

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

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

QUVATOV ELYOR HAQMURATOVICH

**XALQARO KURASH TURLARI VOSITALARI ASOSIDA
KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI
RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH**

**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**

Quvatov Elyor Haqmuratovich

Xalqaro kurash turlari vositalari asosida kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish 3

Куватов Эльёр Хакмуратович

Совершенствование методики развития физической подготовки борцов на основе средств международных видов борьбы 31

Quvatov Elyor Haqmuratovich

Improving the methodology for the developing the of physical preparation of wrestlers based on the means of International wrestling styles 61

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ

List of published works 65

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

QUVATOV ELYOR HAQMURATOVICH

**XALQARO KURASH TURLARI VOSITALARI ASOSIDA
KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI
RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH**

**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 B 2023.4.PhD/Ped2328 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

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

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kenash veb sahifasida www.jtsu.uz va “ZiyoNet” Axborot ta’lim portalida (www.ziynet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Abdullayev Mexriddin Junoydulloyevich
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Rasmiy opponentlar:

Dadaboyev Odiljon Jaloliddinovich
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Aliyev Iskandar Baxromovich
pedagogika fanlari nomzodi, professor

Yetakchi tashkilot:

Namangan davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti xuzuridagi DSc.03/30.2019.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, Metallurglar ko‘chasi, 15-uy Tel: (0-370)-717-17 79,717-27-27, faks.:(0-370) 717-17-76).

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “___” _____ kuni tarqatilgan.
(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) dissertasiyasi annotasiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyo mamlakatlari orasida yakka kurash sport turlarini yanada rivojlantirish, o‘tkazilayotgan musobaqalar yangi bosqichlarda turli tayyorgarlik turlarini takomillashtirish bilan ifodalanmoqda. Olimpiya kurash sport turlarining ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish sport ixtisosligining boshlang‘ich bosqichidanoq amalga oshirilishi lozimligi, musobaqa faoliyatidagi raqobatning murosasiz o‘tishi yoshlarda sportga qiziqishining oshishiga sabab bo‘lmoqda. Kurash milliy sport turidagi natijalar ko‘rsatkichlarini oshirishda aynan xalqaro kurash turlari vositalaridan foydalanish, integral tayyorlash tizimini rejalashtirish zaruratini ko‘rsatmoqda.

Jahonda kurash turlari bo‘yicha raqobatning yuqori darajada rivojlanib borayotgani hozirgi kunda sportchilarni tayyorlashning qayta ko‘rib chiqish va takomillashtirish muammolarini ilmiy jihatdan o‘rganishni talab qilmoqda. Bir qancha soha olimlar tomonidan kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning texnik-taktik harakatlarni bajarishda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha ilmiy-amaliy izlanishlar olib borilmoqda. Biroq kurash turlari vositalari asosida kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi, kuch qobiliyati va reaksiya tezkorligini takomillashtirishga qaratilgan kurashchilarda maxsus mashqlarni qo‘llagan holda texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirish bo‘yicha yetarlicha ilmiy izlanishlar olib borish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Respublikamiz miqyosida jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan maqsadli tizimning shakllanishi, yoshlarga ayniqsa sportchilarga berilayotgan e‘tibor, ommaviy sport turlarini rivojlantirishga qaratilgan bir qancha qaror va farmonlar ishlab chiqilib ushbu sohani tartibga solishda meyoriy-huquqiy asos hisoblanmoqda. “Kurash milliy sport turini aholi, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o‘rtasida yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o‘zib kelayotgan yosh avlodda milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg‘usini mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish”¹ vazifasi belgilab berilgan. Milliy kurash sport turi bo‘yicha respublika hamda jahon miqyosida o‘tkazilayotgan musobaqalarda bir qancha millat va elat vakillari orasida qiziqishning va raqobatning ortib borayotganligi ushbu sport turining rivojlanishini hisobga olgan holda kurashchilarimizni turli miqyosdagi musobaqalarga tizimli ravishda tayyorlab borish, texnik-taktik harakatlarning bajarish samaradorligini oshirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanishni talab etmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan to‘g‘risida”, qarori 2021- yil 5-noyabrdagi PQ-5281-son “Fransiyaning (Parij) shahrida bo‘lib o‘tgan XXXIII olimpiya va XVII parolimpiya o‘yinlarga tayyorgarlik bo‘yicha chora-tadbirlari to‘g‘risida” Qarorlari va mazkur sohaga tegishli boshqa meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 2-oktabrdagi PQ-3306-sonli “Kurash milliy sportini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

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

Muammoning o‘rganilganligi darajasi. Respublikamiz sport amaliyotida, jumladan, kurash turlarida ham umumiy hamda maxsus ish qobiliyatining asosiy tarkibiy komponentlari – jismoniy sifatlar, funksional imkoniyatlar, texnik-taktik harakatlarini shakllantirish metodlari va vositalari, mashg‘ulot va musobaqa takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, 2020 yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning halqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, qarori 2017- yil 2-oktabrdagi PQ-3306-son “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari yuklamalari ta’sirida organizmda charchash alomatlarining kelib chiqishi, ularni bartaraf etish choralari, ish qobiliyatini tiklash, saqlash va oshirish masalalari yetakchi olimlar va mutaxassislar tomonidan fundamental tadqiqotlar asosida ochib berilgan F.A.Kerimov, Z.S.Artaqov, Z.A.Bakiyev, N.A.Tastanov, M.M.Kirgizboyev, Sh.S.Mirzanov, O.D.Dadaboyev, J.M.Ishtayev, B.B.Odilov, I.B.Aliyev² va boshqalar Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi davlatlarida sportning milliy kurash turiga xos xususiyatlariga mos tartibda rivojlantirish sirlari, ish qobiliyatining umumiy (aerob) va maxsus (anaerob) chidamkorlik bilan uzviy bog‘liqligi tegishli manbalarda o‘z ifodasini topgan. Kurashchilar ish qobiliyatining ayrim komponentlari, jumladan, jismoniy va texnik tayyorgarlik, ularni shakllantirish masalalari yurtimiz mutaxassis olimlari tomonidan ham tadqiq qilingan, maqolalar chop etilgan, dissertatsiyalar va monografiyalar tayyorlangan A.A.Karelin, V.Lyax, G.S.Tumanyan, V.N.Platonov, V.Y.Verxoshanskiy, V.P.Nikiforova.³ Shu bilan bir qatorda, xorijiy olimlardan

² Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati/ -Toshkent: O‘zDJTI. Nashriyot bo‘limi, 2005.- B. - 240-245.; Artaqov Z.S. Юкори малакали белбоғли курашчиларда статик ва динамик харакатлар таъсирида мувозанат саклаш имконияти //Фан – спортга, 2018, №3, - С. 54 -60.; Бакиев З.А. Керимов Ф.А. Инновационны е технологии в подготовке квалифицированных борцов на основе системного анализа деятельности спортсменов и тренеров с учетом уровня их спортивного мастерства// Шаг в науку // Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской) Москва, 2020. – С. 328-334.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati/ Darslik. “Sano-standart” Toshkent, 2017. - B.193-205.; Kirgizboev M.M. Эффективность распределения тренировочной нагрузки в микроциклах с преимущественной направленностью в подготовительном периоде годичного цикла спортсмена по белбогли кураш в возрасте 18-21 года // Фан – спортга, 2019, №4, Чирчик, - С. 37-42.; Мирзанов Ш. Белбоғли курашга хос куч қобилиятини махсус тренажерларда ривожлантириш самарадорлиги ва уни компьютерлаштирилган ўлчов ускунаси ёрдамида баҳолаш афзаллиги // Фан – спортга, Чирчик, 2019, №3, - Б.27-30.; Дадабаев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси/ Пед. фан. док. дис. Автореферати(ДСс) – Чирчик: Типографф, 2021. – 78 б;

³ Карелин А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов. СПб., 2002. - 47 с.; Лях В. Координационные способности: диагностика и развитие.- Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - С.168-175.; Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. - М.: Советский спорт, 2006. - 494 с.; Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт: история и современность / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 312 с.; Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ 3-е изд. – Москва: Советский спорт, 2013.- С.156-161.; В.П.Никифорова Современный подход к спортивному отбору детей //Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4,№ 1. – 2024. – Т. 4. – №. 1. – С. 102-106.

L.F.Monteiro, P.Hirtz, W.Starosta, S.Kuzmiski, A.Kruszeshski, M.Kruszeshskilar⁴ tomonidan kurashchilarda raqibni ko‘tarib tashlash hajmi va shiddatini ifodalovchi maxsus ish qobiliyatining statokinetik turg‘unlik (muvozanat saqlash turg‘unligi) bilan bog‘liqligi va uni rotatsion-trenajer (aylanma harakatlanuvchi trenajer) va aylanma harakat mashqlari yordamida rivojlantirish imkoniyatlariga bag‘ishlangan tadqiqotlar o‘tkazilgan bo‘lsada, kurash turlari vositalari asosida kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar orqali yetarli darajada yoritilmaganligi aniqlandi.

Yuqoridagi fikrlarni inobatga olgan holda shuni xulosa qilishimiz mumkinki, jismoniy sifatlarni namoyon etilishini, balki sportchini tanlagan sport turida istiqbolligini tashxis qilishda va professional sportga saralash masalalari dolzarbligicha qolmoqda, bu esa ushbu yo‘nalish bo‘yicha tadqiqotlar olib borish zaruriyatini kelmoqda.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasaning ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining ilmiy-tadqiqot ishlari konsepsiyasi va istiqbolli rejasida V.1/34 “Kurash sport ta‘lim muassaslari mashg‘ulotlarida yangi pedagogik texnologiyalarni qo‘llash” mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi Xalqaro kurash turlari vositalari asosida kurash milliy turidagi sportchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tafsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

kurashchilarni musobaqalarga tayyorlash uchun ertalabki hamda kechki mashg‘ulotlarga xalqaro kurash turlari vositalarini ixtisoslik sport turidan kelib chiqib taqsimlash;

sport takomillashuv bosqichidagi kurashchilarni tayyorlashda sambo, dzyudo sport turlarining maxsus mashqlaridan foydalangan holda mashg‘ulot metodikasini ishlab chiqish;

kurashchilarning mikrosikli mashg‘ulot rejasiga muvofiq funksional holatini nazorat qilishda jismoniy ishchanlik darajasi, aerob imkoniyatlari, mashg‘ulot muddatlari, adaptatsion zaxiralari, gemodinamika ko‘rsatkichlarini aniqlash;

kurashchilarni pedagogik testlar orqali jismoniy sifatlari, funksional imkoniyatlar, texnik-taktik harakatlarini shakllantirish holatini oshirish daturini ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti sifatida olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida ta‘lim olayotgan sport takomillashuvi bosqichidagi kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoni olingan.

⁴ Monteiro L.F. Structure et Cont Energetiques des Combats de Judo //Poster presentations judo Conference, - Munich, Germany. 24 Yuly 2001. - P.24-25.; Hirtz P., Starosta W. Sensitive and critical periods of motor co-ordination development and its relation to motor learning //Journal of human kinetics. – 2002. – T. 7. – C. 19-28. Kuźmicki S., Kruszewski A., Kruszewski M. The effects of body mass reduction on the anaerobic power and selected somatic characteristics of Greco-Roman wrestlers //Biomedical Human Kinetics. – 2023. – T. 15. – №. 1. – C. 35-42.

Tadqiqotning predmetini xalqaro kurash turlari vositalari asosida kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirish usullari tashkil qiladi.

Tadqiqotning uslublari. Tadqiqotda mahalliy va xorijiy adabiyotlardagi ma'lumotlarni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish va umumlashtirish, anketa so'rovnomasi, pedagogik nazorat, kurashchilarning antropometrik va funksional ko'rsatkichlari asosida jismoniy tayyorgarligi rivojlantirish, pedagogik testlash, ekspert baholash uslubi, matematik-statistik kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

sport takomillashuv bosqichidagi sportchilarning xalqaro va respublika musobaqalariga tayyorlashda sambo va dzyudo sport turlarining o'quv-yig'in mashg'ulot dasturlaridan model sifatida foydalangan holda (ertalabki hamda kechki) mashg'ulotlar rejasini optimal taqsimlash hisobiga sport formasini yuqori darajada saqlash imkoniyatlari oshirilgan;

sport takomillashuv bosqichidagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasini oshirishda mashg'ulot jarayonlaridagi maxsus tayyorgarlik mexanizmini xalqaro kurash turlari uslubiyatiga moslagan holda mashqlar kompleksidan oqilona foydalanish asosida kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini oshirish imkoniyatlari kengaytirilgan;

kurashchilarning haftalik mikrosikli mashg'ulot rejasiga muvofiq funksional holatini nazorat qilishda jismoniy ishchanlik darajasi, aerob imkoniyatlari, mashg'ulot muddatlari, adaptatsion zaxiralari, gemodinamika ko'rsatkichlarini istiqbolli fiziologik tashxislash hisobiga organizmni qayta tiklanish imkoniyatlari oshirilgan;

kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda sport kurashlari turlari klasifikatsiyasidagi texnik usullarni (yelkadan, beldan, ko'krakdan oshirib tashlash) qo'llash hisobiga musobaqa jarayonlarida yuqori amplitudada bajariladigan texnik harakatlarni bajarish imkoniyatlari kengaytirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

kurashchilarda yoshga qarab morfologik va funksional ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda o'quv-yig'in mashg'ulotlariga xalqaro kurash turlari vositalarini muvofiqlikda ertalabki hamda kechki mashg'ulotlari ishlab chiqilgan;

sport takomilashuvi bosqichdagi kurashchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar mexanizmi ishlab chiqilgan;

tayyorgarlikning yillik sikllarida kurashchilarning maxsus jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda sambo, dzyudo va kurash turlarida tayyorlash metodikasi takomillashtirilgan.

