

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

GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI

SULTANOV SHUXRATJON NURMAXAMATOVICH

**14-15 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING KOMPLEKS
TAYYORGARLIGIDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI
OPTIMALLASHTIRISH**

**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 – 2025

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

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

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

Sultonov Shuxratjon Nurmahamatovich

14-15 yoshli erkin kurashchilarning kompleks tayyorgarligida mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish.....3

Султанов Шухратжон Нурмахаматович

Оптимизация тренировочных нагрузок в комплексной подготовке борцов вольного стиля 14-15 лет.....27

Sultanov Shukhratjon Nurmahamatovich

Optimization of training loads in complex training of 14-15 year old freestyle wrestlers.....54

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works.....59

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

GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI

SULTANOV SHUXRATJON NURMAXAMATOVICH

**14-15 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNING KOMPLEKS
TAYYORGARLIGIDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI
OPTIMALLASHTIRISH**

**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 – 2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.4.PhD/Ped.6785 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Dissertatsiya Guliston davlat universitetida bajarilgan.

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

Ilmiy rahbar:

Tajibayev Soyib Samijonovich
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Rasmiy opponentlar:

Dadaboyev Odiljon Jalolidinovich
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Kipchakov Bahodir Bahriddinovich
pedagogika fanlari nomzodi, professor

Yetakchi tashkilot:

Namangan davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “___” “_____” soat ___dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19- uy. Tel:(0-370)717-17-79,717-27-27, faks:(0-370) 717-17-76, veb-sayt: www.jtsu.uz, e-mail:info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, E bino, 3-qavat 309-auditoriya).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqam bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurgchilar ko‘chasi, 19-uy.Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, faks.:(0-370) 717-17-76).

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “___” _____ kuni tarqatildi.
(2025-yil “___” _____dagi _____ raqamli reestr bayonnomasi)

R.M.Matkarimov

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

M.A.Ibragimov

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

A.N.Shopulatov

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

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi))

Dissertasiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoda zamonaviy sportning rivojlanishi va unda erishilayotgan yutuqlarning ko'rsatkichlari shu darajaga yetdiki, natijada sohada faoliyat olib borayotgan mutaxassislardan tinimsiz izlanishlar olib borish hamda mavjud imkoniyatlardan yanada samaradorlikka ega bo'lgan yangi texnologiyalarni yaratish masalasiga katta etibor qaratilmoqda. Biroq, so'ngi yillarda o'quv mashg'ulotlari jarayonida qo'llanilayotgan yuklamalar miqdorini optimallashtirish, hozirgi kunda olimpiyada dasturiga kiritilgan erkin kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni raqobatga bardoshli qilib tayyorlashga katta e'tibor qaratilmoqda. Shu boisdan ham erkin kurashchilarning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini optimallashtirishga qaratilgan, o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish hamda musobaqa oldi tayyorgarliklarini samarali rejalashtirish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Jahonda sportning erkin kurash turi bilan shug'ullanuvchilarning yoshga xos xususiyatlarini inobatga olgan xolda barcha jismoniy ko'rsatkichlarini yetarli darajada to'g'ri rivojlantirishiga erishtirish maqsadida soha mutaxassislari tomonidan samarali usul va vositalar ishlab chiqish ustida ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Erkin kurash bo'yicha musobaqalar kuzatilganda harakat tayyorgarligini samarali jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikni ilmiy ta'minlash, asoslash hamda tajriba natijalarini o'quv mashg'ulot jarayoniga joriy qilishga oid kompleks tayyorlashga e'tibor qaratilishi zarurati mavjud. 14-15 yoshli erkin kurashchilar uchun ko'p yillik tayyorgarlik yuklamalarini tizimlashtirish va ularning nisbatlarini ishlab chiqish, ilmiy asoslash, rejalashtirish va nazorat qilish hamda mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishdan keng foydalanish metodikasini takomillashtirish zarurati yuzaga kelmoqda.

Respublikamizda bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida maqsadli siyosat olib borilayotganligi tufayli, ushbu sohani yanada rivojlantirish masalalariga katta e'tibor berilayotganligi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutahassislarning oldilariga qo'yilayotgan vazifalarda yaqqol ko'rinmoqda. "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida qo'yilgan¹ vazifalar aniq belgilab berilgan. Xukumatimiz tomonidan sportga berilayotgan e'tibor natijasida sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning soni ortib borishi iste'dodli sportchilarni seleksiya qilishga sabab bo'lmoqda. Sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilar kontingentining ortishi, sportchilar o'rtasida raqobatning ortishiga olib kelmoqda. Bu esa o'z navbatida sohada faoliyat olib borayotgan mutaxassislarning oldiga yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdek muhim vazifalarga yanada jiddiyroq e'tibor qaratish lozimligini ko'rsatadi. Shundan kelib chiqib, yosh kurashchilarning kompleks tayyorgarligida mashg'ulot yuklamalarini samarali rejalashtirishga qaratilgan taklif va tavsiylar ishlab chiqish talab qilinmoqda. Shuning uchun 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarini optimallashtirish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2022-yil 29-iyuldagi PQ-336-son "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2022-yil 28-yanvardagi PF-60 son (2022-2026 yillarga mo‘ljallangan)) “Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”, 2020-yil 24-yanvardagi PF-2924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmonlari hamda 2022-yil 29-iyuldagi PQ-336-son “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy rivojlantirish, innovatsion iqtisodiyotni rivojlantirish” bilan ustuvor yo‘nalishlar doirasida amalga oshirilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilishda, respublika olimlaridan Yu.M.Yunusova, A.N.Abdiyev, F.A.Kerimov O.V.Goncharova, D.D.Safarova, D.X.Adambayev, Sh.A.Abdullayev, S.Q.Adilov² va boshqa bir qancha yetakchi mutaxassislar tomonidan erkin kurashchilar mashg‘ulotlarida qo‘llanilayotgan vosita va usullardan to‘g‘ri foydalanishda texnik-taktik harakatlarning rivojlanish samaradorligini oshirish hamda ularni xalqaro arenalarda bo‘lib o‘tadigan musobaqalarga raqobatbardoshli qilib tarbiyalash, mashg‘ulotlar vaqtidagi mavjud muammolarning yechimiga, yangicha ilmiy-nazariy yondashish bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borganlar.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari olimlaridan M.T.Ersegen, A.S.Todorov, S.V.Bagayev, Yu.A.Shaxmuradov, B.I.Tarakanov, X.A. Sanosiyani, S.L.Musaelyan, M.G. Agamiyn, A.A.Karelinlar³ yosh erkin kurashchilarni

² Юнусова Ю.М. Физическая культура в общеобразовательных школах республики Узбекистан. –Ташкент: 2004. – С. 106-107; Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т., 2004. С-22-26 с.; Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар -Тошкент “Зарқалам”, 2004. Б 120-128; Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005.–108-116 б.; Сафарова Д.Ж., Адамбаев Д.Х. Оценка физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоисток. - Т.: “Фан-спортга”, 2010.- С. 31- 36.; Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари //Ўқув-услубий қўлланма.-Т, 2012. Б. 32-35.; Тастанов Н.А. Юқори малакали юнон-рум курашчиларининг мусобақа фаолиятига боғлиқ тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш услубияти // “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари” мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжуман материаллари тўплами.-Т.:2015.-158 б.

³ Эрцеган М.Т. Цель тренировки – развитие современной соревновательной модели //Спортивная борьба: Сб. информ. - метод. матер. - М.: ЦНИИС, ВНИИФК, 1990. - №1. - С.9-10.; Тодоров А.С. Контроль координации движений борцов вольного стиля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1992. С 16-24; Багаев С.В. Современные тенденции в структуре средств технико-тактических действий в вольной борьбе и методика их совершенствования: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Москва, 1998. С- 24-28; Шахмуратов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): Автореф. дис. д-ра пед. наук. - М., 1999. – С. 24-28.; Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы //Теория и практика физической культуры. - Москва, 2000. -№6. -С.28-31. Саносян Х.А., Мусаелян С.Л., Агамян М.Г. Разработка современной комплексной технологии контроля в видах единоборств //Теория и практика физической культуры. – Москва, 2002. -№4. – С.26-27.

tayyorlash mashg'ulotlar jarayonini optimallashtirish hamda yirik xalqaro musobaqalarga tayyorlashning muhim muammolari bo'yicha ilmiy tadqiqot va uslubiy ishlarida ko'rib chiqqanlar. Biroq ushbu ilmiy ishlarda erkin kurashchilarning koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning mazmun mohiyti yetarlicha yoritib berilmagan.

Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishning ilmiy, nazariy va uslubiy asoslari, malakali kurashchilarning mashg'ulot jarayonlarida jismoniy tayyorgarlikni optimallashtirish, yakkakurash turlarida kurashchilar tayyorgarligini samarali oshirish uchun mashg'ulot va musobaqa faoliyatida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish bo'yicha M.Tossavainen, A.Nummela, L.Paavolainen, A.Mero, H.Ruskolar⁴ tomonidan ilmiy-amaliy tadqiqotlar keng yoritilgan.

Yuqoridagi fikrlardan shunday xulosa qilish mumkinki, 14-15-yoshli erkin kurashchilarning mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatini doimiy kuzatib, erkin kurashchilarning kompleks tayyorlash, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatkichlarini aniqlash va past rivojlanish ko'rsatkichiga ega bo'lgan sifatlarni rivojlantirish bo'yicha tadqiqotlarning yetarli emasligi mavzuning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqot mavzusining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasi ilmiy tadqiqot ishlari rejaları bilan bog'liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti Guliston davlat universitetining ilmiy tadqiqot ishlari rejasining № 7/1/4 bandiga muvofiq "Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanib tashkil etish orqali talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish" mavzusida ilmiy loyiha doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanish darajalari bilan sport tayyorgarliklarini inobatga olgan holda mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan kompleks tayyorgarlik vosita va usullarini rejalashtirish bo'yicha mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish;

erkin kurashchilarda tortuvchi mikrosilkni rejalashtirishga yo'naltirilgan o'quv mashg'ulotlarida buyumlar va buyumlarsiz bajariladigan mashqlar, elka, qol va oyoq muskullarini tiklanish qobiliyati majmuini ishlab chiqish;

erkin kurashchilar bajaradigan maxsus mashqlari yakunida nafas olish texnikasi, meditasiya va vizualizatsiya usullarini rivojlantirishga hamda stress holatlarini kamaytirishga yo'natirilgan mashqlarni zarbdor o'quv mashg'ulotlar jarayoni rejasiga singdirish;

⁴ Tossavainen M., Nummela A., Paavolainen L. Mero A., Rusko H. Comparison of Two Maximal Anaerobic Cycling Tests //Int. J. Sports Med. Vol. 17.

erkin kurashchilarning jismoniy, texnik darajalarini aniqlash va mustahkamlashga qaratilgan tiklovchi mashqlar asosida musobaqalarga tayyorlashga yonaltirilgan o'quv mashg'ulotlar jarayonini mezosiklarga singdirish va integral imkoniyatlarini oshirish.

Tadqiqotning obyekti sifatida sport maktablari o'quv mashg'ulot bosqichidagi erkin kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlari olingan.

Tadqiqotning predmeti 14-15 yoshli erkin kurashchilarning individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda ularning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklariga yonaltirilgan vosita va usullarni tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, antropometriya, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, instrumental uslub, pedagogik tajriba va matematik-statistik kabi usublardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanishlarini sport tayyorgarliklariga mos ravishda kompleks tayyorlash asosida raqibning harakatlarini oldindan bilish va reaksiya ko'rsatish, himoya va hujum taktik harakatlarini ishlab chiqishga yo'naltirilgan vosita va usullarni yuklama darajasi, mashq davomiyligi meyorini rejalashtirish hisobiga mashg'ulotlarni musobaqa bellashuvlariga moslashtirish imkoniyatlari kengaytirilgan;

yosh erkin kurashchilarning vositalar bilan bajariladigan mashqlarini texnik harakatlarga yo'naltirish evaziga tortuvchi mikrosilkni rejalashtirishda yelka, qo'l va oyoq mushaklarini tiklovchi vositalarning qo'llash hisobiga funksional tayyorgarlikni oshirish imkoniyatlari kengaytirilgan;

14-15 yoshli erkin kurashchilarni xaftaning boshida turli vaznli sportchilar bilan bajariladigan maxsus mashqlarni bajarish yakunida nafas olish texnikasi, meditatsiya hamda vizualizatsiya usullarini qo'llash orqali musobaqa jarayonida murakkab texnik-taktik harakatlarni to'xtovsiz bajarish samaradorligi oshirilgan;

14-15 yoshli erkin kurashchilarni jismoniy (balon va rezina arqon), texnik (maniken va juftlikda yengil bellashuv), tiklovchi (stereching, statik dinamik cho'zilish va aerobik) mashqlar asosida musobaqalarga kompleks tayyorshga yo'naltirilgan mezosikllarni samarali optimallashtirish hisobiga sportchilarni takomillashuv bosqichidagi belgilangan me'yorlarni bajarish imkoniyatlari kengaytirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat.

erkin kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish uchun o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan;

erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanish darajasi va sport tajribasiga mos ravishda kompleks tayyorlash bilan olib boriladigan o'quv-mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan vosita va usullarni yuklama darajasi, mashq davomiyligi me'yorini rejalashtirish sxemalari ishlab chiqildi;

erkin kurashchilar tomonidan bajariladigan yelka, qo'l va oyoq mushaklarini tiklovchi vositalarni texnik usullarni variativ qo'llashga yonaltirilgan buymlar bilan va buymlarsiz bajariladigan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan va amaliyotga tadbiiq etilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ilmiy nazariyalar, sport amaliyotida mavjud qoidalarining nazariy jihatdan horijiy mutahassislar va Respublika tadqiqotchilarning ilmiy nazariyalariga asoslanganligi, tadqiqotning ilmiy tashkil etilganligi, qo'llanilgan tadqiqot uslublari hamda oldinga qo'yilgan vazifalarga mos kelishi, katta daliliy materiallarning yuqori darajadagi ishonchliligi, to'g'ri ishlab chiqilganligi, tahlil qilinganligi va talqin etilganligi, olingan natijalarning to'g'riligi va ishonchliligi, aniq tadqiqot va pedagogik uslublarning qo'llanilganligi tajriba-sinov ishlari hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil uslublari asosida isbotlanganligi va ishlab chiqilganligi, natijalarning vakolatli tuzulmalar tomonidan tasdiqlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundaki, o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirish va yuqori natijalar ko'rsatishga yordam beruvchi yangi yondashuvlarni ishlab chiqishga ilmiy hissa qo'shgan. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning zarbdor mashg'ulotlarini tashkil etishda haftaning boshida turli vaznli sportchilar bilan ushlab, otish, oyoq ushlab, aylanish usullari va parter holatlaridan chiqish kabi maxsus mashqlarni o'z ichiga olgan reja asosida treninglar o'tkazish tavsiya etilgan. Hamda mashg'ulotlarning yakunida esa sportchilarning stress darajasini kamaytirish uchun nafas olish texnikasi, meditatsiya va vizualizatsiya usullari kiritilishi sportchilarning jismoniy va psixologik holatini yaxshilashga, shuningdek, yuqori samarali natijalarga erishishga yordam berishi ilmiy jihatdan asoslangan.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, musobaqa qoidalarining o'zgarishini e'tiborga olgan holda erkin kurashchilarning kompleks qobiliyatlarni rivojlantirish va texnik-taktik harakat samaradorligini oshirish texnologiyasi bo'yicha ishlab chiqilgan tamoyillardan kurash sport turining boshqa turlarida, ixtisoslashgan sport ta'lim muassasalari va erkin kurash bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasi sportchilarining mashg'ulotlari jarayonida foydalanishga imkon yaratilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Malakali erkin kurashchilarning kompleks tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish bo'yicha o'tkazilgan tajribalar asosida:

14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanishlarini sport tayyorgarliklariga mos ravishda kompleks tayyorlash asosida raqibning harakatlarini oldindan bilish va reaksiya ko'rsatish, himoya va hujum taktik harakatlarini ishlab chiqishga yo'naltirilgan vosita va usullarni yuklama darajasi, mashq davomiyligi meyorini rejalashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar Sirdariyo viloyati yakka kurash sport turlariga ixtisoslashgan sport maktabi erkin kurash mashg'ulotlariga tadbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligining 2022-yil 8-noyabrdagi 06-01/06/13/7622-son ma'lumotnomasi). Natijada, erkin kurashchilarining 30 m masofaga yugurish ko'rsatkichi 14,2 % ga yaxshilangan;

yosh erkin kurashchilar vositalar bilan bajariladigan mashqlarni texnik harakatlarga yo'naltirish evaziga tortuvchi mikrosilkni rejalashtirishda yelka, qo'l va oyoq mushaklarini tiklovchi vositalaridan foydalanish bo'yicha taklif va tavsiyalar Chirchiq olimpiya va paralimpiya sportchilarini tayyorlash markazining erkin kurash mashg'ulotlariga tadbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish

vazirligining 2022-yil 8-noyabrdagi 06-01/06/13/7622-son ma'lumotnomasi). Natijada, kurashchilarining beldan oshirib tashlash bo'yicha texnik tayyorgarligi 18,3 % ga yaxshilangan;

14-15 yoshli erkin kurashchilarning zarbdor mashg'ulotlarni tashkil etish uchun haftaning boshida turli vaznli sportchilar bilan ushlab, otish, oyoq ushlab, aylanish usullari, parter holatlaridan chiqish maxsus mashqlarni, yakunida esa nafas olish texnikasi, meditatsiya va vizualizatsiya usullari orqali sportchilarning stress darajasini kamaytirishga qaratilgan mashqlarini mashg'ulotlar rejasiga singdirish bo'yicha taklif va tavsiyalar "Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash)" nomli darslik mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2022-yil 9-sentyabrdagi 302-sonli buyurug'iga asosan 302-0250 raqamli guvohnoma). Natijada, erkin kurashchilarning taktik tayyorgarligi 16,4% ga yaxshilangan;

14-15 yoshli erkin kurashchilarni musobaqalarga tayyorlashda jismoniy (balon va rezina arqon), texnik (maniken va juftlikda yengil bellashuv), tiklovchi (stereching, satatik-dinamik cho'zilish va aerobik) mashqlarni mezosikllarga singdirish bo'yicha takliflar va tavsiyalar Guliston olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi erkin kurash mashg'ulotlariga tadbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligining 2022-yil 8-noyabrdagi 06-01/06/13/7622-son ma'lumotnomasi). Natijada, markaz o'quvchilari tomonidan xalqaro musobaqalarda 1 ta oltin, 4 ta kumush va 3 ta bronza medallari hamda respublika musobaqalarida esa 2 ta oltin, 1ta kumush va 4 ta bronza medallari qo'lga kiritilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobasiyasi. Tadqiqot materiyallari 2 ta xalqaro, 2 ta respublika miqyosida ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 19 ta ilmiy-uslubiy ish, jumladan, bitta darslik O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi tomonidan doktorlik dissertatsiyalarining asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 7 ta maqola, respublika jurnallarida 4 ta, xorijiy jurnallarda 2 ta maqola chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, to'rta bob, ulosa, 19 ta rasmlar, 10 jadvallar, xulosa, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat bo'lib, 128 betli matnni tashkil etadi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **kirish** qismida mavzuning dolzarbligi va zaruratiga asoslangan bo'lib unda tadqiqotning O'zbekiston Respublikasi fan va texnologiyalar taraqqiyotining ustuvor yo'nalishlariga mosligi, mavzuning o'rganilganlik darajasi, tadqiqot mavzusining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasi ilmiy tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi, tadqiqot mavzusini maqsad-vazifalari, obykti, predmeti, tadqiqot usullari ko'rsatilgan, tadqiqot ilmiy yangiligi va amaliy natijalari bayon etilgan, olingan natijalarning ishonchliligiga asoslanib, ishning ilmiy va amaliy ahamiyati ochib berilgan. Tadqiqot natijalarining amaliyotga joriy qilinishi, aprobatsiyasi ko'rsatilgan, nashr etilgan ishlar, dissertatsiya tuzilishi bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Dissertatsiyaning **“Sport kurashi turlarida kompleks tayyorgarlikning o‘ziga xos xususiyatlari va o‘rni”** deb nomlangan birinchi bobida 14-15 yoshli erkin kurashchilarning yoshga xos rivojlanishi, jismoniy yuklamalarga sportchilarning adaptatsiya jarayonlarini yoshga bog‘liqligi va ta’siri, yosh yakkakurashchilarning mashg‘ulot yuklamalarini me‘yorlashtirish, mikrosikllarda va yillik sikl tuzishni hamda mashg‘ulot jarayonini boshqarishning asosiy tamoyillariga asoslangan holda rejalashtirish, yuzasidan ma’lumotlar keltirilgan.

