini yaxshi ushlagan holda usulni to'xtovsiz o'rta sur'atda bajarildi | Raqibni (jinoatchini) qo'lini bo'sh ushlagan holda usulni past sur'atda bajarildi | Usulni bajarish sur'ati past to'liq yakunlanmadi. | Usul bajarilmadi. |
| 3. | Yondan kelganda: 1.Bilakdan o'tkazib tirsakka og'riq berish usulida qo'lga olish. 2.Dastak usulida qo'lga olish | A'lo | Yaxshi | Qoniqarli | Qoniqarsiz | Bajarilmadi |
| | | Raqibni (jinoatchini) qo'lini maxkam ushlagan holda usulni aniq to'xtovsiz tez sur'atda bajarildi | Raqibni (jinoatchini) qo'lini maxkam ushlagan holda usulni aniq to'xtovsiz tez sur'atda bajarildi | Raqibni (jinoatchini) qo'lini maxkam ushlagan holda usulni aniq to'xtovsiz tez sur'atda bajarildi | Usulni bajarish sur'ati past to'liq yakunlanmadi. | Usul bajarilmadi |
| 4. | Sovuq qurol bilan hujum qilinganda himoyalanish usullari: 1.Yuqoridan zarb bilan berilganda himoyalanish usuli; 2.Yon tomondan zarb bilan berilganda himoyalanish usuli; 3.Pastdan zarb bilan berilganda himoyalanish usuli; 4.To'g'ridan ko'krakga zarb bilan berilganda himoyalanish usuli; | A'lo | Yaxshi | Qoniqarli | Qoniqarsiz | Bajarilmadi |
| | | Raqibni (jinoatchini) qo'lini maxkam ushlagan holda usulni aniq to'xtovsiz tez sur'atda bajarildi | Raqibni (jinoatchini) qo'lini yaxshi ushlagan holda usulni to'xtovsiz o'rta sur'atda bajarildi | Raqibni (jinoatchini) qo'lini bo'sh ushlagan holda usulni past sur'atda bajarildi | Usulni bajarish sur'ati past to'liq yakunlanmadi. | Usul bajarilmadi. |
| 5. | Ushlab, quchib va bo'g'ib olishlardan qutilish usullari: 1.Yoqadan ushlagandan qutilish 2. Oldindan ikki qo'llab qo'lni ustidan quchgandan qutilish; 3.Orqadan ikki qo'lni ostidan quchoqlagandan qutilish; | A'lo | Yaxshi | Qoniqarli | Qoniqarsiz | Bajarilmadi |
| | | Raqibni (jinoatchini) qo'lini maxkam ushlagan holda usulni aniq to'xtovsiz tez sur'atda bajarildi | Raqibni (jinoatchini) qo'lini yaxshi ushlagan holda usulni to'xtovsiz o'rta sur'atda baja | Raqibni (jinoatchini) qo'lini bo'sh ushlagan holda usulni past sur'atda bajarildi | Usulni bajarish sur'ati past to'liq yakunlanmadi. | Usul bajarilmadi. |

Dissertatsiyaning “**Harbiy xizmatdagi kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali takomillashtirish natijalari**” deb nomlangan to‘rtinchi bobida sambo kurashi bo‘yicha bellashuv taktikasi, musobaqa taktikasi va boshqalar bir asrdan beri ishlanib kelinayotgani va musobaqaga tayyorgarlik ko‘rgan kurashchilar bunday tayyorgarlikni puxta egallagani yoritilgan. Kuchli kurashchilarning ko‘pligi sababli kurashchilar bellashuvlarda keskin taktik harakatlarini o‘zgartirishga majbur bo‘ladilar.

6-jadval

Sambo bilan shug‘ullanuvchi nazorat guruhi kursantlarining jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari (n=25)

| Tadqiqot davri va mezonlari | | 100 m yugurish (s) | Polga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish (marta) | Baland turnikda tortilish (marta) |
|-----------------------------|-----------|--------------------|---|-----------------------------------|
| Tadqiqot boshida | \bar{X} | 13,88 | 36,36 | 15,72 |
| | σ | 0,51 | 3,28 | 1,73 |
| | V, % | 14,1 | 9,2 | 11,3 |
| Tadqiqot oxirida | \bar{X} | 13,5 | 32,9 | 15,9 |
| | σ | 0,76 | 5,56 | 3,49 |
| | V, % | 16,6 | 17,2 | 22,8 |
| t | | 3,99 | 1,72 | 1,78 |
| P | | <0,001 | >0,05 | >0,05 |

Nazorat guruhi kursantlarining an’anaviy mashg‘ulotlar bilan tezkorlik va kuch sifatleri ko‘rsatkichlarini tadqiqot oxiridagi natijalarini o‘zgarishi quyidagi ma’lumotlarni berdi. Tezkorlik sifatini rivojlanganligi darajasini bilish uchun olingan sinov testning 1-mashq 100 merni o‘z ichiga oluvchi qisqa masofaga yugurish bo‘yicha 25 nafardan iborat bo‘lgan nazorat guruhida o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati – 13,5, standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 0,76, variatsiya koeffitsienti – 16,6, t-styudent taqsimotining qiymatlari bo‘yicha 3,99 ko‘rsatkichlarining ishonchlilik darajasi $p < 0,001$; kuch sifat darajasini rivojlanganligini bilish uchun olingan sinov testning 2-mashq qo‘llarni bukib yozish bo‘yicha 25 nafardan iborat bo‘lgan nazorat guruhida o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati – 32,9, standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 5,56, variatsiya koeffitsienti – 17,2 t-styudent taqsimotining qiymatlari bo‘yicha 1,72 ko‘rsatkichlarining ishonchlilik darajasi $p > 0,05$ ko‘rsatdi; kuch sifat darajasini rivojlanganligini bilish uchun olingan sinov testning 3-mashq baland turnikda tortilish bo‘yicha 25 nafardan iborat bo‘lgan nazorat guruhida o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati – 15,9 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 3,49 variatsiya koeffitsienti – 22,8, t-styudent taqsimotining qiymatlari bo‘yicha 1,78 ko‘rsatkichlarini ishonchlilik darajasi $p > 0,05$ ekanligi aniqlandi. Bu

ko'rsatkichlar nazorat guruhiga tanlab olingan kursantlarning kuch sifat ko'rsatkichlarini mo'tadil o'sganligini va o'quv-mashg'ulot jarayonlarini tezlikni takomillashtirishga moslashtirilgan mashqlarini yaxshi tizimlashtirilganligini bildiradi.

7-jadval

Sambo bilan shug'ullanuvchi tajriba guruhi kursantlarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n=25)

| Tadqiqot davri va mezonlari | | 100 m yugurish (s) | Polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta) | Baland turnikda tortilish (marta) |
|-----------------------------|-----------|--------------------|---|-----------------------------------|
| Tadqiqot boshida | \bar{X} | 13,70 | 36,20 | 15,76 |
| | σ | 0,46 | 3,27 | 2,61 |
| | V, % | 13 | 19 | 17 |
| Tadqiqot oxirida | \bar{X} | 13,0 | 43,8 | 17,4 |
| | σ | 0,55 | 3,12 | 2,25 |
| | V, % | 14,7 | 16 | 13 |
| t | | 4,70 | 2,60 | 4,36 |
| P | | <0,001 | <0,05 | <0,001 |

Tajriba guruhi kursantlaridan sinov testlari olingach, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan sambo sport kurashining texnik usullarini kursantlar tomonidan bajarish imkoniyatlarini kengaytiruvchi maxsus mashqlar majmuasidan tarkib topgan dasturidan foydalangan holatda tashkillashtirilgan o'quv-mashg'ulotlardan so'ng sinov testlari qayta olindi unga ko'ra: tezkorlik va kuch sifat ko'rsatkichlarini tadqiqot oxiriga kelib o'zgarishi quyidagi ma'lumotlarni berdi: Tezkorlik sifat darajasini rivojlanganligini bilish uchun olingan sinov testning 1-mashq 100 metrni o'z ichiga oluvchi qisqa masofaga yugurish bo'yicha 25 nafardan iborat bo'lgan nazorat guruhida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 13,0, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,55, variatsiya koeffitsienti – 14,7, t-styudent taqsimotining qiymatlari bo'yicha 4,70 ko'rsatkichlarining ishonchlilik darajasi $p < 0,001$ yaxshilanganligi aniqlandi; kuch sifat darajasini rivojlanganligini bilish uchun olingan sinov testning 2-mashq qo'llarni bukib yozish bo'yicha 25 nafardan iborat bo'lgan nazorat guruhida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 43,8, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 3,12, variatsiya koeffitsienti – 16, t-styudent taqsimotining qiymatlari bo'yicha 2,60 ko'rsatkichlarining ishonchlilik darajasi $p < 0,05$ kuzatilgan; kuch sifat darajasini rivojlanganligini bilish uchun olingan sinov testning 3-mashq baland turnikda tortilish bo'yicha 25 nafardan iborat bo'lgan nazorat guruhida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 17,4, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,25, variatsiya koeffitsienti – 13, t-styudent taqsimotining qiymatlari bo'yicha 4,36 ko'rsatkichlarining ishonchlilik darajasi $p < 0,001$ yaxshilandi. Bu ko'rsatkichlar, tajriba guruhiga tanlab olingan kursantlarning kuch sifat

ko'rsatkichlarining yaxshilanganligi, ularda kuch sifati takomillashganligi aniqlandi. Dastur asosida tizimlashtirilgan o'quv-mashg'ulot jarayonlari tezkorlik sifatini takomillashishiga moslashishiga an'anaviy dastur bilan bir xil xizmat qilganligi kuzatildi.

8-jadval

Nazorat guruhi kursantlarini UJT va MJT me'yorlarini bajarishdagi jangovor tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n=25)

| Tadqiqot davri va mezonlari | | Sherikni yelkada ko'targan holatda o'ngga va chapga burilishlar (marta, 30 soniya) | Sherikni yelkada ko'targan holatda o'tirib turish (marta, 30 soniya) | Raqibni beldan oshirib yiqitish (30 soniyada bajarish soni) |
|-----------------------------|-----------|--|--|---|
| Tadqiqot boshida | \bar{X} | 21,60 | 10,76 | 10,60 |
| | σ | 2,06 | 1,36 | 1,23 |
| | V, % | 10,4 | 13,1 | 12,5 |
| Tadqiqot oxirida | \bar{X} | 20,2 | 9,6 | 9,7 |
| | σ | 2,31 | 1,30 | 1,00 |
| | V, % | 12,4 | 14,8 | 11,1 |
| t | | 1,14 | 2,04 | 2,27 |
| P | | >0,05 | <0,05 | <0,05 |

Nazorat guruhi kursantlarining jangovor tayyorgarligi darajalarini aniqlash uchun dastlabki olingan sinov testlardan so'ng an'anaviy mashg'ulotlarining ta'siri aniqlandi. Kursantlar tomonidan o'z vazniga teng bo'lgan raqiblarni ko'tarish va shu holatda o'tirib turish, burilish va beldan oshirib yiqitish harakatlarini bajarish orqali jangovor tayyorgarliklarini takomillashganlik darajalarida tadqiqot oxirida quyidagi natijalar qayd etildi. Bel mushak kuchini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun olingan sinov testning 1-mashq sherikni yelkada ko'targan holatda o'ngga va chapga burilishlar (marta) bo'yicha 25 nafardan iborat bo'lgan nazorat guruhida o'lgangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 20,2, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,31, variatsiya koeffitsienti – 12,4, t-styudent taqsimotining qiymatlari bo'yicha 1,14 ko'rsatkichlarining ishonchlilik darajasi $p>0,05$ ekanligi kuzatildi; Bel va oyoqlarning mushak kuch sifati darajasini rivojlanganligini aniqlash uchun olingan sinov testning 2-mashq sherikni yelkada ko'targan holatda o'tirib turish (marta) bo'yicha 25 nafardan iborat bo'lgan nazorat guruhida o'lgangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 9,6, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,30, variatsiya koeffitsienti – 14,8, t-styudent taqsimotining qiymatlari bo'yicha 2,04 ko'rsatkichlarining ishonchlilik darajasi $p<0,05$ ni ko'rsatdi; Sport kurash turlarining texnik usulini bajarish imkoniyatlarini takomillashganligini aniqlash maqsadida olingan sinov testning 3-mashq raqibni beldan oshirib yiqitish (30 soniyada bajarish soni) bo'yicha 25 nafardan iborat bo'lgan nazorat guruhida o'lgangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 9,7, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,00, variatsiya koeffitsienti – 11,1, t-styudent taqsimotining qiymatlari bo'yicha 2,27 ko'rsatkichlarining ishonchlilik darajasi $p<0,05$ o'zgarganligi aniqlandi. Bu ko'rsatkichlar nazorat guruhiga tanlab olingan kursantlarning bel va oyoq mushaklari kuchini rivojlanishi jarayonlarini mo'tadil o'sganligidan dalolat beradi.

Kursantlarning an'anaviy o'quv-mashg'ulotlari bel va oyoq mushak kuchlarini takomillashtirishga va kursantlarni sport kurashi texnik harakatlarini bajarishdagi imkoniyatlarini oshirishga kam e'tibor qaratilganligini ko'rsatadi.

Tajriba guruhi kursantlarini jangovor tayyorgarlik darajalarini aniqlash uchun dastlabki olingan sinov testlardan so'ng an'anaviy mashg'ulotlarining ta'siri aniqlandi. Tajriba guruhidagi kursantlar tomonidan o'z vazniga teng bo'lgan sheriklarni yelkalarda ko'tarish va yelkalarda ko'targan holatda o'tirib turish, o'ng-chap tomonlarga burilish kurash texnik usullaridan biri, beldan oshirib yiqitish harakatini bajarish orqali jangovor tayyorgarliklarini takomillashtirish darajalari bo'yicha tadqiqotning oxirida quydagi natijalar qayd etildi. Bel mushak kuchini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun olingan sinov testining 1-mashqida sherikni yelkada ko'targan holatda o'ngga va chapga burilishlar (marta) bo'yicha 25 nafardan iborat bo'lgan nazorat guruhida o'lgangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 29,4, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,45, variatsiya koeffitsienti – 9,3, t-styudent taqsimotining qiymatlari bo'yicha 3,20 ko'rsatkichlarining ishonchlilik darajasi $p < 0,001$ ga yaxshilanganligi kuzatilgan; Bel va oyoqlarning mushak kuch sifat darajasini rivojlanganligini aniqlash uchun olingan sinov testining 2-mashqida sherikni yelkada ko'targan holatda o'tirib turish (marta) bo'yicha 25 nafardan iborat bo'lgan nazorat guruhida o'lgangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 13,6, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,81, variatsiya koeffitsienti – 14,9, t-styudent taqsimotining qiymatlari bo'yicha 2,84 ko'rsatkichlarining ishonchlilik darajasi $p < 0,05$ ga o'sganligi aniqlandi; Sport kurash turlarining texnik usulini bajarish imkoniyatlarini takomillashtirishni aniqlash maqsadida olingan sinov testining 3-mashqida raqibni beldan oshirib yiqitish (30 soniyada bajarish soni) bo'yicha 25 nafardan iborat bo'lgan nazorat guruhida o'lgangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 11,7, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,78, variatsiya koeffitsienti – 15,5, t-styudent taqsimotining qiymatlari bo'yicha 4,34 ko'rsatkichlarining ishonchlilik darajasi $p < 0,001$ ga yaxshilanganligi aniqlandi. Bu ko'rsatkichlar tajriba guruhi kursantlarining bel va oyoq mushak kuchlari yaxshi takomillashtirishini ko'rsatadi. Kursantlarni an'anaviy o'quv-mashg'ulotlardan farqli ravishda, biz tomondan tizimlashtirilgan dastur bel va oyoq mushak kuchlarining takomillashtirishga va kursantlarni sport kurashi texnik harakatlarini bajarishdagi imkoniyatlarini kengaytirishda kerakli mashqlar asosida me'yorlashtirilgan majmualardan tuzilgan dasturning samaradorligi tajribalarda asoslandi.

Biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqot kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik darajalarini oshirishga qaratilgan dasturlarni modellashtirish uslublari orqali, harbiy xizmatchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlariga kiritishdan iborat edi. Shu borada sambo kurashning texnik usullaridan tuzilgan majmualar asosida olib borilgan o'quv-mashg'ulot jarayonlari kursantlarning jangovor tayyorgarliklarini takomillashtirishga qaratilgan bo'lib, unda kursantlarni ish faoliyatida ko'p uchraydigan vaziyatlarga tayyorlashda sambo sport kurashining yiqitish va yiqitish sinflariga kiruvchi texnik usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot boshida va oxirida sambo sport kurash turining yiqitish va yiqitish usullari bo'yicha kursantlardan olingan sinov testlarining natijalari 9-10 – jadvallarda keltirilgan.

9-jadval

Tajriba guruhi kursantlarining UJT va MJT me'yorlarini bajarishdagi jismoniy va jangovor tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n=25)

| Tadqiqot davri va mezonlari | | Sherikni yelkada ko'targan holatda o'ngga va chapga burilishlar (marta, 30 soniya) | Sherikni yelkada ko'targan holatda o'tirib turish, (marta, 30 soniya) | Raqibni beldan oshirib yiqitish (30 soniyada bajarish soni) |
|-----------------------------|-----------|--|---|---|
| Tadqiqot boshida | \bar{X} | 21,28 | 10,60 | 10,08 |
| | σ | 2,18 | 1,23 | 1,49 |
| | V, % | 10,8 | 12,2 | 15,7 |
| Tadqiqot oxirida | \bar{X} | 29,4 | 13,6 | 11,7 |
| | σ | 2,45 | 1,81 | 1,78 |
| | V, % | 9,3 | 14,9 | 15,5 |
| t | | 3,20 | 2,84 | 4,34 |
| P | | <0,001 | <0,05 | <0,001 |

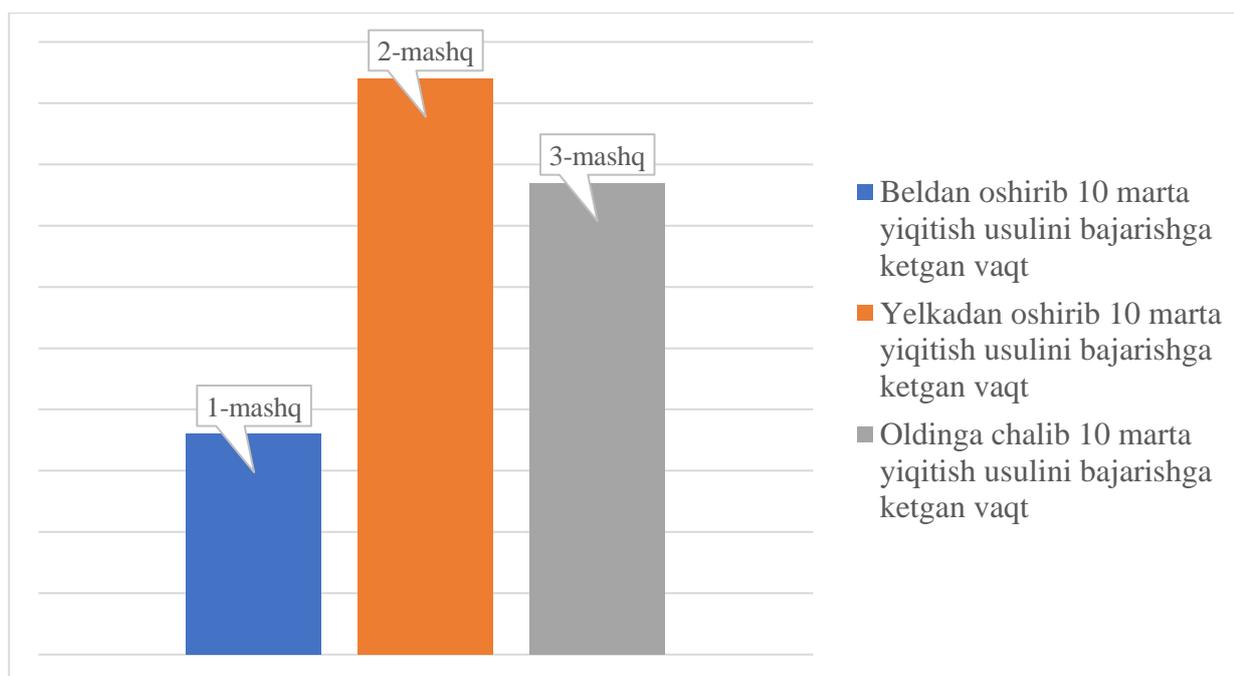
10-jadval

Tadqiqot oxirida tajriba guruhi kursantlarining sambo sport turining yiqitish usullarini bajarishga sarflangan vaqt ko'rsatkichlari dinamikasi (n=25)

| Tadqiqot davri va mezonlari | | Beldan oshirib 10 marta yiqitish usulini bajarishga ketgan vaqt | Yelkadan oshirib 10 marta yiqitish usulini bajarishga ketgan vaqt | Oldinga chalib 10 marta yiqitish usulini bajarishga ketgan vaqt |
|-----------------------------|-----------|---|---|---|
| Tajriba boshida | \bar{X} | 15,6 | 12,8 | 18,4 |
| | σ | 0,09 | 0,08 | 0,08 |
| | V, % | 6,06 | 6,64 | 6,47 |
| Tajriba oxirida | \bar{X} | 12,2 | 10,8 | 14,5 |
| | σ | 0,13 | 0,12 | 0,13 |
| | V, % | 5,42 | 4,52 | 4,38 |
| t | | 6,37 | 5,52 | 4,67 |
| P | | <0,001 | <0,001 | <0,001 |

Tajriba guruhidagi kursantlarni jangovor tayyorgarlik darajalarini oshirishga qaratilgan sambo kurash turining vositalaridan tizimlashtirilgan dastur asosida tashkillashtirilgan o'quv-mashg'ulotlarini samardorligini yiqitish va yiqitish texnik usullaridan tarkib topgan sinov test natijalarida ko'rish mumkin. Unga ko'ra, tajriba guruhi kursantlari tomonidan 1-mashq beldan oshirib yiqitish usulini bajarishga ketgan vaqtning o'rtacha arifmetik qiymati tadqiqot boshida 15,6 bo'lgan bo'lsa, tadqiqot oxiriga kelib 12,2 yaxshilanganligini ko'rish mumkin. Standart og'ish

(o‘rtacha kvadratik og‘ish) tadqiqot boshida 0,09 bo‘lsa, tadqiqot oxirida 0,13 ga o‘zgargan. Variatsiya koeffitsienti tadqiqot oxiriga kelib 5,42 ga tengligi kuzatilgan. Shu qatorda t-styudent taqsimotining qiymatlari bo‘yicha 6,37 ko‘rsatkichlarining ishonchlilik darajasi $p < 0,001$ ga yaxshilanganligi aniqlandi. 2-mashq yelkadan oshirib yiqitish usulini bajarishga ketgan vaqtning o‘rtacha arifmetik qiymati tadqiqot boshida 12,8 bo‘lsa, tadqiqot oxirida 10,8 ga yaxshilanganligini ko‘rish mumkin. Standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) tadqiqot boshida 0,08 bo‘lsa, tadqiqot oxirida 0,12 ga o‘zgargan. Variatsiya koeffitsienti tadqiqot oxiriga kelib 4,52 ga tengligi kuzatilgan. Shu qatorda t-styudent taqsimotining qiymatlari bo‘yicha 5,52 ko‘rsatkichlarining ishonchlilik darajasi $p < 0,001$ ga yaxshilanganligi kuzatildi. 3-mashq yiqitish usullarini bajarishga ketgan vaqtning o‘rtacha arifmetik qiymati tadqiqot boshida 18,4 bo‘lsa, tadqiqot oxirida 14,5 ga yaxshilanganligini ko‘rish mumkin. Standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) tadqiqot boshida 0,08 kuzatilgan bo‘lsa, tadqiqot oxiriga kelib 0,13 ga o‘zgargan. Variatsiya koeffitsienti tadqiqot oxiriga kelib 4,38 ga tengligi kuzatilgan. Shu qatorda t-styudent taqsimotining qiymatlari bo‘yicha 4,67 ko‘rsatkichlarining ishonchlilik darajasi $p < 0,001$ ga yaxshilanganligi aniqlandi.



1-rasm. Tajriba guruhi kursantlarining tadqiqot oxirida sambo sport turining yiqitish usullarini bajarishga sarflangan vaqt ko‘rsatkichlarini o‘shirish dinamikasi

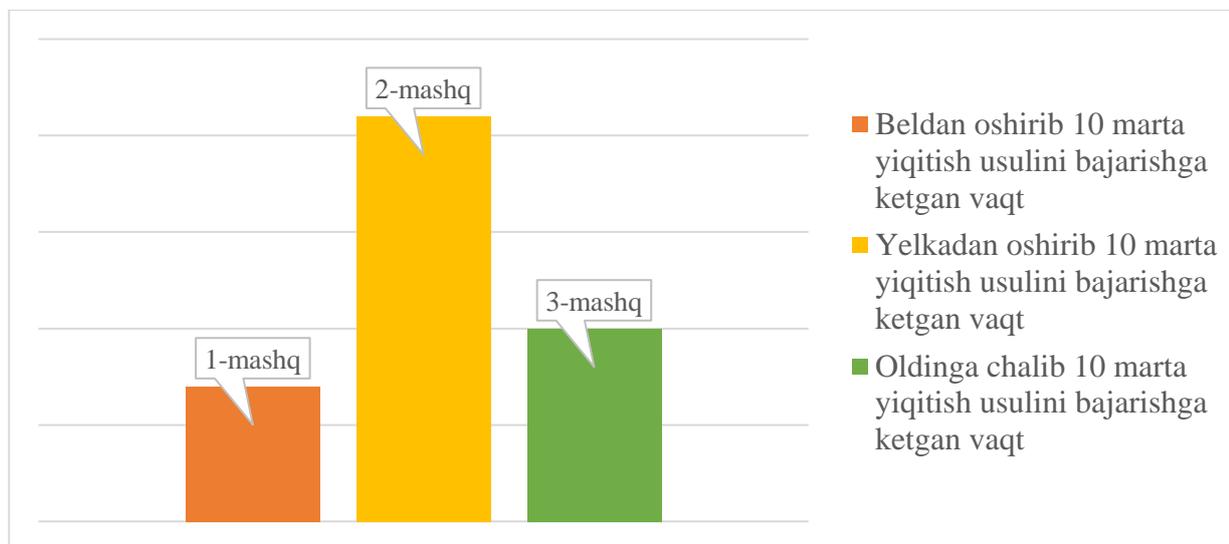
Tajriba guruhi kursantlarning umumiy jangovor tayyorgarlik darajalarini o‘shirish ko‘rsatkichlari, shu qatorda jamoaviy ko‘rsatkichlari natijalari yaqqol ko‘rinishini, sambo kurash sport turining yiqitish va yiqitish usullaridan tarkib topgan sinov test usullaridan olingan ko‘rsatkichlarni variatsiya koeffitsienti tadqiqot oxirida yaxshilanganligini 1-rasmda ko‘rishi mumkin.

Tadqiqot oxirida nazorat guruhi kursantlarining yiqitish usullarini bajarishga sarflangan vaqt ko'rsatkichlari dinamikasi (n=25)

| Tadqiqot davri va mezonlari | | Beldan oshirib 10 marta yiqitish usulini bajarishga ketgan vaqt | Yelkadan oshirib 10 marta yiqitish usulini bajarishga ketgan vaqt | Oldinga chalib 10 marta yiqitish usulini bajarishga ketgan vaqt |
|-----------------------------|-----------|---|---|---|
| Tajriba boshida | \bar{X} | 16,1 | 13,1 | 17,3 |
| | σ | 0,10 | 0,008 | 0,09 |
| | V, % | 7,2 | 8,6 | 7,5 |
| Tajriba oxirida | \bar{X} | 15,8 | 12,7 | 15,7 |
| | σ | 0,12 | 0,052 | 0,12 |
| | V, % | 5,8 | 7,7 | 5,9 |
| | t | 2,54 | 2,21 | 2,76 |
| | P | <0,05 | <0,05 | <0,01 |

Nazorat guruhidagi kursantlarining jangovor tayyorgarlik darajalarini an'anaviy o'quv-mashg'ulotlarida o'zgarishini ko'rish mumkin. Unga ko'ra, tajriba guruhi kursantlari tomonidan 1-mashq beldan oshirib yiqitish usulini bajarishga ketgan vaqtining o'rtacha arifmetik qiymati tadqiqot boshida 16,1 bo'lsa, tadqiqot oxirida 15,8 ga yaxshilanganligini ko'rish mumkin. Standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) tadqiqot boshida 0,10 bo'lsa, tadqiqot oxiriga kelib 0,12 ga o'zgargan. Variatsiya koeffitsienti tadqiqot oxiriga kelib 5,8 ga tengligi kuzatilgan.