kurashlari turlarida texnik usullardan (yelkadan, beldan, ko'krakdan oshirib tashlash) ni qo'llash hisobiga musobaqa jarayonlarida yuqori amplitudada bajariladigan texnik harakatlarni bajarish imkoniyatlari kengaytirilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi bilish nazariyasi metodologiyasi (bilishning dialektik metodi) hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi respublikamiz hamda chet el olimlari, shuningdek, xizmat ko'rsatgan amaliyotchi murabbiylarning fikr-

mulohazalariga asoslanganligi, tadqiqot vazifalariga mos keluvchi o'zaro bir-birini to'ldirib boruvchi tadqiqot uslublarining qo'llanilganligi; tahlil va tadqiqot vazifasining son va sifat jihatdan ta'minlanganligi, tajriba-sinov ishlarining reprezentativligi hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlab chiqilganligi bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy-amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati, o'tkazilgan pedagogik tajribalarda olingan natijalar asosida kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun tanlangan vositalar va ularni qo'llash uslublarining ilmiy asoslanganligi ushbu sohadagi ma'lumotlarni, nazariy bilimlarni boyitish va kengaytirish imkonini berishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar amaliyotchi murabbiylarga kurashchilarning mashg'ulotlarini tashkil etishda yuklamalarni meyorlash, kurashchilarni sportda saralab olish maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini nazorat qilish uchun ishonchli testlardan foydalanish, tayyorgarlikning turli davrlari va bosqichlaridagi mikrosikllarni tuzishda mashg'ulot variantlarini qo'llash, texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirish jarayonini optimallashtirishga imkon berishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Xalqaro kurash turlari vositalari asosida kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirishdan olingan natijalar asosida:

sport takomillashuv bosqichidagi sportchilarning xalqaro va respublika musobaqalariga tayyorlashda sambo va dzyudo sport turlarining o'quv-yig'in mashg'ulot dasturlaridan model sifatida foydalangan holda (ertalabki hamda kechki) mashg'ulotlar rejasini optimal taqsimlash bo'yicha takliflar (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus vazirligining 2021 yil 20-oktabrdagi 441-son buyrug'iga asosan 441-026-raqamli guvohnoma). Natijada, kurashchilarni saralash va tanlab olish imkoniyati 12 % ga yaxshilangan;

sport takomillashuv bosqichidagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasini oshirishda mashg'ulot jarayonlaridagi maxsus tayyorgarlik mexanizmini xalqaro kurash turlari uslubiyatiga moslagan holda mashqlar kompleks dasturi olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi mashg'ulot jarayonlariga joriy qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 27-iyundagi 03-16/6450-son ma'lumotnomasi). Natijada, kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi 4,4%-5,7% ga, tezkor-kuch, kuch, chidamlilik sifatleri 12,2% ga, hujum harakatlarning umumiy natijaviyligi 12,5 % ga oshgan;

kurashchilarning haftalik mikrosikli mashg'ulot rejasiga muvofiq funksional holatini nazorat qilishda jismoniy ishchanlik darajasi, aerob imkoniyatlari, mashg'ulot muddatlari, adaptatsion zaxiralari, gemodinamika ko'rsatkichlarini istiqbolli fiziologik tashxislash bo'yicha taklif va tavsiyalar Sirdaryo viloyati yakka kurash turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi kurash mashg'ulotlariga joriy qilingan. (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024 yil 27-iyundagi 03-16/6450-son ma'lumotnomasi). Natijada, kurashchilarning 100 metr masofaga yugurish bo'yicha natijalar 8-12 % ga, 14 marta baland turnikda tortilish bo'yicha esa natijalar 8-10 % ga,

gimnastika narvoniga osilgan holda oyoqlarni 90⁰ ga ko'tarish bo'yicha natijalar 12-14 % ga yaxshilangan;

kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda sport kurashlari turlari klasifikatsiyasidagi texnik usullarni (yelkadan, beldan, ko'krakdan oshirib tashlash) qo'llash bo'yicha tavsiyalar Navoiy Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi dzyudo mashg'ulotlariga tadbiiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024 yil 27-iyundagi 03-16/6450-sonli ma'lumotnomasi). Natijada, kurashchilarda tashlash 11,3 % ga, 3x8 manekenini otish mashqi 4,7 % ga, egilgan holda manekenini 10 marta otish natijalari 13 % ga o'sgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro, 2 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokamadan o'tkazildi.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 11 ta ilmiy-uslubiy ish, shu jumladan 1 ta o'quv qo'llanma, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi tomonidan doktorlik dissertatsiyalarining asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarda 4 ta maqola, ulardan 1 tasi xorijiy jurnallarda, 6 ta ilmiy-amaliy anjuman to'plamlarida chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishida kirish, 4 ta bob, xulosa, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat. Dissertatsiya hajmi 111 betni tashkil etib, 15 ta jadval, 3 ta rasm va joriy etish dalolatnomalarini o'z ichiga oladi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **Kirish** qismida tanlangan mavzuning dolzarbligi va uning zarurati, tadqiqotning respublikada fan va texnologiyalarni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga mosligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi, dissertatsiyaning maqsadi, vazifalari, obyekti va predmeti, tadqiqot usullari, tadqiqotning ilmiy yangiligi, amaliy natijasi, tadqiqotdan olingan natijalarining ishonchiligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati hamda ularning joriy qilinishi, aprobatsiyasi, e'lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida batafsil ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning "**Milliy va xalqaro sport turlarini rivojlantirishning asosiy tendentsiyalari**" deb nomlangan birinchi bobida O'zbekistonda milliy kurash turlarining rivojlanish bosqichlari, o'rta osiyo davlatlarida kurash turlarining tarixi, Xalqaro kurash turlari bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish bosqichlari, kurashchilarni tayyorlash jarayonida xalqaro kurash turlari vositalarining tarkibi va tuzilishini tahlil qilish, kurashchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish va tayyorgarligini rivojlantirish asoslariga oid manbalar o'z ifodasini topgan.

Hozirgi vaqtda yakka kurash sport turlarining yunon-rum kurashi, sambo, dzyudo, erkin kurash turlari bir qancha olimlar F.A.Kerimov, Z.A.Bakiyev, Sh.A.Mirzakulov, Sh.S.Mirzanov, Z.S.Artikov tomonidan chuqur o'rganilgan. Kurashda texnik va taktik

harakatlarni qanday ketma-ketlikda o'rgatish, mehnat ko'nikmalarini shakllantirish bilan bir qatorda, avloddan-avlodga o'tib kelayotgan kurash usullari ham umumlashtirildi. O'zbeklar orasida kurash muhim madaniy meros bo'lib, unda nafaqat yoshlar uchun tarbiyaviy, balki yuksak madaniyat va ma'naviyat soxasini ham o'z ichiga qamrab oldi. Jismoniy tarbiyaning milliy vositalari yoshlarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish nuqtai nazaridan ham, xalq sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning sog'ligini yaxshilash nuqtai nazaridan ham asosiy pedagogik muammolarni hal qilishda yuqori ijtimoiy ahamiyatga ega.

Sportchini texnik-taktik jihatdan tayyorlash uchun musobaqa faoliyati xususiyatlarini doimiy ravishda o'rganib borish talab etiladi. Musobaqalardagi g'alabali yurishlarni tavsiflovchi asosiy omillarni o'rganish bugungi kunning dolzarb vazifasi hisoblanadi. Musobaqa faoliyatining doimiy ravishda tahlil qilinganda musobaqa faoliyati to'g'risida ishonchli ma'lumotlar olishga tinimsiz yondoshuv hamda tezkor nazorat o'rnatish lozim, bu musobaqalarda qarorlar qabul qilish uchun miqdoriy axborotlardan tezkor foydalanish imkoniyatlarini beradi (A.A.Kolomeychuk, S.V.Yeregina, V.Lyax).

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash mumkinki, kurash turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlashga bag'ishlangan ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilib, shuni ta'kidlash kerakki, yakka kurash turlarida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish tendentsiyasiga e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega. Malakali murabbiylar rahbarligida kurashchilarni tayyorlashda milliy va xalqaro kurash turlari o'rtasidagi maqbul nisbatni ta'minlash lozim. Jismoniy tarbiya va sportning milliy turlarining rivojlanishi geografik sharoitlar tufayli bir-biridan ajratilgan bo'lsada, kurashning ko'plab turlari asosan bir-biriga va uning xalqaro turlariga o'xshashliklari, kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish asosida xalqaro kurash turlari vositalarin asosida tayyorlash metodikasi o'rganilgan adabiyotlar tahlil qilishimiz natijasida ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmaganligi o'z isbotini topdi.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqot uslublari, va tashkil etish”** deb nomlangan ikkinchi bobida tadqiqot uslublari, xalqaro kurash amaliyotida keng joriy etilgan pedagogik testlar, mohiyati va ularni qo'llash texnologiyasi yoritilgan. Joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba muddatlari, sanalari, tajribaning dasturi, nazorat va tajriba guruhlarida o'tkazilgan mashg'ulotlarning mazmuni, ularning farqi, tajriba guruhida qo'llanilgan mashqlar majmualari, ularni qo'llash tartibi, takrorlashlar soni va boshqa shart-sharoitlar ochib berilgan.

2020-2023 yillar davomida Qarshi olimpiya va paralimpia sport turlariga tayyorlash markazida, kurashchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, ular organizmining funksional holati va mashg'ulot jarayonlari pegaogik kuzatuv ishlari amalga oshirildi. Yuqorida ko'rsatib o'tilgan tashkilotlarda xalqaro kurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi 42 nafar 16-18 yoshli yakkakurashchilar pedagogik tadqotimizga jalb qilindi. Pedagogik tajriba 2022 yilda Qarshi olimpiya va paralimpia sport turlariga tayyorlash markazida o'tkazildi. Tajriba tadqiqotlari 3 ta bosqichda bir yil davomida amalga oshirildi. Pedagogik tajribada turli sport malakasiga ega 42 nafar yakkakurashchi qatnashdi: SU-4, SUN-10, I sport razryadi-10. II sport razryadi 18

nafar kurashchilar. Tajriba va nazorat guruhlari tarkibiga 2 nafar sport ustasi, 5 nafar sport ustaligiga nomzod, 5- nafar I razryadga ega 9- II sport razryadi sportchilar kirdi.

Mazkur dissertatsiya tadqiqotlarini tashkil etish 3-ta bosqichda amalga oshirildi: I bosqichda (2021-yil yanvar-dekabr oylari) mavzuga oid mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar o'rganildi va tahlil qilindi. Kurashchilarning jismoniy xususiyatlarini, tana vaznining tarkibiy tarkibini aniqlash uchun tibbiy-biologik testlar hamda malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash uchun pedagogik testlar o'tkazildi. Funktsional tayyorgarlikni baholash uchun etakchi sportchilarni ajratib ko'rsatish bilan sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini aniqlash amalga oshirildi, shuningdek, jismoniy va funksional tayyorgarlik, aerobik imkoniyatlar darajasida kamchiliklarga ega bo'lgan kurashchilar aniqlandi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi va mavjud kamchiliklarni bartaraf etish yo'llarini aniqlandi. Tadqiqotdan olingan jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari o'rtasidagi korrelyatsion munosabatlar to'g'risidagi ma'lumotlar asosida kurashchilarni tayyorlashning tajriba dasturini ishlab chiqish uchun sharoit yaratildi va miqdoriy xususiyatlar aniqlandi.

Ishning ushbu bosqichida 30 nafar murabbiyning sportchilarning jismoniy tayyorgarligining turli jihatlarini tavsiflovchi ishlab chiqilgan testlar bo'yicha so'rovnomalar natijalari ko'rib chiqildi, shuningdek, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi namoyon bo'lishi o'rtasidagi munosabatlar darajasi aniqlandi.

II bosqichda (2022-yil yanvar-dekabr oylari) Asosiy tajribada har biri 21 kishidan iborat ikkita teng huquqli kurashchilar (nazorat va tajriba guruhlari) guruhlariga ajratildi. Shu bilan birga, nazorat guruhi sportchilari an'anaviy uslubiyoti bo'yicha mashqlantirildi va tajriba guruhi kurashchilari, xuddi shu umumiy yuklama hajmiga teng bilan, sambo vositalarini o'z ichiga olgan holda biz ishlab chiqqan dastur bo'yicha mashq qildilar. Tajriba Qarshi olimpia va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida olib borildi. Nazorat va tajriba guruhlarining barcha malaka darajasi, kurash turi bo'yicha bir xil bo'lgan sportchilar ishtirok etdi. Har ikki guruh kurashchilarining jismoniy tayyorgarligi vaqti-vaqti bilan nazorat qilib borildi. Tadqiqot davomida pedagogik testlar o'tkazildi. Jami 3 marotaba qayta testlash o'tkazildi, so'ngra olingan ma'lumotlarni taqqoslandi va tahlil qilindi. Milliy kurash turlari – kurash va sambo kurash vositalaridan foydalanishning maqbul nisbatiga qaratilgan tajriba metodologiyaning strukturasi va mazmuni shakllantirildi.

III bosqichda (2023-yil yanvar-sentabr oylari) mashg'ulot vositalaridan foydalangan holda tajriba guruxida natijalarni samarasi isbotlandi va amaliyotga joriy etildi va asoslandi. Tadqiqotning yakuniy bosqichida olingan natijalar va ma'lumotlar tahlil qilindi va umumlashtirildi, xulosalar va amaliy tavsiyalar shakllantirildi.

Tajribadan olingan ma'lumotlar matematik-statistik uslublaridan foydalangan holda qayta ishlab chiqildi, ilmiy-uslubiy adabiyotlar ma'lumotlari umumlashtirildi. Dissertatsiyaning asosiy holatlari va matni rasmiylashtirildi.

Dissertatsiyaning **“Kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishning uslubiy shakllari”** deb nomlangan uchinchi bobida Xalqaro va milliy sport turlari – kurashga ixtisoslashgan sportchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, yoshi xususiyatlarini hisobga olgan holda qiyosiy baholash,

kurashchilar funksional tayyorgarligining fiziologik mezonlari ular tanlagan sport turidagi istiqbollarni prognoz qilish mezonlari sifatida, kurashchilar, sambochilar va dzyudochilarning somatoskopik ma'lumotlarning qiyosiy tavsifi, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini dastlabki bosqichda baholash mezonlari ishlab chiqilgan.

Biz jismoniy rivojlanishni qiyosiy baholash uchun 5-8 yil davomida dzyudo va sambo kurash turlari bilan muntazam shug'ullanib keladigan sport ustaligiga nomzod (SUN) va sport ustasi (SU) bo'lgan 42 nafar sportchini tekshiruvdan o'tkazdik. Tananing barcha o'lchamlariga asoslanib, umumiy jismoniy rivojlanishni baholash amalga oshirildi. Ma'lumotlarni tahlil qilish asnosida kurashchilar guruhida tana uzunligi o'rtacha - 172,68 sm ekanligi aniqlandi. Ammo tana uzunligi bir xil bo'lgani bilan, tana vazni va ko'krak qafasi aylanasi bo'yicha farqlar mavjudligi kuzatildi. Yengil vaznga ega dzyudochilarning ko'krak qafasi aylanasi ham sambochilarga qaraganda kichikroq ekani kuzatildi. Tana nisbatlarida o'xshashliklar aniqlangan. Ayrim uzunlik o'lchamlari, ya'ni yelka, bilak, boldir uzunligi, bosh, bo'yin, boldir o'lchamlari aylanasi, yelka kengliklari hammasidan ham ko'ra barqaror bo'lib chiqdi.