Tayyorgarlik bosqichining rivojlantiruvchi bazaviy mikrosiklida tortuvchi mikrosiklga nisbatan yuklamalar sezilarli darajada yuqori bo‘lgan hajmi jihatidan ham va jadalligi bo‘yicha ham, ular o‘nta mashg‘ulot kunlari davomida bajarilgan. Masalan, tezkorlikni, epchillikni va egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot vositalarining hajmlari: 1,5-2 martaga – 60 daqiqadan 90 daqiqaga qadar oshirilgan, yohud haftasiga 120 daqiqaga qadar oshirilgan; chidamlilikni rivojlantirishga mikrosiklning 4 va 6-kunlari yana 120 daqiqadan oshirilgan. Bazaviy tipdagi mikrosikllarda tayyorgarlik dasturi ikkita olishuvlarni o‘tkazilishini nazarda tutgan.

Bazaviy tipdagi mikrosikllarda bir xil yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarga ancha katta e’tibor qaratilgan bo‘lib, bu adaptasion jarayonlarni ancha chuqur rag‘batlantirish imkonini bergan. Sportchilarning psixomotor ko‘rsatkichlarining pasayishi bilan birga o‘tadigan eng sezilarli toliqish, tortuvchi mikrosikl bosqichidagi kabi, shu yoshdagi erkin kurashchilarda haftaning 4 va 6-kunlari kuzatilgan. Sportchilarning zarbdor tipdagi mikrosikllaridagi tayyorgarlik dasturi sakkizta katta yuklamali va to‘rtta o‘rtacha yuklamali mashg‘ulotlarni nazarda tutgan. Keyingi bosqich tarkibiga haftasiga uchta olishuvlarni hamda chidamlilikni ustivor rivojlantirish bilan ikkita mashg‘ulotni kiritgan mazkur mikrosiklni sportchilar yillik siklning tayyorgarlik bosqichini yakunidagina qo‘llashgan. Xuddi oldingidek, toliqish belgilari va psixomotor ko‘rsatkichlarning yomonlashishi zarbdor mikrosiklning oxiriga kelib kuzatilgan (D.Boychenko, I.YGorskaya, L.A. Siyangulova, V.F.Esmeykin).

Mavzuga aloqador adabiyotlarni o‘rganish natijasida to‘plangan ulkan tajribaga asoslanib shularni xulosa qilish mumkinki, yakkakurashchilarning har taraflama yuqori ko‘rsatkichlarda rivojlanishiga erishish uchun, avvalo, erkin kurashchilarning yoshi, jinsi va jismoniy imkoniyatlarini inobatga olgan holda mashg‘ulotlarni rejalashtirish jarayoni juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqot uslublari va uni tashkil etish”** deb nomlangan ikkinchi bobida qo‘yilgan muammolarni xal qilishda quyidagi usullardan foydalanildi: tadqiqot mavzusi bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, antropometriya, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik-statistik usullaridan foydalanildi. Dissertatsiya tadqiqotlari to‘rtta asosiy bosqichda olib borilgan bo‘lib sport tayyorgarlik bosqichining o‘quv mashg‘ulot bosqichidagi erkin kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonida tashkil qilingan:

Birinchi bosqich – tanlangan mavzu bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar o‘rganib chiqildi, tadqiqotning to‘g‘ri uslubiy usullari tanlovi amalga oshirildi.

Ikkinchi bosqich – o‘quv mashg‘ulot bosqichida erkin kurashchilarni kompleks tayyorgarlik darajasi va tuzilmaviy xususiyatlari o‘rganib chiqildi.

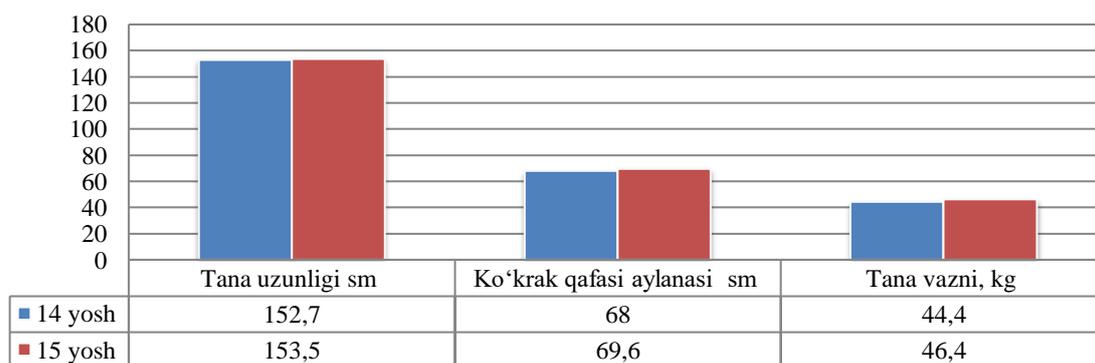
Uchinchi bosqich – jismoniy tayyorgarligini tabaqalashtirilgan uslubiyatining asosiy holati asoslandi va ishlab chiqildi hamda o‘quv mashg‘ulot bosqichida erkin kurashchilar mashg‘ulot jarayonlarida ularni qo‘llanilish samaradorligi o‘rganib chiqildi.

To‘rtinchi bosqich – olingan tajriba ma’lumotlarni matematik statistika usullari orqali qayta ishlab chiqish o‘tkazildi, uning tahlili va dissertatsiya ishini shakllantirish amalga oshirildi. Tadqiqotlarda Guliston shahar 1-sonli sport maktabi, Guliston OPSTTM erkin kurashchilari ishtirok etdi. Barcha sinaluvchilarning tadqiqot boshida salomatlik darajalari tahlil qilindi va ijobiy ekanligi qayd etildi.

Dissertatsiyaning **“14-15 yoshli erkin kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash bo‘yicha tadqiqotlar”** deb nomlangan uchinchi bobida 14-15 yoshli o‘quv mashg‘ulot guruhi bosqichida shug‘ullanuvchi erkin kurashchilarning jismoniy va psixofunksional rivojlanish dinamikasi hamda ushbu yoshdagi erkin kurashchilarning jismoniy yuklamalarini yuqori samaradorlikda ularning yoshiga xos tartibda optimallashtirish yuzasidan ma’lumotlar keltirilgan.

O‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning tana uzunlik o‘lchamlari olinib ularning o‘rtacha ko‘rsatkichlari hisoblanganida quyidagicha natijalar qo‘lga kiritildi. 14 yoshlilarda 152.7±15 yoshlilarda esa 153.5±0,8 sm bilan ko‘rsatkichlar orasidagi farq sezilarli darajada katta emasligi aniqlandi. Yuqoridagi diagrammada tana uzunligi bilan birgalikda ko‘krak qafasining o‘rtacha uzunlik ko‘rsatkichlari ham keltirilgan (1-rasmga qarang).

Olingan natijalar esa quyidagicha: 14 yoshli erkin kurashchilarning ko‘krak qafasining o‘rtacha kenglik ko‘rsatkichi 68 sm tashkil qilgan bo‘lsa, 15 yoshli erkin kurashchilarning ko‘krak qafasi kengligi 69.6 sm qayd etdi. Har ikki yoshdagi sportchilarimizning ko‘krak qafasi kengligidagi farq 1,6 sm.ni tashkil qilgan.



1-rasm. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari

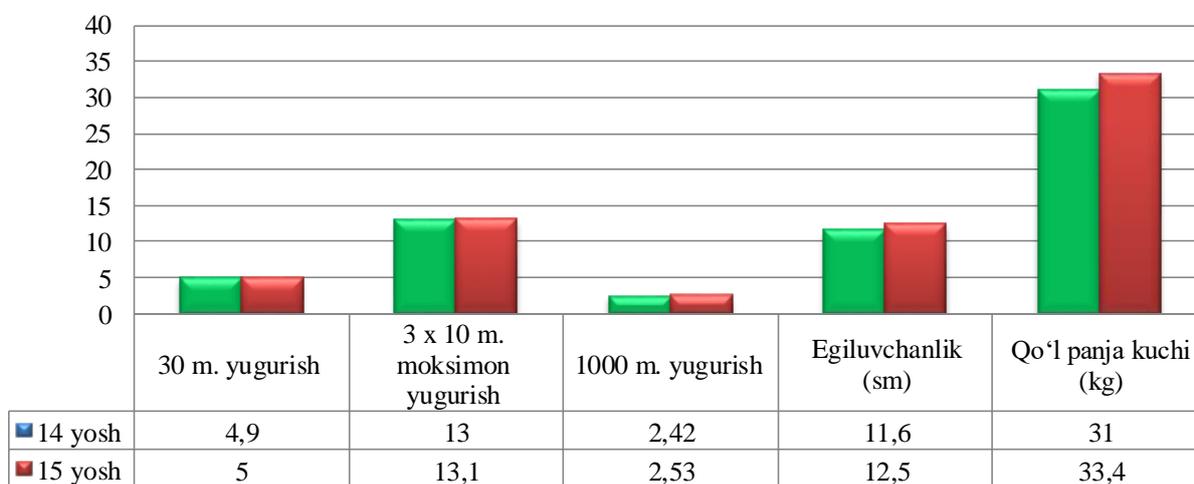
14-15 yoshli erkin kurashchilarning tana og‘irlik ko‘rsatkichlari ham olindi. Natijalarni tahlil qiladigan bo‘lsak, quyidagi holatlar kuzatildi, 14 yoshli shug‘ullanuvchi erkin kurashchilarning tana og‘irlik massasi 44.4 kg natijani qayd etgan bo‘lsa, 15 yoshli sportchilarimizning tana og‘irlik massasi birmuncha yuqoriroq. Ya’ni 46.4 kg (farq 1.8 kg) ko‘rsatkichni qayd etishdi.

Egiluvchanlikni aniqlash bo‘yicha olingan natijalar esa quyidagicha: o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14 yoshli erkin kurashchilarimizda

egiluvchanlik o'rtacha ko'rsatkichi 11,6 sm ni tashkil qilgan bo'lsa, 15 yoshli erkin kurashchilarning egiluvchanligi 12,5 smni tashkil qildi (tafovut 0,9 sm) ni tashkil qiladi (2- rasmga qarang).

Yuqoridagi diagrammada 14-15 yoshli erkin kurashchilarning barmoq kuchlarini aniqlovchi test natijalarini ham ko'rishimiz mumkin. Ushbu nazorat testlari quyidagi natijalarni ko'rsatdi. Unga ko'ra, 14 yoshli erkin kurashchilarning panja kuchlari o'rtacha 31 kg natijani ko'rsatishgan bo'lsa, 15 yoshli sportchilarimizning natijalari biroz yuqoriroq ekanligi, ya'ni 33,4 ko'rsatkichni qayd etishdi (tafovut 2.4 kgni tashkil qildi).

Tezkorlikni, chaqqonlikni hamda chidamlilikni aniqlash bo'yicha ham turli xil masofalarga vaqt hisobida yugurish uchun masofalar tanlab olindi. Natijalar quyidagicha bo'ldi: 14 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi erkin kurashchilarning 30 m masofaga yugurish mashqining o'rtacha ko'rsatkichi 4,9 soniya bo'lgan bo'lsa 15 yoshli erkin kurashchilarning ushbu masofaga yugurish ko'rsatkichi o'rtacha 5 s ni tashkil qildi.



3-rasm. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning 30 metr, 3 x 10, egiluvchanlik, qo'l panja kuchi hamda 1000 metr yugurish natijalari

14-15 yoshli sportchilarda chaqqonlik sifatini aniqlash uchun 3 x 10 m. usulida yugurish mashqi olindi. Ushbu mashqlar yuzasidan qo'lga kiritilgan natijalar quyidagicha bo'ldi: 14 yoshli erkin kurashchilarimiz 13,0 s natijani qayd etishgan bo'lsa, 15 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhidagi erkin kurashchilarimiz 13,1 s natijani qayd etishdi. (3-rasmga qarang).

O'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarni qorin mushaklarining rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun maxsus mashq tanlab olindi va sportchilar tanlangan mashq yuzasidan quyidagicha natijalar qayt etildi. 14 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi sportchilarimizning o'rtacha ko'rsatkichi 19,6 martani tashkil qilgan bo'lsa, 15 yoshlilardan tashkil topgan erkin kurashchilarning o'rtacha ko'rsatkichi 20,5 martani tashkil qildi. Har ikki guruhdan olingan natijalarni solishtiradigan bo'lsak, qorin mushaklarining rivojlanganlik darajasidagi farqlar katta emasligi kuzatiladi.

14-15 yoshli erkin kurashchilarning boldir va oyoq panja mushaklarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun turgan joydan balandlikka sakrash mashqi tanlab olindi.

14 yoshli erkin kurashchilarimizdan ushbu nazorat talablaridan olingan natijalarning o'rtacha ko'rsatkichi 31 sm.ni tashkil qilgan bo'lsa, 15 yoshli erkin kurashchilarning o'rtacha ko'rsatkichi 33,4 sm.ni qayt etdi.

Musobaqa natijalari va jismoniy rivojlanishning o'sish ko'rsatkichlari to'g'risidagi obyektiv ma'lumotlarni tahlil qilish va ushbu asosida tayyorgarlikning turli tomonlarini optimallashtirish muommosi o'ta dolzarb hisoblanadi. Shu bois, o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish samaradorligini oshirishda mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, musobaqa va maxsus mashqlarni bajarish harakatini boshqarish va uni funksional tahlil qilish bo'yicha tadqiqotlar olib borilgan. Biroq o'quv-mashg'ulot guruhidagi erkin kurashchilarda maxsus bir tizim orqali, jismoniy sifatlarining uzliksizlikda barqaror rivojlanish samaradorligini oshirishda mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, samaradorligini yaxshilash yuzasidan ilmiy ishlar olib borish tadqiqotchilar nazaridan chetda qolmoqda.

Yuqorida keltirilgan tahliliy ma'lumotlar ilmiy tadqiqot ishlarining yetarli darajada emasligini ko'rsatadi. Bu esa 14-15 yoshli erkin kurashchilarining jismoniy va texnik-taktik qobiliyatlarini rivojlantirish hamda texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishda mikrosikllarda mashg'ulot jarayonlarini to'g'ri tashkillashtirish muammosi o'ta dolzarb ekanligini tasdiqlaydi. Adabiyotlar manbalari tahlilidan xulosa qilib aytish mumkinki, bu sohadagi katta ilmiy-uslubiy tajriba to'planganligini e'tiborga olib, erkin kurashchilarning jismoniy, texnik-taktik qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish vazifalarini mashg'ulot rejalarini mikrosikllarda to'g'ri tashkillashtirib amalyotga tadbiq qilish yo'li katta samara berishi aniqlandi.

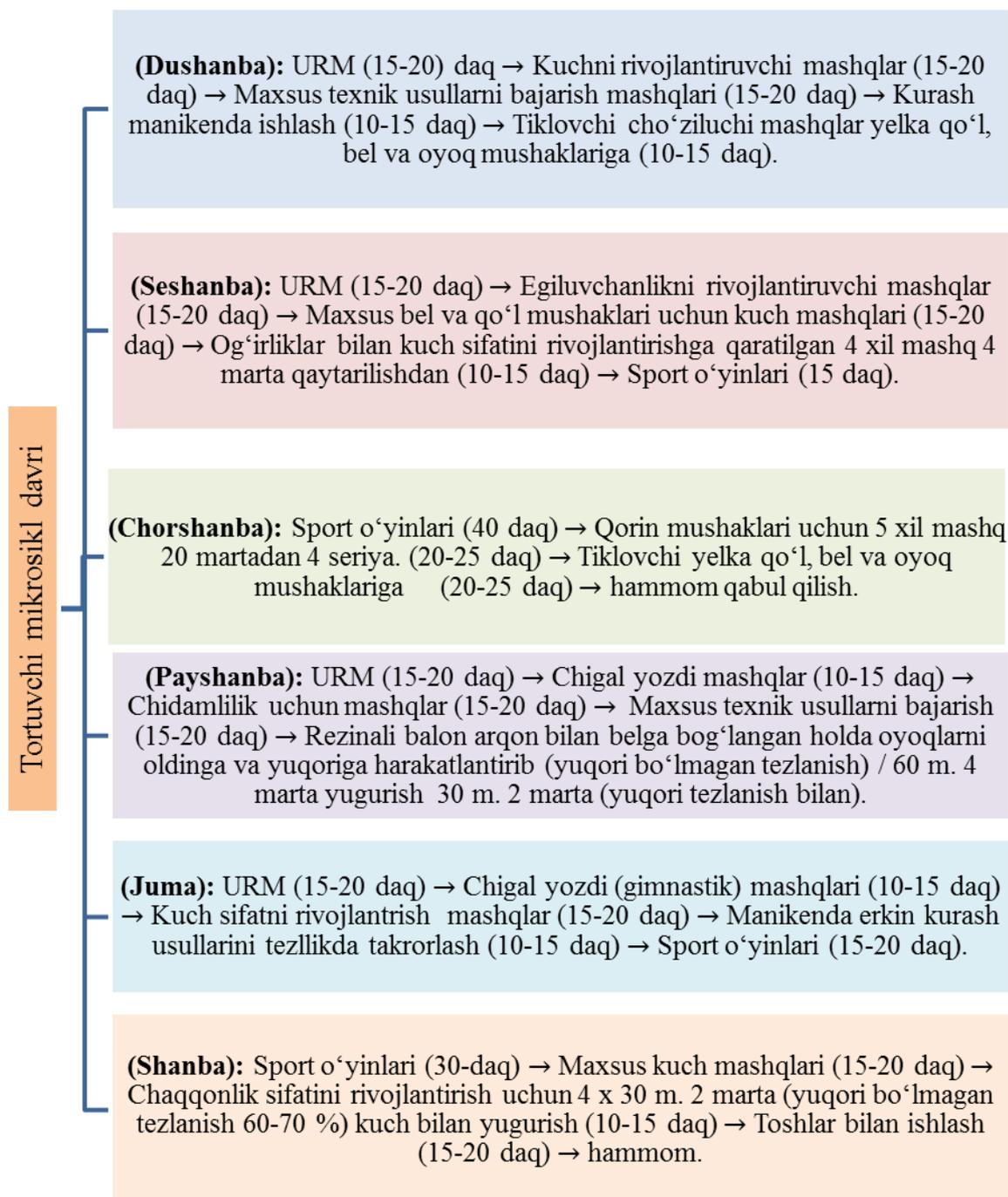
Bugungi kunda 14-15 yoshli erkin kurashchilarning mashg'ulot jarayoni faoliyatini o'rganish asosida jismoniy texnik-taktik qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish bo'yicha tadqiqotlar yo'qligi aniqlandi. Bunday yondashuv musobaqa va o'quv-mashg'ulot jarayonlarini oqilona boshqarishga yordam beradi. Chunki, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bir-biriga ta'sir qilish kattaligini bog'lab turuvchi ko'rsatkichlarni baholab turish sportchilar mahorati va sport natijalarining yaxshilanishida yoqiri samara beradi.