Shu qatorda, t-styudent taqsimotining qiymatlari bo'yicha 2,54 ko'rsatkichlarini ishonchlilik darajasi $p < 0,05$ ga o'sganligi kuzatildi. 2-mashq yelkadan oshirib yiqitish usulini bajarishga ketgan vaqtining o'rtacha arifmetik qiymati tadqiqot boshida 13,1 bo'lsa, tadqiqot oxirida 12,7 ga yaxshilanganini ko'rish mumkin. Standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) tadqiqot boshida 0,008 bo'lsa, tadqiqot oxirida 0,052 ga o'zgargan. Variatsiya koeffitsienti tadqiqot oxiriga kelib 7,7 ga tengligi kuzatilgan. Shu qatorda, t-styudent taqsimotining qiymatlari bo'yicha 2,21 ko'rsatkichlarini ishonchlilik darajasi $p < 0,05$ ga yaxshilangan. 3-mashq yiqitish usullarini bajarishga ketgan vaqtni o'rtacha arifmetik qiymati tadqiqot boshida 17,3 bo'lsa, tadqiqot oxirida 15,7 ga yaxshilanganligini ko'rish mumkin. Standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) tadqiqot boshida 0,09 bo'lsa, tadqiqot oxirida 0,12 ga o'zgargan. Variatsiya koeffitsienti tadqiqot oxirida 5,9 ga tengligi kuzatilgan. Shu qatorda, t-styudent taqsimotining qiymatlari bo'yicha 2,76 ko'rsatkichlarini ishonchlilik darajasi $p < 0,01$ ga yaxshilanganligi kuzatildi.



2-rasm. Nazorat guruhi kursantlarining tadqiqot oxirida sambo sport turining yiqitish usullarini bajarishga sarflangan vaqt ko'rsatkichlarining o'sish dinamikasi

Nazorat guruhi kursantlarining jangovor tayyorgarlik darajalarini o'zgarishi va jamoaviy ko'rsatkichlari natijalari, sambo kurash sport turining yiqitish va yiqitish usullaridan tarkib topgan sinov test usullaridan olingan ko'rsatkichlarning variatsiya koeffitsienti tadqiqot oxiriga kelib yaxshilanganligini 2-rasmda ko'rish mumkin.

Harbiy xizmatchilarning jismoniy va jangovor tayyorgarliklarini sambo texnik harakatlari orqali takomillashtirishga qaratilgan dasturni samaradorligi o'quv-mashg'ulot jarayonlariga joriy etish bo'yicha tajribalarda asoslandi.

XULOSALAR

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

1. Oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarini o'tish va tayyorgarlik bosqichlarida tayyorlash, muammolarni rejalashtirish va o'rganish bo'yicha ilmiy ishlar olib borilgan. Biroq, jismoniy va jangovor tayyorgarlik bosqichida malakali harbiy xizmatdagi sambochi kursantlarni har tomonlama tayyorlashni takomillashtirish bo'yicha ilmiy izlanishlar yakunida yetarli darajada ochib berilmagan. Tahlil qilinayotgan ishda oliy harbiy ta'lim muassasasi kursantlarining tayyorgarligini rivojlantirishga turlicha yondashuvlar mavjud. Shu munosabat bilan oliy harbiy ta'lim muassasasi kursantlarini jismoniy va jangovor holatini oshirish bosqichida har tomonlama tayyorlash bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borish zarur.

2. O'tkazilgan ilmiy tadqiqot jarayonida oliy harbiy bilim yurtlarida-yillik o'quv-mashg'ulot jarayonlarida jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan qo'shimcha maxsus mashqlarni joriy qilish dasturi va ularni me'yor darajalari asosida o'quv-mashg'ulot jarayonlariga joriy qilishda tajriba guruhdagi kursantlarning kuch va tezkorlik sifat ko'rsatkichlarini tadqiqot oxiriga kelib 12% oshganligi aniqlandi.

3. Tajriba va nazorat guruhlaridagi kursantlarning kuch sifat ko'rsatkichlarini tadqiqot boshida 3 ta mashqlar bo'yicha olingan sinov test ko'rsatkichlari, ulardagi

bel kuchini takomillashish jarayonlari bir xil surat bilan olib borilayotganligini ko'rsatdi. Tadqiqot yakuniga kelib tajriba guruhi kursantlarining bel va oyoq mushak kuchlari yaxshi takomillashganligini ko'rsatdi. Kursantlarning an'anaviy o'quv-mashg'ulotlaridan farqli ravishda biz tomonimizdan tizimlashtirilgan dastur bel va oyoq mushak kuchlarini takomillashtirishga va kursantlarni sport kurashi texnik harakatlarini bajarishdagi imkoniyatlarini kengaytirishda kerakli mashqlar asosida me'yorlashtirilgan majmualardan tuzilgan dasturni joriy qilinishi kursantlarning jangovor tayyorgarligi darajalarini 14% ga o'sganligi aniqlandi.

4. Kursantlarning o'quv dasturida mashg'ulotlarni tashkil qilishning har xil metodlari bo'lishi kerak. Ularning qatoriga ruhiyatga ta'sir ko'rsatadigan va shu qatorda o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga xizmat qiluvchi uslublarni uyg'unlashtirishni kiritish orqali kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik darajalarini 17% ga oshirishga erisildi.

5. Kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarliklarini takomillashtirish bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot izlanishlarining oldiga qo'yilgan maqsadga erishish uchun 6 oy davomida tajriba tadqiqotlari tashkil etildi. Asosiy e'tiborni ularning jismoniy tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirish maqsadida, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan va sambo sport turining vositalaridan tizimlashtirilgan majmualari ishlab chiqildi va kursantlarni o'quv-mashg'ulot jarayonlariga joriy etildi, natijada jismoniy sifatlarni 15% ga o'sishi kuzatildi.

6. Olti oy davom etgan tajribadan so'ng, kursantlarning tezkorlik va kuch sifati bo'yicha nazorat testlaridagi ko'rsatkichlarining farqi yuqoridagicha bo'ldi. Tajriba guruhidagi kursantlar tomonidan o'z vazniga teng bo'lgan sheriklarni yelkalarda ko'tarish va yelkalarda ko'targan holatda o'tirib turish, o'ng-chap tomonlarga burilish, kurash texnik usullaridan biri, beldan oshirib tashlash harakatini bajarish orqali jangovor tayyorgarliklarini takomillashganlik darajalari tadqiqot oxiriga kelib quyidagicha natijalarda qayd etildi. Bel mushak kuchini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun olingan sinov testning 1-mashq sherikni yelkada ko'targan holatda o'ngga va chapga burilishlar (marta) bo'yicha ko'rsatkichlarining ishonchlilik darajasi $p > 0,001$ ga yaxshilanganligi kuzatildi; Bel va oyoqlar mushaklarining kuch sifati darajasini rivojlanganligini aniqlash uchun olingan sinov testini 2-mashq sherikni yelkada ko'targan holatda o'tirib turish (marta) bo'yicha ko'rsatkichlarini ishonchlilik darajasi $p < 0,01$ ga o'sganligi aniqlandi; Sport kurash turlarining texnik usulini bajarish imkoniyatlarini takomillashganligini aniqlash maqsadida olingan sinov testining 3-mashq raqibni beldan oshirib tashlash bo'yicha ko'rsatkichlarining ishonchlilik darajasi $p < 0,001$ ga, yani kursantlarni jangovor va jismoniy tayyorgarlik darajalari 17,3-19,2% ga o'sganligi aniqlandi.

7. Kursantlarning an'anaviy o'quv mashg'ulotlaridan farqli ravishda biz tomonimizdan harbiy xizmatdagi kursantlarni bir-yillik o'quv mashg'ulotlari va ularning soatlari, undagi tayyorgarlik turlarining me'yorlari tizimlashtirilgan dastur bel va oyoq mushak kuchlarini takomillashtirishga va kursantlarni sambo texnik harakatlarini bajarishdagi imkoniyatlarini kengaytirishda kerakli mashqlar asosida tuzilgan dastur o'z vazifasini tajriba guruhi misolida a'lo darajada bajarganligi isbotlandi.

8. O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, harbiy xizmatdagi kursantlarni jangovor vaziyatlarga tayyorlashda modellashtirish asosida ishlab chiqilgan o'quv mashg'ulot dasturini tashkil qilmasdan turib, yuqori natijalariga erishish qiyin. Shu maqsadda harbiy xizmatdagi kursantlar bilan o'tkazilayotgan har bir o'quv-mashg'ulotlarni ilmiy asosda kompleks yondashuv bilan tashkil etish va nazorat qilish malakali harbiy kursantlarni tayyorlash samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Harbiy xizmatchilarning xizmat vazifalarini bajarish imkoniyatlarini kengaytirishda sport turlari bo'yicha olingan jismoniy va texnik tayyorgarlik darajalarini optimallashtirishga qaratilgan uslublarni o'quv-mashg'ulotlarida qo'llash orqali samaradorligini oshirish vositalarini tajribada va amaliyotda tekshirish quyidagi aniq amaliy tavsiyalarni shakllantirish imkonini berdi.

2. Harbiy xizmatdagi kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashda, biz tomondan tavsiya etilgan maxsus mashqlar majmuasini o'quv-mashg'ulot jarayonlariga joriy qilinishi, kursantlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qilishi bo'yicha aniq ma'lumot olish imkonini beradi.

3. Ilmiy izlanishlar davomida tadqiqotchilar tomonidan qo'llanilgan uslublarning natijalari kursantlarni jismoniy va jangovor tayyorgarlik darajalarini takomillashtirish va o'quv-mashg'ulot jarayonlarini optimallashtirish muammosi va turli toifadagi sportchilar mashg'ulotlarini rejalashtirish uchun jismoniy va jangovor tayyorgarlik darajalarini takomillashtirish borasida samarali vosita hisoblanadi.

4. Kursantlarga jismoniy va jangovor tayyorgarlik darajalarini takomillashtirishga qaratilgan o'quv-mashg'ulot jarayonlarida sambo sport turining amaliyotidagi mashg'ulot jarayonlaridagi texnik va taktik harakatlar kompleksidan umumiy reja asosida foydalanish kursantlarning ish qobiliyati va chidamkorligi darajasini takomillashtirish imkoniyatini oshiradi.

5. Harbiy xizmatchilarni jismoniy va jangovor tayyorlash jarayonini uyg'unlashtirishga qaratilgan o'quv-mashg'ulot jarayonlarida sambo vositalaridan foydalanish majmualarini yaratish, kursantlarning xizmat vazifalarini bajarish faoliyatini kengaytirish imkoniyatlarini beradi.

6. Kursantlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganish va o'z tajribamizni umumlashtirish asosida biz asosiy mashqlarni belgilab oldik va malakali kursantlarni maxsus kuch tayyorgarligini oshirish metodikasini ishlab chiqdik. Shu bilan birga, maxsus mashqlarni tanlash mezoni ularning raqobatbardosh harakatlari bilan muvofiqlashtirildi. Jismoniy va jangovor tayyorgarlikning yuqori darajasi jismoniy, texnik, taktik, psixologik va boshqa omillar orqali mashg'ulotlarning barcha turlari kompleksining mutanosib rivojlanish darajasini shakllantirishda ta'minlanadi. Shu munosabat bilan, jismoniy va jangovor tayyorgarlik darajasini oshirish kursantlarga amaliyotda ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

БУРИБОЕВ ДОНИЁР БАХТИЁР УГЛИ

**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И
БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ КУРСАНТОВ С
ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ САМБО**

**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) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером № B2024.2.Phd/Ped5307.

Докторская диссертация выполнена в Университете Общественной безопасности
Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета www.uzdjtsu.uz и на Информационно-образовательном портале “Ziyonet” (www.ziyonet.uz).

Научный руководитель:

Гаппаров Хафиз Захидович
кандидат педагогических наук, доцент

Официальные рецензенты:

Тухтабоев Низомжон Турсуналиевич
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Нуримов Зафар Рахмонбердиевич
кандидат педагогических наук, профессор

Ведущая организация:

**Национальный университет Узбекистана
им. Мирзо Улугбека**

Защита диссертации состоится “___” “_____” 2024 г. в ___ часов на заседании Научного совета DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 при Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Металлургчилар, дом 15. Тел: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-маил: uzdjtsu@uzdjtsu.uz, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, здание “Б” 2-й этаж, Конференц зал.

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

Автореферат диссертации разослан “___” _____ 2024 года
(реестр протокола рассылки № ___ от “___” _____ 2024 года)

Ф.А.Керимов

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

Х.Х.Курбанов

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

О.Ж.Дадабоев

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

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность проблемы и востребованность темы диссертации. В мире, повышается эффективность развития физической, технико-тактической подготовки военнослужащих курсантов, улучшения их боевого и психологического состояния применением на занятиях спортивных средств и приемов борьбы самбо. Во многих странах проводятся широкомасштабные научные исследования по адаптации требованиям времени системы физической и боевой подготовки военных курсантов средствами самбо. В настоящее время, самбо существует как спортивный вид и поэтому, дальнейшее развитие данного вида спорта, научное обоснование улучшения системы повышения физической и боевой подготовки военнослужащих курсантов средствами самбо остаются актуальными.

В большинстве странах мира, проводятся научные исследования, направленные на совершенствование процесса физического воспитания молодежи в целях успешной их подготовки к службе в рядах Вооруженных сил и в дальнейшем к поступлению на учебу в военные учебные заведения. Вместе с тем, недостаточно научных исследований по изучению теоретических и организационных основ физического воспитания, определяющего эффективность физической подготовки в военных учебных заведениях, включения дополнительных занятий по физической и боевой подготовки военнослужащих курсантов, что определяет актуальность дальнейшего изучения данной проблемы.

В республике, вопросы укрепления оборонительной мощности Вооруженных сил, усиление и совершенствование процесса физической и боевой подготовки солдат и офицеров, проходящих действительную военную службу являются приоритетными задачами политики государства. Отсюда, необходимо: “Обратить внимание на ряд проблем, связанных с боевой и психологической подготовкой военнослужащих. Потому что, физическая подготовка для военнослужащих должна быть одним из определяющих факторов в служебной деятельности, в военной карьере и вообще, в повседневной жизни”.⁵ Проблемы коренного пересмотра содержания процесса образования в соответствии с социально-экономическим развитием страны, создания необходимых условий, отвечающих международным стандартам активно влияют на повышение качества деятельности военных учебных заведений в целом, ибо физическая и духовная подготовка всесторонне зрелых выпускников является основным вопросом отраслевого образования.

Настоящая диссертационная работа в определённой степени служит реализации задач, определённых в Законе Республики Узбекистан от 4 сентября 2015 года за №ЗРУ-394 “О физической культуре и спорте”, Указах Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2017 года за №УП-4947 «О стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан», в Постановлениях от 3 июня 2017 года за №ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта», от 15 апреля 2021 года за №ПП-5077 “О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки

⁵ Выступление Президента Республики Узбекистан Ш.Мирзиёева на расширенном заседании Совета Безопасности 11 января 2018 года «Наши Вооруженные Силы являются прочной гарантией стабильности и развития нашей страны».