Panjalarining o'lchov xususiyatlarida o'zgaruvchanlik aniqlandi – diapazonda o'rtacha og'ish o'zgaruvchanligi 1,20 dan 9,90 gacha boradi. Taqqoslanayotgan guruhlardagi yog' qatlamlarining o'lchamini baholash teri ostidagi yog' qatlamining miqdoriy taqsimotda bir maromdaligini ko'rsatdi, kurak ostidagi yog' qatlamining qalinligi bundan mustasno. Sambochilarda qatlamning qalinligi 9,05+2,39, dzyudochilarda esa bu ko'rsatkich 7,96+2,33 ni tashkil etdi.

1-jadval.

Kurashning har xil turlariga ixtisoslashgan sportchilar tanasi ayrim o'lchamlarining guruh ichidagi o'zgaruvchanligi

Belgilari	Parametrlar	Sambo n=14	Dzyudo n=14	Kurash n=14
Uzunlik: yelka	M±m (sm)	32,80±0,36	34,14±0,36	33,30±0,40
	σ	1,69	1,55	1,79
Bilak	M±m (sm)	28,30±0,47	28,71± 0,30	29,30±0,88
	σ	2,19	1,28	3,95
Panjalar	M±m (sm)	21,00±0,36	21,71±0,50	20,70±0,27
	σ	1,67	2,12	1,19
Son	M±m (sm)	42,90±0,89	44,86±1,57	40,30±0,65
	σ	4,16	6,69	2,49
Boldir	M±m (sm)	43,30±1,12	41,71±1,02	44,10±0,23
	σ	5,24	4,33	1,04
Qorin	M±m (sm)	83,20±1,43	75,40±1,10	76,13±0,47
	σ	6,71	4,67	2,09
Yelkalar	M±m (sm)	34,87±0,73	32,37±0,56	33,18±0,36
	σ	3,42	2,38	1,60
Bilaklar	M±m (sm)	29,78±0,37	27,20±0,38	27,63±0,25
	σ	1,75	1,60	1,11
Son	M±m (sm)	57,50±1,02	51,20±0,50	56,88±0,64
	σ	4,80	2,14	2,85

1-jadval davomi.

Boldir	M±m (sm)	38,16±0,57	36,25±0,47	36,93±0,40
	σ	2,70	1,98	1,79
Yelka kengligi	M±m (sm)	45,40±0,67	42,40±0,57	42,68±0,36
	σ	3,14	2,42	1,61
Diametrlari: O'rta ko'krak ko'ndalangi	M±m (sm)	30,10±0,55	27,40±0,41	28,50±0,31
	σ	2,59	1,74	1,41
Tos va son suyaklari	M±m (sm)	28,00±0,46	28,20±0,43	26,50±0,34
	σ	2,14	1,83	1,50
O'rta ko'krak sagittal	M±m (sm)	21,30±0,51	19,40±0,18	19,88±0,51
	σ	2,41	0,75	2,26
Yelkaning distal qismi	M±m (sm)	7,59±0,27	7,39±1,28	6,26±0,28
	σ	1,29	5,46	1,27
Sonning distal qismi	M±m (sm)	11,24±0,42	11,65±1,76	9,71±0,34
	σ	1,79	7,45	1,51
Yog' qatlamlari ZPP	M±m (sm)	6,05±0,44	6,06±0,65	5,93±0,38
	σ	2,06	2,77	1,71
Kurakosti	M±m (sm)	7,68±0,66	6,50±0,46	6,93±0,30
	σ	3,10	1,97	1,39
Yonboshga	M±m (sm)	8,37±0,56	6,44±0,68	6,93±0,36
	σ	0,31	0,45	0,23
ZPG	M±m (sm)	7,83±0,50	7,00±0,66	6,57±0,50
	σ	2,34	2,81	2,23

Berilgan ma'lumotlarga ko'ra, tananing ayrim o'lchamlari va ularning nisbatlari hamda ko'krak qafasi aylanasi genetik jihatdan aniqlangan morfologik belgilarga oiddir. Kurashning 3 turi bo'yicha kurashchilarning morfometrik ko'rsatkichlari tahlili o'tkazildi. Sambo, dzyudo va kurash turlarida shug'ullanuvchilarning qorin, yelka, sonning aylana o'lchamlari, kurakosti yog' qatlami qalinligi, yelka, panjalar va son uzunligi guruhlararo taqsimotlarning xususiyatlari bilan farqlanadi. Bu belgilarning o'zgarish ko'lami bilak, boldir uzunligi, bo'yin aylanasi, o'rta ko'krak, tos va son suyaklari ko'ndalang diametri va yelkaning orqa yuzasidagi yog' qatlamining qalinligi uchun xosdir (1-jadvallar). Bu belgilarga, ehtimol, sport ixtisosligining o'ziga xos xususiyatlari, mashg'ulot rejimlarining xarakteri va texnik hujum harakatlarining o'ziga xos uslubini tanlash kabi omillar ko'proq ta'sir qiladi. Shu bilan birga yuqori malakali kurashchilarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomidagi va tiklanishdan keyingi jismoniy ish qobiliyatining ko'rsatkichlari nazorat qilib borildi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Sportda takamulashuvi bosqichdagi kurashchilarning jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish davomidagi va tiklanishdan keyingi jismoniy ish qobiliyatining ko‘rsatkichlari

№	F.I	Razryad	Yuklama quvvati-kg/m/min		Jismoniy ish qobiliyati kg/m/min		O‘TS	GST	KMI	
			Yuk № 1	Yuk № 2	PWC kg/m/min	PWC - vatt			litr	Absolyut
1	Q.F	Su	1249,9	1581,1	1728,9 (yuqori)	288,1 (yuqori)	3,8	98,6 (yuqori)	4,846	52,8 (past)
2	T.J	Su	718,1	949,4	1280 (o‘rtachadan yuqori)	214,0(o‘rtadan yuqori)	3,9	111,9 (yuqori)	3,66	59,1 (o‘rta)
3	M.J	Sun	998,5	1188,3	1273,7 (o‘rtadan past)	212,2 (o‘rtadan yuqori)	4,4	110,29 (yuqori)	3,87	56,57 (o‘rta)
4	D.F	Su	684	1072,8	2040,7 (yuqori)	340,1(yuqori)	3,9	129,3 (a‘lo)	5,57	80,5 (a‘lo)
5	X.A	Su	984,4	1497,9	1504,1 (yuqori)	256,6 (yuqori)	5,6	120 (a‘lo)	5,38	73,3 (a‘lo)
6	Q.D	Sun	795	1012,6	1269,7 (o‘rtadan past)	200,0 (o‘rtadan past)	4,4	123,60 (a‘lo)	4,30	67 (a‘lo)
7	T.M	Sun	1031,15	1139,2	1278,1 (o‘rtadan past)	203,0 (o‘rtadan past)	5,2	120,9 (a‘lo)	3,74	51,2 (past)
8	S.K	Sun	824,0	1026,8	1285,9 (o‘rtadan yuqori)	204,9 (o‘rtadan past)	3,6	133,9 (a‘lo)	4,41	64,3 (yaxsh)
9	N.T	Sun	1059,17	1351,9	1820,4 (yuqori)	303,4 (yuqori)	3,9	106,3 (yuqori)	5,01	70,4 (a‘lo)
10	S.K	Sun	978,4	1278,7	1648,0 (yuqori)	274,6 (yuqori)	3,9	113,0 (yuqori)	4,66	58,6 (a‘lo)
11	S.R	Sun	993,1	1174,5	1243,4 (o‘rtadan past)	207,2 (o‘rtachadan past)	3,8	118,5 (yuqori)	3,80	52,2 (past)
12	T.A	Sun	990,7	1245,2	1576,0 (yuqori)	262,6 (yuqori)	4,8	118,1 (yuqori)	3,919	52,5 (past)

***Izoh:** SU-sport ustasi SUN- sport ustaligiga nomzod

Ta’kidlash joizki, sambo, dzyudo va kurashchilari Garvard step-testi indeksi bo‘yicha a‘lo va yuksak natijalarni ko‘rsatishdi. Bu esa, o‘z navbatida, sportchilarimizning yaxshi tayyorgarlik ko‘rishganidan darak beradi. Eng ko‘p ma’lumot beradigan testlardan biri, bu – kislorodning maksimal iste’moli (KMI) bo‘lib, u nafaqat organizmning aerob va anaerob imkoniyatlarini, balki sportchilar organizmining mashqlarga chidamlilik darajasini ham tavsiflaydi. Bizning tadqiqotimizda kislorodning maksimal iste’moli bilan jismoniy ish qobiliyati darajasi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik aniqlangan.

Kurashchilarning aksariyati, ya’ni yuqori jismoniy ish qobiliyatini namoyon etgan sportchilar yuqori KMI ko‘rsatkichlari bilan ajralib turadi, lekin bu holat

kurashchilarda har doim ham kuzatilmaydi. Masalan, yuqori jismoniy ish qobiliyatini namoyon etgan kurashchilardan Dav-ovda KMI 80,5 ml/min/kg, Xol-yevda - 73,3 ml/min/kg, Nor-yevda - 70, 4 ml/min/kg, Quv-vda esa - 68kg/min/kgni tashkil etgan. 2 nafar kurashchida KMI past ko'rsatkichlarga egaligi aniqlangan – Tax-vda 52,5ml/min/kg, Qur-vda esa - 52,8 ml/min/kgni tashkil etgan.

Biroq, ayni paytda ular sportchilarning yuqori jismoniy ish qobiliyatini namoyon etishgan. Bu esa, o'z navbatida, KMI ahamiyatini oshirish uchun ushbu sportchilarning mashg'ulotlar jarayoniga aerob yo'nalishidagi mashqlarni kiritish zarurligini ko'rsatadi. Musobaqalar paytida esa ushbu sportchilarda aerobik imkoniyatlar yetishmasligi sababli musobaqalarda yuqori sport natijalarga erishish imkoniyatlari pasayishi kuzatildi. Yuqoridagi olingan ma'lumotlarga asoslanib kurashchilarni xalqaro kurash turlariga tayyorlash tizimida texnik harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolarni ham inobatga olish lozim. Kurash turlarida uchraydigan xatolar o'z vaqtida bartaraf etilmasa keyinchalik sportchilarda texnik barqarorlikka erishish imkoniyati kuzatilmaydi.



1-rasm. Xalqaro kurash turlarida texnik harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar

Kurash turlarida texnik mahoratni oshirish uchun harakatlarni bajarish vaqtida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablini bilish muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish, ko'p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samarasiga sabab bo'ladi. Harakatlarni o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari bartaraf etish uchun uslbiy qoidalar tavsiya etildi (1-rasmga qarang).

Sambo, dzyudo va kurashchilarni musobaqalarga tayyorlash uchun ikki haftalik o'quv-mashg'ulot yig'ini rejalashtirish

Hafta kunlari	Birinchi hafta						Ikkinchi hafta					
	Ertalabki			Kechki			Ertalabki			Kechki		
	Sambo	Dzyudo	Kurash	Sambo	Dzyudo	Kurash	Sambo	Dzyudo	Kurash	Sambo	Dzyudo	Kurash
Dush	UJT	UJT	UJT	MJT	MJT	MJT	UJT	UJT	UJT	MJT	MJT	MJT
Sesh	TTT	MJT	MJT	MJT	TTT	TTT	UJT	TTT	MJT	MJT	MJT	TTT
Chor	MJT	S+K	MJT	TTT	TT	TTT	TTT	TT	TTT	MJT	S+K	MJT
Pay	D+K	MJT	S+D	TT	TTT	TT	TT	TTT	TT	D+K	MJT	S+D
Juma	TTT	TTT	TTT	UJT	UJT	UJT	UJT	UJT	UJT	TTT	TTT	TTT
Shan	TTT	TTT	TTT	Bel-v	Bel-v	Bel-v	TTT	TTT	TTT	Bel-v	Bel-v	Bel-v
Yak	Dam olish: sauna, massaj, sayr											

Izoh: D+K – Dzyudo yoki kurash mashqlarini bajarish; S+K - Sambo yoki kurash mashqlarini bajarish; S+D - Sambo yoki dzyudo mashqlarini bajarish; Bel-v – bellashuv; TT – tiklanuvchi tadbirlar.

Ushbu jadvaldan ko'rinib turibdiki, sambo, dzyudo va kurashchilarni musobaqalarga tayyorlash uchun ikki haftalik o'quv-mashg'ulot yig'inini na'munaviy rejasi ishlab chiqildi. Hafta davomida faol dam olish ya'ni sambochilar kurash yoki dzyudo mashqlarini bajarish orqali organizmini tiklanishiga e'tibor qaratildi. Hafta kunlarida MJT, TTT va UJT turlari rejalashtirilib integral mashg'ulotlar olib borildi. Bu esa, kurash turlarida bir vaqtning o'zida barcha tayyorgarlik turlari bilan sambo, dzyudo va kurash turlari vositalarini o'zlashtirish imkoniyati oshiriladi.