O'z navbatida taniqli mutaxassis V.N.Platonov beshta turdagi mikrosikllarni ajratishni taklif qildi; tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish. Biroq bu turdagi mikrosikllar mazmunining tahlilidan shu narsa ko'zga tashlanadiki, ular L.P.Matveyev taklif etgan turlardan muhim darajada farq qilmaydi. Shuni esda tutish lozimki, mikrosikldagi yuklamalar va dam olishning turli almashinuvi uchta turdagi reaksiyalarga olib kelishi mumkin: a) mashqlanishning maksimal darajada o'sishi; b) mashg'ulot samarasining kamligi yoki butunlay bo'lmasligi; c) sportchining toliqib qolishi. Yuqorida e'tirof etilgan besh turdagi mikrosikllarning sportchi organizimiga yuklama berish hususiyati quyidagicha ko'rinishlarga ega (4-rasmga qarang).

Mikrosikl turi				
Tortuvchi	Zarbdor	Yaqinlashtiruvchi	Musobaqa	Qayta tiklovchi
Maqsad				
Mashg'ulot yuklamasiga dastlabki moslashish	Jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish	Cheklangan o'quv yuklamalarini qo'llash orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish	Musobaqaga bevosita tayyorgarlik	Faol qayta tiklash
Yuklama darajasi				
O'rtacha	Katta	Katta maksimal	Katta	Qisqa
Xususiyatlari				
Yuklamaning asta-sekin o'sishi	Katta va muhim yuklamalardan foydalanish	Cheklangan yuklama qo'llash va o'rnatish	Bo'lajak musobaqaga tayyorgarlik ko'rish; sport uchun maxsus vositalardan	Qayta tiklash vositalarining keng doirasini qo'llash
Davomiyligi				
6-7 kun	6-7 kun	6-7 kun	6-7 kun	3-4 kun

4-rasm. Har xil mikrosikllarda yuklama darajasi va xususiyatlari

Tortuvchi mikrosikldan sportchilarning mashg‘ulot yuklamasiga dastlabki moslashishlariga ko‘maklashadi. Bunda yuklama darajasi o‘rtacha va yuklamaning asta-sekin o‘sib borishi kuzatiladi. Davomiyligi esa 6-7 kunni tashkil etadi.



5-rasm. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning mikrosikllarda tuzilgan mashg‘ulot rejasi (birinchi hafta)

Navbatdagi mikrosikl bu zarbdor hisoblanib, ushbu mikrosikldan foydalanishdan maqsad sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishdir. Yuklama darajasi muhim-katta xususiyatli yuklamalardan foydalanish hisoblanib 6-7 kun davomi etadi.

(Dushanba): URM (15-20 daq) → Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar (15-20 daq) → Maxsus texnik usullarni bajarish mashqlari (15-20 daq) → Kurash manikenida ishlash (5-10 daq) → Tiklovchi choʻziluvchi mashqlar yelka qoʻl, bel va oyoq mushaklariga (15-20 daq).

(Seshanba): URM (20-25 daq) → kuch sifatini rivojlantirish uchun mashqlar: 7 metrli arqonga chiqib, tushish 3-4 marotaba Turnikda tortilish mashqini bajarish uchun 10-15 soniyadan, 5-7 marotaba (25-30 daq) → yelkadan oshirib tashlash usilini bajarish (2 daq 3-4 marotaba), yelkalardan oshirib tashlash usilini bajarish (2 daq 3-4 marotaba) (25-30 daq).

(Chorshanba): Umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratilgan mashqlar: Yugurish, badan qizdiruvchi, choʻziluvchi mashqlar (20-25 daq) → Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar, pres; bel mushaklari uchun mashqlar (20-25 daq) → Qoʻllar bilan tayangan holatda oldinga yurib harakatlanish 30-40 soniya 3-4 takrorlanish bilan (10-15 daq) → Oyoqlar sherigi yordamida poldan 1 metr masofada yuqoriga koʻtarib ushlab yuriladi) 30-50 soniya va undan ortiq 3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi. (10-15 daq).

(Payshanba): URM (15-20 daq) → Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ogʻirliklar bilan (20-25 daq) → Tezlik. 4 x 60 m (10-15 daq) → Maxsus mashqlar (1 km) (5-10 daq) → Oyoq mushaklari uchun mashqlari - 20 daqiqa.

(Juma): Sekin yugurish (800-1000 m (10-15 daq) → URM (15-20 daq) → Maxsus mashqlar Oʻng va chap oyoqlarda navbatma-navbat joyida sakrash mashqlari 90-120 son / 1-2 daq va undan ortiq 3-4 takrorlanish bilan (20-25 daq) → Chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun mashq 5 x 30 m. 2-3 takrorlanishda takrorlanishlar orasida 50-60 soniyadan dam olish bilan yugurish (25-30 daq).

(Shanba): URM (5-10 daq) → Yengil kardio va choʻzilish mashqlari (25-30 daq) → Massaj: oʻzi va sherik yoradimda masaj qilish (20-30 daq) → Yengil texnik va taktika mashqlari (15-20 daqiqa).

6-rasm. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning mikrosikllarda tuzilgan mashgʻulot rejasi (ikkinchi hafta)

14-15 yoshli erkin kurashchilarning yaqinlashtiruvchi mikrosiklida tuzilgan mashgʻulot davri rejasi quyidagicha koʻrinishga ega: 14-15 yoshli sportchilar uchun erkin kurash boʻyicha musobaqa mikrosiklida oʻquv mashgʻulotlarini tashkil etish musobaqalarga tayyorgarlik koʻrish, tiklanishni maksimal darajada oshirish va eng yuqori shaklni saqlashga qaratilgan mashgʻulot davri boʻlib hisoblanadi. Demak, ushbu mashgʻulot davri uchun haftalik mashgʻulotlar rejasi quyidagicha koʻrinishga ega.

(Dushanba): Umumiy jismoniy tayyorgarlikga qaratilgan mashg'ulot: Badanni qizdiruvchi mashqlar: yengil yugurish, URM (10-15 daq) → Kuch mashqlari: tana vazni mashqlari (juftlikda: tortish, surish) (20-25 daq) → Texnik mashg'ulot kurashchilar uchun maxsus mashqlar (15-20 daq) → Yengil olishuv: texnikani mustahkamlash uchun juftlikda mashqlar bajariladi (25-30 daq).

(Seshanba): Funktsional mashg'ulot: Badanni qizdiruvchi mashqlar: dinamik cho'zish (15-20 daq) → Chaqqonlik va muvofiqlashtirish mashqlar: Narvonda ishlash, konuslar (15-20 daq) → Taktika: bo'lajak musobaqalar uchun taktik chizmalar va strategiyalarni tahlil qilish va ishlab chiqish (25-30 daq) → Trening janglari: Raqobat vaziyatlarini simulyatsiya qilish orqali takomillashtirish (15-20 daq).

(Chorshanba): Faol dam olish (masalan, suzish, cho'zish mashqlari) Cho'zilish mashqlari: Statik va dinamik cho'zish; yengil aerobik mashqlar: Yoga mashqlari (To'liq mashg'ulot vaqti sarf etiladi).

(Payshanba): Maxsus jismoniy tayyorgarlik: Badanni qizdiruvchi mashqlar: yengil yugurish, URM (10-15 daq) → Maxsus mashqlar: Kurashga xos sifatlarni saqlashga qaratilgan (15-20 daq) → Texnik mashg'ulot: asosiy texnika va kombinatsiyalarni takrorlash (20-25 daq) → Yengil olishuvlar: texnikani birlashtirish uchun juftlikda bajariladigan mashqlar (25-30 daq)

(Juma): Tiklanishga qaratilgan mashg'ulot: Badanni qizdiruvchi mashqlar: yengil aerob mashqlari (8-10 daq) → Cho'zilish mashqlari: Statik va dinamik cho'zish (15-20 daq) → Massaj: o'z-o'zini massaj qilish yoki sherik bilan massaj qilish (10-15 daq) → Taktik sxemalarni oson tahlil qilish va takrorlash (15-20 daq) → Yengil mashg'ulot qisqarishlari: minimal yuk, vaziyatlarni simulyatsiya qilish (15-20 daq)

(Shanba): Juda yengil faoliyat: Yengil cho'zilish mashqlari (30-40 daq) → Aqliy tayyorgarlik: Bo'lajak bellashuvlarning vizualizatsiyasi, qilish orqali sportchilarda raqobatbardosh kayfiyatni shakillantirish 40-50 daq.

7-rasm. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning mikrosikllarda tuzilgan mashg'ulot rejasi (to'rtinchi hafta)

Dushanba: Umumiy jismoniy tayyorgarlikga qaratilgan mashg'ulot: Badanni qizdiruvchi mashqlar: (yengil yugurish, URM (10-15 daq)), kuch mashqlari: tana vazni mashqlari (juftlikda: tortish, surish) (20-25 daq), texnik mashg'ulot erkin kurashchilar uchun maxsus mashqlar (15-20 daq). Yengil olishuv: texnikani mustahkamlash uchun juftlikda mashqlar bajariladi (20-25 daq). Yuqorida ko'rsatilgan yo'nalishlardagi mashqlar orqali 14-15 yoshli erkin kurashchilarning

texnik, taktik va umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining maksimal darajalarini saqlashga harakat qilinadi (8-rasmga qarang).

Haftaning ikkinchi (Seshanba) kunida: erkin kurashchilarning funksional tayyorgarligiga qaratilgan mashg'ulot tashkil qilindi. Bunda erkin kurashchilarga quyidagi yo'nalishlardagi yuklamalar berildi: badanni qizdiruvchi mashqlar: dinamik cho'zish (15-20 daq), Chaqqonlik va muvofiqlashtirish mashqlar: Narvonda ishlash, konuslar (10-15 daq), erkin kurashchilarning taktik maxoratini takomillashirish uchun esa bo'lajak musobaqalar uchun taktik sxemalar va strategiyalarni tahlil qilish va ishlab chiqish (20-25 daq) hamda, trening olishuv: Raqobat vaziyatlarini simulyatsiya qilish orqali rivojlantirilgan (15-20 daq) qaratilgan mashqlar orqali takomillashtirildi.

Erkin kurashchilarning mikrosikllarda tuzilgan "Musobaqa" mashg'ulot davri rejasining navbatdagi (Chorshanba) kunida: Faol dam olish (masalan, suzish, cho'zish mashqlari) Cho'zilish mashqlari: Statik va dinamik cho'zish; yengil aerobik mashqlar: Yoga kabi yuqori bo'lmagan yuklamalarni bajarish orqali mashg'ulotlar tashkil qilindi.

1-jadval

14-15 yoshli erkin kurashchilarni musobaqlarga tayyorlash mezosikli

Sikllar	Dushanba	Seshanba	Chorashanba	Payshanba	Juma	Shanba
Tortuvchi	Jismoniy, texnik va tiklovchi vositalar	URM, egiluvchanlik, sport o'yinlari	Sport o'yinlari, tiklovchi vositalar, hammom	Chigal yozdi mashqlar, maniken, rezina, balon va arqon	Erkin kurash usullari, tezlikda takrorlash	Maxsus kuch va chaqqonlik mashqlari
Zarbdor	Kuch, texnik va tiklovchi vositalar	Arqonga chiqish, turnikda tortilish, texnik usullar	UJT, sherik bilan mashqlar	UJT, MJT	Sekin yugurish, sakrash	URM, texnik-taktik, cho'zilish mashqlari
Yaqinlash tiruvchi	UJT, kardio mashqlar, juftlikda texnik mashqlar	Funksional mashg'ulot	Dam olish, suzish, stretching mashqlari	MJT, Texnik kombinatsiyalar	Tiklanish statik va dinamik cho'zilish	Dam olish va tiklanish
Musobaqa oldi	UJT, juftlikda texnik, yengil bellashuv	Funksional va taktik, bellashuv	Faol dam olish, statik va dinamik cho'zilish va aerobik mashqlar, yoga, pilatez	MJT, texnik, yengil bellashuv	Tiklanish, massaj, taktik sxema	Juda yengil faoliyat va nazariya tayyorgarlik

14-15 yoshli erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining rivojlanganlik darajalarini saqlab turishga qaratilgan mashg'ulotlar rejasiga quyidagicha mashg'ulot yuklamalarini sportchi organizmiga berish xususiyatiga ega mashqlar guruhi kiritildi. Bular: badanni qizdiruvchi mashqlar: yengil yugurish, URM (10-15 daq), Maxsus mashqlar: kurashga xos sifatlarni saqlashga qaratilgan (15-20 daq), Texnik mashg'ulot: asosiy texnika va kombinatsiyalarni takrorlash

(15-20 daq), Yengil olishuv: texnikani birlashtirish uchun juftlikda bajariladigan mashqlar 20-25 daqiqagacha bo'lgan vaqt davomida bajarildi.

Mikrosiklda tuzilgan "musobaqa" mashg'ulot davrining beshinchi juma kunida erkin kurashchilarning qayta tiklanishga qaratilgan mashg'ulot tashkil qilingan: bo'lib, bunda sportchilar Badanni qizdiruvchi mashqlar: yengil aerob mashqlari (8-10 daq), Cho'zilish mashqlari: Statik va dinamik cho'zish (15-20 daq), Massaj: o'z-o'zini massaj qilish yoki sherik bilan massaj qilish (10-15 daq), Taktik sxemalarni oson tahlil qilish va takrorlash (15-20 daq), hamda mashg'ulot so'ngiga kelib yengil mashg'ulot: minimal jismoniy yuklama, vaziyatlarni simulyatsiya qilish (20-25 daq) kabi guruhlardagi mashg'ulot yuklamalarini bajardilar.

Yengil cho'zilish mashqlari erkin kurashchilar tomonidan (20-30 daq). Aqliy tayyorgarlik: Bo'lajak bellashuvlarni vizualizatsiya, qilish orqali sportchilarda raqobatbardosh kayfiyatni shakillantirish mashqlarini 14-15 yoshli erkin kurashchilar 30-40 daqiqagacha bo'lgan vaqt davomida haftaning shanba kunida bajardilar.

Amaliyotning katta va juda katta yuklamali (ular ham o'zaro, ham kichik yuklamali mashg'ulotlar bilan oqilona almashib turiladi). Mashg'ulotlarning optimal soni mikrosiklga kirgan hollar birinchi turdagi reaksiyaga xosdir. Katta yuklamalarni haddan ortiq qo'llash toliqishga olib keladi. Albatta yuqoridagi mashg'ulot yuklamalarini amaliyotga joriy qilishda sportchilarning yuklamalarni ko'tara olish imkoniytlariga qarab takrorlashlar meyori, shiddati, hajmi kabilarni to'g'ri inobatga olgan holda belgilash juda muhimdir.

Dissertatsiyaning "**Erkin kurashchilarning kompleks tayyorgarligida ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tajribada asoslash**" deb nomlangan to'rtinchi bobida 14-15 yoshli o'quv mashg'ulot guruhi bosqichida shug'ullanuvchi erkin kurashchilarning jismoniy va psixofunksional rivojlanish dinamikasi hamda ushbu yoshdagi erkin kurashchilarning jismoniy yuklamalarini yuqori samaradorlikda ularning yoshiga xos tartibda optimallashtirish yuzasidan ma'lumotlar keltirilgan.

14 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasini aniqlash yuzasidan saralab olingan mashqlarning dastlabkisi qo'l panja kuchini aniqlashga qaratilgan mashq bo'lib, ushbu mashq bo'yicha qo'lga kiritilgan natijalar quyidagicha bo'ldi. Nazorat guruhida shug'ullanuvchi erkin kurashchilarning tadqiqotdan avvalgi natijalari $30,5 \pm 5,2$ ni tashkil qilgan bo'lsa, tajriba guruhining tadqiqot avvalidagi natijasi $29,0 \pm 6,2$ ga teng bo'ldi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

14 yoshli erkin kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik dinamikasi ko'rsatkichlari (n=24)

T/r	Ko'rsatkichlar	Gr	NG	TG	t	P
1.	Qo'l kaft kuchi (kg)	TB	$30,5 \pm 5,2$	$29,0 \pm 6,2$	1,35	>0,05
		TO	$32,8 \pm 2,7$	$33,0 \pm 2,9$	2,86	<0,05
2.	30 m. yugurish (soniya)	TB	$5,4 \pm 0,3$	$5,3 \pm 0,8$	0,43	>0,05
		TO	$5,1 \pm 0,8$	$5,0 \pm 0,3$	2,20	<0,05
3.	Turgan joyida uzunlikka sakrash (sm)	TB	$1,58 \pm 0,19$	$1,60 \pm 0,07$	0,63	>0,05
		TO	$1,61 \pm 1,11$	$1,66 \pm 0,18$	1,87	<0,05

2-jadval davomi						
4.	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish	TB	17,1 ± 2,7	16,3 ± 3,5	1,12	>0,05
		TO	19,5 ± 3,6	20,8 ± 5,1	2,03	<0,05
5.	Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarib tushirish (martta)	TB	17,5 ± 2,1	17,9 ± 2,5	1,88	>0,05
		TO	19,5 ± 3,2	21,6 ± 4,3	3,06	<0,01
6.	Gimnastika o'rindig'ida egiluvchanlik mashqi (sm)	TB	10,1 ± 1,2	10,2 ± 5,6	1,88	>0,05
		TO	11,6 ± 3,2	12,2 ± 3,6	3,06	<0,01
7.	3 x 10 m. moksimon yugurish (soniya)	TB	13,5 ± 0,3	13,8 ± 0,3	1,92	>0,05
		TO	13,0 ± 1,1	12,6 ± 2,7	2,33	<0,05
8.	1000 m. ga yugurish (soniy)	TB	256,1 ± 23,1	259,2 ± 22,5	1,84	>0,05
		TO	253,9 ± 18,7	251,2 ± 21,7	3,52	<0,01

Izoh: X - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish; V% - variatsiya koeffisienti; t - studentning qiymati; P - ishonchlilik darajasi.

Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkich nazorat guruhida $32,8 \pm 2,7$ ga, tajriba guruhida esa $33,0 \pm 2,9$ ga oshganini ko'rish mumkin. Ko'rinib turganidek, ushbu ko'rsatkich bo'yicha nazorat guruhi sportchilariga nisbatan tajriba guruhi sportchilari yuqori o'sish ko'rsatkichiga egalar.

14 yoshli erkin kurashchilarni tadqiqotning dastlabki testlashi bosqichida 30 m masofaga yugurish mashqi bo'yicha nazorat guruhi sportchilari o'rtacha $5,4 \pm 0,3$ ga, tajriba guruhi sportchilarining ko'rsatkichlari esa $5,3 \pm 0,8$ ga teng natijani tashkil etdi.

Sportchilarning ushbu ko'rsatkichi bo'yicha tadqiqotning yakunidagi ko'rsatkichlari quyidagicha o'sish darajalariga ega bo'ldi. Demak, nazorat guruhi sportchilari so'nggi testlash natijalariga ko'ra $5,1 \pm 0,8$ ga, tajriba guruhining natijalar esa $5,0 \pm 0,3$ ga teng natijani qayd etdilar. O'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14 yoshli erkin kurashchilarning qorin mushaklarini rivojlanish dinamikasini o'rganish hamda kuzatilayotgan kamchiliklar yuzasidan taklif va tavsiyalar berish maqsadida tadqiqotning avvalida va yakuniy qismlarida o'tkazilgan testlash natijalari quyidagicha: unga ko'ra nazorat guruhida shug'ullanuvchi erkin kurashchilar dastlab $17,5 \pm 2,1$ ga teng, tajriba guruhi sportchilari esa $17,9 \pm 2,5$ ga teng natijalarni ko'rsatgan bo'lsalar, tadqiqot so'ngiga kelib ushbu ko'rsatkichlar nazorat guruhida $19,5 \pm 2,1$ ga tajriba guruhida esa tengdoshlariga nisbatan biroz yuqoriroq $21,6 \pm 2,5$ ga teng natijani qayd etganliklarini ko'rish mumkin.