профессиональных кадров в области обеспечения общественной безопасности”, а также в других соответствующих нормативно-правовых актах.

Соответствие исследований приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Настоящее исследование выполнено в рамках приоритетного направления Республиканского комитета по развитию науки и технологий: I. «Формирование и реализация системы инновационных идей в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информированного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. В республике, разрабатываются и внедряются в практику работы современные, теоретически и практически обоснованные методы годовой подготовки в спортивных видах борьбы и спортсменов военнослужащих. Во всех исследованиях, в данном направлении, были рассмотрены вопросы улучшения физической и боевой подготовки спортсменов. Ученые и специалисты А.А.Рузиев, А.Н.Абдиев, Ф.А.Керимов, Ф.М.Пулатов, З.А.Бакиев, И.Б.Алиев, Р.Д.Халмухамедов, Э.И.Байтураев, Н.А.Тастанов, Ш.С.Турсунов, Х.З.Гаппаров, Д.Й.Ташназаров, Э.Т.Рахманов в своих исследованиях раскрыли методику оптимизации и планирования подготовки спортсменов.⁶

Ведущие ученые и специалисты Содружества Независимых Государств Л.П.Матвеев, В.А.Панков, А.А.Карелин, В.Н.Платонов А.А.Клепикова, Ю.В.Верхошанский, А.В.Жалилов, К.М.Берулова исследовали и разработали рекомендации по правильному планированию нагрузок занятий военнослужащих и спортсменов, занимающихся различными видами спортивной борьбы и этапов их подготовки.⁷

⁶ Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов //Теория и практика физической культуры. -№8.-Москва:-2001.-Б. 37-38.; Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. Дис. д-ра. пед. наук.–Т., 2004.– Б. 22-26.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулбияти / -Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими, 2005.-Б. 240-245.; Саламов Р.С. Спорт машгулотлари назарияси ва асослари. Ўқув қўлланма. Тошкент -2005.-Б. 67-70.; Пулатов Ф.М. - Борба самбо. Учебник //-.Т.УзГИФК, 2005.-360 с.; Бакиев З.А. Индивидуализация технико - тактической подготовки борцов, на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // кандидата Педагогических наук: дис. автореф., ВАК ЎзР 13.00.04., Ташкент. УзГИФК. 2009. – С. 21-38.; Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машгулот юкламаларининг оптимал нисбатлари // Педагогика фанлари номзоди: дисс...автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2012.–Б. 19-28.; Холмухаммедов Р.Д., Шин В.Н. Ёш яккакурашчилар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли босқичларида саралашнинг меёрлари. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент ЎзДЖТИ. 2013.– 158 б.; Bayturaev E.I. – Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. "Tamaddum" Toshkent 2016. – 279 b.; Тастанов Н.А. Кураш турлари назарияси ва услубияти / Дарслик. "Sano-standart" Тошкент:-2017.-Б. 193-205.; Байтураев Э.И., - Повышение спортивно-педагогического мастерства (Самбо). Учебник. "ODIL - PRINT" Тошкент. 2019. – 375 с.; Турсунов Ш.С. Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш. // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс...автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчик, ЎзДЖТСУ. 2019.– 120 б.; Gapparov X.Z. – Jangovor jismoniy tayyorgarlik. O'quv qo'llanma. Toshkent: IIV TONTBYu. 2016.- 235 b.; Gapparov X.Z. – Qo'l jangi: maxsus usullar. O'quv qo'llanma. Toshkent: MG HTI. 2020.- 235 b.; Газиев, Ш. Ш. "Повышение спортивного педагогического мастерства (по самбо)." Учебник." FIRDAVS-SHON" Toshkent-2021. – 320 с.; Ташназаров Дж.Ю. – Бошлангич гуруҳ юнон-рум курашчиларининг техник усулларга ўргатишда моделлаштиришнинг самарадорлигини такомиллаштириш. // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс. PhD., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчик. ЎзДЖТСУ. 2021.– 186 б.; Рахмонов Э.Т Малакали юнон-рим курашчиларининг комбинацион хужум харакатларини такомиллаштириш услубияти // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс. PhD., ОАК ЎзР 13.00.04., Чирчик. ЎзДЖТСУ. 2022. – 139 б.;

⁷ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник /.: Физкультура и спорт, 1991.-542 б.; Панков В.А. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в подготовке борцов (юниоров) греко-римского стиля: Автореф. дис... канд. пед. наук. -М.,2000.-С.22-25.; Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации / Учебник. «Спорт»-Новосибирск:-2002.- Б. 471-479.; Платонов В.Н. - Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004.–808 с.; Клепикова А.А – Сотсиальное конструирование отклонений в развитии в системе спеснальных интернатных учреждений кандидат сотсиологических наук: диссертация., ВАК 22.00.04., Санк-петербург. 2014.– 95 с.; Верхошанский Ю.В. Основы спесальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007.– 331 с.; Жалилов А.В Организация и методика занятий борьбой самбо с глухими подростками 12-14 лет в условиях коррекционной школк-интерната // кандидат наук диссертация., ВАК РФ 13.00.04., М.: 2019.– 185 с.; Берулова К.М Структура и содержание комплексной подготовки высококвалифицированных борцов волного стиля с нарушением слуха на основе учета индивидуальных особенностей // кандидат наук диссертация., ВАК РФ 13.00.04., М.: 2020.– 150 с.

Ученые развитых стран мира D.W.Farenholtz, E.C.Rhodes, T.Suminski, G.S.Anderson изучали вопросы физической и боевой подготовки военнослужащих во время выполнения служебных обязанностей. Авторами всесторонне проанализированы показатели физической и боевой подготовки военнослужащих своих стран. Определено гендерное соотношение тестов, направленных на определение абсолютных показателей, возрастную динамику, происходящих в организме, а также показателей физических качеств или их особенностей.⁸

Вместе с тем, недостаточно разработана эффективность применения инновационных педагогических технологий в процессе совершенствования профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов образовательных учреждений Национальной Гвардии.

Обоснована необходимость разработки критериев определения и оценки двигательных способностей курсантов на основе современных подходов к технологии профессионально-прикладной физической подготовленности, критериев профессиональной лояльности кадров для организации учебных занятий с учетом новых требований к подготовке курсантов Университета общественной безопасности Национальной Гвардии Республики Узбекистан

Связь работы с государственными программами или планами научно-исследовательских работ. Исследование проведено в рамках научно-исследовательского плана Узбекского государственного университета физической культуры и спорта В.1/36 «Совершенствование тренировочного процесса подготовки по спортивному виду борьбы самбо с помощью специальных физических качеств».

Цель исследования разработка предложений и рекомендаций по оптимизации объема тренировочных нагрузок при повышении физической и боевой подготовки курсантов средствами самбо.

Задачи исследования:

определение уровня состояния физической и боевой подготовленности курсантов, объема средств и нагрузок их занятий;

разработка программы занятий на основе дифференциации средств самбо по направлениям применения на занятиях для повышения состояния физической и боевой подготовленности курсантов;

экспериментальное обоснование оптимального соотношения средств самбо и нагрузок при повышении состояния физической и боевой подготовленности курсантов;

разработка научно обоснованных модельных показателей состояния физической и боевой подготовленности курсантов путем применения средств самбо.

⁸ Farenholtz D.W. Recommended Canadian standards for police physical abilities / D.W. Farenholtz, E.C. Rhodes // Canadian Police College Journal. – 1990. – No. 1 (14). – P. 37-49.; Rhodes E.C. Police officers physical abilities test compared to measures of physical fitness / E.C. Rhodes, D.W. Farenholtz // Canadian Journal of Sport Science. – 1992. – No. 3 (17). – P. 228-233.; Suminski, T. Physical fitness and law enforcement, Roseville police department / T. Suminski. – Michigan : Eastern Michigan University, 2006. – 25 p.; Anderson, G.S. Physical Abilities Requirement Evaluation (PARE). Discrete Item Analysis. Phase 2 / G.S. Anderson, D.B. Plecas. – Vancouver : University of the Fraser Valley, 2008. – 54 p.

Объект исследования процесс тренировочных занятий, направленный на повышение физической и боевой подготовки курсантов Университета общественной безопасности Национальной Гвардии Республики Узбекистан.

Предмет исследования объем нагрузок тренировочных занятий и приемы техники самбо, направленные на повышение физической и боевой подготовки курсантов Университета общественной безопасности Национальной Гвардии Республики Узбекистан.

Методы исследования. В исследовании использованы методы анализа и обобщения научно-методической литературы, анкетирования, педагогического наблюдения, педагогического эксперимента, математико-статистического анализа.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

расширение возможностей обучения курсантов высших военно-учебных заведений техническим приемам, направленным на развитие скоростных, взрывно-силовых способностей в переходный и подготовительный периоды, за счет резкого (для быстрой адаптации к напряженным ситуациям) увеличения интенсивности физических нагрузок в боевой подготовке специальными упражнениями по самбо в разрезе периодов;

возможности повышения подготовленности курсантов высших военно-учебных заведений совершенствуются за счет выполнения в меняющихся условиях болевых приемов рук и ног, направленных на увеличение числа повторений технических действий в короткие сроки в подготовительном мезоцикле вида спорта самбо;

повышение возможностей боевой подготовки за счет включения в обучение курсантов высших военных учебных заведений техническим приемам борьбы самбо комбинированных форм специальных упражнений малой, средней и высокой степени интенсивности, направленных на повышение эффективности наступательных движений стоя и в партере;

совершенствование возможности оценки боевой готовности за счет включения в учебные занятия по борьбе самбо с курсантами высших военно-учебных заведений упражнений, направленных на оптимальное развитие приемов по зонам быстрой и средней интенсивности при атаке противника (противника) холодным оружием (например, при защите сверху и сбоку).

Практические результаты исследования состоят из следующего.

Определены оптимальные соотношения средств для эффективной организации занятий по повышению состояния физической и боевой подготовленности курсантов средствами самбо и разработана методика применения на практике.

В практику занятий внедрены варианты высокоспециализированных средств самбо в целях повышения результатов боевой подготовленности курсантов в процессе физической подготовки.

На основании рекомендаций в рамках использования эффективных методов распределения средств самбо и нагрузок физической и боевой подготовленности курсантов в практику работы внедрены программа и модельные показатели

повышения состояния физической и боевой подготовленности военнослужащих курсантов средствами самбо.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования подтверждается системным теоретическим обоснованием научных положений и теоретических данных, опубликованных в печати, высокой надежностью комплекса примененных педагогических методов исследования, достаточной продолжительностью и объемом педагогических наблюдений и экспериментов, адекватным выбором информативных тестов, корректностью математической обработки, анализа и интерпретации обширного фактического материала, наличием логического подхода, направленностью приведенных в диссертации практических рекомендаций.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования заключается в том, что определено оптимальное соотношение средств занятий и объем нагрузок для повышения состояния физической и боевой подготовленности курсантов средствами самбо и разработана программа занятий. Полученные в ходе экспериментов сведения дают возможность обогатить и расширить теоретические знания в области теории и методики повышения состояния физической и боевой подготовленности курсантов средствами самбо.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что разработаны модельные показатели по выполнению уровня подготовленности для повышения состояния физической и боевой подготовленности курсантов средствами самбо. Оптимальные соотношения средств и нагрузок занятий, модельные показатели повышения состояния физической и боевой подготовленности курсантов средствами самбо способствуют повышению эффективности процесса повышения состояния физической и боевой подготовленности военнослужащих курсантов средствами самбо.

Внедрение результатов исследований. На основе проведенных экспериментов с целью повышения эффективности состояния физической и боевой подготовленности военнослужащих курсантов средствами самбо:

программа специальных упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей по участию в соревнованиях и в подготовительный период для повышения физической подготовленности курсантов внедрена в учебно-тренировочный процесс курсантов, обучающихся в Университете общественной безопасности Национальной Гвардии Республики Узбекистан (Справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 31 октября 2023 года за №03-01/04/20/11516). В результате, физическая подготовленность военнослужащих курсантов улучшилась на 17,3%, а боевая подготовленность на 19,2%;

рекомендации и предложения по оптимизации процесса физической подготовленности курсантов за счет нормирования средств восстановления организма и объема нагрузок, направленных на повышение в мезоцикле технико-тактической и физической подготовленности при эффективном планировании месячных тренировок внедрены в учебно-тренировочный процесс курсантов,

обучающихся в Университете общественной безопасности Национальной Гвардии Республики Узбекистан (Справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 31 октября 2023 года за №03-01/04/20/11516). В результате, состояние физической и боевой подготовленности курсантов за счет внедрения средств самбо улучшились на 15-17%;

специальные приемы повышения эффективности поединков курсантов за счет включения в основную часть занятий специальных приемов, направленных на улучшение приема бросок подсечкой в положении стойки согласно соотношения и интенсивности упражнений для обучения техническим приемам в борьбе самбо включены в содержание учебного пособия “Самбо кураши усуллари номи” (Свидетельство Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 27 декабря 2029 года за №1186-049 согласно приказа за №1186). В результате, методика повышения состояния физической и боевой подготовленности курсантов за счет внедрения средств самбо и модельные показатели оказали эффективное влияние на подготовленность курсантов;

рекомендации и предложения по обеспечению легкости усвоения атакующих и защитных приемов в ходе тренировок внедрены в учебно-тренировочный процесс курсантов, обучающихся в Университете общественной безопасности Национальной Гвардии Республики Узбекистан (Справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 31 октября 2023 года за №03-01/04/20/11516). В результате, уровень состояния физической и боевой подготовленности курсантов за счет внедрения средств самбо улучшен на 12 %.

Апробация результатов исследования. Результаты исследований обсуждались на 3-х международных и 4-х республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано в общей сложности 12 научно-методических работ, в том числе 4 статьи в научных изданиях, рекомендованных к публикации основных научных результатов докторских диссертаций ВАК Республики Узбекистан (3 в республиканских, 1 в международном и в 1 зарубежном научном журналах).

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы, приложений и актов о внедрении результатов. Объем диссертации состоит из --- страниц, материалы проиллюстрированы 15 таблицами и 2 рисунками.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации освещены актуальность и востребованность темы диссертации, определена связь исследования с основными приоритетными направлениями развития науки и технологии республики, освещена степень изученности проблемы, её связь с планами научно-исследовательской работы вуза, в котором была выполнена диссертация, определены цель и задачи, объект и предмет исследования, изложены научная новизна и практические результаты, обоснованы достоверность полученных

результатов, их научное и практическое значение, также изложены сведения о внедрении, апробации, опубликовании результатов исследования, а также объеме и структуре диссертации.