Sport takomillashuv bosqichida sambo, dzyudo va kurash turlarida tayyorgarlik mexanizmi

Tayyorgarlik tizimi tarkibi		Sambo		Dzyudo		Kurash	
Sportchilar	Sport takomillashuv bosqichida sambochilar 17 yosh va undan katta. SU, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, katta jismoniy va ruhiy yuklamalarni ko'tara oladiganlar	Sport takomillashuv bosqichida dzyudochilar 17 yosh va undan katta. SU, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, katta jismoniy va ruhiy yuklamalarni ko'tara oladiganlar	Sport takomillashuv bosqichida bosqichida 17 yosh va undan katta. SU, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, katta jismoniy va ruhiy yuklamalarni ko'tara oladiganlar	Sport takomillashuv bosqichida bosqichida 17 yosh va undan katta. SU, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, katta jismoniy va ruhiy yuklamalarni ko'tara oladiganlar	Sport takomillashuv kurashchilar bosqichida 17 yosh va undan katta. SU, yuqori darajada texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega, katta jismoniy va ruhiy yuklamalarni ko'tara oladiganlar		
Murabbiylar	Xalqaro kurash turlari vositalari orqali mashg'ulotlarni integral tayyorgarlik uslubiyati va yuqori malakali sportchilar tayyorgarligini ilmiy ta'minlash uslubiyatini yaxshi o'zlashtirgan murabbiylar						
Tayyorgarlik maqsadi	Yuqori natijalarga erishish uchun sambo kurashining vosita va usullarini takomillashtirish	Xalqaro maydonda yetakchi sportchi holatini ushlab turish uchun mashg'ulotlarni variativ o'tkazish				Terma jamoalarga zaxira sportchilarni tayyorlashda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish orqali sport mashg'ulotlarini rejalashtirish	
Musobaqa va mashg'ulot jarayonlarida psixologik tayyorgarlik	Yuqori natijalarga erishishda motivatsiya berish va sezgi, diqqat, raqibni his qilish kabi xususiyatlarini shakllantirish	Mashg'ulot va musobaqalar jarayonida o'z-o'zini nazorat va boshqarish qobiliyatini tarbiyalash				Musobaqa sharoitlariga psixologik idrokni oshirish, yuqori natijalarga erishish, ongillik va mustaqillik darjasini oshirish	
Texnik-taktik tayyorgarlik	Hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari samaradorligini oshirish	Harakatlar kombinatsiyasini takomillashtirish				Raqibning xususiyatiga qarab bellashuvni olib borish taktikasini olib borish	
Tiklanish vositalar	Dush, hammaom, sauna, massaj, fizioterapiya, ruhiy – gigiyenik, farmakologik vositalar, faol dam olish						
Kutilayotgan natijalar	Maksimal sport natijalariga erishish va uni keyinchalik ham oshirishga bo'lgan intilishining mavjudligi. Milliy terma jamoa tarkibidan mustahkam o'rin egallash						

Ushbu jadvalda sport takomillashuv bosqichida sambo, dzyudo va kurash turlarida tayyorgarlik dasturi berilgan bo‘lib, unda tayyorgarlikning maqsad va vazifalari tayyorgarlik turlarini rivojlantirish hamda tiklovchi vositalardan foydalanish uslubiyati berilgan. Xalqaro kurash turlariga tayyorlashdagi katta murabbiylik tajribasi, shu sportchilarga xos va mos bo‘lgan xususiyatlarni, tayyorgarlikning bo‘sh va kuchli tomonlarini har tomonlama o‘rganishga, tayyorgarlikning eng samarali uslublari va vositalarini, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish variantini aniqlashga yordam beradi. Bu o‘z navbatida mashg‘ulot jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shuning hisobiga sport natijalari darjasini ushlab turish imkonini beradi.

Dissertatsiyaning **“Kurash va sambo kurash vositalarini optimal birlashtirish asosida yakkakurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirish”** – deb nomlangan to‘rtinchi bobida sambo, dzyudo vositalarini birlashtirgan holda kurash turi bo‘yicha kurashchilar mashqlarining tajriba dasturi mazmuni, kurashchilarning texnik-taktik natijalari ishonchliligi o‘tkazilgan tadqiqotlar davomida aniqlandi. Ma’lumki zamonaviy kurash turlarida musobaqa faoliyati bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar turli darajadagi musobaqalarda sportchilar tomonidan bellashuv vaqtida tezkor qarshi hujumlarni qo‘llanilishida maxsus jismoniy, texnik tayyorgarlik bilan integratsiyalashning o‘rni beqiyosdir. Kurashchilarni tayyorlashni milliy kurash va sambo kurashi vositalarini birlashtirish asosida ishlab chiqilgan tajriba dastur samaradorligi darajasini aniqlash. Kurashchilarning trenirovka jarayoni natijalarini tahlil qilish birgalikda bir necha yo‘nalishlar bo‘yicha amalga oshirildi: birinchidan, taqqoslanayotgan sport turlari – kurash va samboning o‘ziga xos xususiyatlarini aks ettiruvchi testlar orqali baholangan jismoniy sifatlar ko‘rsatkichlari o‘zgarishlari dinamikasi bo‘yicha, ikkinchidan esa, tajriba guruhning ko‘rikdan o‘tkazilayotgan kurashchilar sport-texnik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar yo‘nalishi va xarakterini baholovchi maxsus testlar natijalariga ko‘ra amalga oshirildi. Kurashchilarni tayyorlash dasturning tuzilishi sport kurashi amaliyotiga umumiy qabul qilingan qoidalarni kiritish, unga kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi jarayonini rivojlantirish va amalga oshirishning yanada zamonaviy jihatlarini joriy etish imkonini berdi. Ishlab chiqilgan tajriba dasturni trenirovka jarayoniga joriy etish ijobiy natijalarga erishishga imkon berdi, ularning ahamiyati ushbu bobning keyingi paragraflarida keltirib o‘tilgan. Kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi bo‘yicha tajriba dasturining o‘ziga xos xususiyatlari to‘g‘risida yuqorida keltirib o‘tilgan ma’lumotlarni umumlashtirgan holda shuni ta’kidlash mumkinki, bir yillik trenirovka davri doirasida ishlab chiqilgan ushbu dastur alohida mezo- va mikrotsikllarga darajalangan. An’anaga ko‘ra, asosiy struktura birligi sifatida beshta trenirovka mashg‘ulotlarini o‘z ichiga olgan haftalik mikrotsikl qabul qilingan. Bunday trenirovka rejasi har bir mashg‘ulotning mazmuni, uning asosiy yo‘nalishi, usullarini ko‘proq realizatsiya qilishni va har bir trenirovka topshirig‘ining sof vaqtini o‘z ichiga oladi.

Kurashchilarining haftalik mikrosikli uchun taxminiy mashg'ulotlar rejasi (n=21)

Mikrosikli kunlari	Mashg'ulotlarning afzallik yo'nalishlari		Trenirovka-ning asosiy metodlari	Mashg'ulotlar mazmuni		Mashqni bajarish vaqti (daqiqqa)	
	2	3	3	4	5	6	6
1							
Dushanba	Tezkorlik-kuch darajasini oshirish	sifatlari	Takroriy-intervalli	Oyoq-qo'llar chigilini yozish Gimnastika jihozlari yordamida mashqlar bajarish Sakrash mashqlari: yuqoriga, chuqurlikka sakrash Turgan joyida uzunlikka sakrash Faqat yuqori samarali hammlar baholanadigan o'quv-mashg'ulot bellashuvlari. Raqib bilan bajarish muddati qisqartirilgan yoki uzaytirilgan mashqlarni amalga oshirish.	40 20 20 24 30		134
Seshanba	Epchillik va koordinasion qobiliyatlar oshirish	darajasini	Bir-biriga bog'langan usullar	Oyoq-qo'llar chigilini yozish Mashqlar: Oyoqlar yordamisiz arqonga tirmashib chiqish Raqibni almashtirish bilan sparring-raqib kurashi o'yin formallari Maxsus harakat sifatlarning rivojlanishi: Kurash ko'prigida 10 marta aylanish (s) 10 marta beldan oshirib otish (s) 5 marta egilib otish O'tish sifatlari baholanadigan o'quv-mashg'ulot bellashuvlari.	40 20 24 30 (10) (10) (10) 30		174
Chorshanba	Faol dam olish		Tiklanish	Stretching mashqlari. Sport o'yinlari Hammon, massaj, sauna	80		80

5-jadvalni davomi.

Payshanba	Tezkorlik-kuch sifatleri darajasini oshirish	Takrorlash usuli Intervalli	Aerob qismidan taqdim etilgan chigil yozish mashqlari – sport zali aylanasi bo‘ylab yugurish Gimnastika jihozlari yordamida mashqlar bajarish: osilib turish, sakrash, cho‘zilish mashqlari, Yelkasiga raqibini mindirib, 10 marta o‘tirib turish Turnikka tortilish. Yotgan holda qo‘llarni bukish (soni) Shtanga bilan mashqlar bajarish Kurash ko‘prigida mashqlar bajarish Beldan oshirib otish va egilib otish. O‘quv-mashq bellashuvlari	40 20 10 10 20 20 12 12	144
Juma	Maxsus chidamlilik darajasini oshirish	Bir-biriga bog‘langan intervalli-aylanma usul	Oyoq-qo‘llar chigilini yozish 10 marta oldinga umbaloq oshib tushish (s) Maxsus trenajyorlarda mashqlar bajarish Kurashning o‘yin shakllari Kurash ko‘prigida mashqlar bajarish Sparring-raqiblarni almashtirish bilan intervalli-aylanma usul bo‘yicha mashq bellashuvlari	40 10 30 20 20 24	144
Shanba	Koordinasion qobiliyatlar darajasini oshirish	Takroriy Intervalli	Oyoq-qo‘llar chigilini yozish Raqibni qiyalatib, engashib va beldan oshirib otish Mashq qilish manekenini engashib otish O‘quv-mashq bellashuvlari Bo‘sh, tajribasiz kurashchi bilan o‘quv-mashq bellashuvlari	40 30 20 20 14	124
Yakshanba	Faol dam olish	-	Hammom, massaj, sauna	Jami	800 daq.

Tadqiqot davomida davriy test sinovlari o‘tkazildi, uning natijalariga ko‘ra, asosiy pedagogik tajriba davomida kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi testlarida ko‘rsatkichlar dinamikasini taqqoslash mumkin bo‘ladi. Ushbu taqqoslash kurashning har xil turlarining o‘ziga xos xususiyatlariga moslashtirilgan va kurashchilarning asosiy jismoniy sifatlari dinamikasini aks ettiruvchi ma’lumot beruvchi va yetarlicha ishonchli bo‘lgan 10 ta test yordamida amalga oshirildi.

Ushbu testlar blokiga umumiy jismoniy sifatlar – tezkorlik, kuch ishlatiladigan, epchillik, tezlik-kuch ishlatiladigan sifatlar, shuningdek, texnik va taktik harakatlarni baholovchi testlar kiritildi: raqibni 10 marta oshirib otish (s), raqibni yelkasiga mindirib 10 marta o‘tirib turish (s), mashq manekenini otish 3x8, mashq manekenini egilib 10 marta otish vaqti. 6-jadvalda keltirilgan ma’lumotlar tahlilidan ko‘rinib turibdiki, tajribaning birinchi bosqichida nazorat va tajriba guruhlardagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari darajasi deyarli bir xil bo‘lgan. Har qanday ko‘rsatkich bo‘yicha guruhlararo farqlar guruhlardan birining sportchilari uchun unchalik ham ahamiyatga ega bo‘lmagan ustunlikni ko‘rsatdi va bu farqlar shubhali, ishonchsiz xarakterga ega edi.

6-jadval.

Tadqiqotning birinchi bosqichida kurashchilarni sinovdan o‘tkazish natijalari (n = 42)

T/r	Nazorat testlari	NG		TG		AO‘	NO‘	t	P
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ				
1	60 metrga yugurish (soniya)	8,25	0,71	7,84	0,66	0,41	4,97	1,94	>0,05
2	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (metr)	248	237	261,4	247,1	13,40	5,40	1,79	>0,05
3	Arqonga tirmashib chiqish- 4,5 m/s	6,03	0,45	5,80	0,43	0,24	3,90	1,73	>0,05
4	Turnikka tortilish, (marta)	16,7	1,59	17,55	1,56	0,85	5,09	1,75	>0,05
5	Son bukilishi kuchini o‘lchash, (kg)	157,2	13,87	164,7	14,21	7,50	4,77	1,73	>0,05
6	10 soniyada turnikka tortilish (marta)	7,9	0,61	8,23	0,62	0,33	4,18	1,74	>0,05
7	Raqibni 10 marta oshirib otish, (soniya)	14	1,06	13,44	0,99	0,56	4,00	1,77	>0,05
8	Raqibni yelkasiga mindirib 10 marta o‘tirib turish, (soniya)	13,5	1,18	12,88	1,08	0,62	4,59	1,78	>0,05
9	Mashq manekenini otish 3x8, (soniya)	61,2	5,95	58,2	5,44	3,00	4,90	1,71	>0,05
10	Mashq manekenini 10 marta engashib otish vaqti (soniya)	28,7	2,53	30,1	2,57	1,37	4,77	1,74	>0,05

Izoh: AO‘-absolyut o‘shish, NO‘-nisbiy o‘shish (foizlarda).

Masalan, “turgan joyidan uzunlikka sakrash” testi bo‘yicha nazorat guruhi (NG)da qiymat $2,48 \pm 0,14$ sm, tajriba guruh (TG)da esa - $2,61 \pm 0,12$ sm ni tashkil etdi, ammo eng yaxshi natija ishonchlilik darajasi bilan tasdiqlanmadi. Ta’kidlash joizki, ushbu test natijalari faqat asosiy tajribada ishtirok etayotgan kurashchilar test natijalarining sifat jihatidan bir xilligini tasdiqladi. Tajribaning ikkinchi bosqichida nazorat va tajriba guruhlar sportchilarining test natijalarini qiyosiy tahlil qilish taqqoslanayotgan guruhlardagi kurashchi sportchilarning test natijalarida boshqacha holatni ko‘rsatdi. Ushbu ma’lumotlar 7-jadvalda keltirib o‘tilgan.

7-jadval.

Tadqiqotning ikkinchi bosqichida kurashchilarni sinovdan o‘tkazish natijalari (n = 42)

№	Nazorat testlari	NG		TG		AO‘	NO‘	t	P
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ				
1	60 metrga yugurish (soniya)	8,16	0,68	7,77	0,66	0,39	4,78	1,89	>0,05
2	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (metr)	257	24,67	270,9	25,56	13,90	5,41	1,79	>0,05
3	Arqonga tirmashib chiqish- 4,5 m/s	5,56	0,43	5,33	0,40	0,23	4,14	1,79	>0,05
4	Turnikka tortilish, (marta)	17,0	1,63	18,2	1,72	1,20	7,06	2,32	<0,05
5	Son bukilishi kuchini o‘lchash (kg)	157,9	14,13	165,9	14,23	8,00	5,07	1,83	>0,05
6	10 soniyada turnikka tortilish (marta)	7,78	0,62	8,14	0,62	0,36	4,63	1,88	>0,05
7	Raqibni 10 marta oshirib otish, (soniya)	13,5	1,03	12,85	0,96	0,65	4,81	2,12	<0,05
8	Raqibni yelkasiga mindirib 10 marta o‘tirib turish, (soniya)	13,0	1,11	12,4	1,05	0,60	4,62	1,80	>0,05
9	Mashq manekenini otish 3x8, (soniya)	60,50	5,86	57,3	5,44	3,20	5,29	1,83	>0,05
10	Mashq manekenini 10 marta engashib otish vaqti (soniya)	28,0	2,44	29,6	2,53	1,60	5,71	2,09	<0,05

Izoh: AO‘-absolyut o‘shish, NO‘-nisbiy o‘shish (foizlarda).