O'quv mashg'ulot guruhi bosqichida shug'ullanuvchi 14 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanish dinamikasi ko'rsatkichlarini aniqlashda yordamchi mashqlardan yana biri bu 1000 m masofaga yugurish testi bo'lib, ushbu test 14 yoshli nazorat va tajriba guruhida shug'ullanuvchi sportchilarning chidamlilik jismoniy sifatining rivojlanish dinamikasi haqida aniq bir fikr yuritish imkonini berdi. Erkin kurashchilarning tadqiqot avvalidagi va tadqiqotning yakuniy qismidagi qayd etgan natijalari quyidagicha aks etdi.

Tadqiqot avvalida tajriba guruhida shug'ullanuvchi erkin kurashchilar 1000 m masofani o'rtacha $256,1 \pm 23,1$ (s) vaqt oralig'ida bosib o'tgan bo'lsalar, ushbu

masofani tajriba guruhi sportchilari o'rtacha $259,2 \pm 22,5$ (s) vaqt oralig'ida bosib o'tdilar. Tadqiqot yakuniga kelib ushbu mashq bo'yicha 14 yoshli erkin kurashchilar quyidagicha ko'rinishdagi natijalarni qayd etdilar: nazorat guruhi sportchilari $253,9 \pm 23,1$ ga teng ko'rsatkichni qayd etgan bo'lsalar, tajriba guruhi sportchilari esa $251,2 \pm 22,5$ ga teng natijani ko'rsatgan holda 14 yoshli erkin kurashchilarning natijalarini yakunlab berdilar. Sportchilar qayd etgan natijalardan ko'rinib turibdiki, chidamlilik jismoniy sifati bo'yicha ham tajriba guruhi sportchilari yaxshiroq jismoniy rivojlanish ko'rsatkichiga ega ekanliklari ma'lum bo'ldi.

Demak, 15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasi ko'rsatkichlarining rivojlanish darajalarini aniqlashga qaratilgan va saralab olingan mashqlarning dastlabkisi bu qo'l panja kuchi dinamikasining rivojlanganlik darajasini aniqlash bo'lib, ushbu mashq bo'yicha nazorat guruhida shug'ullanuvchi 15 yoshli sportchilar tadqiqot avvalida o'rtacha $33,1 \pm 2,1$ ko'rsatkichni qayd etgan bo'lsalar, tajriba guruhi sportchilari esa $33,0 \pm 2,9$ ga teng natijani ko'rsatdilar. Sportchilar ushbu ko'rsatkich bo'yicha tadqiqot so'ngigiga kelib nazorat guruhi sportchilari $35,3 \pm 4,2$ ga tajriba guruhi sportchilarining ko'rsatkichlari $37,0 \pm 8,5$ ga o'zgarib, nazorat guruhi sportchilari $2,2 \pm 2,1$ tajriba guruhi sportchilari esa $4,0 \pm 5,6$ lik o'sish ko'rsatkichiga erishganliklarini ko'rish mumkin (3-jadvalga qarang).

3-jadval

15 yoshli erkin kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik dinamikasi ko'rsatkichlari (n=24)

T/r	Ko'rsatkichlar	Gr	NG	TG	t	P
1.	Qo'l kaft kuchi (kg)	TB	$33,1 \pm 2,1$	$33,0 \pm 2,9$	1,25	>0,05
		TO	$35,3 \pm 4,2$	$37,0 \pm 8,5$	2,09	<0,05
2.	30 m. yugurish (soniya)	TB	$5,2 \pm 2,1$	$5,2 \pm 0,9$	1,61	>0,05
		TO	$5,0 \pm 3,2$	$4,9 \pm 0,3$	2,15	<0,05
3.	Turgan joyida uzunlikka sakrash (sm)	TB	$1,60 \pm 2,9$	$1,61 \pm 2,2$	0,89	>0,05
		TO	$1,63 \pm 0,8$	$1,68 \pm 3,1$	3,06	<0,01
4.	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (martta)	TB	$18,3 \pm 3,8$	$19,3 \pm 2,4$	0,75	>0,05
		TO	$20,7 \pm 5,2$	$24,8 \pm 9,5$	1,83	<0,05
5.	Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarib tushirish (martta)	TB	$19,4 \pm 4,1$	$19,1 \pm 6,2$	1,42	>0,05
		TO	$21,5 \pm 1,2$	$25,3 \pm 3,6$	2,68	<0,05
6.	Gimnastika o'rindig'ida egiluvchanlik mashqi (sm)	TB	$11,0 \pm 1,3$	$10,8 \pm 3,1$	1,85	>0,05
		TO	$12,7 \pm 5,4$	$13,5 \pm 4,6$	2,73	<0,05
7.	3 x 10 m. moksimon yugurish (soniya)	TB	$13,1 \pm 2,3$	$13,1 \pm 0,7$	1,71	>0,05
		TO	$12,7 \pm 0,3$	$12,0 \pm 1,3$	2,84	<0,05
8.	1000 m. ga yugurish (soniy)	TB	$254,3 \pm 26,1$	$256,4 \pm 19,8$	1,67	>0,05
		TO	$251,9 \pm 21,1$	$248,2 \pm 12,5$	2,35	<0,05

Izoh: X - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish; V% - variatsiya koeffitsienti; t - studentning qiymati; P - ishonchlilik darajasi.

15 yoshli erkin kurashchilarning tezlik jismoniy sifatini aniqlashda yordamchi mashq sifatida 30 m qisqa masofaga yugurish mashqi tanlangan bo'lib, ushbu mashq bo'yicha tadqiqotning dastlabki testlash jarayonlarida nazorat guruhi sportchilari o'rtacha $5,2 \pm 2,1$ ga teng tajriba guruhi sportchilari o'rtacha $5,2 \pm 0,9$ ga teng natijani qayd etgan bo'lsalar, tadqiqotning so'ngiga kelib natijalar quyidagicha ko'rnishlarga o'zgargan.

O'quv mashg'ulot guruhi bosqichida shug'ullunuvchi 15 yoshli erkin kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik dinamikasi ko'rsatkichlaridan biri turgan joyidan uzunlikka sakrash mashqi bo'lib, ushbu jismoniy mashqi bo'yicha nazorat va tajriba guruhida shug'ullanuvchi 15 yoshli erkin kurashchilar pedagogik tajribalarning boshlanish nuqtasida nazorat guruhi sportchilari $1,60 \pm 2,9$ ga, tajriba guruhida shug'ullanuvchi erkin kurashchilar esa $1,61 \pm 8,2$ ga teng natijani qayd etgan bo'lsalar, pedagogik tajribalarning yakuniga kelib sportchilar quyidagicha ko'rsatkichlarni qayd etdilar. Nazorat guruhi sportchilari $1,63 \pm 0,8$ ga natija bilan 3 sm o'sish ko'rsatkichiga erishgan bo'lsalar, tajriba guruhi erkin kurashchilari esa $1,68 \pm 7,1$ ga teng natija bilan nazorat guruhi sportchilariga nisbatan ikki barobar yaxshiroq o'sish ko'rsatkichiga erishganliklarini ko'rish mumkin.

15 yoshli erkin kurashchilarning qo'l kuchi tayyorgarlik darajasini, rivojlanganlik dinamikasi ko'rsatkichlarini aniqlash uchun yerga tayangan holda qo'llarni bukib yoyish mashqi tanlab olindi. Tanlangan mashq yuzasidan nazorat va tajriba guruhida shug'ullanuvchi erkin kurashchilarimiz pedagogik tajribalar avvalida qayd etgan natijalari quyidagicha ko'rinishga ega bo'ldi. Nazorat guruhida shug'ullanuvchi erkin kurashchilarimiz tanlangan mashq bo'yicha dastlab qayd etgan ko'rsatkichlari o'rtacha $18,3 \pm 3,8$ ga teng bo'lgan bo'lsa, pedagogik tajribalardan so'ng ushbu ko'rsatkich $20,7 \pm 5,2$ ga ortganligi kuzatildi. Tajriba guruhi sportchilari esa qo'llar yordamida yerga tayangan holda qo'llarni bukib yoyish mashqi bo'yicha tadqiqotdan oldingi ko'rsatkichlari $19,3 \pm 2,4$ ga teng natijani qayd etgan bo'lsa, pedagogik tajribalar yakuniga kelib nazorat guruhida shug'ullanuvchi tengdoshlariga nisbatan biroz yuqoriroq natija bilan $24,8 \pm 9,5$ ga teng ko'rsatkichni qayd etdi.

15 yoshli erkin kurashchilar qo'l kuchining tayyorgarlik darajasining rivojlanganlik dinamikasi ko'rsatkichlarini aniqlash uchun yerga tayangan holda qo'llarni bukib-yoyish mashqi tanlab olindi. Nazorat guruhida shug'ullanuvchi erkin kurashchilarimiz tanlangan mashq bo'yicha dastlab qayd etgan ko'rsatkichlari o'rtacha $18,3 \pm 3,8$ ga teng bo'lgan bo'lsa, pedagogik tajribalardan so'ng ushbu ko'rsatkich $20,7 \pm 5,2$ ga ortganligi kuzatildi.

15 yoshli erkin kurashchilar jismoniy tayyorgarlining rivojlanish dinamikasi ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida o'tkazilgan tadqiqotlarda aynan 14 yoshli erkin kurashchilarda bo'lgani kabi ba'zi ko'rsatkichlar bo'yicha qisman aksariyat jismoniy ko'rsatkichlar bo'yicha esa sezilarli farqlar bilan, tajriba guruhi sportchilari nazorat guruhi sportchilaridan yaxshiroq jismoniy rivojlanish dinamikasiga erishganliklari o'z isbotini topdi.

XULOSALAR

1. Tadqiqot davomida mavzuga oid adabiyotlarni o'rganish natijasida to'plangan ilmiy tajribalarga tayanib shularni xulosa qilish mumkinki, yuqori malakali erkin kurashchilarni tarbiyalashda sportchilarning yoshga xos biologik rivojlanishlarini mukammal o'rganish va ularning imkoniyatlariga qarab jismoniy yuklamalar hajmini me'yorlash zarurligini ko'rsatdi.

2. O'smir erkin kurashchilarning 14-15 yosh davri sportchilarining sportda ixtisoslashuv bosqichiga to'g'ri keladi. Ushbu yoshda sport mashg'ulotlari jarayonida jismoniy yuklamalarning nisbati o'smirlarni fiziologik rivojlanishi mezonlariga mos kelishi muhim jihatdir. 14-15 yoshli erkin kurashchilarni kompleks tayyorlash uchun mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan vosita va usullarni yuklama darajasi, xususiyatlariga qarab mashq me'yori ishlab chiqish natijasida, tadqiqot yakunida tajriba guruhi erkin kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari 14,2 % ga yaxshilanganligi aniqlandi.

3. Yosh erkin kurashchilarni kompleks tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yuqori darajaga olib chiqishda, ularning mashg'ulotlarini mikrosikllarda, turli usullarda samarali mashg'ulot yuklamalarini saralash orqali rejalashtirish yahshi samara beradi. Erkin kurashchilarning tortuvchi mikrosiklini rejalashtirish uchun hafta kunlariga jismoniy sifatlar, maxsus texnik usullarini bajarish usullari, yelka, qo'l va oyoq mushaklarini tiklovchi mashqlarni buyumlar va buyumlarsiz bajariladigan vositalarining qo'llanilishi natijasida tadqiqot yakunida tajriba guruhi kurashchilarining texnik tayyorgarligi 18,3 % ga yaxshilandi;

4. Erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi va sifatini yaxshilashda sportchilarning mashg'ulotlari jarayonida yetakchi guruh mushaklarini rivojlanganligi darajasini, tashqi va ichki tuzilishi bo'yicha musobaqa mashqlariga o'xshash bo'lgan mashqlar bilan nazorat qilinadigan erkin kurashchilarning harakat sifatlarini rivojlanganligi darajasini aks etadigan ko'rsatkichlarni tahlil qilindi. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning zarbdor mashg'ulotlarni tashkil etish uchun haftaning boshida turli og'irliklar bilan bajariladigan maxsus mashqlarni, yakunida esa yengil kardio va cho'zilish, massaj, texnik va taktik mashqlarini mashg'ulotlar rejasiga singdirish orqali erkin kurashchilarning taktik tayyorgarligi 16,4% ga yaxshilandi.

5. Sportchilarning tayyorgarligini bilvosita taqqoslash hamda ularning holati dinamikasini baholash mos ravishdagi testlar yordamida asosiy harakat sifatlarini rivojlanishi darajasini nazorat qilish vositasida amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. yosh erkin kurashchilarning musobaqalarga tayyorlashda hafta kunlarida jismoniy (yengil yugurish, kuch, juflikdagi mashqlar), funksional (dinamik cho'zish, narvonda ishlash, konuslar, musobaqa vaziyatlarini simullatsiya qilish), texnik-taktik (taktik sxemalar, texnik kombinatsiyalar) tayyorgarlik turlarini muvofiqlikda rivojlantirish bo'yicha takliflar va tavsiyalar Guliston Shahar 1-sonli sport maktabi erkin kurash mashg'ulotlariga tadbiiq qilindi. Natijada, Guliston olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o'quvchilari tomonidan xalqaro musobaqalarda 1 ta

oltin, 4 ta kumush va 3 ta bronza medallar, respublika musobaqalarida esa 2 ta oltin, 1 ta kumush va 4 ta bronza medallar qo‘lga kiritildi.

6. Erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bir vaqtda maxsus testlar yordamida sportchilarning yuklamalarga qarshi reaksiyasi ko‘rsatkichlarining rivojlanish darajasi aniqlandi. Erkin kurashchilardagi ushbu ko‘rsatkichni qoniqarli deb bo‘lmaydi bu esa murabbiydan qo‘l ostida shug‘ullanuvchi sportchilarda harakatlar reaksiysini yaxshilashga jiddiy e‘tiborda bo‘lishlarini talab qiladi. Murabbiy qo‘l ostida mashg‘ulotlar olib boruvchi sportchilarda sportdan bezish, zerikish va shunga o‘xshash ruhiy holatlar kuzatilmasligi uchun mashg‘ulot jarayonining xilma-xilligiga jiddiy e‘tiborda bo‘lishi kerak. O‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi holatini takomillashtirishda hamda to‘g‘ri rejalashtirilgan mikrosikl mashg‘ulot rejalarini tuzish orqali yuqori kompleks tayyorgarlik holatiga erishildi.

7. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning yuqori darajada kompleks tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ega bo‘lishlari ko‘plab muammolarning yechimi bo‘lib hisoblanadi. Masalan, sportchilarning o‘z imoniyatlariga bo‘lgan ishonchi tabiiy bir ravishda ortadi, sport natijalarining barqarorligi ta‘minlanadi, dunyo maydonlarida yurtimiz sharafini munosib himoya qilish imkoniyatiga ega sportchilar tarkibi yanada ortadi. Biz tomonimizdan o‘tkazilgan mazkur tadqiqot ishi asosida erkin kurashchilarning mashg‘ulot tizimlari bo‘yicha ilmiy jihatdan asoslangan ma‘lumot va yondoshuvlar qayd etildi. O‘quv mashg‘ulot guruhi bosqichida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli erkin kurashchilarning barcha sifatleri bo‘yicha ko‘rsatkichlarini rivojlantirishda mashg‘ulotlarni mikrosikillarda samarali vosita va usullarni qo‘llash orqali natijalarning quyidagicha yaxshilanishiga erishilgan: Demak, tadqiqot yakunida tajriba guruhi erkin kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari 14,2 % ga, taktik tayyorgarligi 16,4% ga, texnik tayyorgarligi 18,3 % ga yaxshilanishiga erishildi.

8. Tajriba guruhi sportchilarining yakuniy pedagogik tajribalaridagi natijalari dastlabki mashq bo‘yicha $25,3 \pm 3,6$ ga teng ko‘rsatkichga ega bo‘lgan bo‘lsa, egiluvchanlik sifati bo‘yicha esa tadqiqot yakunida $13,5 \pm 1,6$ ko‘rinishidagi natijani ko‘rsatdi. 15 yoshli nazorat guruhida shug‘ullanuvchi erkin kurashchilar tajriba guruhida shug‘ullanuvchi tengdoshlariga nisbatan pastroq o‘shish ko‘rsatkichiga ega ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhi sportchilarining yakuniy pedagogik tajribalardagi natijalari dastlabki mashq bo‘yicha $25,3 \pm 3,6$ ga teng ko‘rsatkichga ega bo‘lgan bo‘lsalar, egiluvchanlik sifati bo‘yicha esa yakunda $13,5 \pm 4,6$ ko‘rinishidagi natijani ko‘rsatdilar. 15 yoshli nazorat guruhida shug‘ullanuvchi erkin kurashchilar tajriba guruhida shug‘ullanuvchi tengdoshlariga nisbatan pastroq o‘shish ko‘rsatkichiga ega ekanliklari natijalarda o‘z aksini topgan.

AMALIY TAVSIYALAR

Amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalari 14-15 yoshli erkin kurashchilarning kompleks tayyorgarligida mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish borasidagi

ilmiy izlanishlar yetarlicha emasligini ko'rish mumkin. Mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish yosh erkin kurashchilarning kompleks tayyorgarligi ko'rsatkichlarining yaxshilanishiga ta'sir etuvchi eng muhim omillardan biri sanaladi. Shunday ekan tadqiqot doirasida mashg'ulot yuklamasini optimallashtirish yuzasidan quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

1. Mavzuga oid bo'lgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali, bu sohadagi katta ilmiy tajriba to'planganligini e'tiborga olib, ilmiy tadqiqot ishlarining yetarli darajada emasligi xaqidagi xulosaga kelish mumkin. Erkin kurashchilarning kompleks tayyorgarligi ko'rsatkichlarini yaxshilash va rivojlantirish maqsadida yuklamalarni optimallik ko'rsatkichlarini oshirish yuqori samara berishi isbotlandi.

2. Kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarda sport natijalarining darajasi sportchilarning maxsus kuch tayyorgarligini o'sishiga bog'liq. Ushbu jarayon 10-11 va 12-13 yosh diapazonida ancha o'zgaruvchan bo'ladi, bunda, barqaror bo'lgan sport yutuqlari 12-15 yoshda kuzatiladi. Kuch imkoniyatlarining eng sifatli qo'llanilishi 12-13 yosh davriga to'g'ri keladi.

3. Kurashchilarning kompleks tayyorgarligi jarayonida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish maqsadida sportchilarning mashg'ulotlari samaradorligini oshirish uchun ishlab chiqilgan va foydalaniladigan modellardan turli darajadagi kompleks tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ega 14-15 yoshli erkin kurashchilarning mashg'ulotlari jarayonida foydalanishlari mumkin.

4. Pedagog mashg'ulot yuklamalarini erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalariga qarab me'yorlashtirishi va mashg'ulotni to'g'ri tanlangan vosita va usullar (yuqori va o'rtacha quvvatli va aerobik mashqlar, kuchga yo'naltirilgan mashqlar, texnik-taktik qobiliyatlarni rivojlantiruvchi mashqlar, tezkorlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar) ni qo'llagan holda mashg'ulotlarni tashkil qilish orqali yuqori kompleks tayyorgarlik ko'rsatkichiga ega bo'lgan sportchilarni tayyorlash imkoniyati yuzaga keldi.

5. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning mezosiklda tuzilgan mashg'ulotlari rejasining uchinchi haftadagi mikrosikl mashg'ulot rejasida xilma-xil mashqlardan tashkil topishiga e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Misol tariqasida, haftaning boshida o'rtacha quvvatli aerobik va kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlari bilan boshlangan bo'lsa, haftaning ikkinchi kunida yuqori quvvatli hamda asosan tezkorlikka qaratilgan mashqlar rejaga kiritilishi samarali hisoblanadi va sportchilarga haftaning uchinchi kunida tiklanish uchun dam olish imkoni berildi.

6. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning mikrosikl mashg'ulot rejasida haftaning ikkinchi qismidan boshlab yuklamalarning 23 % asosan kuchga va 55 % ni esa texnika-taktikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar rejaga kiritilishi yaxshi samara berishi tajribalar orqali isbotlandi.