В первой главе диссертации под названием **“Состояние изученности средств самбо в повышении состояния физической и боевой подготовленности курсантов и их методологические основы”** приводятся результаты анализа научно-методической литературы по изученности состояния физической и боевой подготовленности курсантов, а также их методологические основы. Автором утверждается, что вопросы соотношения средств занятий и нагрузки не рассмотрены отдельно в процессе физической и боевой подготовки военнослужащих курсантов средствами самбо, средства занятия подготовительного этапа приведены обобщенно и рекомендованы для применения на практике.

Исходя из этого, определение оптимальных соотношений средств и нагрузок занятий на этапе развития состояния физической и боевой подготовленности военнослужащих курсантов средствами самбо и их применение в процессе тренировок по новой методике должны быть отдельно рассмотрены в ходе экспериментов. Ибо, изучение опубликованной в зарубежных и отечественных изданиях материалов показало, что методы разработки оптимальных соотношений средств и нагрузок занятий не отличаются друг от друга.

Сегодня, средства и нагрузки занятий на этапе развития состояния физической и боевой подготовленности курсантов средствами самбо имеют важное значение, потому что, они являются неотъемлемой частью умений и навыков при физической и технико-тактической подготовленности во всех видах спорта.

Правильное применение в процессе тренировок оптимальных соотношений средств и нагрузок занятий на этапе развития состояния физической и боевой подготовленности курсантов средствами самбо будет способствовать переходу в группу развития физической и боевой подготовленности курсантов средствами самбо без травмы и с хорошим уровнем состояния здоровья.

На основании изучения научно-методической литературы разработана программа оптимальных соотношений средств и нагрузок занятий на этапе развития состояния физической и боевой подготовленности курсантов средствами самбо. Согласно рекомендованной программе приведены в единую норму средства и нагрузки занятий, а также повышена эффективность тренировок.

Во второй главе диссертации под названием **«Методы и организация исследования»** изложены использованные методы для решения задач исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

В экспериментах участвовали военнослужащие курсанты 1 и 2-года обучения в Университете общественной безопасности Национальной Гвардии Республики Узбекистан, которые занимались согласно разработанной нами программы. Проведен социологический опрос среди 20 тренеров, которые выбрали именно самые эффективные средства, повышающие состояние физической и боевой подготовленности курсантов средствами самбо.

В предварительных исследованиях определены морфофункциональные показатели курсантов, повышающих состояние физической и боевой подготовленности средствами самбо, а также показатели их физической и технической подготовленности.

Исследования проводились в три этапа.

Первый этап (2019-2020 г.г.) – посвящен формированию рабочей гипотезы, определению объекта, предмета, задачи, методов исследования.

Второй этап (2020-2021 г.г.) – посвящен организации и проведению социологического исследования среди тренеров республики и курсантов Университета общественной безопасности Национальной Гвардии Республики Узбекистан по вопросам повышения состояния физической и боевой подготовленности средствами самбо.

Третий этап (2021-2022 г.г.) – основной эксперимент. На данном этапе, согласно отобранных средств была разработана методика и внедрена в практику работы.

Оптимальные соотношения средств и нагрузок занятий на этапе развития состояния физической и боевой подготовленности курсантов средствами самбо подтвердили свою эффективность.

В третьей главе диссертации под названием **“Программа повышения состояния физической и боевой подготовленности курсантов средствами самбо”** автором за основу принята классификация приемов и двигательных актов, применяемых в борьбе самбо. Целесообразно считать одной из важнейших проблем уменьшение двигательного объема за счет усиления уровня средств развития в связи с повышением современных спортивных результатов. Поэтому, поиск новых путей применения средств занятий и нагрузок можно считать одним из актуальных задач.

Целью учебно-тренировочного процесса, систематизированного на основе специальных упражнений и направленный на повышение уровня показателей физических качеств военнослужащих курсантов является их оздоровление, а также важным показателем совершенствования пяти качеств во время выполнения курсантами своих профессиональных обязанностей. Наряду с этим, рост показателей физических качеств активно влияет и на развитие боевой подготовленности курсантов. Обучение курсантов техническим приемам с учетом развития их физических качеств в систематизированном учебно-тренировочном процессе с использованием эффективных технических приемов, применяемых при обучении техническим действиям борьбы самбо расширяет возможности их боевой подготовки.

Таблица №1

Программа внедрения дополнительных специальных упражнений в процесс тренировок курсантов

| № | Задачи | Программа специальных упражнений в 40 недельной тренировке | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|----|-----|----|---|-----------------|-----|------|-----------------------|---|----|-----|
| | | Соревновательный этап | | | | | Переходный этап | | | Подготовительный этап | | | |
| | | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1. | Вертикальный прыжок вверх с место 5 раз отталкиваясь двумя ногами, при каждом прыжке поочередно выполнять повороты вправо и влево на 180° и приземление. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | + | + | + |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (3 раза по 10 секунд, промежуточный отдых 60 секунд). | + | + | + | + | + | - | - | - | - | + | + | + |
| 3. | Выполнение акробатического упражнения при максимальной быстроте, 6 раз вперед и 6 раз назад. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | + | + | + |
| 4. | Круговые движения в положении “мостик борца” на ковре. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | + | + | + |
| 5. | Выполнение имитационных технических движений вправо и влево. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | + | + | + |
| 6. | Подвижные игры (наступить на носки ног соперника, коснуться руками колена соперника, петушинные бои и др.). | + | + | + | + | + | - | - | - | - | + | + | + |
| 7. | Выполнение технических приемов с 25-процентным сопротивлением партнера (в данном случае партнер должен оказывать сопротивление примерно на $\frac{1}{4}$ уровне). | + | + | + | + | + | - | - | - | - | + | + | + |
| 8. | Выполнение технических приемов с 50-процентным сопротивлением партнера (в данном случае партнер должен оказывать сопротивление примерно на $\frac{1}{2}$ уровне). | + | + | + | + | + | - | - | - | - | + | + | + |
| 9. | Выполнение технических приемов с 75-процентным сопротивлением партнера (в данном случае партнер должен оказывать сопротивление примерно на $\frac{3}{4}$ уровне). | + | + | + | + | + | - | - | - | - | + | + | + |
| 10. | Выполнение технических приемов со 100-процентным сопротивлением партнера (в данном случае партнер должен оказывать полноценное сопротивление). | + | + | + | + | + | - | - | - | - | + | + | + |
| 11. | Быстрое выполнение технических приемов в течении 5 секунд с партнером, вес которого равен собственному весу спортсмена. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | - | - |
| 12. | Быстрое выполнение технических приемов в течении 6 секунд с партнером, вес которого равен собственному весу спортсмена. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | - | - |
| 13. | Быстрое выполнение технических приемов в течении 7 секунд с партнером, вес которого равен собственному весу спортсмена. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | - | - |
| 14. | Максимально быстрое выполнение комбинационных приемов в течении 8 секунд с партнером, вес которого равен собственному весу спортсмена. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | - | - |
| 15. | Применение подвижных и спортивных игр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 16. | Соревновательные упражнения. | + | + | + | + | + | - | - | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17. | Активный отдых. | - | - | - | - | - | + | + | + | - | - | - | - |
|-----|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Продолжение таблицы №1

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18. | Специальная физическая подготовка. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 19. | Общая физическая подготовка. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 20. | Выполнение технических движений, игры “догонялки”, эстафетных заданий в бассейне с глубиной воды 100-110 см. | - | - | - | - | - | + | + | + | - | - | - | - |

В данной программе подготовки выделены три основных блока: общая подготовка, специальная подготовка и предсоревновательная подготовка, каждый из которых включает микроцикльные тренировки.

1. Общая подготовка (1-11, 20-25, 32-34):

○ **Микроцикльные тренировки:**

- 1-й день: технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 2-й день: физическая подготовка (2 ч);
- 3-й день: отдых;
- 4-й день: технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 5-й день: физическая подготовка и соревнования (2 ч);
- 6-й день: отдых;
- 7-й день: отдых.

2. Специальная подготовка (12-16, 26-28, 35-37):

○ **Микроцикльные тренировки:**

- 1-й день: технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 2-й день: физическая подготовка (2 ч);
- 3-й день: отдых;
- 4-й день: технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 5-й день: соревнования (2 ч);
- 6-й день: отдых;
- 7-й день: отдых.

3. Предсоревновательная подготовка (17 или 18, 29 или 30, 38 или 39):

○ **Микроцикльные тренировки:**

- 1-й день: технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 2-й день: технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 3-й день: отдых;
- 4-й день: соревнования (2 ч);
- 5-й день: соревнования (2 ч);
- 6-й день: отдых;
- 7-й день: отдых.

4. Соревнования: (19, 31, 40) проводятся в формате микросекций с 3-4 поединками и восстановительными упражнениями.

Данная структура тренировочного процесса обеспечивает комплексный подход к подготовке самбистов, позволяя эффективно развивать как физические, так и технические навыки.

Нами, для участия в экспериментах были привлечены 50 военнослужащих курсантов, из которых 25 человек составили контрольную группу. С ними проведены тестовые испытания и после предварительного определения у них показателей быстроты и силы, они продолжили заниматься по традиционной программе.

Процентное соотношение часов и видов подготовки в 40 недельной тренировке в течение 9 месяцев состояло в начале экспериментов (в феврале месяце) из 3 учебно-тренировочных занятий. Из числа выделенных для февраля месяца 6 часовых учебно-тренировочных занятий 50% составила общая физическая подготовка, 25% – специальная физическая подготовка, 25% – технико-тактическая подготовка. В марте месяце проведено 17 учебно-тренировочных занятий для которых выделено 34 часовая нагрузка, из которых 30% составила общая физическая подготовка, 30% – специальная физическая подготовка, 30% – технико-тактическая подготовка, 3% отведено для теоретической и психологической подготовки, 3% отведено для восстановления спортсмена, 2% для изучения правил судейства в поединках, 2% для участия в соревнованиях и тактики поединков. В апреле месяце проведено 18 учебно-тренировочных занятий для которых выделено 36 часовая нагрузка, из которых 30% составила общая физическая подготовка, 30% – специальная физическая подготовка, 30% – технико-тактическая подготовка, 3% отведено для теоретической и психологической подготовки, 3% отведено для восстановления спортсмена, 2% для изучения правил судейства в поединках, 2% для участия в соревнованиях и тактики поединков. В мае месяце проведено 18 учебно-тренировочных занятий для которых выделено 36 часовая нагрузка, из которых 30% составила общая физическая подготовка, 30% – специальная физическая подготовка, 30% – технико-тактическая подготовка, 3% отведено для теоретической и психологической подготовки, 3% отведено для восстановления спортсмена, 2% для изучения правил судейства в поединках, 2% для участия в соревнованиях и тактики поединков.

В июне месяце проведено 16 учебно-тренировочных занятий для которых выделено 32 часовая нагрузка, из которых 30% составила общая физическая подготовка, 30% – специальная физическая подготовка, 30% – технико-тактическая подготовка, 3% отведено для теоретической и психологической подготовки, 3% отведено для восстановления спортсмена, 2% для изучения правил судейства в поединках, 2% для участия в соревнованиях и тактики поединков. В июле месяце проведено 18 учебно-тренировочных занятий для которых выделено 36 часовая нагрузка из которых 30% составила общая физическая подготовка, 30% – специальная физическая подготовка, 30% – технико-тактическая подготовка, 3% отведено для теоретической и психологической подготовки, 3% отведено для восстановления спортсмена, 2% для изучения правил судейства в поединках, 2% для участия в соревнованиях и тактики поединков. В августе месяце проведено 18 учебно-тренировочных занятий для которых выделено 36 часовая нагрузка из которых

30% составила общая физическая подготовка, 30% – специальная физическая подготовка, 30% – технико-тактическая подготовка, 3% отведено для теоретической и психологической подготовки, 3% отведено для восстановления спортсмена, 2% для изучения правил судейства в поединках, 2% для участия в соревнованиях и тактики поединков. В сентябрь месяце проведено 17 учебно-тренировочных занятий для которых выделено 34 часовая нагрузка из которых 30% составила общая физическая подготовка, 30% – специальная физическая подготовка, 30% – технико-тактическая подготовка, 3% отведено для теоретической и психологической подготовки, 3% отведено для восстановления спортсмена, 2% для изучения правил судейства в поединках, 2% для участия в соревнованиях и тактики поединков. В октябре месяце проведено 18 учебно-тренировочных занятий для которых выделено 36 часовая нагрузка из которых 30% составила общая физическая подготовка, 30% – специальная физическая подготовка, 30% – технико-тактическая подготовка, 3% отведено для теоретической и психологической подготовки, 3% отведено для восстановления спортсмена, 2% для изучения правил судейства в поединках, 2% для участия в соревнованиях и тактики поединков. В ноябре месяце проведено 18 учебно-тренировочных занятий для которых выделено 36 часовая нагрузка из которых 30% составила общая физическая подготовка, 30% – специальная физическая подготовка, 30% – технико-тактическая подготовка, 3% отведено для теоретической и психологической подготовки, 3% отведено для восстановления спортсмена, 2% для изучения правил судейства в поединках, 2% для участия в соревнованиях и тактики поединков.

В основном этапе исследования, мы разработали для участников экспериментальной группы следующую структуру занятий и применили их на практике. Согласно структуры были отобраны приемы, выполняемые с захватом одной рукой:

- бросок через бедро;
- бросковое действие через плечо;
- бросковое действие через плечи;
- задняя зацепка;
- бросковое движение через спину с захватом руки и обхватом шеи;
- бросковое движение через спину с захватом руки через плечо;
- удары руками и удары ногами.