7-jadvaldagi ma’lumotlarning tahlili ikkala guruh kurashchilarining sinovdan o‘tkazilgan barcha natijalari yaxshilanganini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, nazorat guruhidagi kurashchilarga nisbatan sinovdan o‘tkazilayotgan tajriba guruhida natijalarning o‘rtacha o‘sishi to‘g‘risida juda aniq tendensiya ma’lum bo‘ladi. keltirib o‘tilgan test natijalarining tahliliga ko‘ra, nazorat guruhidagi sportchilarda bosqichdan bosqichga o‘tishda test natijalarida ayrim ijobiy o‘zgarishlar sodir bo‘ldi. Masalan, testning ikkinchi va uchinchi bosqichlari ma’lumotlarini taqqoslash shuni ko‘rsatadiki,

tahlil qilinayotgan guruh kurashchilarining natijalari tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha o'tkazilgan testlarda, jumladan, texnik-taktik harakatlarni bajarish natijalariga ko'ra, sezilarli darajada yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. Olingan ijobiy o'zgarishlar ishonchli ahamiyatga ega ($P \leq 0,05$) va natijalar yaxshilanishining faqat umumiy tendensiyasini aks ettiradi, qolaversa, bu yetarlicha intensiv darajada yaxshilanish, deb baholanadi.

8-jadval.

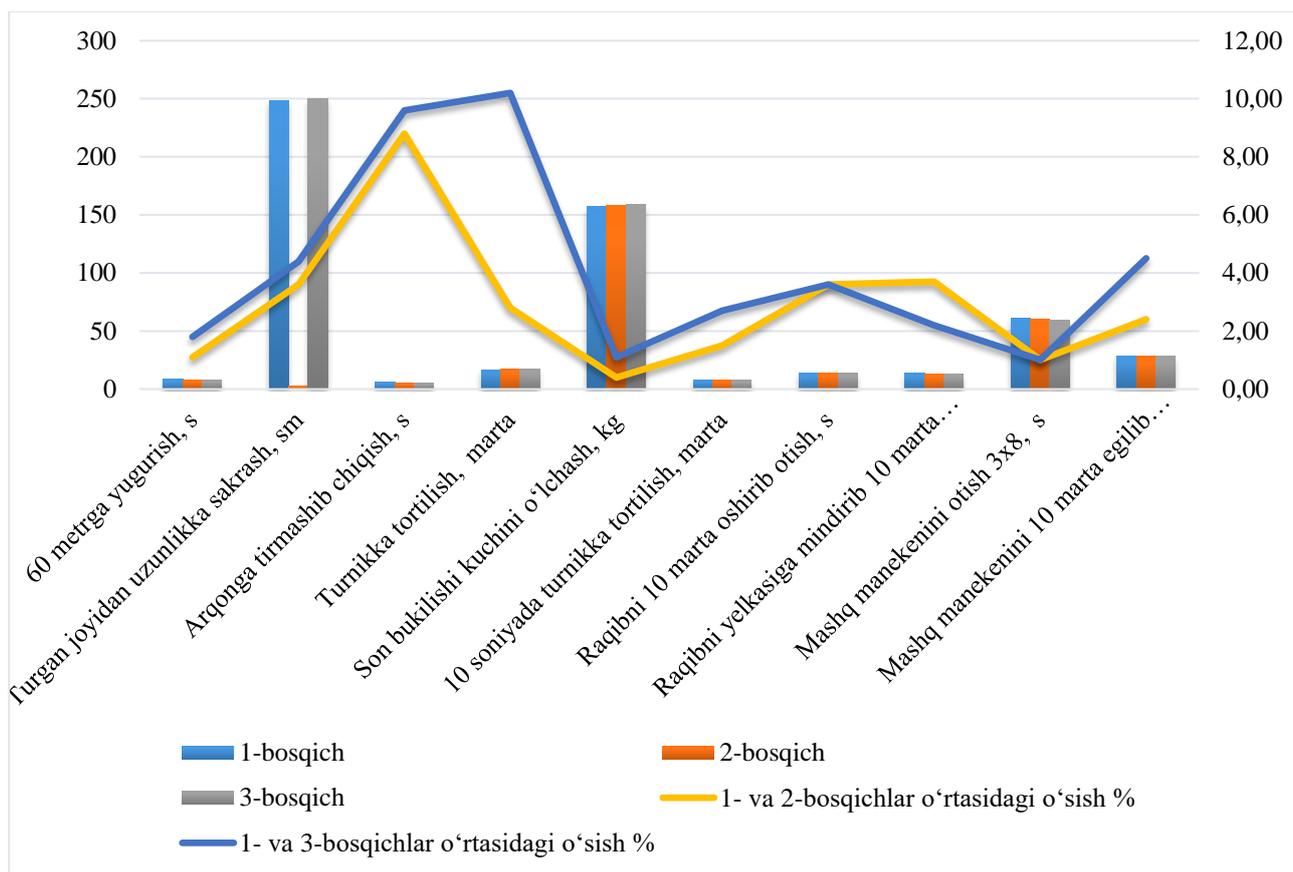
Tadqiqotning uchinchi bosqichida kurashchilarni sinovdan o'tkazish natijalari (n = 42)

T/r	Nazorat testlari	NG		TG		AO'	NO'	t	P
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ				
1	60 metrga yugurish (soniya)	8,10	0,69	7,6	0,63	0,50	6,17	2,45	<0,05
2	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (metr)	250	24,41	274,6	25,29	24,60	9,84	3,21	<0,01
3	Arqonga tirmashib chiqish- 4,5 m/s	5,45	0,42	5,13	0,37	0,32	5,87	2,62	<0,05
4	Turnikka tortilish, (marta)	16,9	1,61	18,4	1,41	1,50	8,15	3,21	<0,01
5	Son bukilishi kuchini o'lchash, (kg)	159,0	13,84	169,7	13,87	10,70	6,73	2,50	<0,05
6	10 soniyada turnikka tortilish (marta)	7,69	0,60	8,26	0,60	0,57	7,41	3,08	<0,05
7	Raqibni 10 marta oshirib otish, (soniya)	13,4	1,04	12,6	0,93	0,80	5,97	2,63	<0,01
8	Raqibni yelkasiga mindirib 10 marta o'tirib turish, (soniya)	13,2	1,13	12,4	1,01	0,80	6,06	2,42	<0,05
9	Mashq manekenini otish 3x8, (soniya)	59,20	5,81	55,2	5,12	4,00	6,76	2,37	<0,05
10	Mashq manekenini 10 marta engashib otish vaqti (soniya)	28,4	2,47	30,8	2,53	2,40	8,45	3,11	<0,01

Izoh: AO'-absolyut o'sish, NO'-nisbiy o'sish (foizlarda).

8-jadvalda keltirib o'tilgan test natijalarining tahlili nazorat guruhidagi sportchilarning bosqichdan bosqichga o'tishida test natijalarida ayrim ijobiy o'zgarishlar ro'y berganini ko'rsatadi. Masalan, testning ikkinchi va uchinchi bosqichlari ma'lumotlarini taqqoslash shuni ko'rsatadiki, tahlil qilinayotgan guruh kurashchilarining natijalari tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha o'tkazilgan testlarda, jumladan, texnik-taktik harakatlarni bajarish natijalariga ko'ra, sezilarli darajada yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. Olingan ijobiy o'zgarishlar ishonchli ahamiyatga ega ($P \leq 0,05$) va natijalar yaxshilanishining faqat umumiy

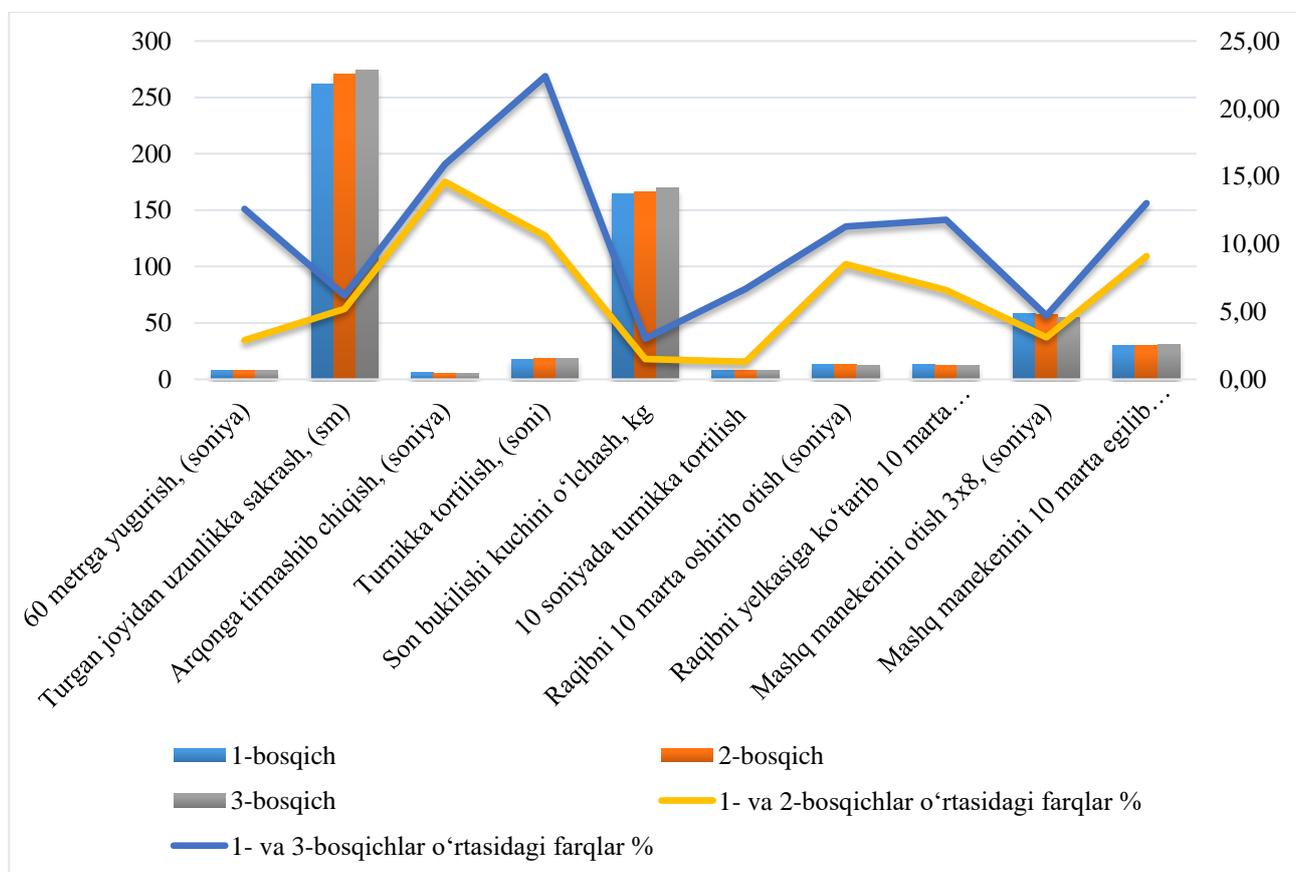
tendensiyasini aks ettiradi, qolaversa, bu yetarlicha intensiv darajada yaxshilanish, deb baholanadi.



2-rasm. Tadqiqot davomida nazorat guruhidagi kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlanish dinamikasi.

2-rasmda keltirib o'tilgan nazorat guruhidagi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini qiyosiy jihatdan tahlil qilib, ta'kidlash joizki, 3 bosqich davomida tajribaning 1- va 2-bosqichlari o'rtasida nazorat guruhidagi ko'rsatkichlarning eng past o'sishi "60 metrga yugurish"da kuzatiladi va u 1,1 foizni tashkil etadi, 1- va 3-bosqichlar o'rtasidagi o'sish esa 1,8 foizni tashkil etishi aniqlandi. O'sishning past ko'rsatkichlari kuch sifatlarini tavsiflovchi testlar uchun ham qayd etildi (5-test), jumladan, "son bukilishining kuch o'lchovi" – 04, foiz, 1- va 3-bosqichlar o'rtasida esa – 1,1 foizni tashkil etdi. To'rtinchi testda "turnikka tortilish"dagi o'sish ko'rsatkichlari – 2,8 foizni tashkil etdi, 2-bosqichda, yakuniy qismda – 10,2 foizga yetdi. Bu esa tajriba oxiriga kelib qo'llar mushak tizimi yuqori rivojlanishga erishganligi va zo'r natija ko'rsatganligini bildiradi. Ushbu testni bir muddat, ya'ni 10 soniya davomida bajarish natijalari o'rtacha bo'lib chiqdi. 2-bosqichning oxiriga kelib, "10 soniya ichida turnikka tortilish"dagi o'sish natijasi – 1,5 foizni, tajriba oxiriga kelib esa – 2,7 foizni tashkil etdi. Tezlik-kuch yo'nalishidagi mashqlar bo'yicha ham past ko'rsatkichlar aniqlandi, jumladan, " mashq qilish manekenini otish 3x8" testida o'sish ikkinchi bosqichda – 1,01 foizni tashkil etdi va yakuniy bosqichda ham xuddi shunday ko'rsatkich qayd etildi, ya'ni u ham 1,01 foizni tashkil etdi. Bu esa ushbu texnik harakat

kurashchilar tomonidan hali to'liq o'zlashtirilmaganidan darak beradi. Eng yuqori natija epchillik testi – “arqonga tirmashib chiqish – 4,5 m”dagi mashqlarni bajarishda aniqlandi. Ushbu testda birinchi o'sish 8,8 foizni tashkil etdi va tajriba oxiriga kelib u 9,6 foizga yetdi. “Mashq bajarish manekenini egilib o'n marta otish vaqti” (s) va “Raqibni yelkasiga mindirib 10 marta o'tirib turish” testlariga kelsak, ularning o'sish natijalari o'rtachani va mos ravishda – 2,4 va 4,5 foizni tashkil etdi, ikkinchi test natijalari esa – 3,7 va 2,2 foizni ko'rsatdi. Yuqoridagilardan kelib chiqib, kurashchilarni tayyorlashning nazorat guruhida qo'llaniladigan umume'tirof etilgan usuli sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun samarali emas, deb hisoblash mumkin, bu test natijalarida o'z isbotini topdi. 3-rasimda tajriba bosqichlarida (1-3-bosqichlarda) tajriba guruhdagi jismoniy sifatlar ko'rsatkichlarining natijalari qayd etilgan. Tezlik sifatlarini namoyish etadigan “60 metrga yugurish” testi nazorat guruhiga qaraganda yuqori natijalarni ko'rsatdi. 2-bosqich oxiriga kelib bu ko'rsatkichning o'sishi o'rtacha darajada bo'lib, 2,9 foizni tashkil etdi. Biroq, tajriba oxiriga kelib, 60 metrga yugurishda o'sish natijasi 12.6 foizni tashkil etdi. Yakkakurash sportida, jumladan, kurash va samboda 3-bobda qayd etilgan tezkorlik, tezlik-kuch imkoniyatlari va yuqori tezlikka chidamlilik eng muhim jismoniy sifatlardan hisoblanadi. Ularning barchasi kurashchilarning anatomik va fiziologik xususiyatlari bilan o'zaro bog'liqdir.