7. Haftaning yukuniga (juma kuniga) kelib esa mashg'ulot jarayoning birinchi yarmi o'rtacha quvvatli aerobik mashqlardan tashkil topgan bo'lsa, kunning ikkinchi yarmida texnika va taktikani rivojlantiruvchi mashqlarga e'tibor qaratildi. Hafta oxirida esa 55% li yuqori quvvatli aerob mashqlar mashg'ulot rejasidan o'rin oldi.

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

ГУЛИСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

СУЛТАНОВ ШУХРАТЖОН НУРМАХАМАТОВИЧ

**ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В КОМПЛЕКСНОЙ
ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 14-15 ЛЕТ**

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

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик – 2025

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан под номером B2023.4.PhD/Ped.6785.

Диссертация выполнена в Гулистанском государственном университете.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский и английский (резюме) размещен на веб-странице Научного совета (www.jtsu.uz), и Информационно-образовательном портале «Ziyonet» (www.ziyonet.uz)

Научный руководитель:

Тажибаев Сойиб Самижонович
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Официальные оппоненты:

Дадабоев Одилжон Жалолиддинович
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Кипчаков Баходир Бахриддинович
кандидат педагогических наук, профессор

Ведущая организация:

Наманганский государственный университет

Защита диссертации состоится «__» _____ 2025 года в ____ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта. Адрес: 111709, Ташкентской область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел.: (0-370)-717-17 79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, здание Е, 3-этаж 309 аудитория).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под №_____) по адресу: 111709700174, Ташкентской область г. Чирчик, улица Металлургов, дом 15, тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76).

Автореферат диссертации разослан «__» _____ 2025года
(реестр протокола рассылки за № ____ от «____» _____ 2025 года

Р.М.Маткаримов

Председатель Научного совета по присуждению
учёных степеней, д.п.н. (DSc), профессор

М.А.Ибрагимов

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

А.Н.Шопулатов

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

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и необходимость темы диссертации. Развитие современного спорта в мире и достигнутые в нем успехи достигли такого уровня, что в результате специалисты, работающие в этой области, уделяют большое внимание непрерывным исследованиям и созданию новых, более эффективных технологий из имеющихся возможностей. Однако в последние годы особое внимание уделяется оптимизации объема нагрузок, применяемых в процессе тренировок, а также подготовке конкурентоспособных спортсменов, занимающихся вольной борьбой, включенной в программу Олимпийских игр. Поэтому организация учебно-тренировочного процесса и эффективное планирование предсоревновательной подготовки, направленные на оптимизацию физической и технико-тактической подготовки борцов вольного стиля, приобретают актуальное значение.

В мире ведутся многочисленные научные исследования специалистами в области по разработке эффективных методов и средств для достижения адекватного развития всех физических показателей с учетом возрастных особенностей спортсменов, занимающихся вольной борьбой. При наблюдении за соревнованиями по вольной борьбе необходимо уделять внимание комплексной подготовке, включающей научное обеспечение эффективной двигательной подготовки, физической и технико-тактической подготовки, обоснование и внедрение результатов экспериментов в учебно-тренировочный процесс. Возникает необходимость совершенствования методики систематизации многолетних тренировочных нагрузок для борцов вольного стиля 14-15 лет, разработки их соотношений, научного обоснования, планирования и контроля, а также широкого использования оптимизации тренировочных нагрузок

В настоящее время в нашей республике проводится целенаправленная политика в области физической культуры и спорта, уделяется большое внимание вопросам дальнейшего развития этой сферы, что наглядно отражается в задачах¹, поставленных перед специалистами физической культуры и спорта. В постановлении “О мерах по дальнейшему развитию олимпийских видов спортивной борьбы” четко определены конкретные задачи. В результате внимания, уделяемого нашим правительством спорту, увеличение числа занимающихся различными видами спорта способствует селекции талантливых спортсменов. Рост контингента спортсменов, занимающихся различными видами спорта, приводит к усилению конкуренции между ними. Это, в свою очередь, указывает на необходимость для специалистов, работающих в этой области, уделять более серьезное внимание таким важным задачам, как подготовка высококвалифицированных спортсменов. Исходя из этого, требуется разработка предложений и рекомендаций, направленных на эффективное планирование тренировочных нагрузок в комплексной подготовке

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан Ш.Мирзиёева от 29 июля 2022 года No ПП-336 “О мерах по дальнейшему развитию олимпийских видов спортивной борьбы”.

юных борцов. Поэтому вопросы оптимизации физической, технической и тактической подготовки борцов вольного стиля 14-15 лет приобретают актуальное значение.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит выполнению задач, предусмотренных в Указах Президента Республики Узбекистан № УП-5368 от 5 марта 2018 года “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта,” № УП-60 от 28 января 2022 года “О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы, № УП-2924 от 24 января 2020 года “О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан,” а также в Постановлении Президента Республики Узбекистан № ПП-336 от 29 июля 2022 года “О мерах по дальнейшему развитию олимпийских видов спортивной борьбы” и других нормативно-правовых актах, принятых в данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование проведено в рамках приоритетного направления I развития науки и технологий республики: “Социальное, правовое, экономическое, культурное, духовно-просветительское развитие информационного общества и демократического государства, развитие инновационной экономики.”

Степень изученности проблемы. При анализе научно-методической литературы ученые республики Ю.М.Юнусова, А.Н.Абдиев, Ф.А.Керимов, О.В.Гончарова, Д.Д.Сафарова, Д.Х.Адамбаев, Ш.А.Абдуллаев, С.К.Адиллов⁷ и ряд других ведущих специалистов проводили научные исследования по повышению эффективности развития технико-тактических действий при правильном использовании средств и методов, применяемых на тренировках борцов вольного стиля, а также воспитанию их конкурентоспособными к соревнованиям, проводимым на международных аренах, решению существующих проблем во время тренировок, новому научно-теоретическому подходу.

Ученые из стран Содружества Независимых Государств М.Т.Эрсеген, А.С.Тодоров, С.В.Багаев, Ю.А.Шахмурадов, Б.И.Тараканов, Х.А. Саносиян, С.Л.Мусаелиян, М.Г. Агамиян, А.А.Карелин⁸ в своих научно-

⁷ Юнусова Ю.М. Физическая культура в общеобразовательных школах республики Узбекистан. –Ташкент: 2004. – С. 106-107; Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т., 2004. С-22-26 с.; Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар -Тошкент “Зарқалам”, 2004. Б 120-128; Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005.–108-116 б.; Сафарова Д.Ж., Адамбаев Д.Х. Оценка физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоисток. - Т.: “Фан-спортга”, 2010.- С. 31- 36.; Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услугий асослари //Ўқув-услугий қўлланма.-Т, 2012. Б. 32-35.; Тастанов Н.А. Юқори малакали юнон-рум курашчиларининг мусобақа фаолиятига боғлиқ тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш услубияти // “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари” мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжуман материаллари тўплами.-Т.:2015.-158 б.

⁸ Эрцеган М.Т. Цель тренировки – развитие современной соревновательной модели //Спортивная борьба: Сб. информ. - метод. матер. - М.: ЦНИИС, ВНИИФК, 1990. - №1. - С.9-10.; Тодоров А.С. Контроль координации движений борцов вольного стиля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1992. С 16-24; Багаев С.В. Современные тенденции в структуре средств технико-тактических действий в вольной борьбе и методика

исследовательских и методических работах рассмотрели важные проблемы оптимизации тренировочного процесса подготовки юных борцов вольного стиля и их подготовки к крупным международным соревнованиям. Однако в этих научных трудах недостаточно освещены сущность и содержание развития координационных способностей борцов вольного стиля.

Научные, теоретические и методические основы развития физической подготовки и технико-тактических действий в зарубежных странах, оптимизация физической подготовки в тренировочном процессе квалифицированных борцов, развитие физической и технико-тактической подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности для эффективного повышения подготовленности борцов в единоборствах широко освещены в научно-практических исследованиях М.Тоссавайнена, А.Нуммелы, Л.Пааволайнена, А.Меро, Х.Рускола⁹.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что актуальность темы определяется недостаточностью исследований по следующим аспектам: постоянное наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью борцов вольного стиля 14-15 лет, комплексная подготовка борцов вольного стиля, оптимизация тренировочных нагрузок, определение показателей по видам подготовки и развитие качеств с низкими показателями развития.

Связь темы диссертации с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках научного проекта на тему "Пропаганда здорового образа жизни среди студентов путем организации занятий физической культурой и спортом в системе высшего образования с использованием современных педагогических технологий" в соответствии с пунктом № 7/1/4 плана научно-исследовательских работ Гулистанского государственного университета

Целью исследования является разработка предложений и рекомендаций по оптимизации тренировочных нагрузок для борцов вольного стиля 14-15 лет, занимающихся в учебно-тренировочной группе.

Задачи исследования:

оптимизация тренировочных нагрузок по планированию комплексных средств и методов подготовки, применяемых в тренировочном процессе, с учетом уровня физического развития и спортивной подготовленности борцов вольного стиля;

их совершенствования: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Москва, 1998. С- 24-28; Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): Автореф. дис. д-ра пед. наук. - М., 1999. – С. 24-28.; Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы //Теория и практика физической культуры. - Москва, 2000. -№6. -С.28-31. Саносян Х.А., Мусаелян С.Л., Агамян М.Г. Разработка современной комплексной технологии контроля в видах единоборств //Теория и практика физической культуры. – Москва, 2002. -№4. – С.26-27.

⁹ Tossavainen M., Nummela A., Paavolainen L. Mero A., Rusko H. Comparison of Two Maximal Anaerobic Cycling Tests //Int. J. Sports Med. Vol. 17.

разработать комплекс упражнений с предметами и без предметов, направленных на восстановление мышц плеч, рук и ног на учебных занятиях, ориентированных на планирование тяговых микроциклов у борцов вольного стиля;

включение в план интенсивных учебных занятий упражнений, направленных на развитие техники дыхания, методов медитации и визуализации, а также снижение стрессовых состояний, выполняемых после специальных упражнений борцов вольного стиля;

внедрение в мезоциклы учебно-тренировочного процесса, направленного на подготовку к соревнованиям, восстановительных упражнений, ориентированных на определение и закрепление физического и технического уровня борцов вольного стиля, и повышение их интегральных возможностей;

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс борцов вольного стиля на этапе учебно-тренировочной подготовки в спортивных школах.

Предметом исследования являются средства и методы, направленные на физическую и технико-тактическую подготовку борцов вольного стиля 14-15 лет с учетом их индивидуальных возможностей.

Методы исследования. В исследовании использовались такие методы, как анализ научно-методической литературы, антропометрия, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, инструментальный метод, педагогический эксперимент и методы математико-статистического анализа.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

На основе комплексной подготовки физического развития борцов вольного стиля 14-15 лет в соответствии со спортивной подготовкой расширены возможности адаптации тренировок к соревновательным схваткам за счет планирования уровня нагрузки, нормы продолжительности упражнений, средств и методов, направленных на предвидение действий противника и реагирование, разработку защитных и атакующих тактических действий;

расширены возможности повышения функциональной подготовленности юных борцов вольного стиля за счет использования восстанавливающих средств для мышц плеч, рук и ног при планировании тягового микроцикла путем ориентации упражнений, выполняемых с применением вспомогательных средств на технические действия;

повышена эффективность непрерывного выполнения сложных технико-тактических действий в соревновательном процессе за счет применения методов дыхательной упражнений, медитации и визуализации в конце специальных упражнений, выполняемых со спортсменами разных весовых категорий в начале недели для борцов вольного стиля 14-15 лет;

расширены возможности за счет эффективной оптимизации мезоциклов, направленных на комплексную подготовку 14-15-летних борцов вольного стиля к соревнованиям на основе физических (с использованием баллона и резинового каната), технических (с манекеном и легкой схваткой в парах), восстановительных (стретчинг, статическое и динамическое растяжение и

аэробные) упражнений, выполнения спортсменами установленных норм на этапе совершенствования

Практические результаты исследования состоит в следующем.

разработаны предложения и рекомендации по организации учебных занятий для совершенствования технико-тактических действий борцов вольного стиля;

разработаны схемы планирования уровня нагрузки и нормы продолжительности упражнений для средств и методов, применяемых в учебно-тренировочном процессе с комплексной подготовкой в соответствии с уровнем физического развития и спортивным опытом борцов вольного стиля;

разработан и внедрен в практику комплекс упражнений, выполняемых борцами вольного стиля с предметами и без предметов, направленный на вариативное применение технических приемов для восстановления мышц плеч, рук и ног.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования обосновывается научными теориями, теоретическим обоснованием существующих правил в спортивной практике на научных теориях зарубежных специалистов и отечественных исследователей, научной организацией исследования, соответствием использованных методов исследования поставленным задачам, высокой степенью достоверности обширного фактического материала, его корректной разработкой, анализом и интерпретацией, точностью и надежностью полученных результатов, применением конкретных исследовательских и педагогических методов, экспериментальной работой, а также доказательством и разработкой полученных результатов на основе методов математико-статистического анализа и подтверждением результатов уполномоченных структурных организаций.

Научная и практическая значимость результатов исследования

Научная значимость результатов исследования заключается в том, что они внесли научный вклад в разработку новых подходов, способствующих совершенствованию учебно-тренировочного процесса и достижению высоких результатов. При организации интенсивных тренировок борцов вольного стиля 14-15 лет рекомендуется проводить занятия в начале недели со спортсменами разных весовых категорий на основе плана, включающих специальные упражнения, такие как захваты, броски, захваты ног, приемы вращения и выходы из партерных положений. Научно обосновано, включение техники дыхания, методов медитации и визуализации для снижения уровня стресса спортсменов в конце тренировок способствует улучшению физического и психологического состояния спортсменов, а также достижению высокоэффективных результатов.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что разработанные методики технологии развития комплексных способностей и повышения эффективности технико-тактических действий борцов вольного стиля с учетом изменения правил соревнований могут быть использованы в других видах борьбы, в специализированных спортивных образовательных

учреждениях и в процессе тренировок спортсменов национальной сборной Узбекистана по вольной борьбе.

Внедрение результатов исследования. На основе проведенных экспериментов по развитию показателей комплексной подготовки квалифицированных борцов вольного стиля и повышению эффективности их технико-тактических действий:

предложения и рекомендации по планированию уровня нагрузки, нормы продолжительности упражнений, средств и методов, направленных на прогнозирование действий противника и реагирование на них, разработку защитных и атакующих тактических действий на основе комплексной подготовки физического развития борцов вольного стиля 14-15 лет в соответствии с их спортивной подготовкой, были внедрены в тренировки по вольной борьбе в специализированной спортивной школе единоборств Сырдарьинской области (справка Министерства развития спорта Республики Узбекистан №06-01/06/13/7622 от 8 ноября 2022 года). В результате показатель бега на дистанцию 30 м у борцов вольного стиля улучшился на 14,2%;

предложения и рекомендации по использованию восстанавливающих средств для мышц плеч, рук и ног при планировании тягового микроцикла путем направления упражнений, выполняемых молодыми борцами вольного стиля с использованием вспомогательных средств, на технические действия, были внедрены в тренировки по вольной борьбе Чирчикского центра подготовки олимпийских и паралимпийских спортсменов (Справка Министерства развития спорта Республики Узбекистан № 06-01/06/13/7622 от 8 ноября 2022 г.). В результате техническая подготовка борцов по броскам через пояс улучшилась на 18,3%;

предложения и рекомендации по включению в план тренировок упражнений для 14-15-летних борцов вольного стиля внедрены в содержание учебника “Повышение спортивно-педагогического мастерства (Вольная борьба)” (Свидетельство № 302-0250 на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 302 от 9 сентября 2022 г.). В начале недели предлагается организовывать интенсивные тренировки с борцами разных весовых категорий, включая захваты, броски, захваты ног, вращения, специальные упражнения для выхода из партерных позиций. В конце недели рекомендуется проводить упражнения для снижения уровня стресса спортсменов с помощью техник дыхания, медитации и визуализации. В результате тактическая подготовка борцов вольного стиля улучшилась на 16,4%.

предложения и рекомендации по включению физических (баллон и резиновая скакалка), технических (манекен и легкая схватка в парах), восстановительных (стретчинг, статико-динамическое растяжение и аэробные) упражнений в мезоциклы при подготовке 14-15-летних борцов вольного стиля к соревнованиям были внедрены в тренировки Гулистанского центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта в дисциплине вольной борьбы (Справка Министерства развития спорта Республики Узбекистан № 06-01/06/13/7622 от 8 ноября 2022 г.). В результате воспитанники центра

завоевали 1 золотую, 4 серебряные и 3 бронзовые медали на международных соревнованиях, а также 2 золотые, 1 серебряную и 4 бронзовые медали на республиканских соревнованиях.

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

Опубликованность результатов исследования. По теме диссертации опубликовано всего 19 научно-методических работ, в том числе один учебник, 7 статей в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, 4 статьи в республиканских журналах и 2 статьи в зарубежных журналах.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, заключения, 19 рисунков, 10 таблиц, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, приложений, составляет текстов в объеме 128 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации обоснованы актуальность и необходимость темы, соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий Республики Узбекистан, степень изученности проблемы, связь темы исследования с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертация. Указаны цели и задачи, объект, предмет и методы исследования, изложены научная новизна и практические результаты исследования. На основе достоверности полученных результатов раскрыты научная и практическая значимость работы. Приведены сведения о внедрении результатов исследования в практику, их апробации, опубликованных работах и структуре диссертации.

В первой главе диссертации озаглавленной **“Особенности и роль комплексной подготовки в видах спортивной борьбы”** приведены сведения о возрастном развитии борцов вольного стиля 14-15 лет, возрастной зависимости и влиянии процессов адаптации спортсменов к физическим нагрузкам, нормировании тренировочных нагрузок юных единоборцев, планировании построения микроциклов и годового цикла, а также управлении тренировочным процессом на основе основных принципов.

В развивающем базовом микроцикле подготовительного этапа нагрузки были значительно выше, чем в тяговом микроцикле, как по объему, так и по интенсивности, которые выполнялись в течение десяти тренировочных дней. Например, объем тренировочных средств, направленных на развитие быстроты, ловкости и гибкости: увеличивался в 1,5-2 раза - с 60 минут до 90 минут, или увеличивался до 120 минут в неделю; для развития выносливости 4 и 6 дни микроцикла увеличивались еще на 120 минут. Программа подготовки к микроциклам базового типа предусматривала проведение двух схваток.

В микроциклах базового типа значительное внимание уделялось однонаправленным тренировкам, что позволило более глубоко стимулировать

адаптационные процессы. Наиболее выраженное утомление, сопровождающееся снижением психомоторных показателей спортсменов, как и на этапе тягового микроцикла, наблюдалось у борцов вольного стиля того же возраста на 4-й и 6-й дни недели. Программа подготовки спортсменов в микроциклах ударного типа предусматривала восемь тренировок с большой нагрузкой и четыре тренировки со средней нагрузкой. Этот микроцикл, включавший три схватки в неделю и две тренировки с приоритетным развитием выносливости, спортсмены применяли только в конце подготовительного этапа годичного цикла. Как и прежде, признаки утомления и ухудшение психомоторных показателей наблюдались к концу ударного микроцикла (Д.Бойченко, И.Ю.Горская, Л.А.Сиянгулова, В.Ф.Есмейкин).

На основе обширного опыта, накопленного в результате изучения литературы по данной теме, можно сделать вывод о том, что для достижения всестороннего развития единоборцев с высокими показателями первостепенное значение имеет процесс планирования тренировок с учетом возраста, пола и физических возможностей борцов вольного стиля.

Во второй главе диссертации озаглавленной **“Методы исследования и их организация”** для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы по теме исследования, педагогическое наблюдение, антропометрия, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и математико-статистические методы. Диссертационное исследование проводилось в четыре основных этапа и было организовано в рамках учебно-тренировочного процесса борцов вольного стиля на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки:

Первый этап (2020-2021 гг) - изучение научно-методической литературы по выбранной теме, выбор правильных методов исследования.