Комплекс технических приемов для применения в тренировочном процессе курсантов

| Технические приемы, выполняемые в подготовительном периоде | Соотношение упражнений, (%) | Интенсивность упражнений | | | Организационно-методические указания по применению | |
|--|-----------------------------|--------------------------|-----------|-----------|--|--|
| | | 1-уровень | 2-уровень | 3-уровень | | |
| 1. Приемы борьбы лёжа (а в положении партера перевод): | 100 | | | | Технический прием обучаемый в первом месяце эксперимента (в основной части занятий) | |
| - удержание сбоку; | 25 | малый | средний | высокий | | |
| - удержание за плечо; | 25 | малый | средний | высокий | | |
| - поперечное удержание; | 25 | малый | средний | высокий | | |
| - удержание захватом ног; | 25 | малый | средний | высокий | | |
| Всего | 100 | | | | | |
| II. Бросковые движения стоя: | 100 | | | | Технический прием обучаемый во втором месяце эксперимента (в основной части занятий) | |
| - удары руками и ногами; | 50 | малый | средний | высокий | | |
| - сбивание; | 50 | малый | средний | высокий | | |
| Всего | 100 | | | | | |
| III. Бросковые движения стоя: | 100 | | | | | Технический прием обучаемый в третьем месяце эксперимента (в основной части занятий) |
| - бросок через плечо; | 33 | малый | средний | высокий | | |
| - бросок через бедро; | 34 | малый | средний | высокий | | |
| - бросок через плечи; | 33 | малый | средний | высокий | | |
| Всего | 100 | | | | | |
| IV. Бросковые движения с переворотом в партере: | 100 | | | | В процессе занятий (в основной части занятий) | |
| - переворот с захватом руки с боку; | 34 | малый | средний | высокий | | |
| - переворот с захватом шеи из под плеча и захватом дальней руки; | 33 | малый | средний | высокий | | |
| - переворот с захватом шеи и плеча ближней руки. | 33 | малый | средний | высокий | | |
| Всего | 100 | | | | | |

В ходе выполнения успешно используемых атакующих и защитных приемов, позаимствованных от азербайджанского “тулеш”, армянского “кохе”, казахского “курес”, молдавского “тринте”, таджикского “туштингири”, туркменского “гореш”, грузинского “чидаоба”, узбекского “кураш” обучали курсантов правильному выполнению технических приемов в учебно-тренировочном процессе.

Таблица №4

**Модернизированная программа учебных занятий для курсантов
по самбо**

| № | Технические приемы | Дни недели | | | | | | |
|---|---|-------------|---------|-------|---------|---------|-------------|-----------------------|
| | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| Приемы перевода в партер | | | | | | | | |
| 1 | Захват сбоку | * | - | - | - | - | баня, сауна | прогулки, путешествия |
| | Захват со стороны плеча | - | * | - | - | - | | |
| | Поперечный захват | - | - | - | * | - | | |
| | Захват с обхватом ног | - | - | - | - | * + | | |
| Приемы сваливания | | | | | | | | |
| 2 | Сваливание ударом руками и ногами; | ** | - | - | ** | - | баня, сауна | прогулки путешествия |
| | Сбивание | - | ** | - | - | ** + | | |
| Бросковые приемы стоя | | | | | | | | |
| 3 | Бросок через плечо | *** | - | - | - | - | баня, сауна | прогулки, путешествия |
| | Бросок через бедро | - | *** | - | - | - | | |
| | Броски через плечи | - | - | - | *** | - | | |
| Бросковые движения с переворотом в партере | | | | | | | | |
| 4 | Переворот с захватом руки сбоку | * | ** | - | *** | - | баня, сауна | прогулки, путешествия |
| | Переворот с захватом шеи из под плеча и захватом дальней руки | *** | * | - | ** | - | | |
| | Переворот с захватом шеи и плеча ближней руки | - | *** | - | * | ** + | | |

Примечание: * - Технический прием, обучаемый в первом месяце эксперимента, ** - Технический прием обучаемый во втором месяце эксперимента, *** - Технический прием обучаемый в третьем месяце эксперимента, * +, ** +, *** +, технический прием обучается только во 2-ой и 4-ой неделе, а в 1-ой и 3-ей неделе проводятся тренировочные поединки (в 1-ой серии 5-6 повторений по 15 раз, перерыв между повторами - 30 с., нагрузка выполняется в средней интенсивности ЧСС 130-140 уд/мин); В ходе тренировки в качестве партнера выбираются спортсмены с близкими показателями антропометрических данных и двигательных действий.

Во время занятий были выбраны самбисты с похожими антропометрическими размерами и движениями в качестве "соперников".

При планировании тренировочного процесса следует уделить много времени технической и тактической подготовке, так как спортсмену необходимо освоить множество технических действий. На этом этапе важно обучить спортсмена правильной биодинамической структуре технического действия.

Однако успешность технической подготовки во многом зависит от оптимального соотношения физических качеств спортсмена. На данном этапе необходимо продолжать развитие быстроты за счет включения специальных упражнений, направленных на формирование физических качеств, которые имеют важное значение в спорте. В этот период особое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств курсантов. Также необходимо продолжать развитие гибкости. Упражнения на растяжку, которые способствуют увеличению амплитуды движений, считаются основным средством для формирования гибкости.

На этом этапе следует уделить особое внимание развитию выносливости. К средствам тренировки общей выносливости относятся кросс, спортивные игры и плавание. В спортивных занятиях необходимо уделять значительное внимание развитию ловкости, овладению двигательными навыками и умению эффективно адаптировать двигательные действия в изменяющихся ситуациях. Поэтому развитие ловкости подразумевает освоение координационно сложных движений и совершенствование реакции на внезапно изменяющиеся условия.

Мероприятия по восстановлению нацелены на достижение оптимального режима занятий и отдыха в повседневной деятельности курсантов. Рекомендуются массажи, паровые бани (раз в неделю), а также питание, богатое витаминами и белками.

Таблица №5

Программа оценки состояния боевой подготовленности курсантов по самбо

| № | Требования | Оценки критерии | | | | |
|----|---|--|---|--|--|--------------------|
| | | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Не выполнено |
| 1. | Приемы захвата стоя под влиянием боли: 1.Захват встряхиванием; 2.Захват нырком; 3.Захват в форме «замка»; 4. Захват в форме «рукоятки». | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Не выполнено |
| | | Прием выполняется в быстром темпе без перерыва и точно, крепко удерживая руку партнера (преступника) | Прием выполняется в среднем темпе без перерыва и хорошо удерживая руку партнера (преступника) | Прием выполняется в низком темпе слабо удерживая руку партнера (преступника) | Темп выполнения приема низкий и полностью не завершён. | Прием не выполнен. |
| 2. | 1. Захват толчком при подходе сзади; 2. Захват ударом при подходе сзади | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Не выполнено |
| | | Прием выполняется в быстром темпе без перерыва и точно, крепко удерживая руку партнера (преступника) | Прием выполняется в среднем темпе без перерыва и хорошо удерживая руку партнера (преступника) | Прием выполняется в низком темпе слабо удерживая руку партнера (преступника) | Темп выполнения приема низкий и полностью не завершён. | Прием не выполнен. |
| 3. | При подходе сбоку: 1.Захват болевым приемом в локоть проходом через запястье. 2. Захват в форме «рукоятки». | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Не выполнено |
| | | Прием выполняется в быстром темпе без перерыва и точно, крепко удерживая руку партнера (преступника) | Прием выполняется в среднем темпе без перерыва и хорошо удерживая руку партнера (преступника) | Прием выполняется в низком темпе слабо удерживая руку партнера (преступника) | Темп выполнения приема низкий и полностью не завершён. | Прием не выполнен |
| 4. | Приемы защиты при нападении с холодным оружием: 1.Защита при ударе сверху; 2. Защита при ударе сбоку; 3. Защита при ударе снизу; 4. Защита при прямом ударе в грудь. | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Не выполнено |
| | | Прием выполняется в быстром темпе без перерыва и точно, крепко удерживая руку партнера (преступника) | Прием выполняется в среднем темпе без перерыва и хорошо удерживая руку партнера (преступника) | Прием выполняется в низком темпе слабо удерживая руку партнера (преступника) | Темп выполнения приема низкий и полностью не завершён. | Прием не выполнен. |
| 5. | Приемы освобождения от захватов, объятий и удушений: 1. Освобождение от захвата за воротник. 2. Освобождение от объятий с захватом обеих рук спереди; 3. Освобождение от объятий с захватом обеих рук сзади. | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно | Не выполнено |
| | | Прием выполняется в быстром темпе без перерыва и точно, крепко удерживая руку партнера (преступника) | Прием выполняется в среднем темпе без перерыва и хорошо удерживая руку партнера (преступника) | Прием выполняется в низком темпе слабо удерживая руку партнера (преступника) | Темп выполнения приема низкий и полностью не завершён. | Прием не выполнен. |

В четвертой главе диссертации под названием “**Результаты совершенствования состояния физической и боевой подготовленности курсантов средствами самбо**” изложены тактика поединков по борьбе самбо, тактика соревнований и др., а также необходимость изменения тактических действий из-за многочисленности высококвалифицированных спортсменов, участвующих в соревнованиях по спортивному виду самбо.

Таблица №6

Состояние физической подготовленности контрольной группы курсантов занимавшихся по самбо (n=25)

| Процесс тренировки и критерии | | Бег 100 м, (с) | Сгибание и разгибание рук в упоре на полу, (раз) | Подтягивания на перекладине, (раз) |
|-------------------------------|-----------|----------------|--|------------------------------------|
| В начале эксперимента | \bar{X} | 13,88 | 36,36 | 15,72 |
| | σ | 0,51 | 3,28 | 1,73 |
| | V, % | 14,1 | 9,2 | 11,3 |
| В конце эксперимента | \bar{X} | 13,5 | 32,9 | 15,9 |
| | σ | 0,76 | 5,56 | 3,49 |
| | V, % | 16,6 | 17,2 | 22,8 |
| t | | 3,99 | 1,72 | 1,78 |
| P | | <0,001 | >0,05 | >0,05 |

Как видно из таблицы №6 в конце экспериментов изменения результатов тестов по определению качества быстроты и силы курсантов контрольной группы (n=25), занимавшихся по традиционной методике показали, что в тесте “Бег 100 м” для определения уровня качества быстроты средние арифметические значения составили – 13,5, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) составило – 0,76, коэффициент вариации – 16,6, достоверность значений по t-критерию Стьюдента – 3,99 (P<0,001). В тесте “Сгибание и разгибание рук в упоре на полу” для определения уровня качества силы средние арифметические значения составили – 32,9, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) составило – 5,56, коэффициент вариации – 17,2, достоверность значений по t-критерию Стьюдента – 1,72 (P>0,05). Также, для определения уровня качества силы проведен тест “Подтягивания на перекладине”, результаты которого составили: средние арифметические значения – 15,9, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) – 3,49, коэффициент вариации – 22,8, достоверность значений по t-критерию Стьюдента – 1,78 (P>0,05) (Таб.№6).

Данные результаты показывают умеренный рост показателей силы у курсантов контрольной группы и свидетельствуют о системности упражнений, адаптированных к совершенствованию качества быстроты в учебно-тренировочном процессе.

Таблица №7

Состояние физической подготовленности экспериментальной группы курсантов занимавшихся по самбо (n=25)

| Процесс тренировки и критерии | | Бег 100 м, (с) | Сгибание и разгибание рук в упоре на полу, (раз) | Подтягивания на перекладине, (раз) |
|-------------------------------|-----------|----------------|--|------------------------------------|
| В начале эксперимента | \bar{X} | 13,70 | 36,20 | 15,76 |
| | σ | 0,46 | 3,27 | 2,61 |
| | V, % | 13 | 19 | 17 |
| В конце эксперимента | \bar{X} | 13,0 | 43,8 | 17,4 |
| | σ | 0,55 | 3,12 | 2,25 |
| | V, % | 14,7 | 15,3 | 13 |
| t | | 4,70 | 2,60 | 4,36 |
| P | | <0,001 | <0,05 | <0,001 |

Как видно из таблицы №7 экспериментальная группа курсантов занимались по разработанной нами программе, состоящей из комплекса специальных упражнений, расширяющих возможности выполнения технических приемов курсантами. В конце экспериментов изменения результатов тестов по определению качества быстроты и силы курсантов экспериментальной группы (n=25) в тесте “Бег 100 м” для определения уровня качества быстроты составили: средние арифметические значения – 13,0, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) – 0,55, коэффициент вариации – 14,7, достоверность значений по t-критерию Стьюдента – 4,70 (P<0,001). В тесте “Сгибание и разгибание рук в упоре на полу” для определения уровня качества силы средние арифметические значения составили – 53,8, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) составило – 3,12, коэффициент вариации – 16,0, достоверность значений по t-критерию Стьюдента – 2,60 (P<0,05). Также, для определения уровня качества силы проведен тест “Подтягивания на перекладине”, результаты которого составили: средние арифметические значения – 17,4, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) составило – 2,25, коэффициент вариации – 13,0, достоверность значений по t-критерию Стьюдента – 4,36 (P<0,001) (Таб.№7).

Данные результаты свидетельствуют о совершенствовании показателей силы у курсантов экспериментальной группы. При определении влияния традиционных занятий на состояние боевой готовности курсантов контрольной группы выявлено, что при выполнении технических приемов “Повороты налево и направо с партнером на плече”, “Приседания с партнером на плече” и “Бросок партнера через бедро за 30 с” результаты уровня совершенствования состояние боевой готовности курсантов были следующими: в тесте “Повороты налево и направо с партнером на плече” для определения уровня развития силы мышц спины средние арифметические

значения составили – 20,2, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) составило – 2,31, коэффициент вариации – 12,4, достоверность значений по t-критерию Стьюдента – 1,14 ($P > 0,05$); в тесте “Приседания с партнером на плече” для определения уровня развития силы мышц поясницы и нижних конечностей средние арифметические значения составили – 9,6, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) составило – 1,30, коэффициент вариации – 14,8, достоверность значений по t-критерию Стьюдента – 2,04 ($P < 0,05$); в целях определения уровня совершенствования возможностей выполнения технических приемов спортивных видов борьбы был проведен тест “Бросок партнера через бедро за 30 с”, где показатели средних арифметических значений составили – 9,7, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) составило – 1,00, коэффициент вариации – 11,1, достоверность значений по t-критерию Стьюдента – 2,27 ($P < 0,05$).

Таблица №8

Состояние боевой готовности курсантов контрольной группы при выполнении нормативов ОФП и СФП

| Процесс тренировки и критерии | | Повороты налево и направо с партнером на плече (раз 30 с) | Приседания с партнером на плече (раз 30 с) | Бросок партнера через бедро (количество раз за 30 с) |
|-------------------------------|-----------|---|--|--|
| В начале эксперимента | \bar{X} | 21,60 | 10,76 | 10,60 |
| | σ | 2,06 | 1,36 | 1,23 |
| | V, % | 10,4 | 13,1 | 12,5 |
| В конце эксперимента | \bar{X} | 20,2 | 9,6 | 9,7 |
| | σ | 2,31 | 1,30 | 1,00 |
| | V, % | 12,4 | 14,8 | 11,1 |
| t | | 1,14 | 2,04 | 2,27 |
| P | | >0,05 | <0,05 | <0,05 |

Как видно из таблицы №8 данные результаты показывают умеренный рост показателей силы мышц поясницы и нижних конечностей у курсантов контрольной группы и свидетельствуют о недостаточности внимания к повышению возможностей выполнения курсантами технических действий спортивной борьбы.