3-rasm. Tadqiqot davomida tajriba guruhidagi kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlanish dinamikasi.

Tezkorlik-kuch ishlatiladigan usullar bo'yicha tayyorgarlik testlarida, ayniqsa, texnik-taktik harakatlarni bajarishda ajoyib natijalar ko'rsatildi. Masalan, "raqibni

10 marta oshirib otish" testida o'sish dastlab 8,5 foizni tashkil etdi, tajriba oxiriga kelib esa u 11,3 foizga yetdi; "raqibni yelkasiga mindirib 10 marta o'tirib turish" testida ikkinchi bosqichdan so'ng o'sish 6,6 foizni, tajriba oxiriga kelib esa 3-bosqichdan so'ng 11,3 foizni tashkil etdi; "Mashq qilish manekenini otish 3x8, s" natijalari o'rtacha bo'lib, mos ravishda 3,1 va 4,7 foizni tashkil etdi. Nazorat guruhi blan solishtirganda, olingan natijalar ancha yuqori, chunki ushbu testni bajarish qiyin va bu katta kuch talab qiladi. "Mashq qilish manekenini egilib 10 marta otish vaqti" testida birinchi o'sish 9,1 foizni tashkil etdi, ikkinchi o'sish natijalari esa 13,01 foizga yetdi. Ushbu ma'lumotlarning barchasi tajribaning tahlil qilingan bosqichida tajriba guruhdagi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining katta qismi sezilarli darajada intensiv o'sishini ko'rsatdi. Tajribaning yakuniy uchinchi bosqichida kurashchilarni tayyorlash uchun ishlab chiqilgan tajriba dasturidan foydalangan holda har ikkala guruh kurashchilarining test ma'lumotlarini taqqoslash natijasida anchayin muhim natijalar olindi. Shunday qilib, o'tkazilgan tadqiqotda tajriba guruh kurashchilarining bir muddat yelkasiga raqibni mindirib o'tirib turish, bir muddat arqonga 4,5 metr balandlikka tirmashib chiqish, raqibni bir muddat oshirib otish kabi ko'rsatkichlarida maxsus jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada rivojlanganligi aniqlandi, bajarilgan ushbu testlar vaqt parametrlari bilan bog'liq bo'lib, bu musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda sezilarli ta'sir qiladi. Bu tajribaning oldingi bosqichlarida dasturning samaradorligi va uning an'anaviy trenirovka dasturiga nisbatan muhim afzalligi haqidagi taxminni tasdiqladi.

Yuqoridagi faktlarga tayangan holda malakali kurashchilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirish uchun tadqiqot davomida tajriba guruhining o'quv-mashg'ulotlarida biz tomondan qo'llanilgan vosita, usullar, mashqlar majmuasi o'z samarasini bergan deb hisoblashimiz mumkin.

XULOSALAR

Tanlangan mavzu doirasida to'plangan bibliografik manbalar, ilmiy-metodik ma'lumotlar, pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy tahliliga asoslangan holda quyidagi xulosalarni e'tirof etish mumkin:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili kurashchilarni jismoniy tayyorlash vositalarining strukturasi va tarkibi tahlili natijalarini umumlashtirish imkonini berdi. Sportchilarni tayyorlash metodikasida o'zgarishlarni, trenirovka jarayoniga yangi texnologiyalarni qo'llashni, jumladan, kurashchilarni tayyorlashda milliy va xalqaro vositalarning optimal munosabatini ta'minlash bilan uyg'unlashtirishni amalga oshirish borasidagi muammolar o'z yechimini kutmoqda, ularni bartaraf etish yo'l-yo'riqlari yetarlicha ishlab chiqilmagan. O'zbek kurash turining xalqaro sambo turiga o'xshashligini hisobga olib, kurashchilarning trenirovka faoliyatini optimallashtirish, xususan, sambo vositalaridan foydalanishga e'tiborni kuchaytirish zarur. Ushbu

muammolarni birgalikda hal etish dolzarb masala hisoblanadi va bu ushbu tadqiqotni o'tkazishga turtki berdi.

2. 17-18 yoshli kurashchilarning jismoniy rivojlanishini antropometrik ko'rsatkichlar asosida qiyosiy baholash biologik rivojlanish qonuniyatlari va uning genetik jihatdan dasturlanganlik ta'siri mavjudligini ko'rsatdi. Biroq, shu bilan birga, trenirovka yuklamalari sifatida taqdim etilgan ekzogen omilning ta'sirini inkor etib bo'lmaydi, bu mashq qilishning keng imkoniyatlarini nazarda tutadi va o'sish jarayonini kuchaytirish bilan xarakterlanadigan rivojlanishning o'smirlik bosqichida turgan sportchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga yordam beradi.

3. Jismoniy rivojlanishning 20 ta antropometrik asosida baholanishi, shuningdek, somatotiplashtirish natijalari o'zbek kurashi, kurashning xalqaro turlaridan esa, jumladan, sambo va dzyudo bir-biriga o'xshashligini tasdiqlaydi. Yuqorida qayd etilgan uchala ixtisoslik tana vaznining komponent tarkibi bo'yicha ham o'xshashdir. Yog' tarkibi yoki endomorfiyada arziyas farq aniqlangan. Masalan, kurashchilarda yog' tarkibi birmuncha ko'tarilgan miqdorda bo'lib, bu 3,3 ballni tashkil etdi, bu vaqtda mazkur ko'rsatkich dzyudochilarda 2,2 ballni va sambochilarda esa – 2,1 ballni tashkil etdi. Kurash, dzyudo va sambochilarda tana vaznining tarkibi qolgan komponentlar, ya'ni mushak va suyak to'qimasi miqdori bo'yicha deyarli farq qilmaydi.

4. Kurashchilar o'rtasida trenirovka siklining tayyorgarlik davri jarayonida yurak-nafas olish tizimi ko'rsatkichlarining individual monitoringi trenirovka jarayonini o'z vaqtida to'g'rilash, shuningdek, sportchilarning moslashuv imkoniyatlari doirasini kengaytirish va bir maqsadga qaratilgan funksional tayyorgarligini oshirish bo'yicha aniq chora-tadbirlarni amalga oshirish imkonini beradi. Sportchilarni PWC-170 bo'yicha baholash turli darajadagi jismoniy ish qobiliyati bilan xarakterlanadigan kurashchilarning uchta guruhini aniqlashga imkon berdi: birinchi guruhda jismoniy ish qobiliyatining yuqori darajasi aniqlandi, miqdor o'zgarishlari vattga aylantirilganda 262,6 dan – 340,1 vattgacha bo'lgan o'zgarishlarni ko'rsatdi; kurashchilarning ikkinchi guruhida jismoniy ish qobiliyati "o'rtachadan yuqori" ko'rinishida baholandi; kurashchilarning uchinchi guruhida esa jismoniy ish qobiliyati "o'rtachadan past" darajada baholandi. Xuddi shunday tendensiya kurashchilar organizmining aerob imkoniyatlari ko'rsatkichlari bo'yicha ham aniqlandi, bu maksimal kislorod iste'moli – MKI ko'rsatkichlari bo'yicha baholandi.

5. Kurash turi bo'yicha taniqli ekspert va murabbiylar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomada sportchilarning shug'ullanish va musobaqalashish faoliyati samaradorligini oshirish maqsadida o'zbek milliy kurashini xalqaro kurash turlaridan biri hisoblangan sambo kurashi bilan optimal uyg'unlashtirishning maqsadga muvofiqligi haqidagi fikrlari bir xil ekanligi aniqlandi. Kurash va sambo uchun xarakterli bo'lgan quyidagi o'ziga xos xususiyatlar belgilandi;

- Kurashi turiga oid qoidalarga og'ritish va bo'g'ish usullarini qo'llashni taqiqlash borasidagi cheklovlar juda o'rinli, haqqoniydir.

kurashchilar jismoniy tayyorgarligi strukturasi epchillik, kuch, tezkorlik juda muhim ahamiyatga ega, chidamlilik va moslashuvchanlik esa kurashning boshqa turlari vakillari tayyorgarligi strukturasi nisbatan kamroq ahamiyat kasb etadi;

kurashchilarni o‘zbek kurashi turi bo‘yicha tayyorlash vositalari va usullari ko‘p jihatdan kurashning xalqaro turlarida, jumladan, samboda qo‘llaniladigan usullarga mos keladi. Xususan, old tomondan chalish, orqa tomondan chalish, siltab tortish, ushlab olish, orqadan oshirib otish, egilib otish, yelkadan oshirib otish, sherigini yelkasiga mindirib olib 10 marta o‘tirib-turish kabi harakatlar o‘xshash.

6. Kurash va sambo kurashi vositalarining optimal birikmasi orqali kurashchilarning o‘quv-mashq jarayonini tuzish bo‘yicha tajriba dasturi an’anaviy tayyorgarlik jarayonidan farqli o‘laroq, bir qator prinsipial farqlarni o‘z ichiga oladi. Bunday asosiy farqlarga quyidagilar kiradi: kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi mazmun-mohiyatini tartibga solish, dinamik jihatidan mos keladigan tamoyil asosida jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlash, trenirovkaning ko‘proq takroriy, aylanma, bir-biriga bog‘langan hamda intervalli usullaridan foydalanish. Tajriba guruhidagi kurashchilarni tayyorlash vositalari va usullarining bunday birikmasi kurashchilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligi jarayonini optimallashtirish va shu orqali o‘quv-mashq jarayoni samaradorligini oshirish imkonini berdi.

7. “Turgan joyidan uzunlikka sakrash”da, ayniqsa, texnik-taktik harakatlarni bajarishda tezlik-kuch jihatdan tayyorgarlik testlarida ham yuqori natijalar qayd etildi. Masalan, “raqibni 10 marta oshirib otish” testida o‘shish dastlab 8,5 foizni tashkil etdi, tajriba oxiriga kelib esa – 11,3 foizga yetdi; “raqibni yelkasiga mindirib 10 marta o‘tirib turish” testida ikkinchi bosqichdan so‘ng natija 6,6 foizni tashkil etdi, tajriba oxiriga kelib esa – 11,8 foizga yetdi; “Mashq qilish manekenini otish 3x8, s” testida natijalar o‘rtacha bo‘lib, mos ravishda 3,1 va 4,7 foizni tashkil etdi; tajriba guruhda “mashq qilish manekenini egilib 10 marta otish vaqti” testida natija 9,1 foizni tashkil etdi, tajriba oxiriga kelib esa bu ko‘rsatkich 13 foizga yetdi. Nazorat guruhi bilan solishtirganda, olingan natijalar ancha yuqori, chunki ushbu testni bajarish qiyin va uni amalga oshirish katta kuch talab qiladi, ya’ni ushbu testlarni bajarish vaqt parametrlari bilan bog‘liq va bu musobaqalarda yuqori natijalarni qo‘lga kiritishga sezilarli ta’sir qiladi.

8. Kurashchilarni tayyorlashning tajriba dusturini sinab ko‘rishga yo‘naltirilgan asosiy pedagogik tajriba natijalarini tahlil qilish uning an’anaviy usulidan sezilarli tarzda ustunligini ko‘rsatdi. Bu tajriba guruhdagi sportchilarning jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlari, ayniqsa, chaqqonlik, tezlik-kuch sifatlari ko‘rsatkichlarining yanada intensiv va ishonchli o‘shishida namoyon bo‘ladi. Kamroq ahamiyatli, ammo baribir ancha sezilarli ijobiy ta’sir kuchiga ega tajriba dastur umumiy chidamlilik darajasini oshirishga yordam beradi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Tanlangan testlardan foydalangan holda test jarayonlarini o‘tkazish murabbiylar tarkibiga o‘z sport karyerasini sport takomillashuv bosqichida davom ettirishga da’vogar bo‘lgan sportchilarning potensial imkoniyatlari haqida qo‘shimcha ma’lumot olish imkonini beradi. Sport takomillashuv bosqichi nufuzli musobaqalarda,

mamlakat chempionatlaridan boshlab, rasmiy xalqaro musobaqalarda erishgan yuksak natijalar bo'lishini talab qiladi.

2. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish uchun quyidagi 10 ta test ko'p ma'lumot beruvchi testlardan hisoblanadi, bular: 60 metrga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash, arqonga tirmashib chiqish, turnikka tortilish (soni), gavda bukilishining kuch o'lchovi, 10 soniyada turnikka tortilish. Texnik-taktik harakatlar: mashq qilish manekenini egilib 10 marta otish vaqti (s), raqibni yelkasiga mindirib 10 marta o'tirib turish (s), Mashq qilish manekenini otish 3x8, (s). Murabbiylarga bularni mashq jarayonlarini o'tkazishda qo'llash tavsiya etiladi.

3. Kurashchilarni tayyorlashda murabbiylarga trenirovka faoliyatida o'zbek kurashi bilan kurashning xalqaro turlaridan biri, jumladan, sambo kurashi vositalarini optimal uyg'unlashtirgan holda foydalanish tavsiya etiladi. Olingan natijalar bunday integratsiyaning ijobiy imkoniyatlarini tizimli o'rganish va asoslash zarurligini ko'rsatadi. Bular sportchilarning mashg'ulotlari va musobaqalashish faoliyati samaradorligini ta'minlaydi.

4. Murabbiylar sportchilarni tayyorlashda o'zlarining ijodiy salohiyatini ro'yobga chiqarishga intilishi bevosita eng yuqori natijalarga erisha oladigan sportchini tayyorlashga qaratiladi. Bu ular shug'ullantirayotgan kontingentning mavjud tabiiy salohiyatiga, jumladan, jismoniy sifatlarining rivojlanishiga asos bo'lgan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga, funksional holatiga ham bog'liqdir. Shu munosabat bilan, tabiiy imkoniyatlari tanlagan ixtisosligiga mos kelmaydigan sportchilarni ajratib olish uchun zarur qobiliyatga ega bo'lgan sportchilarning xolis tanlovini o'tkazish lozim.

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

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

КУВАТОВ ЭЛЁР ХАКМУРАТОВИЧ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ
МЕЖДУНАРОДНЫХ ВИДОВ БОРЬБЫ**

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

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам**

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером № В 2023.4.PhD/Ped2328

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.jtsu.uz и информационно-образовательном портале “Ziyonet” по адресу (www.ziyonet.uz).