На втором этапе (2021-2022 гг) - тренировочном этапе изучался уровень комплексной подготовки и структурные особенности борцов вольного стиля.

На третьем этапе (2022-2023 гг) было обосновано и разработано основное положение дифференцированной методики физической подготовки, а также изучена эффективность ее применения в тренировочном процессе борцов вольного стиля на этапе учебно-тренировочных занятий.

Четвертый этап(2023-2024 гг) - обработка полученных экспериментальных данных методами математической статистики, их анализ и формирование диссертационной работы. В исследованиях приняли участие борцы вольного стиля спортивной школы №1 города Гулистана и Гулистанского ОПСТТМ. Уровни здоровья всех испытуемых в начале исследования были проанализированы и отмечены как удовлетворительные.

В третьей главе диссертации озаглавленной **“Исследования по определению уровня общей физической подготовленности борцов вольного стиля 14-15 лет”**представлены данные о динамике физического и психофункционального развития борцов вольного стиля 14-15 лет, занимающихся на этапе учебно-тренировочной группы, а также информация об оптимизации физических нагрузок для борцов вольного стиля этого возраста с высокой эффективностью в соответствии с их возрастными особенностями.

При измерении длины тела 14-15-летних борцов вольного стиля, занимающихся в учебно-тренировочной группе, и расчете их средних показателей были получены следующие результаты. Установлено, что разница между показателями у 14-летних ($152,7 \pm$ см) и 15-летних ($153,5 \pm 0,8$ см) была незначительной. На приведенной выше диаграмме наряду с длиной тела также представлены средние показатели длины грудной клетки (рис.1).

Полученные результаты следующие: средний показатель ширины грудной клетки у 14-летних борцов вольного стиля составил 68 см, в то время как у 15-летних борцов вольного стиля этот показатель достиг 69,6 см. Разница в ширине грудной клетки между спортсменами обеих возрастных групп составила 1,6 см.

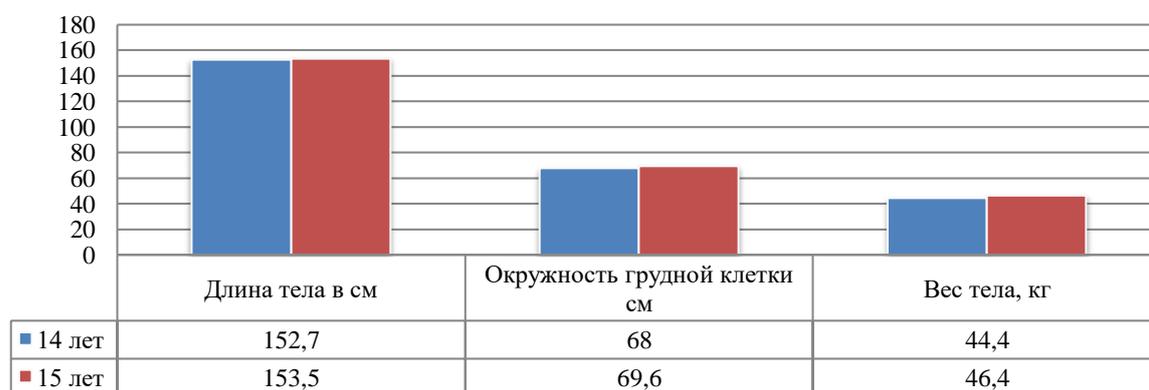


Рисунок 1. Показатели физического развития борцов вольного стиля 14-15 лет

Также были получены показатели массы тела борцов вольного стиля 14-15 лет. При анализе результатов наблюдались следующие данные: масса тела 14-летних борцов вольного стиля составила в среднем 44,4 кг, в то время как у 15-летних спортсменов этот показатель оказался несколько выше. А именно, они показали результат в 46,4 кг (разница 1,8 кг).

Результаты, полученные по определению гибкости, следующие: средний показатель гибкости у наших 14-летних борцов вольного стиля, занимающихся в учебно-тренировочной группе, составил 11,6 см, в то время как у 15-летних борцов вольного стиля гибкость составила 12,5 см (разница составляет 0,9 см) (рисунок 2).

На приведенной выше диаграмме мы также можем видеть результаты теста, определяющего силу пальцев борцов вольного стиля 14-15 лет. Данные контрольные тесты показали следующие результаты. Согласно им, у 14-летних борцов вольного стиля средняя сила кисти составила 31 кг, в то время как у 15-летних спортсменов результаты оказались несколько выше, а именно 33,4 кг (разница составила 2,4 кг).

Для определения скорости, ловкости и выносливости были выбраны различные беговые дистанции с учетом времени. Результаты оказались следующими: средний показатель бега на дистанцию 30 м у 14-летних борцов вольного стиля в учебно-тренировочной группе составил 4,9 секунды, тогда

как у 15-летних борцов вольного стиля средний показатель бега на эту же дистанцию составил 5 секунд.

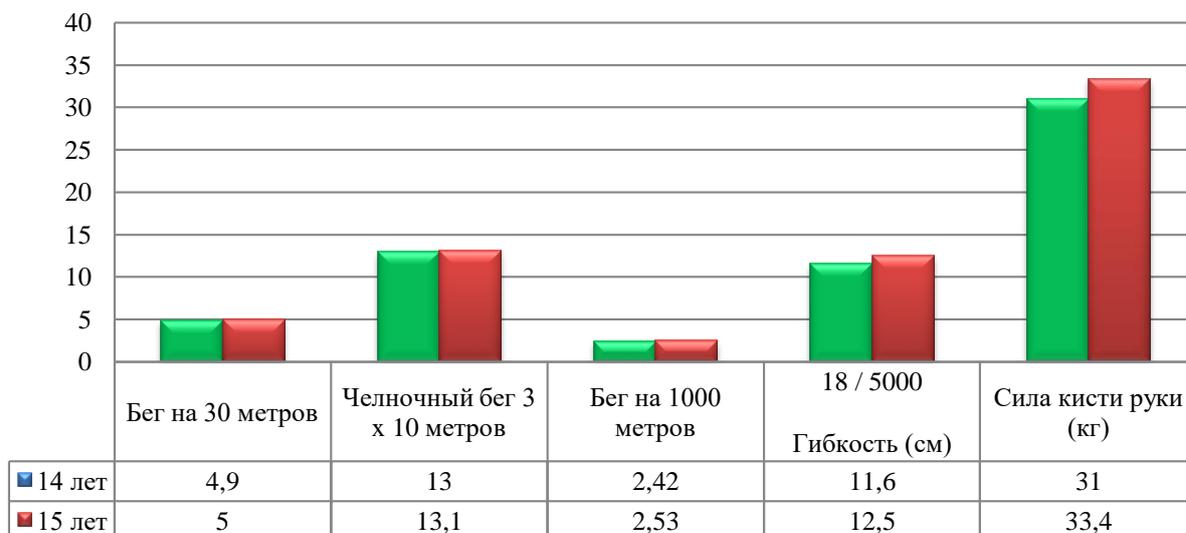


Рисунок 3. Результаты борцов вольного стиля 14-15 лет в беге на 30 метров, 3 x 10, тесте на гибкость, измерении силы кисти, а также в беге на 1000 метров

Для определения уровня ловкости у спортсменов 14-15 лет было проведено беговое упражнение методом челночного бега 3 x 10 м. Результаты, полученные в ходе этих упражнений, были следующими: наши 14-летние борцы вольного стиля показали результат 13,0 с, а 15-летние борцы вольного стиля в учебно-тренировочной группе зафиксировали результат 13,1 с. (рис. 3)

Для определения уровня развития мышц живота у 14-15-летних борцов вольного стиля, занимающихся в учебно-тренировочной группе, было выбрано специальное упражнение, и спортсмены показали следующие результаты по этому упражнению: средний показатель наших спортсменов, занимающихся в учебно-тренировочной группе в возрасте 14 лет, составил 19,6 раза, а средний показатель борцов вольного стиля в возрасте 15 лет составил 20,5 раза. Сравнивая результаты, полученные в обеих группах, можно отметить, что разница в уровне развития мышц живота незначительна.

Для определения уровня развития мышц голени и стопы у борцов вольного стиля 14-15 лет было выбрано упражнение “прыжок в высоту с места” Результаты, полученные по выбранному упражнению, были следующими: средний показатель результатов, полученных по этим контрольным требованиям у наших 14-летних борцов вольного стиля, составил 31 см, в то время как средний показатель у 15-летних борцов вольного стиля достиг 33,4 см.

Очень актуальна проблема анализа объективных данных о результатах соревнований и показателях роста физического развития и на этой основе оптимизации различных сторон подготовки. Поэтому были проведены исследования по распределению и планированию тренировочных нагрузок,

управлению движением при выполнении соревновательных и специальных упражнений и его функциональному анализу для повышения эффективности развития физических качеств 14-15-летних борцов вольного стиля, занимающихся в учебно-тренировочной группе. Однако проведение научных исследований по распределению и планированию тренировочных нагрузок, а также повышению эффективности непрерывного и устойчивого развития физических качеств у борцов вольного стиля в учебно-тренировочной группе посредством специальной системы остается вне поля зрения исследователей.

Приведенные выше аналитические данные свидетельствуют о недостаточности научно-исследовательских работ. Это подтверждает особую актуальность проблемы правильной организации тренировочных процессов в микроциклах для развития физических и технико-тактических способностей борцов вольного стиля 14-15 лет, а также повышения эффективности их технико-тактических действий. На основе анализа литературных источников можно сделать вывод, что, учитывая накопленный большой научно-методический опыт в этой области, наиболее эффективным путем развития физических и технико-тактических способностей борцов вольного стиля, а также повышения эффективности их технико-тактических действий является правильная организация тренировочных планов в микроциклах и их практическое применение.

На сегодняшний день выявлено отсутствие исследований по развитию физических и технико-тактических способностей, а также повышению эффективности технико-тактических действий на основе изучения тренировочного процесса борцов вольного стиля 14-15 лет. Такой подход способствует рациональному управлению соревновательным и учебно-тренировочным процессами. Поскольку оценка показателей, связывающих степень взаимовлияния физической и технико-тактической подготовки, дает высокий эффект в улучшении мастерства спортсменов и их спортивных результатов.

В свою очередь, известный специалист В.Н. Платонов предложил выделить пять типов микроциклов:втягивающий, ударный, подводящий, соревновательный и восстановительный. Однако анализ содержания этих типов микроциклов показывает, что они существенно не отличаются от видов, предложенных Л.П. Матвеевым. Следует помнить, что различное чередование нагрузок и отдыха в микроцикле может привести к трем типам реакций: а) максимальный рост тренированности; б) низкая эффективность тренировок или ее полное отсутствие; в) утомление спортсмена. Характеристики нагрузки на организм спортсмена для вышеупомянутых пяти типов микроциклов выглядят следующим образом (рисунок 4).

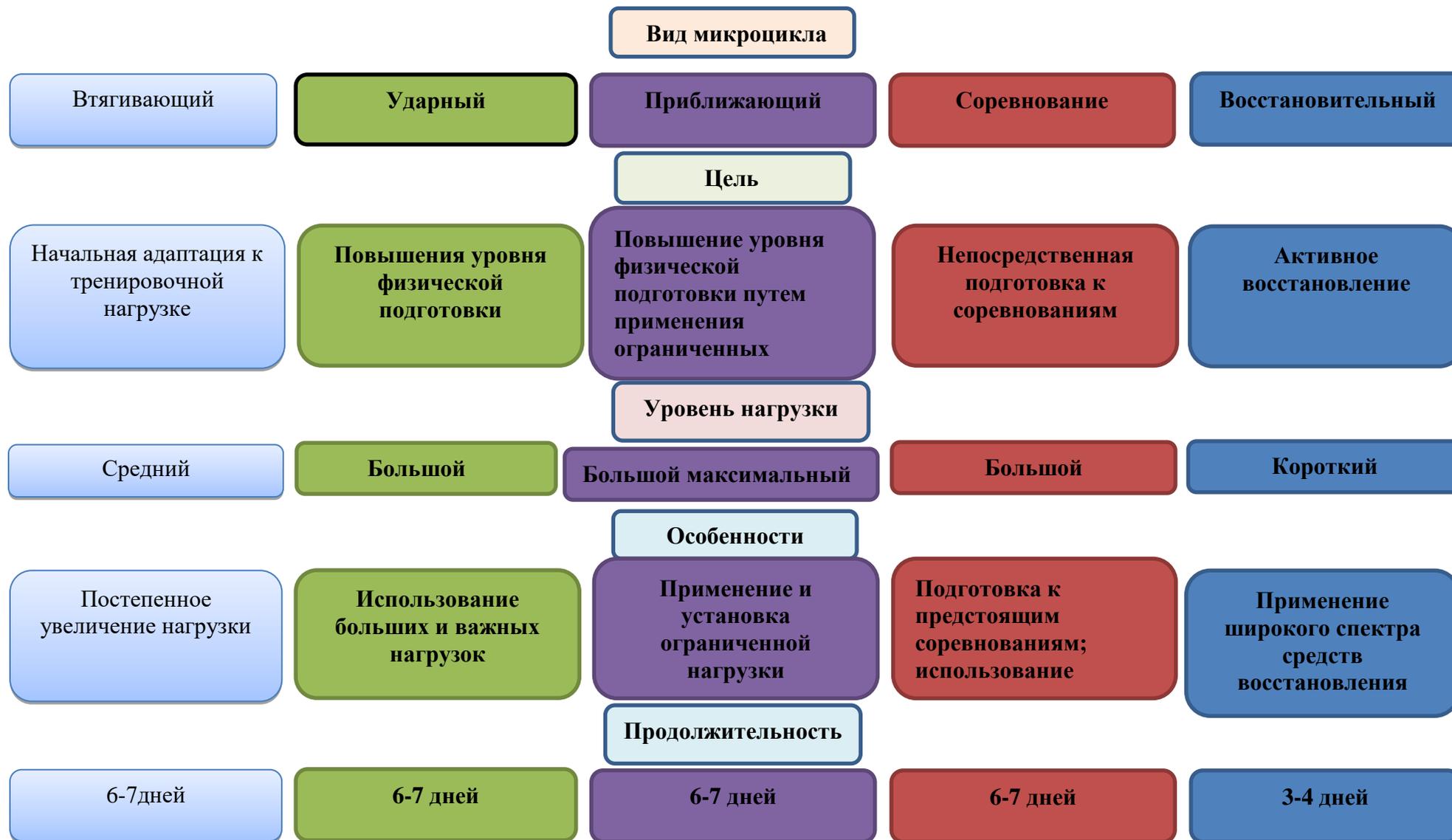


Рисунок 4. Уровень и характеристики нагрузки в различных микроциклах

Втягивающий микроцикл способствует начальной адаптации спортсменов к тренировочной нагрузке. При этом уровень нагрузки умеренный, и наблюдается её постепенное увеличение. Продолжительность такого микроцикла составляет 6-7 дней.

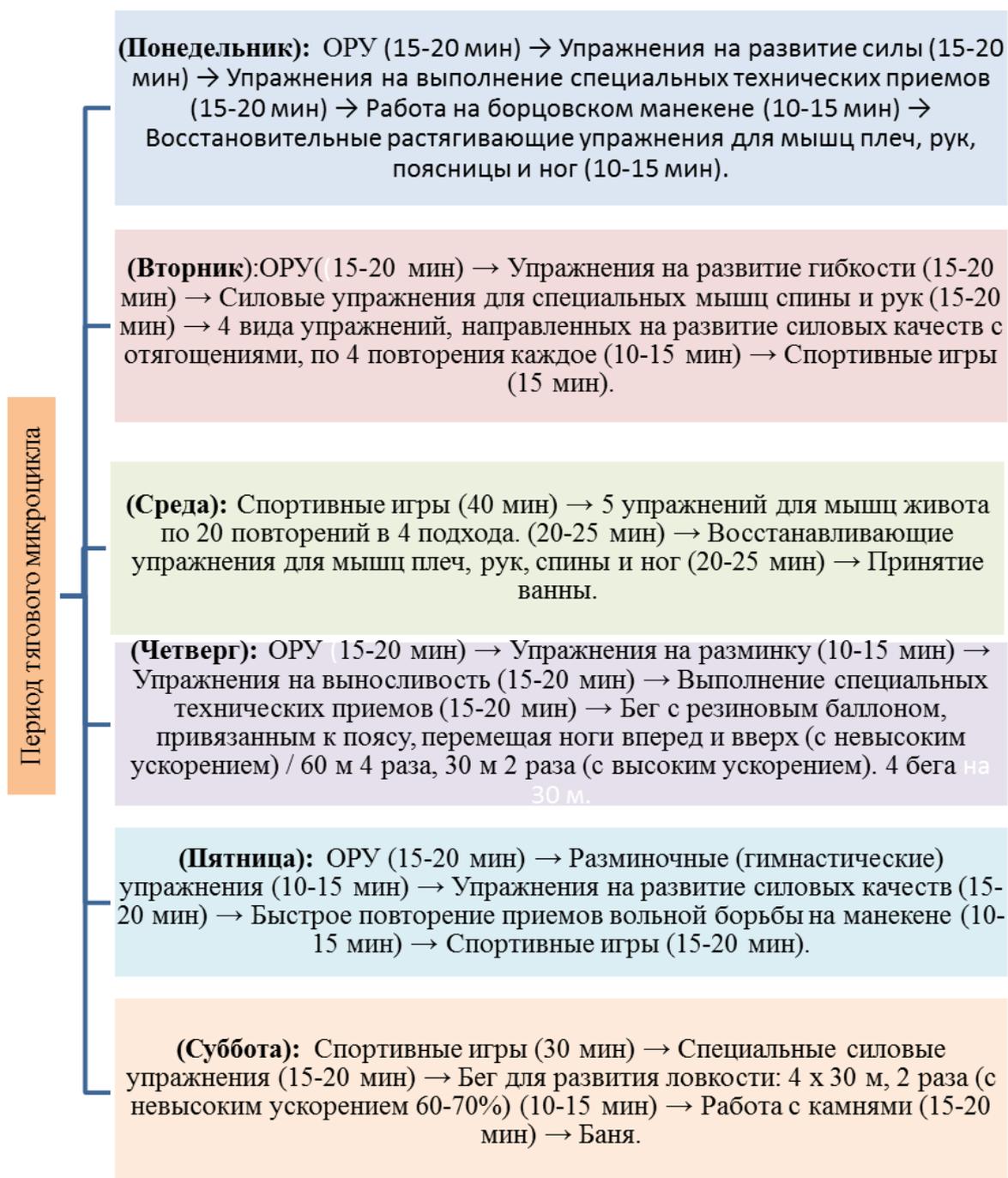


Рисунок 5. План тренировок борцов вольного стиля 14-15 лет, составленный по микроциклам (первая неделя)

Следующий микроцикл считается ударным, целью использования этого микроцикла является повышение уровня физической подготовленности спортсменов. Уровень нагрузки характеризуется применением значительных по величине нагрузок продолжительностью 6-7 дней.

(Понедельник): ОРУ (15-20 мин) → Упражнения для развития силовых качеств (15-20 мин) → Упражнения на выполнение специальных технических приемов (15-20 мин) → Работа на борцовском манекене (5-10 мин) → Восстановительные растягивающие упражнения для мышц плеч, рук, поясницы и ног (15-20 мин).

(Вторник): ОРУ (20-25 мин) → упражнения для развития силовых качеств: подъем по 7-метровому канату и спуск 3-4 раза. Выполнение подтягиваний на перекладине по 10-15 секунд, 5-7 подходов (25-30 мин) → выполнение броска через плечо (2 мин 3-4 раза), выполнение броска через плечи (2 мин 3-4 раза) (25-30 мин).