Экспериментальная группа курсантов занимались разработанной нами программой, состоящей из комплекса специальных упражнений, расширяющих возможности выполнения технических приемов курсантами. В конце экспериментов изменения результатов тестов по определению силы мышц поясничного отдела курсантов экспериментальной группы в тесте “Повороты налево и направо с партнером на плече” составило: средние арифметические значения – 29,4, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) составило – 2,45, коэффициент вариации – 9,3, достоверность значений по t-критерию Стьюдента – 3,20 ($P < 0,001$); в тесте “Приседания с партнером на

плече” для определения уровня развития силы мышц поясницы и нижних конечностей средние арифметические значения составили – 13,6, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) составило – 1,81, коэффициент вариации – 14,9, достоверность значений по t-критерию Стьюдента – 2,84 (P<0,05); в целях определения уровня совершенствования возможностей выполнения технических приемов спортивных видов борьбы был проведен тест “Бросок партнера через бедро за 30 с”, где показатели составили: средние арифметические значения – 11,7, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) – 1,78, коэффициент вариации – 15,5, достоверность значений по t-критерию Стьюдента – 4,34 (P<0,001).

Данные результаты свидетельствуют о совершенствовании показателей силы мышц поясницы и нижних конечностей у курсантов экспериментальной группы. Эффективность разработанной нами программы, состоящей из комплекса специальных упражнений, расширяющих возможности выполнения технических приемов курсантами обоснована экспериментально.

Таблица №9

Состояние боевой готовности курсантов экспериментальной группы при выполнении нормативов ОФП и СФП

| Процесс тренировки и критерии | | Повороты налево и направо с партнером на плече (раз, 30 с) | Приседания с партнером на плече (раз, 30 с) | Бросок партнера через бедро (количество раз за 30 с) |
|-------------------------------|-----------|--|---|--|
| В начале эксперимента | \bar{X} | 21,28 | 10,60 | 10,08 |
| | σ | 2,18 | 1,23 | 1,49 |
| | V, % | 10,8 | 12,2 | 15,7 |
| В конце эксперимента | \bar{X} | 29,4 | 13,6 | 11,7 |
| | σ | 2,45 | 1,81 | 1,78 |
| | V, % | 10,8 | 14,9 | 15,5 |
| t | | 3,20 | 2,84 | 4,34 |
| P | | <0,001 | <0,05 | <0,001 |

Как видно из таблицы №9 экспериментальная группа курсантов занимались по разработанной нами программе, состоящей из комплекса специальных упражнений борьбы самбо, расширяющих возможности совершенствования боевой подготовленности курсантов, где использованы часто применяемые в профессиональной деятельности приемы сваливания. Результаты этих экспериментов приведены в таблицах №9 и 10.

Таблица №10

Динамика показателей времени, израсходованного для выполнения приемов сваливания спортивного вида самбо курсантами экспериментальной группы

| Процесс тренировки и критерии | | Время, израсходованное на выполнение приема 10 бросок через бедро | Время, израсходованное на выполнение приема 10 бросок через плечо | Время, израсходованное на выполнение приема 10 сваливания, перед подножкой |
|-------------------------------|-----------|---|---|--|
| В начале эксперимента | \bar{X} | 15,6 | 12,8 | 18,4 |
| | σ | 0,09 | 0,08 | 0,08 |
| | V, % | 6,06 | 6,64 | 6,47 |
| В конце эксперимента | \bar{X} | 12,2 | 10,8 | 14,5 |
| | σ | 0,13 | 0,12 | 0,13 |
| | V, % | 5,42 | 4,52 | 4,38 |
| | t | 6,37 | 5,52 | 4,67 |
| | P | <0,001 | <0,001 | <0,001 |

Как видно из таблицы №9 и 10 эффективность учебно-тренировочных занятий, организованных на основе систематизации средств спортивной борьбы самбо, направленной на повышение уровня боевой подготовленности курсантов экспериментальной группы можно увидеть в результатах тестов, состоящих из сваливания и технических приемов класса сваливания. Согласно данным, среднее арифметическое значение времени, израсходованного на выполнение приема бросок через бедро в начале экспериментов составило – 15,6, а в конце экспериментов улучшилось – до 12,2, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) в начале экспериментов составило – 0,13, в конце экспериментов улучшилось – до 0,09, коэффициент вариации в конце экспериментов был равен – 5,42, достоверность значений по t-критерию Стьюдента улучшилась – до 6,37 ($P < 0,001$). Среднее арифметическое значение времени, израсходованного на выполнение приема бросок через плечо в начале экспериментов составило – 12,8, а в конце экспериментов улучшилось – до 10,8, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) в начале экспериментов составило – 0,12, в конце экспериментов улучшилось – до 0,08, коэффициент вариации в конце экспериментов был равен – 4,52, достоверность значений по t-критерию Стьюдента улучшилась – до 5,52 ($P < 0,001$). Среднее арифметическое значение времени, израсходованного на выполнение приема сваливания ударом, подножкой и поворотом в начале экспериментов составили – 18,4, а в конце экспериментов улучшилось – до 14,5, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) в начале экспериментов составило – 0,13, в конце экспериментов улучшилось – до 0,08, коэффициент вариации в конце

экспериментов был равен – 4,38 достоверность значений по t-критерию Стьюдента улучшилась – до 4,67 ($P < 0,001$).

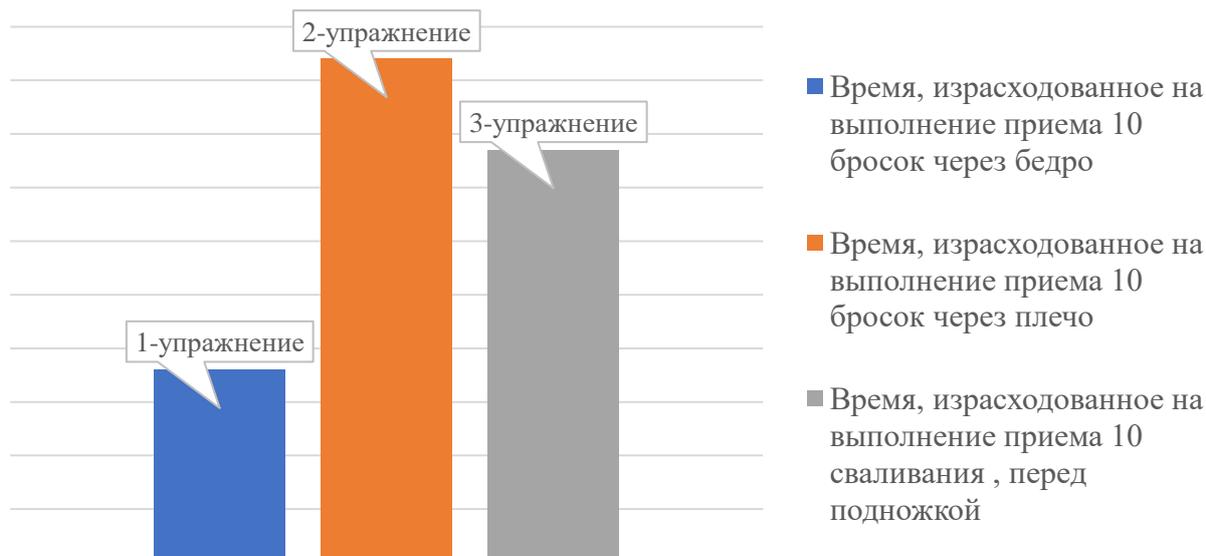


Рис.1. Динамика роста показателей израсходованного времени на выполнение приемов сваливания в спортивном виде самбо в конце экспериментов у курсантов экспериментальной группы

Улучшение коэффициента вариации полученных результатов тестов, состоящих из сваливания и технических приемов класса сваливания к концу экспериментов можно увидет на рисунке 1.

Таблица №11

Динамика показателей времени, израсходованного для выполнения приемов сваливания спортивного вида самбо курсантами контрольной группы

| Процесс тренировки и критерии | | Время, израсходованное на выполнение приема 10 бросок через бедро | Время, израсходованное на выполнение приема 10 бросок через плечо | Время, израсходованное на выполнение приема 10 сваливания, перед подножкой |
|-------------------------------|-----------|---|---|--|
| В начале эксперимента | \bar{X} | 16,1 | 13,1 | 17,3 |
| | σ | 0,10 | 0,008 | 0,09 |
| | V, % | 7,2 | 8,6 | 7,5 |
| В конце эксперимента | \bar{X} | 15,8 | 12,7 | 15,7 |
| | σ | 0,12 | 0,052 | 0,12 |
| | V, % | 5,8 | 7,7 | 5,9 |
| t | | 2,54 | 2,21 | 2,76 |
| P | | <0,05 | <0,05 | <0,01 |

Динамику показателей уровня боевой подготовленности курсантов контрольной группы можно увидеть в результатах израсходованного времени для выполнения приемов сваливания спортивного вида самбо (см.табл.11). Среднее арифметическое значение времени, израсходованного на выполнение приема бросок через бедро в начале экспериментов составило – 16,1, а в конце экспериментов улучшилось – до 15,8, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) в начале экспериментов составило – 0,10, в конце экспериментов улучшилось – до 0,12, коэффициент вариации в конце экспериментов был равен – 5,8, достоверность значений по t-критерию Стьюдента улучшилась – до 2,54 ($P < 0,05$).

Среднее арифметическое значение времени, израсходованного на выполнение приема бросок через плечо в начале экспериментов составило – 13,1, а в конце экспериментов улучшилось – до 12,7, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) в начале экспериментов составило – 0,008, в конце экспериментов улучшилось – до 0,052, коэффициент вариации в конце экспериментов был равен – 7,7, достоверность значений по t-критерию Стьюдента улучшилось – до 2,21 ($P < 0,05$). Среднее арифметическое значение времени, израсходованного на выполнение приема 10 сваливания, подножкой в начале экспериментов составило – 17,3, а в конце экспериментов улучшилось – до 15,7, стандартное отклонение (среднее квадратическое отклонение) в начале экспериментов составило – 0,09, в конце экспериментов улучшилось – до 0,12, коэффициент вариации в конце экспериментов был равен – 5,9, достоверность значений по t-критерию Стьюдента улучшилось – до 2,76 ($P < 0,01$).

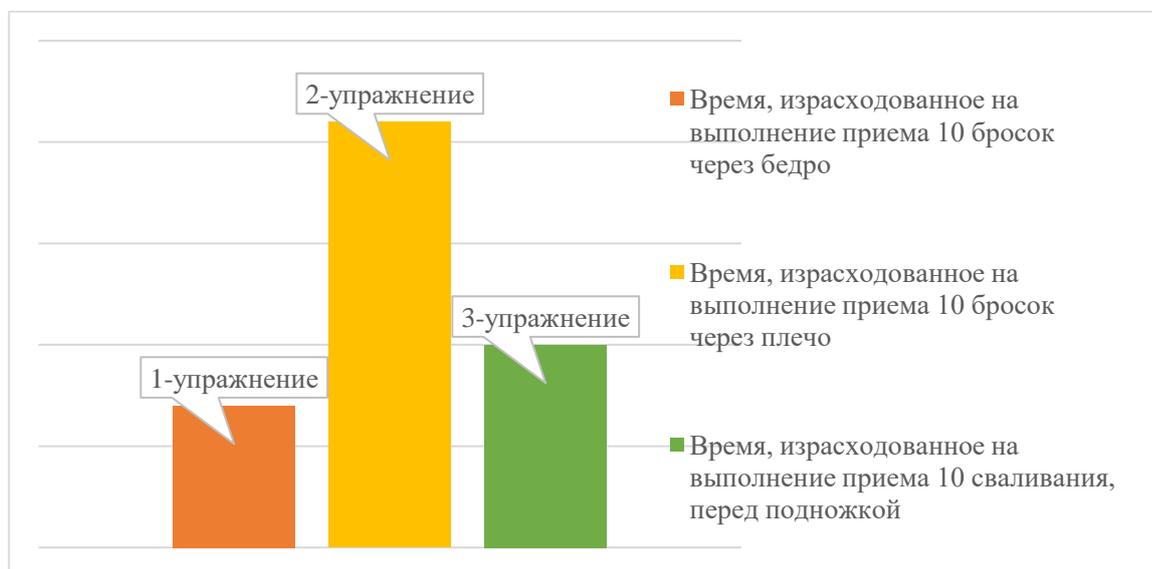


Рис.2. Динамика роста показателей израсходованного времени на выполнение приемов сваливания в спортивном виде самбо в конце экспериментов у курсантов контрольной группы

Улучшение коэффициента вариации полученных результатов тестов, состоящих из сваливания и технических приемов класса сваливания к концу экспериментов у курсантов контрольной группы можно увидеть на рисунке 2.

Таким образом, экспериментальное исследование правильного применения в процессе тренировок оптимальных соотношений средств и нагрузок тренировок на этапе развития состояния физической и боевой подготовленности курсантов средствами самбо свидетельствует об эффективности разработанной нами программы, состоящей из комплекса специальных упражнений, расширяющих возможности выполнения технических приемов курсантами.

ВЫВОДЫ

На основании анализа научно-методической литературы и результатов наших исследований можно сформулировать следующие выводы:

1. В диссертационной работе проведено исследование подготовки курсантов высших военных учебных заведений, сосредоточенное на этапах перехода, планирования и решения актуальных проблем. Несмотря на проведенные научные исследования, недостаточно освещены аспекты совершенствования комплексной подготовки квалифицированных курсантов военного самбо в контексте физической и боевой подготовки. В данной работе представлены различные подходы к развитию подготовки курсантов, что подчеркивает необходимость дальнейших исследований в этой области.

2. Внедрение в программу годового учебно-тренировочного процесса в высших военных учебных заведениях дополнительных специальных упражнений, направленных на совершенствование физической подготовленности курсантов и организация занятий на основании их нормативных уровней позволили улучшить показатели силы и скорости у курсантов экспериментальной группы к концу экспериментов на 12%.

3. Результаты тестовых испытаний по трем упражнениям по определению показателей силы и скорости у курсантов экспериментальной и контрольной группы в начале экспериментов подтверждают равномерность темпа процесса совершенствования их становой силы. К концу экспериментов улучшена сила поясничных мышц и мышц нижних конечностей у курсантов контрольной группы. В отличие от традиционного учебно-тренировочного процесса, систематизированная и составленная нами программа, состоящая из нормированных комплексов упражнений, направленных на совершенствование силы поясничных мышц и мышц нижних конечностей, а также расширение возможностей выполнения технических приемов спортивной борьбы привело к росту уровня боевой готовности у курсантов экспериментальной группы на 14%.

4. В учебной программе курсантов должны быть предусмотрены различные методы организации учебных занятий. Включение в их состав методов, влияющих на психику и способствующих повышению веры в себя позволили улучшить уровень состояния физической и боевой подготовленности курсантов на 17%.