Научный руководитель:	Абдуллаев Мехриддин Жунойдуллоевич доктор педагогических наук (DSc), профессор
Официальные оппоненты:	Дадабоев Одилжон Жалолиддинович доктор педагогических наук (DSc), доцент Алиев Искандар Бахромович кандидат педагогических наук, профессор
Ведущая организация:	Наманганский государственный университет

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

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирован под номером _____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик ул. Металлургов, 15. Тел: (0-370) - 717-17 79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76).

Автореферат диссертации разослан “_____” _____ 2025 года
(реестр протокола рассылки № _____ от “_____” _____ 2025 года)

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

М.А.Ибрагимов
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.ф.п.п.н. (PhD), профессор

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

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Среди стран мира дальнейшее развитие видов единоборств выражается в совершенствовании различных видов подготовки на новых этапах проводимых соревнований. Оптимизация многолетнего процесса подготовки в олимпийских видах борьбы должна осуществляться с начального этапа спортивной специализации, а бескомпромиссная конкуренция в соревновательной деятельности приводит к повышению интереса молодежи к спорту. Повышение показателей результатов в национальном виде спорта кураш указывает на необходимость использования средств именно международных видов борьбы и планирования системы интегральной подготовки.

Высокий уровень развития конкуренции в мире по видам борьбы в настоящее время требует научного изучения проблем пересмотра и совершенствования подготовки спортсменов. Учеными различных областей проводятся научно-практические исследования по развитию координационных способностей спортсменов, занимающихся видами борьбы, при выполнении технико-тактических действий. Однако особую актуальность приобретает проведение достаточных научных исследований по повышению эффективности технико-тактической подготовки борцов с применением специальных упражнений, направленных на совершенствование физической и технической подготовки, силовых способностей и быстроты реакции на основе средств различных видов борьбы.

Формирование целевой системы в области физического воспитания и спорта на уровне нашей республики, разработка ряда постановлений и указов, направленных на развитие массового спорта, которые предоставляются молодежи, особенно спортсменам является нормативно-правовой базой регулирования данной сферы. Поставлена задача о «Дальнейшем развитии и популяризации национального вида борьбы среди населения, особенно среди несовершеннолетних и молодежи, укреплении чувства национальной гордости и патриотизма у подрастающего поколения, а также пропаганда здорового образа жизни в обществе»¹. Возрастающий интерес и конкуренция среди представителей ряда национальностей и народов к национальным и международным соревнованиям по борьбе в национальном виде кураш, с учетом развития этого вида спорта, систематической подготовки наших борцов к соревнованиям различного масштаба, повышения эффективности технико-тактических действий требует использования современных технологий. Международные виды борьбы требуют разработки модульной системы упражнений, направленной на развитие физической и технической подготовленности борцов на основе интеграции средств. Исходя из этого, существует необходимость разработки и внедрения в практику комплекса

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан от 2 октября 2017 года ПП-3306 от «О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта “кураш”»,

тестов, определяющих способности к видам спорта борьба. В современных научных исследованиях особое значение приобретает развитие физических и технических навыков с использованием интеграции средств борьбы в совершенствовании технико-тактической подготовки юных борцов.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит выполнению задач, предусмотренных в Указе Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 года №УП-5368 "О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта," Постановлении от 4 ноября 2020 года №ПП-4881 "О мерах по развитию национального вида спорта кураш и дальнейшему повышению его международного авторитета," Постановлении от 2 октября 2017 года №ПП-3306 "О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта кураш," Постановлении от 5 ноября 2021 года №ПП-5281 "О мерах по подготовке к XXXIII Олимпийским и XVII Паралимпийским играм в городе Париже (Франция) ," а также в других нормативно-правовых документах, принятых в данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследования республики и развития технологий I. "Формирование системы инновационных идей и путей их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информированного общества и демократического государства осуществлялось в рамках приоритетных направлений.

Степень изученности проблемы. В спортивной практике нашей республики, в том числе и в борьбе, рассматриваются основные структурные компоненты общей и специальной трудоспособности – физические качества, функциональные возможности, способы и средства формирования технико-тактических движений, возникновение симптомов утомления организма под влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок, а также меры их устранения для улучшения, восстановления, поддержания и повышения работоспособности были выявлены ведущими учеными и специалистами на основе фундаментальных исследований [Ф.А.Керимов, З.С.Артиков, З.А.Бакиев, Н.А.Тастанов, М.М.Киргизбоев, Ш.С.Мирзанов, О.Ж.Дадабоев, Ж.Иштаев, Б.Одилов, И.Б.Алиев].²

Секреты развития спорта в соответствии с особенностями национального вида кураш, неразрывной связи работоспособности с общей (аэробной) и

² Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati/ -Toshkent: O'zDJTI. Nashriyot bo'limi, 2005.- B. - 240-245.; Артиков З.С. Юкори малакали белбогли курашчиларда статик ва динамик харакатлар таъсирида мувозанат сақлаш имконияти //Фан – спортга, 2018, №3 , - С. 54 -60.; Бакиев З.А. Керимов Ф.А. Инновационны е технологии в подготовке квалифицированных борцов на основе системного анализа деятельности спортсменов и тренеров с учетом уровня их спортивного мастерства// Шаг в науку // Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской) Москва, 2020. – С. 328-334.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati/ Darslik. "Sano-standart" Toshkent, 2017. - B.193-205.; Киргизбоев М.М. Эффективность распределения тренировочной нагрузки в микроциклах с преимущественной направленностью в подготовительном периоде годового цикла спортсмена по белбогли кураш в возрасте 18-21 года // Фан – спортга, 2019, №4, Чирчик, - С. 37-42.; Мирзанов Ш. Белбогли курашга хос куч қобилятини махсус тренажерларда ривожлантириш самарадорлиги ва уни компьютерлаштирилган ўлчов усқунаси ёрдамида баҳолаш афзаллиги // Фан – спортга, Чирчик, 2019, №3, - Б.27-30.

специальной (анаэробной) выносливостью во времена СНГ изложены в соответствующих источниках. Отдельные компоненты работоспособности борцов, в том числе физическая и техническая подготовка, вопросы их формирования также исследованы специалистами нашей страны, опубликованы статьи, подготовлены диссертации и монографии [А.А.Карелин, В.Лях, Г.С.Туманян, В.Н.Платонов, В.Ю.Верхошанский, В.П.Никифорова]. Кроме того, такие зарубежные учёные, как Л. Ф.Монтейро, П.Хирц, В. Староста, А.Кружески, М.Кружеские⁴, показали, что специальная работоспособность, отражающая величину и интенсивность поднятия соперника у борцов, связана со статокINETической устойчивостью (устойчивостью равновесия) так же проводились исследования возможностей его развития с использованием ротационного тренажера (тренажера кругового движения) и упражнений вращательного движения, было установлено, что данные исследования недостаточно освещены с научной точки зрения, направленными на развитие физической и технической подготовки борцов на основе интеграции средств в видах борьбы.

Принимая во внимание изложенное, можно сделать вывод, что вопросы диагностики проявления физических качеств, а также перспективности спортсмена в выбранном виде спорта и квалификации в профессиональный спорт остаются актуальными, что создает необходимость проведения исследований в этом направлении. Направление

Связь исследования с планами научно-исследовательской работы вуза, в котором выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в рамках фундаментального проекта V.1/34 научно-исследовательского плана Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на тему «Использование новых педагогических технологий по борьбе в спортивных образовательных учреждениях».

Цель исследования является заключается в разработке предложений и рекомендаций по совершенствованию физической подготовки спортсменов национального вида борьбы кураш на основе средств международных видов борьбы.

Задачи исследования:

распределение средств международных видов борьбы на утренние и вечерние тренировки для подготовки борцов к соревнованиям, исходя из специализации вида спорта;

разработка методики тренировок с использованием специальных упражнений из самбо и дзюдо при подготовке борцов на этапе спортивного совершенствования;

определение показателей уровня физической работоспособности, аэробных возможностей, продолжительности тренировок, адаптационных

⁴ Monteiro L.F. Structure et Cont Energetiques des Combats de Judo //Poster presentations judo Conference, -Munich, Germany. 24 July 2001. - P.24-25.; Hirtz P., Starosta W. Sensitive and critical periods of motor co-ordination development and its relation to motor learning //Journal of human kinetics. – 2002. – Т. 7. – С. 19-28.

резервов, гемодинамики при контроле функционального состояния борцов в соответствии с планом тренировок микроцикла;

разработка программы повышения уровня формирования физических качеств, функциональных возможностей, технико-тактических действий борцов посредством педагогических тестов.

Объект исследования выступает учебно-тренировочный процесс борцов на этапе спортивного совершенствования, проходящих подготовку в центрах по олимпийским и паралимпийским видам спорта.

Предмет исследования являются методы развития физической и технической подготовленности борцов на основе средств международных видов борьбы.

Методы исследования. В исследовании были использованы следующие методы: научно-теоретический анализ и обобщение данных из отечественной и зарубежной литературы, анкетирование, педагогический контроль, развитие физической подготовленности борцов на основе антропометрических и функциональных показателей, педагогическое тестирование, метод экспертной оценки, а также математико-статистические методы.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

повышены возможности поддержания высокого уровня спортивной формы за счет оптимального распределения плана тренировок (утренних и вечерних) с использованием в качестве модели учебно-тренировочных программ по самбо и дзюдо при подготовке спортсменов на этапе спортивного совершенствования к международным и республиканским соревнованиям;

расширены возможности повышения скоростно-силовых качеств борцов на основе рационального использования комплекса упражнений с адаптацией механизма специальной подготовки в тренировочных процессах к методике международных видов борьбы при повышении динамики физической подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования;

повышены возможности восстановления организма за счет перспективной физиологической диагностики уровня физической работоспособности, аэробных возможностей, продолжительности тренировок, адаптационных резервов, показателей гемодинамики при контроле функционального состояния борцов в соответствии с недельным микроциклом тренировочного плана;

расширены возможности выполнения технических действий с высокой амплитудой в соревновательных процессах за счет применения технических приемов (броски через плечо, поясницу, грудь) в классификации видов спортивной борьбы при повышении технико-тактической подготовленности борцов.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

с учетом возрастных морфологических и функциональных показателей борцов разработаны утренние и вечерние тренировки с применением средств международных видов борьбы в соответствии с учебно-тренировочными занятиями;

разработан комплекс упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования;

усовершенствована методика подготовки в самбо, дзюдо и кураше для повышения специальной физической, технико-тактической подготовки борцов в годовых циклах подготовки.

за счет применения технических приемов (броски через плечо, пояс, грудь) в видах борьбы расширены возможности выполнения технических действий с высокой амплитудой в соревновательном процессе.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования подтверждается фактом получения примененных подходов, методов и теоретических данных из официальных источников, методологией диалектического метода познания и обоснованностью научных взглядов отечественных и зарубежных специалистов в области адаптивного физического воспитания и спорта, применением взаимодополняющих методов, соответствующих задачам исследования, количественным и качественным обеспечением анализа и задач исследования, репрезентативностью экспериментальных работ и проб, обработкой полученных результатов методами математической статистики.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования объясняется тем, что на основе результатов, полученных в проведенных педагогических экспериментах, научно обоснованы выбранные средства и методы их применения для повышения специальной физической подготовленности борцов, что позволяет обогатить и расширить информацию и теоретические знания в этой области.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что разработанные практические рекомендации позволяют практикующим тренерам нормировать нагрузки при организации тренировок борцов, осуществлять спортивный отбор, использовать надежные тесты для контроля уровня специальной физической подготовленности, применять варианты тренировок при составлении микроциклов на разных периодах и этапах подготовки, оптимизировать процесс повышения эффективности технико-тактической подготовки.

Внедрение результатов исследования. По результатам совершенствования физической и технической подготовки борцов на основе интеграции средств международных видов борьбы:

предложения по оптимальному распределению плана тренировок (утренних и вечерних) с использованием учебно-тренировочных программ самбо и дзюдо в качестве модели при подготовке спортсменов на этапе спортивного совершенствования к международным и республиканским соревнованиям (Свидетельство №441-026 на основании приказа №441 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 20 октября 2021 г.). В результате возможность отбора и селекции борцов улучшилась на 12%;

комплексная программа упражнений с адаптацией механизма специальной подготовки в тренировочных процессах к методике международных видов борьбы для повышения динамики физической подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования внедрена в тренировочный процесс центра подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта (Справка №03-16/6450 Министерства спорта Республики Узбекистан от 27 июня 2024 года). В результате уровень специальной физической подготовки борцов повысился на 4,4%-5,7%, скоростно-силовые, силовые качества, выносливость - на 12,2%, общая результативность атакующих действий - на 12,5%;

предложения и рекомендации по перспективной физиологической диагностике уровня физической работоспособности, аэробных возможностей, продолжительности тренировок, адаптационных резервов, показателей гемодинамики при контроле функционального состояния борцов в соответствии с недельным микроциклом тренировочного плана внедрены в тренировочные занятия специализированной спортивной школы по единоборствам Сырдарьинской области. (Справка №03-16/6450 Министерства спорта Республики Узбекистан от 27 июня 2024 года). В результате показатели борцов в беге на 100 метров улучшились на 8-12%, в подтягивании на высокой перекладине 14 раз - на 8-10%, в поднятии ног на 90° в висе на гимнастической лестнице - на 12-14%;

рекомендации по применению технических приемов (бросок через плечо, поясицу, грудь) в классификации видов спортивной борьбы для повышения технико-тактической подготовки борцов были внедрены в тренировки по дзюдо в Навоийском центре подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта (Справка №03-16/6450 Министерства спорта Республики Узбекистан от 27 июня 2024 г.). В результате показатели бросков у борцов увеличились на 11,3%, броска манекена 3x8 на 4,7%, броска манекена 10 раз в наклоне на 13%.

Апробация результатов исследования: Результаты исследования обсуждались на 2 международных, 2 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования:

По теме диссертации опубликовано всего 11 научно-методических работ, в том числе 1 учебное пособие, 4 статьи в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, из них 1 в зарубежных журналах, а также 6 работ в сборниках научно-практических конференций.

Структура и объем диссертации. Диссертация изложена на 111 страницах компьютерного текста и состоит из введения, 4 глав, 15 таблиц, 3 рисунков, выводов, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы, приложений и исполнительных актов.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЕРТАЦИИ

Во введении диссертации обосновывается актуальность выбранного направления исследования, излагаются сведения об уровне изученности данной проблемы на основе материалов отечественных и зарубежных научных исследований по теме диссертации, определены цель, задачи, объект и предмет исследования. Раскрыто соответствие научной работы основным направлениям развития науки и педагогических технологий, а также сведения о научной новизне работы, достоверности полученных в ходе исследования результатов, теоретической и практической значимости, внедрение результатов исследования в практику, структура и объем диссертационной работы.