(Среда): Упражнения, направленные на общую физическую подготовку: Бег, разминочные, растягивающие упражнения (20-25 мин) → Упражнения, развивающие силовые качества, пресс; упражнения для мышц спины (20-25 мин) → Передвижение вперед в упоре на руках в течение 30-40 секунд с 3-4 повторениями (10-15 мин) → Удержание ног на высоте 1 метра от пола с помощью партнера в течение 30-50 секунд и более, 3-4 серии по 3-4 повторения (10-15 мин)

(Четверг): ОРУ (15-20 мин) → Упражнения для развития силы с отягощениями (20-25 мин) → Упражнения на скорость. 4 x 60 м (10-15 мин) → Специальные упражнения (1 км) (5-10 мин) → Упражнения для мышц ног - 20 минут

(Пятница): Медленный бег (800-1000 м (10-15 мин) → УРМ (15-20 мин) → Специальные упражнения Прыжки на месте поочередно на правой и левой ногах 90-120 бедра / 1-2 мин и более с 3-4 повторениями (20-25 мин) → Упражнение для развития ловкости 5 x 30 м. Бег с перерывами по 50-60 секунд между повторениями в 2-3 повторения (25-30 мин).

(Суббота): ОРУ (5-10 мин) → Легкие кардио- и растягивающие упражнения (25-30 мин) → Массаж: самомассаж и массаж с партнером (20-30 мин) → Легкие технические и тактические упражнения (15-20 минут).

Рисунок 6. План тренировок по микроциклам для борцов вольного стиля 14-15 лет (вторая неделя)

План тренировочного периода, составленный в подводящем микроцикле для борцов вольного стиля 14-15 лет, выглядит следующим образом: организация учебно-тренировочных занятий в соревновательном микроцикле по вольной борьбе для спортсменов 14-15 лет представляет собой тренировочный период, направленный на подготовку к соревнованиям,

максимальное восстановление и поддержание наивысшей формы. Таким образом, недельный план тренировок для этого тренировочного периода имеет следующий вид.

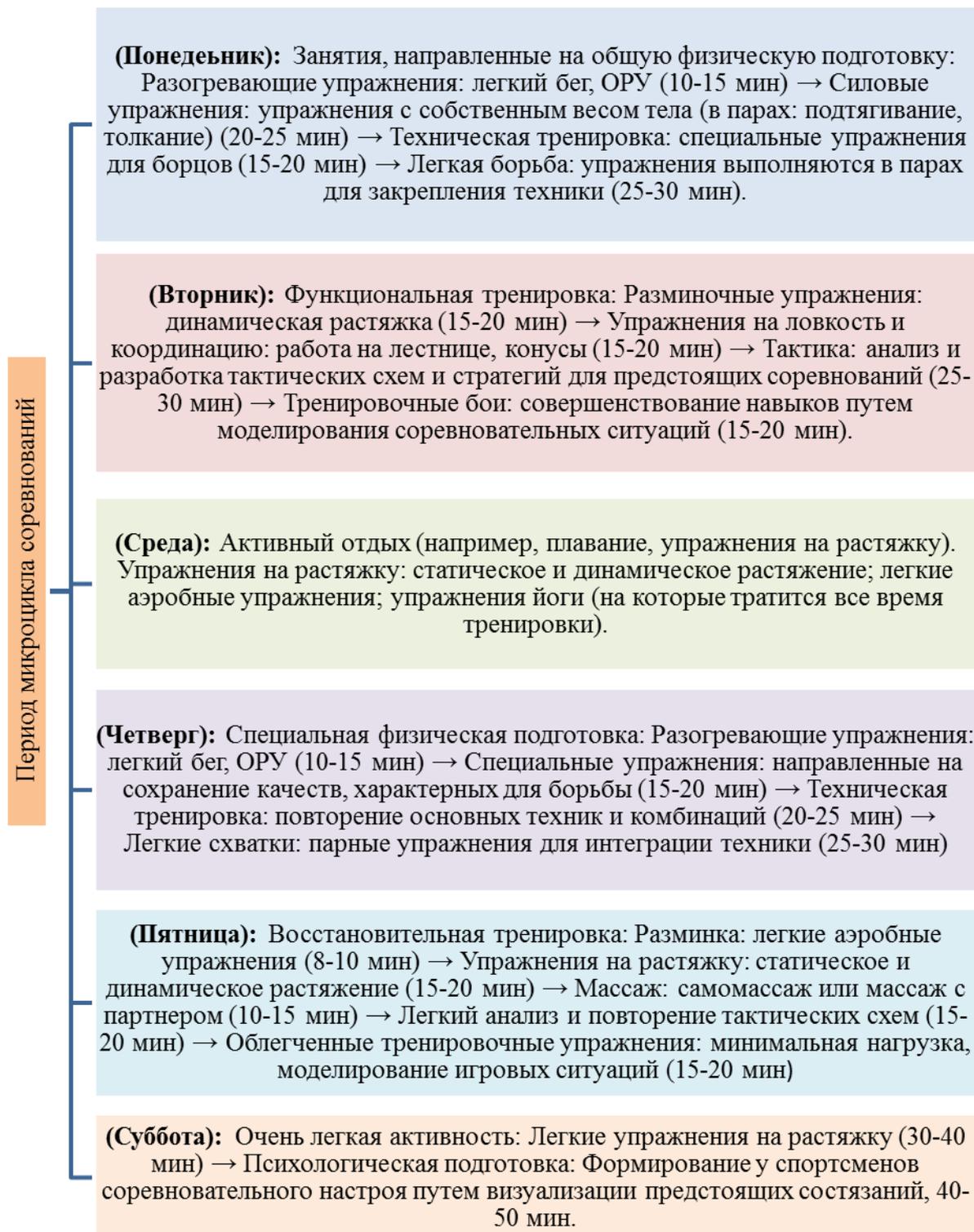


Рисунок-7. План тренировок по микроциклам для борцов вольного стиля 14-15 лет (четвертая неделя)

Понедельник: занятие, направленное на общую физическую подготовку: Разминочные упражнения (легкий бег, ОРУ (10-15 мин)), силовые упражнения:

упражнения с собственным весом (в парах: перетягивание, толкание) (20-25 мин), техническая тренировка: специальные упражнения для борцов вольного стиля (15-20 мин). Легкая борьба: выполнение упражнений в парах для закрепления техники (20-25 мин). С помощью упражнений в вышеуказанных направлениях стремятся поддерживать максимальный уровень показателей технической, тактической и общей физической подготовленности борцов вольного стиля 14-15 лет (рисунок 8)

Во второй день недели (вторник) было организовано занятие, направленное на функциональную подготовку борцов вольного стиля. При этом борцам были даны нагрузки в следующих направлениях: разминочные упражнения: динамическая растяжка (15-20 мин), упражнения на ловкость и координацию: работа на лестнице, конусы (10-15 мин). Для совершенствования тактического мастерства борцов вольного стиля проводился анализ и разработка тактических схем и стратегий для предстоящих соревнований (20-25 мин). Также были организованы тренировочные схватки: навыки совершенствовались посредством упражнений, направленных на развитие путем моделирования соревновательных поединков (15-20 мин).

В очередной день (среду) плана тренировочного периода “Соревнование,” составленного по микроциклам для борцов вольного стиля, были организованы следующие занятия: активный отдых (например, плавание, упражнения на растяжку), упражнения на растяжку (статическое и динамическое растяжение), а также легкие аэробные упражнения, включающие выполнение невысоких нагрузок, таких как йога.

Таблица 1

**Мезоцикл подготовки борцов вольного стиля
14-15 лет к соревнованиям**

Цели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Втягивающий	Физические, технические и восстановительные средства	ОРМ, гибкость, спортивные игры	Спортивные игры, восстановительные средства, баня	Разминочные упражнения, манекен, резина, баллон и веревка	Способы вольной борьбы, быстрое повторение	Упражнения на специальную силу и ловкость
Ударный	Сила, технические и восстановительные средства	Лазание по канату, подтягивание на турнике, технические приемы	ОФП, упражнения с партнёром	ОФП,СФП	Медленный бег, прыжки	ОРУ, технико-тактические упражнения и упражнения на растяжку
Приближающий	ОФП, кардио упражнения, технические упражнения в парах	Функциональная тренировка	Отдых, плавание, упражнения на растяжку	СФП, Техническое комбинации	Восстановительные статические и динамические растяжки	Отдых и восстановление

Продолжение таблицы 1						
Предсоревновательный	ОФП, отработка техники в парах, лёгкий спарринг	Функционально-тактическая, схватка	Активный отдых, статические и динамические растяжки и аэробные упражнения, йога, пилатес	СФП, технический, лёгкий поединок	Восстановление, массаж, тактическая схема.	Легкая деятельность и теоретическая подготовка

В план тренировок, направленных на поддержание уровня развития специальной физической подготовленности борцов вольного стиля 14-15 лет, была включена следующая группа упражнений, характеризующаяся особенностями нагрузки на организм спортсмена. Это: разминочные упражнения: легкий бег, ОРУ (10-15 мин), специальные упражнения: направленные на сохранение борцовских качеств (15-20 мин), техническая тренировка: повторение основной техники и комбинаций(15-20 мин), легкая схватка: упражнения в парах для объединения техники выполнялись в течение 20-25 минут.

В пятую пятницу периода тренировок “соревнования,” организованного в микроцикле, была проведена тренировка, направленная на восстановление борцов вольного стиля. Спортсмены выполнили следующие группы упражнений: разминочные упражнения - легкие аэробные упражнения (8-10 мин), упражнения на растяжку - статическое и динамическое растяжение (15-20 мин), массаж - самомассаж или массаж с партнером (10-15 мин), легкий анализ и повторение тактических схем (15-20 мин), а также в конце занятия легкая тренировка с минимальной физической нагрузкой и моделированием ситуаций (20-25 мин).

Легкие упражнения на растяжку выполняются борцами вольного стиля (20-30 мин). Психологическая подготовка: упражнения по формированию у спортсменов соревновательного настроения путем визуализации предстоящих схваток выполнялись борцами вольного стиля в возрасте 14-15 лет в течение 30-40 минут по субботам.

Большие и очень большие тренировочные нагрузки (они рационально чередуются как между собой, так и с тренировками малой нагрузки). Первый тип реакции характерен для случаев, когда оптимальное количество занятий входит в микроцикл. Чрезмерное применение больших нагрузок приводит к утомлению. Разумеется, при внедрении в практику вышеуказанных тренировочных нагрузок крайне важно правильно определять норму, интенсивность и объем повторений с учетом способности спортсменов выдерживать нагрузки.

В четвертой главе диссертации озаглавленной “**Экспериментальное обоснование эффективности разработанной методики комплексной**

подготовки борцов вольного стиля” представлены данные о динамике физического и психофункционального развития борцов вольного стиля 14-15 лет, занимающихся на этапе учебно-тренировочной группы, а также сведения об оптимизации физических нагрузок для борцов вольного стиля данного возраста с высокой эффективностью в соответствии с их возрастными особенностями.

Первое из упражнений, отобранных для определения динамики физической подготовленности 14-летних борцов вольного стиля, было направлено на измерение силы кисти. Результаты, полученные по этому упражнению, были следующими: в контрольной группе показатели борцов вольного стиля до начала исследования составили $30,5 \pm 5,2$, в то время как в экспериментальной группе исходный результат составил $29,0 \pm 6,2$ (таблица 2).

Таблица 2

Показатели динамики физической подготовленности 14-летних борцов вольного стиля показатели динамики (n=24)

Т/г	Показатели	Гр	КГ	ЭГ	t	P
1.	Сила кисти руки (кг)	НЭ	$30,5 \pm 5,2$	$29,0 \pm 6,2$	1,35	>0,05
		КЭ	$32,8 \pm 2,7$	$33,0 \pm 2,9$	2,86	<0,05
2.	Бег на 30 м (сек.)	НЭ	$5,4 \pm 0,3$	$5,3 \pm 0,8$	0,43	>0,05
		КЭ	$5,1 \pm 0,8$	$5,0 \pm 0,3$	2,20	<0,05
3.	Прыжок в длину с места (см)	НЭ	$1,58 \pm 0,19$	$1,60 \pm 0,07$	0,63	>0,05
		КЭ	$1,61 \pm 1,11$	$1,66 \pm 0,18$	1,87	<0,05
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	НЭ	$17,1 \pm 2,7$	$16,3 \pm 3,5$	1,12	>0,05
		КЭ	$19,5 \pm 3,6$	$20,8 \pm 5,1$	2,03	<0,05
5.	Подъем и опускание туловища из положения лежа на спине (раз)	НЭ	$17,5 \pm 2,1$	$17,9 \pm 2,5$	1,88	>0,05
		КЭ	$19,5 \pm 3,2$	$21,6 \pm 4,3$	3,06	<0,01
6.	Упражнение на гибкость на гимнастической скамейке (см)	НЭ	$10,1 \pm 1,2$	$10,2 \pm 5,6$	1,88	>0,05
		КЭ	$11,6 \pm 3,2$	$12,2 \pm 3,6$	3,06	<0,01
7.	3 x 10 м челночный бег (секунды)	НЭ	$13,5 \pm 0,3$	$13,8 \pm 0,3$	1,92	>0,05
		КЭ	$13,0 \pm 1,1$	$12,6 \pm 2,7$	2,33	<0,05
8.	Бег на 1000 м (секунды)	НЭ	$256,1 \pm 23,1$	$259,2 \pm 22,5$	1,84	>0,05
		КЭ	$253,9 \pm 18,7$	$251,2 \pm 21,7$	3,52	<0,01

Примечание: X - среднее арифметическое значение показателей; σ - стандартное отклонение; V% - коэффициент вариации; t - значение Стьюдента; P - уровень достоверности.

В конце исследования видно, что этот показатель увеличился в контрольной группе до $32,8 \pm 2,7$, а в экспериментальной группе до $33,0 \pm 2,9$. Как видно, спортсмены экспериментальной группы демонстрируют более высокий показатель роста по этому параметру по сравнению со спортсменами контрольной группы.

На начальном этапе тестирования 14-летних борцов вольного стиля в беге на дистанцию 30 м спортсмены контрольной группы показали в среднем

результат $5,4 \pm 0,3$, а спортсмены экспериментальной группы - $5,3 \pm 0,8$.

Показатели спортсменов по данному параметру к концу исследования продемонстрировали следующие уровни роста. Так, спортсмены контрольной группы по результатам последнего тестирования показали результат $5,1 \pm 0,8$, а результаты экспериментальной группы составили $5,0 \pm 0,3$. Результаты тестирования, проведенного в начале и в конце исследования с целью изучения динамики развития мышц брюшного пресса у 14-летних борцов вольного стиля, занимающихся в учебно-тренировочной группе, и разработки предложений и рекомендаций по выявленным недостаткам, следующие: если борцы контрольной группы изначально показали результат $17,5 \pm 2,1$, а спортсмены экспериментальной группы - $17,9 \pm 2,5$, то к концу исследования эти показатели в контрольной группе достигли $19,5 \pm 2,1$, а в экспериментальной группе оказались несколько выше, чем у их сверстников - $21,6 \pm 2,5$.

Одним из вспомогательных упражнений при определении показателей динамики физического развития 14-летних борцов вольного стиля, занимающихся на этапе учебно-тренировочной группы, является тест бега на 1000 м. Данный тест позволил формировать четкое представление о динамике развития такого физического качества, как выносливость, у спортсменов, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах в возрасте 14 лет. Результаты, зафиксированные борцами вольного стиля в начале исследования и в его заключительной части, отражены следующим образом.

В начале исследования борцы вольного стиля экспериментальной группы преодолевали дистанцию 1000 м в среднем за $256,1 \pm 23,1$ (с), в то время как спортсмены контрольной группы преодолевали эту дистанцию в среднем за $259,2 \pm 22,5$ (с). К концу исследования 14-летние борцы вольного стиля по данному упражнению показали следующие результаты: спортсмены контрольной группы зафиксировали результат $253,9 \pm 23,1$, а спортсмены экспериментальной группы показали результат $251,2 \pm 22,5$, завершив тем самым измерения результатов 14-летних борцов вольного стиля. Из результатов, зафиксированных спортсменами, очевидно, что спортсмены экспериментальной группы демонстрируют лучшие показатели физического развития, в том числе и по такому физическому качеству, как выносливость.

Таким образом, первым из отобранных упражнений, направленных на определение уровня развития показателей динамики физической подготовленности 15-летних борцов вольного стиля, было определение уровня развития динамики силы кисти. В начале исследования 15-летние спортсмены контрольной группы, выполняющие это упражнение, показали в среднем результат $33,1 \pm 2,1$, а спортсмены экспериментальной группы составил $33,0 \pm 2,9$. К концу исследования по этому показателю у спортсменов контрольной группы результат изменился до $35,3 \pm 4,2$, а у спортсменов экспериментальной группы - до $37,0 \pm 8,5$. Таким образом, прирост показателей у спортсменов контрольной группы составил $2,2 \pm 2,1$, а у спортсменов экспериментальной группы - $4,0 \pm 5,6$ (таблица 3).

Таблица 3

**Показатели динамики физической подготовленности 15-летних борцов
вольного стиля (n=24)**

T/r	Показатели	Gr	КГ	ЭГ	t	P
1.	Сила кисти руки (кг)	НЭ	33,1 ± 2,1	33,0 ± 2,9	1,25	>0,05
		КЭ	35,3 ± 4,2	37,0 ± 8,5	2,09	<0,05
2.	Бег на 30 м (сек.)	НЭ	5,2 ± 2,1	5,2 ± 0,9	1,61	>0,05
		КЭ	5,0 ± 3,2	4,9 ± 0,3	2,15	<0,05
3.	Прыжок в длину с места (см)	НЭ	1,60 ± 2,9	1,61 ± 2,2	0,89	>0,05
		КЭ	1,63 ± 0,8	1,68 ± 3,1	3,06	<0,01
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	НЭ	18,3 ± 3,8	19,3 ± 2,4	0,75	>0,05
		КЭ	20,7 ± 5,2	24,8 ± 9,5	1,83	<0,05
5.	Подъем и опускание туловища из положения лежа на спине (раз)	НЭ	19,4 ± 4,1	19,1 ± 6,2	1,42	>0,05
		КЭ	21,5 ± 1,2	25,3 ± 3,6	2,68	<0,05
6.	Упражнение на гибкость на гимнастической скамейке (см)	НЭ	11,0 ± 1,3	10,8 ± 3,1	1,85	>0,05
		КЭ	12,7 ± 5,4	13,5 ± 4,6	2,73	<0,05
7.	3 x 10 м челночный бег (секунды)	НЭ	13,1 ± 2,3	13,1 ± 0,7	1,71	>0,05
		КЭ	12,7 ± 0,3	12,0 ± 1,3	2,84	<0,05
8.	Бег на 1000 м (секунды)	НЭ	254,3 ± 26,1	256,4 ± 19,8	1,67	>0,05
		КЭ	251,9 ± 21,1	248,2 ± 12,5	2,35	<0,05

Примечание: X - среднее арифметическое значения показателей; σ - стандартное отклонение; V% - коэффициент вариации; t - значение Стьюдента; P - уровень достоверности.

При определении скоростных физических качеств 15-летних борцов вольного стиля в качестве вспомогательного упражнения был выбран бег на короткую дистанцию на 30 м. В процессе начального тестирования данного упражнения спортсмены контрольной группы в среднем показали результат $5,2 \pm 2,1$, а спортсмены экспериментальной группы - $5,2 \pm 0,9$. К завершению исследования результаты изменились следующим образом:

Одним из показателей динамики физической подготовленности 15-летних борцов вольного стиля, занимающихся на этапе учебно-тренировочной группы, является прыжок в длину с места. В начале педагогического эксперимента 15-летние борцы вольного стиля, выполняющие это физическое упражнение в контрольной и экспериментальной группах, показали следующие результаты: спортсмены контрольной группы - $1,60 \pm 2,9$, а спортсмены экспериментальной группы - $1,61 \pm 8,2$. К концу педагогического эксперимента спортсмены продемонстрировали следующие показатели: спортсмены контрольной группы достигли результата $1,63 \pm 0,8$, что соответствует приросту в 3 см, в то время как борцы вольного стиля экспериментальной группы показали результат $1,68 \pm 7,1$, что свидетельствует о вдвое лучшем показателе прироста по сравнению со спортсменами контрольной группы.