5. В целях достижения поставленных задач по совершенствованию состояния физической и боевой подготовленности курсантов были

организованы 6-ти месячные экспериментальные исследования. Основное внимание было направлено на развитие физических качеств быстроты и силы, а также разработан систематизированный комплекс из средств спортивного самбо, который внедрен в учебно-тренировочный процесс курсантов. В результате, физические качества курсантов улучшились на 15%.

6. В результате проведенных шестимесячных экспериментов показатели уровня совершенствования состояния боевой подготовленности курсантов экспериментальной группы при выполнении контрольных тестов “Повороты налево и направо с партнером на плече”, “Приседания с партнером на плече” и “Бросок партнера через бедро” к концу экспериментов составили: в первом упражнении повороты налево и направо с партнером на плече (количество раз) для определения уровня развития качества силы мышц поясницы показатели уровня достоверности улучшились на $P > 0,001$; во втором упражнении – приседания с партнером на плече (количество раз) для определения уровня развития качества силы мышц поясницы и нижних конечностей показатели уровня достоверности улучшились на $P > 0,01$; в третьем упражнении – бросок партнера через бедро для определения уровня совершенствования выполнения технического приема спортивной борьбы показатели уровня достоверности улучшились на $P > 0,001$, то есть уровень физической и боевой подготовленности курсантов экспериментальной группы улучшились на 17,3-19,2%.

7. Отличительной особенностью нашего исследования является годовая подготовка курсантов военной службы, которая включает систематизацию норм подготовки, направленных на улучшение силы мышц спины и ног, а также совершенствование навыков самбо. Эффективность предложенной программы, основанной на специфических упражнениях для расширения физических возможностей, была подтверждена на примере экспериментальной группы.

8. Результаты педагогического эксперимента показали, что без организованной программы обучения, основанной на моделировании, достижение высоких результатов в подготовке курсантов к боевым ситуациям затруднительно. В связи с этим, организация и контроль каждого занятия с курсантами военной службы, основанные на комплексном научном подходе, способствуют повышению эффективности их подготовки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Экспериментальная и практическая проверка средств повышения эффективности расширения возможностей выполнения профессиональной деятельности военнослужащими курсантами путем применения в учебно-тренировочном процессе методов оптимизации уровня их физической и технической подготовленности по видам спорта позволили сформировать следующие практические рекомендации.

2. Внедрение в учебно-тренировочный процесс комплекса специальных упражнений, рекомендованного нами для определения показателей физической и технической подготовленности способствует расширению возможностей

общей и специальной подготовленности, а также получению точных сведений в данном направлении.

3. В ходе научных исследований результаты применения со стороны исследователей методики, разработанной нами считается эффективным средством совершенствования уровня физической и технической подготовленности, оптимизации учебно-тренировочного процесса, планирования тренировочного процесса спортсменов различных категорий.

4. Использование в учебно-тренировочном процессе, направленном на совершенствование уровня физической и технической подготовленности курсантов комплекса технических и тактических действий спортивного вида самбо на основе общего плана повышает возможности совершенствования уровня работоспособности и выносливости курсантов.

5. Создание комплексов средств самбо для использования в учебно-тренировочном процессе, направленном на сочетание физической и технической подготовленности курсантов расширяет возможности выполнения ими профессиональной деятельности.

6. На основе анализа уровня специальной физической подготовки курсантов и обобщения нашего опыта мы выделили ключевые упражнения и разработали методику их совершенствования. При этом критерии выбора конкретных упражнений были согласованы с соревновательными задачами. Высокий уровень физической и боевой подготовки курсантов обеспечивается за счет комплексного развития всех видов подготовки, включая физические, технические, тактические и психологические аспекты. Таким образом, повышение уровня физической и боевой подготовки положительно скажется на практике курсантов.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 AT THE SCIENTIFIC RESEARCH
INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

**SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT**

BURIBOEV DONIYOR BAXTIYOR UGLI

**METHODOLOGY FOR IMPROVING THE PHYSICAL AND COMBAT
TRAINING OF MILITARY CADETS USING SAMBO MEANS**

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

**DISSERTATION ABSTRACT
of the doctor of philosophy degree (PhD) on pedagogical sciences**

The dissertation of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under the № B2020.3.PhD/Ped1844.

The doctoral dissertation was completed at the University of Public Security of the Republic of Uzbekistan.

The dissertation abstract has been published in three languages (Uzbek and Russian, English (resume)) posted on the official web-site www.uzdjtsu.uz as well as the information and educational portal Ziyonet at (www.ziyonet.uz).

Scientific Supervisor: **Gapparov Hafiz Zakhidovich**
candidate of pedagogical sciences, assistant
dotsent

Official reviewers: **Toukhtaboyev Nizomjon Tursunaliyevich**
doctor of philosophy on pedagogical sciences
(DSc), professor

Nurimov Zafar Rakhmonberdiyevich
Candidate of pedagogical sciences, assistant
professor

Leading organization: National university of Uzbekistan named after
Mirzo Ulugbek

The defense of dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 at " ____ » o'clock on " ____ " " ____ " in 2024 at the Scientific Research Institute of Physical education and Sports (Address: Tashkent region, Chirchik city, Metallurgchilar street, 19. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz Uzbek State University of Physical Education and Sports, Building “

The dissertation is available at Information Resource Centre of the Uzbek State University of Physical Education and Sports (registered under the number _____) Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Metallurgchilar street, 19. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76

The abstract of dissertation was distributed on « ____ » _____ 2024
(Register Protocol № _____ dated on « ____ » _____ 2024)

F.A.Kerimov
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
Doctor of pedagogical sciences, Professor

Kh. Kh. Kurbanov
Scientific secretary of the scientific
Council awarding of scientific degrees,
Doctor of philosophy (PhD)

O.J.Dadaboyev
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,

INTRODUCTION

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

The aim of the research work Scientific substantiation of the optimal ratio of the size of training tools and loads to increase the physical and combat readiness of cadets through sambo tools.

The object of the research work as a training process to increase the physical and combat readiness of cadets through sambo tools.

The subject of the research as the size of training equipment and loads to increase the physical and combat readiness of cadets through sambo tools.

The scientific novelty of the research lies in the following:

- expanding the possibilities of teaching cadets of higher military educational institutions technical techniques aimed at developing high-speed, explosive and power abilities in transition and preparatory periods, due to a sharp (for rapid adaptation to stressful situations) increase in the intensity of physical exertion in combat training with special sambo exercises in the context of periods;

- the possibilities of improving the preparedness of cadets of higher military educational institutions are being improved by performing painful hand and foot techniques in changing conditions aimed at increasing the number of repetitions of technical actions in a short time in the preparatory mesocycle of the sport of sambo;

- increasing combat training capabilities by including combined forms of special exercises of low, medium and high intensity aimed at increasing the effectiveness of offensive movements standing and in the stalls in the training of cadets of higher military educational institutions in SAMBO fighting techniques;

- improving the ability to assess combat readiness by including exercises in sambo training sessions with cadets of higher military educational institutions aimed at the optimal development of techniques in areas of rapid and medium intensity when attacking an opponent (opponent) with cold weapons (for example, when defending from above and from the side).

Implementation of the research results. On the basis of the scientific results obtained in connection with the optimization of the size of training tools and loadings for increasing the physical and combat readiness of cadets through the means of sambo:

the state of physical and combat training of cadets was determined through sambo equipment, and the optimal options for distributing the loads of training equipment were applied to the training of cadets studying at the University of Public Safety of the Republic of Uzbekistan (Ministry of Youth policy and Sports of the Republic of Uzbekistan Reference No. 03-01/04/20/11516 dated October 31, 2023). As a result, the state of physical and combat training of cadets improved by 17.3% and combat training by 19.2% through the means of sambo;

The physical and combat training of cadets in sambo training is applied to the training of cadets studying at the Public Security University of the Republic of Uzbekistan. Reference No. 03-01/04/20/11516 dated October 31, 2023 of the Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic). As a result, the physical and combat training status of cadets improved by 15-17% through sambo tools;

training tools that effectively affect the physical development of cadets' physical and combat readiness through sambo tools, physical fitness and sports results, the optimal ratios of volume and intensity of loads are applied to training sessions (Physical education and training of the Republic of Uzbekistan reference number 03-01/04/20/11516 dated October 31, 2023 of the Ministry of Youth policy and Sports). As a result, the cadets' state of physical and combat training through sambo means, the set of exercises with methodology and model indicators, had an effective effect on the training of cadets;

cadets' physical and combat training state through sambo tools developed on the basis of the training tools selected in cadets' training was introduced to the training of cadets studying at the University of Public Security of the Republic of Uzbekistan (Physical education and training of the Republic of Uzbekistan reference number 03-01/04/20/11516 dated October 31, 2023 of the Ministry of Youth policy and Sports). As a result, the state of physical and combat training of cadets introduced to practice through sambo tools made it possible to improve the physical and combat training by 12%.

The structure and volume of the dissertation:

Dissertation work consists of introduction, four chapters, --- pages of text, 2 figures, 15 tables, conclusion, practical recommendations, bibliography and appendices.

E'LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS
I bo'lim (I часть; I part)

1. Buriboev D.B. The method of increasing the physical and combat readiness of military cadets through sambo tools. Mental engightenment scientific-methodological journal: Jizzakh, 2023. - P. 82-87. [13.00.04 - OAK Rayosatining 2020-yil 30-iyuldagi 01-10/1103-son qarori]

2. Bo'riboev D.B. Kursantlarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini oshirishda sport kurash turlarining o'rgatish vositalaridan foydalanish, 2-son Fan-sportga jurnali. Chirchiq, 2023. -B.106-109. [13.00.04.-№16]

3. Bo'riboev D.B. Harbiy xizmatdagi kursantlarning jismoniy va jangovor tayyorgarlik holatini sambo vositalari orqali oshirish uslubiyati. 2022-yil 7-sonli Fan-sportga jurnali. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti. Chirchiq, 2022.- B.52-54. [13.00.04.-№16]

4. Бўрибоев Д.Б. Харбий хизматдаги курсантларнинг жисмоний ва жанговор тайёргарлик холатини самбо воситалари орқали ошириш. “Studies in economics and education in the modern world” International scientific online conference in volume 5. March. CANADA, 2023.-Б.43-47.

5. Бўрибоев Д.Б. Харбий хизматдаги курсантларнинг жисмоний ва жанговор тайёргарлик холатини самбо воситалари орқали ошириш услубияти. “Studies in economics and education in the modern world” International scientific online conference in volume 5. March. CANADA, 2023.-Б.48-55.

6. Bo'riboev D.B. Kursantlarning jangovar tayyorgarlik darajalarini takomillashtirishda samarali vositalari. Innovative academy. “Zamonaviy dunyoda ilm-fan va texnologiya” nomli ilmiy-amaliy konferensiya. Toshkent, 2023.-B.53-56.

7. Bo'riboev D.B. Harbiy xizmatdagi kursantlarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini oshirish uslubiyati. Innovative academy. “Zamonaviy dunyoda ilm-fan va texnologiya” nomli ilmiy-amaliy konferensiya. Toshkent, 2023.-B.57-59.

II bo'lim (II часть; II part)

8. Bo'riboev D.B, Urdabaev M.A, Abdazimov M.M, Abdullaev A.I. Теория и методика видов борбы, o'quv qo'llanma. Chirchiq, 2020.- 232 с.

9. Bo'riboev D.B, Gapparov X.Z, Usenov E.K, Sambo kurashi usullari, o'quv uslubiy qo'llanma Milliy Gvardiya qoshidagi harbiy-texnika instituti. Toshkent viloyati, 2020.- 215 b.

10. Bo'riboev D.B. O'smir yoshdagi futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishda yangi “SPORK” moslamasi samaradorligi, 2017-yil 12-aprel Jismoniy tarbiya va sport: fan, ta'lim, innovatsiyalar respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami, Chirchiq, 2017.- 210 b.

11. B.Bo'riboev D.B. Kurashchilarning musobaqa natijalarini bashorat etishda portlash qobiliyatining o'rni, 2017-yil 12-aprel Jismoniy tarbiya va sport: fan, ta'lim, innovatsiyalar respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami, Chirchiq, 2017. - 211 b.

12. Bo‘riboev D.B “Yoshlarda ma’naviy va jismoniy layoqatlarni rivojlantirish masalalari” 2018-yil 27-yanvar O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida “O‘zbekistonda jismoniy tayyorgarlik va sportni rivojlantirish istiqbollari” mavzusida bo‘lib o‘tgan ilmiy-amaliy konferensiya maqolalar to‘plami, Chirchiq, 2018. - 28 b.

13. Bo‘riboev D.B “Sport-tarbiya vositalaridan biri sifatida”, 2018-yil 21-fevral Andijon davlat universitetida “Islom Karimov – O‘zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti va buyuk davlat arbobi” mavzusida bo‘lib o‘tgan ilmiy-amaliy anjumanlar maqolalar to‘plamida, Andijon, 2018. - 351 b.

14. Bo‘riboev D.B. “Ijtimoiy jarayonlarda jismoniy tarbiya va sportning roli”, 2018-yil 21-fevral Andijon davlat universitetida “Islom Karimov – O‘zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti va buyuk davlat arbobi” mavzusida bo‘lib o‘tgan ilmiy-amaliy anjumanlar maqolalar to‘plamida, Andijon, 2018. - 349 b.

15. Бўрибоев Д.Б. Организация и проведение профилактики девиантного поведения подростков средствами физической культуры, 21 февраля 2018 год Сборник тезисов и докладов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием “Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры” – Казан, Россия, 2018. - С. 464-466.

16. Bo‘riboev D.B. Harakatsizlik oqibatlarini bartaraf etishda jismoniy tarbiya va sportning o‘rni; 2018-yil 18-oktabr “Globalashuv sharoitida ma’naviy tahdidlarni oldining olish – vatanparvarlik tarbiyasi omili sifatida” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari to‘plamida, 2018. - 126 b.

17. Bo‘riboev D.B Tinglovchilar harbiy tayyorgarligi oshirishda sport mashg‘ulotlarining o‘rni. 2018-yil 26-noyabr O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida “Olimpiya ta’limi va sport turlarini rivojlantirish muammolari” mavzuida bo‘lib o‘tadigan ilmiy-amaliy anjuman to‘plamida, Chirchiq, 2018. - 187 b.

18. Bo‘riboev D.B Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda ijtimoiy omillarni o‘rganish. 2018-yil 26-noyabr O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida “Olimpiya ta’limi va sport turlarini rivojlantirish muammolari” mavzuida bo‘lib o‘tadigan ilmiy-amaliy anjuman to‘plamida, Chirchiq, 2018. - 284 b.

19. Bo‘riboev D. B Ways to improve the profession of physical training and sports specialists, European Scholar Journal (ESJ) Vol. 2 No. 3, SPAIN, March 2021. – B.106-108.