Для определения уровня подготовленности и динамики развития силы рук у 15-летних борцов вольного стиля было выбрано упражнение отжимание в упоре лежа. Результаты, зафиксированные в начале педагогических экспериментов нашими борцами вольного стиля, занимающимися в контрольной и экспериментальной группах по выбранному упражнению, были следующими. В контрольной группе показатели, первоначально зафиксированные нашими борцами вольного стиля по выбранному упражнению, составили в среднем $18,3 \pm 3,8$, а после педагогических экспериментов этот показатель увеличился на $20,7 \pm 5,2$. Спортсмены экспериментальной группы в упражнении отжимание в упоре лежа до исследования показали результат $19,3 \pm 2,4$, а к концу педагогических экспериментов зафиксировали несколько более высокий результат - $24,8 \pm 9,5$, по сравнению со сверстниками, занимающимися в контрольной группе.

Для определения показателей динамики развития уровня подготовленности силы рук у 15-летних борцов вольного стиля было выбрано упражнение сгибание-разгибание рук в упоре лежа. В контрольной группе показатели, первоначально зафиксированные нашими борцами вольного стиля по выбранному упражнению, составили в среднем $18,3 \pm 3,8$, а после педагогических экспериментов этот показатель увеличился на $20,7 \pm 5,2$.

В исследованиях, проведенных с целью определения показателей динамики развития физической подготовленности 15-летних борцов вольного стиля, было доказано, что спортсмены экспериментальной группы достигли лучшей динамики физического развития по сравнению со спортсменами контрольной группы. Как и у 14-летних борцов вольного стиля, наблюдались частичные различия по некоторым показателям и значительные различия по физическим показателям.

ВЫВОДЫ

1. Опираясь на научный опыт, накопленный в ходе исследования в результате изучения литературы по теме, можно сделать вывод, что при подготовке высококвалифицированных борцов вольного стиля необходимо тщательно изучить возрастные особенности биологического развития спортсменов и нормировать объем физических нагрузок в соответствии с их индивидуальными возможностями.

2. В период 14-15 лет у юных борцов вольного стиля соответствует этапу спортивной специализации. Важным аспектом в этом возрасте является соответствие соотношения физических нагрузок в процессе спортивных тренировок критериям физиологического развития подростков. В результате разработки норм упражнений с учетом уровня нагрузки и особенностей средств и методов, применяемых в процессе тренировок для комплексной подготовки борцов вольного стиля 14-15 лет, по итогам исследования было установлено,

что показатели физической подготовленности борцов вольного стиля экспериментальной группы улучшились на 14,2%.

3. Для повышения показателей комплексной подготовки юных борцов вольного стиля до высокого уровня эффективно планирование их тренировок в микроциклах путем отбора результативных тренировочных нагрузок различными методами. В результате применения в дни недели для планирования тягового микроцикла борцов вольного стиля физических качеств, методов выполнения специальных технических приемов, восстановительных упражнений для мышц плеч, рук и ног, а также средств, выполняемых с предметами и без предметов, техническая подготовленность борцов экспериментальной группы к концу исследования улучшилась на 18,3%.

4. При улучшении уровня и качества физической подготовки борцов вольного стиля были проанализированы показатели, отражающие уровень развития мышц ведущей группы в процессе тренировок спортсменов, а также уровень развития двигательных качеств борцов вольного стиля, контролируемых упражнениями, схожими с соревновательными по внешней и внутренней структуре. Тактическая подготовка борцов вольного стиля в возрасте 14-15 лет улучшилась на 16,4% благодаря включению в план тренировок специальных упражнений с различными отягощениями в начале недели, а в конце - легких кардио растягивающих упражнений, массажа, технических и тактических упражнений для организации интенсивных тренировок.

5. Целесообразно проводить косвенное сравнение подготовленности спортсменов и оценку динамики их состояния посредством контроля уровня развития основных двигательных качеств с помощью соответствующих тестов. Предложения и рекомендации по комплексному развитию физической (легкий бег, силовые упражнения, упражнения в парах), функциональной (динамическая растяжка, работа на лестнице, упражнения с конусами, моделирование соревновательных поединков) и технико-тактической (тактические схемы, технические комбинации) видов подготовки в течение недели при подготовке юных борцов вольного стиля к соревнованиям были внедрены в тренировочный процесс по вольной борьбе в спортивной школе №1 города Гулистана. В результате воспитанники Гулистанского центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта завоевали 1 золотую, 4 серебряные и 3 бронзовые медали на международных соревнованиях, а на республиканских соревнованиях - 2 золотые, 1 серебряную и 4 бронзовые медали.

6. Одновременно с физическим развитием борцов вольного стиля с помощью специальных тестов определялся уровень развития показателей реакции спортсменов на нагрузки. Этот показатель у борцов вольного стиля нельзя считать удовлетворительным, что требует от тренера серьезного внимания к улучшению двигательной реакции у спортсменов, тренирующихся

под его руководством. Тренер должен уделять серьезное внимание разнообразию тренировочного процесса, чтобы предотвратить у спортсменов, тренирующихся под его руководством, усталость от спорта, скуку и подобные психологические состояния. Высокий уровень комплексной подготовки был достигнут за счет совершенствования состояния физической подготовленности борцов вольного стиля 14-15 лет, занимающихся в учебно-тренировочной группе, а также составления правильно спланированных планов тренировок по микроциклам.

7. Высокий уровень комплексных показателей подготовленности борцов вольного стиля в возрасте 14-15 лет является решением многих проблем. Например, естественным образом возрастает уверенность спортсменов в своих возможностях, обеспечивается стабильность спортивных результатов, увеличивается число спортсменов, способных достойно защищать честь нашей страны на мировой арене. На основе проведенного нами исследования были зафиксированы научно обоснованные данные и подходы к системам тренировок борцов вольного стиля. При развитии показателей всех качеств борцов вольного стиля 14-15 лет, занимающихся на этапе учебно-тренировочной группы, за счет применения эффективных средств и методов в микроциклах тренировок достигнуто следующее улучшение результатов: в итоге исследования показатели физической подготовки борцов вольного стиля экспериментальной группы улучшились на 14,2%, тактической подготовки - на 16,4%, технической подготовки - на 18,3%.

8. Результаты спортсменов экспериментальной группы в заключительном педагогическом эксперименте по исходному упражнению составили $25,3 \pm 3,6$, а по показателю гибкости в конце исследования - $13,5 \pm 1,6$. Установлено, что 15-летние борцы вольного стиля, занимающиеся в контрольной группе, имеют более низкий показатель роста по сравнению со своими сверстниками из экспериментальной группы. Результаты спортсменов экспериментальной группы в заключительном педагогическом эксперименте составили $25,3 \pm 3,6$ по начальному упражнению, а по показателю гибкости в конце - $13,5 \pm 4,6$. Полученные данные отражают, что 15-летние борцы вольного стиля, занимающиеся в контрольной группе, демонстрируют более низкий показатель роста по сравнению со своими сверстниками из экспериментальной группы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты проведенных исследований показывают, что научных изысканий по оптимизации тренировочных нагрузок в комплексной подготовке борцов вольного стиля 14-15 лет недостаточно. Оптимизация тренировочных нагрузок является одним из важнейших факторов, влияющих на улучшение показателей комплексной подготовки юных борцов вольного стиля. Таким образом, в рамках исследования можно дать следующие рекомендации по оптимизации тренировочной нагрузки:

1. Анализируя научно-методическую литературу по теме и учитывая накопленный большой научный опыт в этой области, можно прийти к выводу о недостаточности научно-исследовательских работ. Доказано, что повышение показателей оптимальности нагрузок дает высокую эффективность в целях улучшения и развития показателей комплексной подготовленности борцов вольного стиля.

2. Уровень спортивных результатов в упражнениях, направленных на развитие силовых качеств, зависит от роста специальной силовой подготовленности спортсменов. Этот процесс наиболее изменчив в возрастных диапазонах 10-11 и 12-13 лет, при этом стабильные спортивные достижения наблюдаются в возрасте 12-15 лет. Наиболее качественное применение силовых возможностей приходится на период 12-13 лет.

3. В целях оптимизации тренировочных нагрузок в процессе комплексной подготовки борцов, разработанные и используемые модели для повышения эффективности тренировок спортсменов могут быть применены в процессе подготовки борцов вольного стиля 14-15 лет с различными уровнями показателей комплексной подготовленности.

4. Появилась возможность подготовки спортсменов с высокими комплексными показателями подготовленности путем нормирования педагогом тренировочных нагрузок в соответствии с уровнем физической подготовленности борцов вольного стиля и организации тренировок с применением правильно подобранных средств и методов (упражнения высокой и средней интенсивности, аэробные упражнения, силовые упражнения, упражнения, развивающие технико-тактические способности, упражнения, направленные на развитие скоростных качеств).

5. Целесообразно обратить внимание на то, что план микроцикла третьей недели мезоцикла тренировок для борцов вольного стиля 14-15 лет должен состоять из разнообразных упражнений. Например, если в начале недели план включает упражнения средней интенсивности, направленные на развитие аэробных и силовых качеств, то на второй день недели эффективно включать в план упражнения высокой интенсивности, преимущественно направленные на развитие скорости. На третий день недели спортсменам предоставляется возможность отдыха для восстановления.

6. Экспериментально доказано, что включение во второй половине недели в план микроцикла тренировок борцов вольного стиля 14-15 лет упражнений, направленных на 23% нагрузок преимущественно на развитие силы и 55% на совершенствование техники и тактики, дает хороший эффект.

7. К концу недели (к пятнице) первая половина тренировочного процесса состояла из аэробных упражнений средней интенсивности, а во второй половине дня внимание уделялось упражнениям, развивающим технику и тактику. В конце недели в тренировочный план были включены высокоинтенсивные аэробные упражнения, составляющие 55% от общей нагрузки. 23% тренировочной нагрузки в основном состояли из упражнений, направленных на развитие скорости.

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

GULISTAN STATE UNIVERSITY

SULTANOV SHUXRATJON NURMAXAMATOVICH

**OPTIMIZATION OF TRAINING LOADS IN COMPLEX TRAINING OF
14-15-YEAR-OLD FREESTYLE WRESTLERS**

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

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

Chirchik - 2025

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under number B2022.4. PhD/Ped3243.

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical Education and Sport.

The dissertation abstract in three languages (Uzbek and Russian, English (summary) is available on the webpage at (www.jtsu.uz) and at the information-educational portal "ZiyoNet" at (www.ziyo.net).

Scientific supervisor: **Tadjibaev Soyib Samijonovich**
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Official opponents: **Dadabaev Odiljon Jaloliddinovich**
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Kipchakov Bahodir Bahriddinovich
candidate of pedagogical sciences, professor

The leading organization: **Namangan state university**

The defense of the dissertation will be held on « ____ » « _____ » 2025 year at _____ oc'lock at the meeting of Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 under Uzbek State University of Physical Education and Sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: info@jtsu.uz, website: www.jtsu.uz. (Uzbek State University of Physical Education and Sports, Building E, 3rd floor, room №309).

The dissertation is available at the Information Resource Center of Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered number _____) (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik, st. Metallurlar, 15. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76).

The abstract of the dissertation has been sent you « ____ » _____ 2025 year.
(Extract from the digital register ____ in « ____ » _____ 2025 year.)

R.M.Matkarimov
Deputy chairman of the Scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

M.A.Ibragimov
Scientific Secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degrees,
doctor of philosophy (PhD), professor

A.N.Shopulatov
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

INTRODUCTION

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

The purpose of the research work development of proposals and recommendations for optimizing the training loads of 14-15-year-old freestyle wrestlers engaged in the training group.

The object of the research work was the training processes of freestyle wrestlers aged 14-15 years engaged in a training group.

The subject of the research is the optimization of the training loads of freestyle wrestlers aged 14-15 years engaged in a training group.

Scientific novelty of the research is as follows:

based on the comprehensive preparation of the physical development of 14-15-year-old freestyle wrestlers in accordance with sports training, the possibilities of adapting training to competitive matches have been expanded due to the planning of means and methods aimed at predicting the opponent's movements and reacting, developing defensive and offensive tactical actions, the level of load, the duration of training;

the possibilities of improving the functional training of young freestyle wrestlers have been expanded due to the use of restorative means for the muscles of the shoulders, arms, and legs when planning pulling microsections by directing exercises performed with tools to technical actions;

the effectiveness of continuous performance of complex technical and tactical actions in the competitive process was increased by using breathing techniques, meditation, and visualization methods at the end of special exercises performed by 14-15-year-old freestyle wrestlers with athletes of different weights at the beginning of the week;

due to the effective optimization of mesocycles aimed at the comprehensive preparation of 14-15-year-old freestyle wrestlers for competitions based on physical (balloon and rubber rope), technical (manniquet and lightweight doubles), restorative (stretching, static-dynamic stretching and aerobic) exercises, the possibilities of fulfilling the established standards at the stage of improvement of athletes have been expanded.

Implementation of the research results: Based on the conducted experiments on the development of indicators of comprehensive training and improving the effectiveness of technical and tactical actions of qualified wrestlers:

based on the comprehensive preparation of the physical development of 14-15-year-old freestyle wrestlers in accordance with sports training, proposals and recommendations for planning the level of load, the duration of training, means and methods aimed at predicting the opponent's movements and reacting, developing defensive and offensive tactical actions were introduced into the freestyle wrestling training of the Gulistan City Sports School No. 1 (Reference No. 06-01/06/13/7622 of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan dated November 8, 2022). As a result, the freestyle wrestlers' 30 m run improved by 14.2%;

proposals and recommendations for young freestyle wrestlers on the use of means for restoring the muscles of the shoulders, arms and legs when planning traction microsection by directing exercises performed with means to technical movements have been introduced into the freestyle wrestling training of the Chirchik Center for Training Olympic and Paralympic Athletes (certificate of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan No. 06-01/06/13/7622 dated November 8, 2022). As a result, the technical training of wrestlers in the waist throw improved by 18.3%;

proposals and recommendations for the inclusion in the training plan of 14-15-year-old freestyle wrestlers at the beginning of the week of special exercises aimed at reducing the level of stress of athletes through grabbing, throwing, leg grabbing, rotation, exiting the ground position with athletes of different weights, and at the end of the week - exercises aimed at reducing the level of stress of athletes through breathing techniques, meditation and visualization methods are included in the content of the textbook "Improving Sports Pedagogical Skills (Freestyle Wrestling) " (certificate No. 302-0250 based on the order of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan No. 302 dated September 9, 2022). As a result, the tactical training of freestyle wrestlers improved by 16.4%;

proposals and recommendations for the inclusion of physical exercises (ball and rubber rope), technical exercises (manikin and lightweight doubles), restorative exercises (stretching, static-dynamic stretching and aerobic) in the mesocycles of preparing 14-15-year-old freestyle wrestlers for competitions have been introduced into the training of freestyle wrestling at the Gulistan Center for Training in Olympic and Paralympic Sports (certificate of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan No. 06-01/06/13/7622 dated November 8, 2022). As a result, the center's students won 1 gold, 4 silver, and 3 bronze medals at international competitions, and 2 gold, 1 silver, and 4 bronze medals at republican competitions.

The structure and volume of the dissertation: The dissertation consists of an introduction, four chapters, a conclusion, and a list of references with a total volume of 124 pages.

E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТЫ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim [I часть; I part]

1. Sul'tonov Sh. Eine methode zur effektiven organisation des trainingsplans von 14-15-jährigen freestyle wrestlern im wöchentlichen mikroklima zu entwickeln // Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities ISSN 2749-0866, Vol.1(Issue1.5 Pedagogical sciences), 2022. pp.-268–277. [13.00.00 № 7].

2. Sul'tonov Sh.14-15 yoshli erkin kurashchilarning psixofizologik ayyorgarlik dinamikasi //“Xorazm ma'mun akademiyasi axborotnomasi“ – 2022, – № 4, – B. 331-334. [13.00.00 № 8].

3. Sul'tonov Sh.14-15 yoshli erkin kurashchilarning mashg'ulotlar rejasini haftalik mikrosikllarda samarali tashkil qilish metodikasi // O'zMU xabarlar. [1/12/1] ISSN 2181-7324 2022.-1/12/1.-B. 146-149. [13.00.00 № 15]

4. Sul'tonov Sh.14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi dinamikasining o'ziga xos xususiyatlari // “Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyotlarining nazariy-amaliy muammolari” mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. – Chirchiq, 2022. – B. 1209-1211.

5. Sul'tonov Sh. O'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi erkin kurashchilarning psixofiziologik tayyorgarligi // “Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyotlarining nazariy-amaliy muammolari” mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. – Chirchiq, 2022. – B. 562-1564.

6. Sul'tonov Sh. 14-15 yoshli erkin kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarning psixofiziologik tayyorgarligini o'ziga xos hususiyatlari // Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyatini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalari mavzusidagi Respublika ilmiy anjumani materiallari. – Chirchiq, 2019. – B. 800-803.

7. Sul'tonov Sh. O'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi dinamikasi // Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyatini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalari mavzusidagi Respublika ilmiy anjumani materiallari. -Chirchiq, 2019. – B. 781-784.

II bo'lim [II часть; II part]

8. Sh.Sul'tonov, S.Adilov Sport pedagogik mahoratini oshirish (erkin kurash). Darslik.-Toshkent: “NIF MSH” 2023.-296 b.

9. Sul'tonov Sh. Erkin kurash bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning mashg'ulotlar rejasini haftalik mikrosikllarda samarali tashkil qilish metodikasi // GulDu Axborotnomasi, 2023 2-son. –B 123-128 (13.00.00 № 2\2).

10. Sul'tonov Sh. Specific characteristics of organizing the training plan of weekly microcycles of 14-15-year-old freestyle athletes // Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences 2023 –B 40-45.

11. Sul'tonov Sh, Isoqova S, Akbarova D.14-15 yoshli erkin kurashchilarning haftalik mikrosikllarda mashg'ulotlar rejasini samarali tashkil qilish metodikasi // GulDu Axborotnomasi 2023/2-son –B 95-99.

12. Sulstonov Sh. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik dinamikasi. // Ares 2021/09 -B. 800-807.

13. Sulstonov Sh. O'quv mashg'ulot guruhida shugullanuvchi erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi dinamikasining oziga hos hususiyatlari // "Sirdaryo viloyati ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish: muammolar, yechimlar va istiqbollar" ilmiy-amaliy anjumani. Guliston, 2023 - B. 39-44.

14. Sulstonov Sh. Yosh erkin kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarning psixofizologik tayyorgarligini oziga xos hususiyatlari // "Sirdaryo viloyati ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish muammolar, yechimlar va istiqbollar" ilmiy-amaliy anjumani. Guliston, 2023- B. 106-110.

15. Sulstonov Sh. 13-14 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasi // Scientific-Theoretical Journal of International Education Research, 1(3), 79-83 <https://research-edu.com/index.php/edu/article/view/226>

16. Sulstonov Sh. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning kompleks tayyorgarligi dinamikasi // Scientific-Theoretical Journal of International Education Research, 2023- B. 84-87.

17. Sulstonov Sh. Erkin kurash bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning Jismoniy tayyorgarlik dinamikasi // Niderland international scientific online conference. 2023 B-108-115.

18. Sulstonov Sh. 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik dinamikasi // "Sirdaryo viloyatini innovatsion hududga aylantirish: muammo, yechim va xalqaro tajriba" mavzusidagi xalqaro forsayt formatidagi Ilmiy-amaliy anjumani materiallari. – Guliston, 2023- B. 376-380.

19. Sulstonov Sh. Organizing the training plan of weekly microcycles of young athletes engaged in freedom wrestling // Galaxy international interdisciplinary research journal (giirj) issn (e): 2347-6915 vol. 11, issue 11, (2023).