В первой главе диссертации озаглавленной **«Основные тенденции развития национальных и международных видов спорта»** описаны этапы развития национальных видов борьбы в Узбекистане, история видов борьбы в странах Центральной Азии, этапы совершенствования физической и технической подготовки спортсменов. Занимающихся международными видами борьбы, в процессе подготовки борцов дается анализ состава и структуры средств международных видов борьбы, описаны источники, связанные с основами повышения эффективности соревновательной деятельности и развития подготовки борцов.

В настоящее время такие виды спортивного единоборства как греко-римская борьба, самбо, дзюдо и вольная борьба углубленно изучены рядом ученых, таких как Ф.А.Керимов, З.А.Бакиев, Ш.А.Мирзакулов, Ш.С.Мирзанов, З.С.Артиков. Помимо отработки технико-тактических действий в борьбе, формирования навыков работоспособности, обобщались приемы борьбы, передаваемые из поколения в поколение. Борьба является важным культурным наследием среди узбеков и включает в себя не только воспитательные цели для молодежи, но и высокую культуру и духовность. Национальные средства физического воспитания имеют высокую социальную ценность в решении основных педагогических задач, как в плане повышения уровня физической подготовленности молодежи, так и в плане укрепления здоровья людей, занимающихся спортом.

Чтобы тренировать спортсмена с технико-тактической точки зрения, необходимо постоянно изучать особенности соревнований. Изучение основных факторов, характеризующих победные серии в соревнованиях, является актуальной задачей на сегодняшний день. При непрерывном анализе соревновательной деятельности необходимо наладить постоянный подход к получению достоверной информации о соревновательной деятельности и оперативному контролю, что обеспечивает возможности быстрого использования количественной информации для принятия решений на соревнованиях (А.А. Коломейчук, С.В. Ерегина, В. Лях).

В заключение следует отметить, что анализ научно-методической литературы, посвященной подготовке спортсменов по видам борьбы, показывает важность обращения внимания на тенденцию использования

современных технологий в единоборствах. При подготовке борцов под руководством квалифицированных тренеров необходимо обеспечить оптимальное соотношение между национальными и международными видами борьбы. Несмотря на то, что развитие национальных видов физической культуры и спорта разделено в силу географических условий, многие виды борьбы в основном схожи между собой и с их международными аналогами. В результате анализа изученной литературы о методике подготовки на основе средств международных видов борьбы и совершенствования физической и технической подготовки борцов было установлено, что научно-исследовательские работы в этой области не проводились.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Методы исследования и организация»**, освещены методы исследования, педагогические тесты, широко применяемые в практике международной борьбы, их сущность и технология применения. Раскрыты сроки и даты проведения текущих исследований и педагогического эксперимента, программа эксперимента, содержание занятий в контрольной и экспериментальной группах, их различия, комплексы упражнений, использованных в экспериментальной группе, порядок их применения, количество повторений и другие условия.

В течение 2020-2023 годов в подготовительном центре по олимпийским и паралимпийским видам спорта города Карши проводились исследования уровня физического развития борцов, функционального состояния их организма и тренировочных процессов. В нашем педагогическом исследовании приняли участие 42 борцов 16-19 лет, занимающихся международными видами борьбы в вышеперечисленных организациях. Педагогический эксперимент проходил в центре подготовки по олимпийским и параолимпийским видам спорта города Карши в 2022 году. Экспериментальные исследования проводились в 3 этапа в течение одного года. В педагогическом эксперименте приняли участие 42 борцов различной спортивной квалификации: МС-4, КМС-10, I спортивный разряд-10. 18 борцов II спортивного разряда. В экспериментальную и контрольную группы вошли 2 мастера спорта, 5 кандидатов в мастера спорта, 5 спортсменов I спортивного разряда 9 спортсменов II спортивного разряда.

Исследование проводилось в три этапа:

На I этапе (январь-декабрь 2021 г.) была изучена и проанализирована имеющаяся научно-методическая литература по теме. Были проведены медико-биологические тесты для определения физических характеристик борцов, состава массы тела, а также педагогические тесты для определения уровня физической подготовленности квалифицированных борцов. Для оценки функциональной подготовленности определяли физические параметры спортсменов, выделяя ведущих спортсменов, а также борцов с недостатками уровня физической и функциональной подготовки, выявляли аэробные возможности. По результатам исследования определялся уровень физической подготовленности борцов и пути устранения имеющихся недостатков. На основе полученных в результате исследования данных о корреляционных связях между показателями физических качеств были

созданы условия для разработки экспериментальной программы подготовки борцов и определены количественные характеристики.

На данном этапе работы были рассмотрены результаты анкетирования 30 тренеров по разработанным тестам, описывающим различные аспекты физической подготовленности спортсменов, а также определен уровень взаимосвязи проявления физической подготовленности борцов.

На II этапе (январь-декабрь 2022 г.) в основном эксперименте борцы были разделены на две равные группы по 21 человек в каждой (контрольная и экспериментальная группы). При этом спортсмены контрольной группы тренировались по традиционной методике, а борцы экспериментальной группы с таким же суммарным объемом нагрузки тренировались по разработанной нами программе, включая средства самбо. Педагогический эксперимент проходил в центре подготовки по олимпийским и параолимпийским видам спорта города Карши. В контрольной и экспериментальной группах участвовали спортсмены одинакового уровня подготовки и вида борьбы. Физическая подготовка обеих групп борцов периодически контролировалась. В ходе исследования были проведены педагогические тесты. Всего было проведено 3 повторных испытания, после чего полученные данные сравнивались и анализировались. Сформированы структура и содержание экспериментальной методики, направленной на оптимальное соотношение использования национальных видов борьбы – средств борьбы и самбо.

На III этапе (январь-сентябрь 2022 г.) эффективность результатов была доказана и реализована на практике с использованием средств тренировочных-занятий. На заключительном этапе исследования были проанализированы и обобщены полученные результаты и данные, сформулированы выводы и практические рекомендации.

Данные, полученные в ходе эксперимента, были переработаны с использованием методов математической статистики, обобщены данные научно-методической литературы. Оформлены основные положения и текст диссертации.

В третьей главе диссертации озаглавленной **«Методические формы развития физической и технической подготовки борцов»** разработаны критерии оценки физической подготовленности на начальном этапе, показатели физического развития спортсменов, специализирующихся на борьбе в международных и национальных видах спорта, сравнительная оценка с учетом возрастных особенностей, физиологические критерии функциональной подготовленности борцов как критерии прогнозирования перспектив в выбранном ими виде спорта, сравнительная характеристика соматоскопических данных борцов, самбистов и дзюдоистов.

Для сравнительной оценки физического развития нами были исследованы 42 спортсмена, кандидаты в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС), регулярно занимающиеся борьбой дзюдо и самбо в течение 5-8 лет. По всем размерам тела производилась оценка общего физического развития. В ходе анализа данных установлено, что средняя длина тела в группе борцов составляет 172,68 см. Тем не менее не смотря на то, что длина тела одинакова,

было замечено, что существуют различия в массе тела и окружности груди. Замечено, что окружность груди у дзюдоистов легкого веса меньше, чем у самбистов. Сходство обнаружено и в пропорциях тела. Некоторые размеры длины, а именно длина плеч, запястий, длина икры, головы, шеи, окружности икры и ширины плеч, оказались наиболее стабильными.

Обнаружена изменчивость в измерительных характеристиках ладони с диапазоном изменчивости стандартного отклонения от 1,20 до 9,90. Оценка размеров жировых прослоек в сравниваемых группах показала равномерное количественное распределение подкожно-жирового слоя, за исключением толщины подлопаточного жирового слоя. У самбистов показатели толщины слоя составила 9,05+2,39, а у дзюдоистов этот показатель составил 7,96+2,33.

Таблица 1

Внутригрупповая изменчивость некоторых размеров тела спортсменов, специализирующихся в различных видах борьбы

Части тела	Параметры	Самбо n=14	Борьба n=14	Дзюдо n=14
Длина: плеч	M+m (см)	32,80+ 0,36	34,14+ 0,36	33,30+ 0,40
	σ	1,69	1,55	1,79
Запястья	M+m (см)	28,30+ 0,47	28,71+ 0,30	29,30+ 0,88
	σ	2,19	1,28	3,95
Ладони	M+m (см)	21,00+ 0,36	21,71+ 0,50	20,70+ 0,27
	σ	1,67	2,12	1,19
Бедра	M+m (см)	42,90+ 0,89	44,86 + 1,57	40,30+ 0,65
	σ	4,16	6,69	2,49
Голень	M+m (см)	43,30+ 1,12	41,71+ 1,02	44,10+ 0,23
	σ	5,24	4,33	1,04
Живот	M+m (см)	83,20+ 1,43	75,40 + 1,10	76,13 + 0,47
	σ	6,71	4,67	2,09
Плечи	M+m (см)	34,87+ 0,73	32,37 + 0,56	33,18+ 0,36
	σ	3,42	2,38	1,60
Запястья	M+m (см)	29,78+ 0,37	27,20+ 0,38	27,63+ 0,25
	σ	1,75	1,60	1,11
Бедра	M+m (см)	57,50 1,02	51,20 0,50	56,88 0,64
	σ	4,80	2,14	2,85
Голень	M+m (см)	38,16 0,57	36,25 0,47	36,93 0,40
	σ	2,70	1,98	1,79
Ширина плеч	M+m (см)	45,40 0,67	42,40 0,57	42,68 0,36
	σ	3,14	2,42	1,61
Диаметры: Поперечная средней части груди.	M+m (см)	30,10 0,55	27,40 0,41	28,50 0,31
	σ	2,59	1,74	1,41
Кости таза и бедра	M+m (см)	28,00 0,46	28,20 0,43	26,50 0,34
	σ	2,14	1,83	1,50
Саггитальная средней части груди.	M+m (см)	21,30 0,51	19,40 0,18	19,88 0,51
	σ	2,41	0,75	2,26
Дистальная часть плеча	M+m (см)	7,59 0,27	7,39 1,28	6,26 0,28
	σ	1,29	5,46	1,27
	M+m (см)	11,24 0,42	11,65 1,76	9,71 0,34

Дистальная часть бедра	∅	1,79	7,45	1,51
Жировые слои ZPP	M+m (см)	6,05 0,44	6,06 0,65	5,93 0,38
	∅	2,06	2,77	1,71
Под лопаткой	M+m (см)	7,68 0,66	6,50 0,46	6,93 0,30
	∅	3,10	1,97	1,39
Бок	M+m (см)	8,37 0,56	6,44 0,68	6,93 0,36
	∅	0,31	0,45	0,23
ZPG	M+m (см)	7,83 0,50	7,00 0,66	6,57 0,50
	∅	2,34	2,81	2,23

Согласно приведенным сведениям, определенные размеры тела и их пропорции, а также окружность грудной клетки связаны с генетически обусловленными морфологическими признаками. Проведен анализ морфометрических показателей борцов в 3 видах борьбы. Обхваты живота, плеч, бедер, толщина жирового слоя груди, длина плеч, голеней и бедер у занимающихся самбо, дзюдо и борьбой различаются особенностями межгруппового распределения. Степень изменения этих признаков характерна для длины запястья, икры, окружности шеи, середины груди, поперечного диаметра таза и бедра, толщины жирового слоя на задней поверхности плеча (таблица-1). На эти характеристики, вероятно, больше влияют такие факторы, как специфика вида спорта, характер тренировочных режимов и выбор конкретного стиля технических атакующих движений. При этом контролировались показатели физической работоспособности борцов высокой квалификации во время тренировки и после восстановления (см. таблицу-2).

Таблица 2

Показатели физической работоспособности борцов на этапе спортивного совершенствования во время занятий физическими упражнениями и после восстановления

№	Ф.И. О.	Разряд	Грузоподъемность		Физическая работоспособность		ЖЕ ЛЬ	IGST (единица)	MPK	
			кг/м/мин	кг/м/мин	кг/м/мин	ватт			Абсолют.	Относит.
			Нагрузка №1	Нагрузка №2	PWC-кг/м/мин	PWC-ватт	Литр	Степ-тест Гарварда	Абсолют.	Относит.
1	Куров Ф.	МС.	1249.9	1581.1	1728.9-выше	288.1-выше	3.8	98.6 – отлично	4.846	52.8 ниже
2	Татов Ж.	МС.	718.1	949.4	1280	214,0-выше среднего	3.9	111.9-отлично	3.66	59.1

3	Мур-ев Ж.	КМС.	998.5	1188.3	1273.7	212.2 выше среднего	4.4	110.29	3.87	56.57- средни й
4	Дав-тов Ф.	МС.	684	1072.8	2040.7- выше	340,1- выше	3.9	129.3 – отлично	5.57	80.5- отличн о
5	Хо-ев А.	МС.	984.4	1497.9 4	1504.1 -выше	256.6- выше	5.6	120- отлично	5.378	73.3- отличн о
6	Ку-тов Д.	КМС.	794.97	1012.64	1269. 74	200.0 (ниже среднего)	4.4	123.60	4.304	67- отличн о
7	Гос-ов М.	КМС.	1031.15	1139.2	1278. 1	203.0 выше среднего	5.2	120.9	3.74	51.2
8	Сам-ов К.	КМС.	824.0	1026.8	1285. 87	204.9- выше среднего	3.6	133.9	4.41	64.3 – хорош о
9	Нор-ев Т.	КМС.	1059.17	1351.9	1820. 4 -выше	303.4- выше	3.9	106.3 отлично	5.074	70.4- отличн о
10	Са-ёв К.	КМС.	978.4	1278.7	1648. 0 -выше	274.6 выше	3.9	113.0 отлично	4.66	58.6- средне
11	Сул-ов Р.	КМС.	993.1	1174.5	1243. 4	207.2 ниже среднего	3.8	118.5- выше	3.80	52.2- ниже
12	Тах-ов А.	КМС.	990.7	1245.2	1576. 0	262.6 выше	4.8	118.1 выше	3.919	52.5 ниже

Примечание: МС - Мастер Спорта, КМС - кандидат в мастера спорта

Стоит отметить, что самбисты, дзюдоисты и борцы показали отличные и высокие результаты по индексу Гарвардского степ-теста. Это, в свою очередь, говорит о том, что наши спортсмены хорошо подготовлены. Одним из наиболее информативных тестов является максимальное потребление кислорода (МПК), которое характеризует не только аэробные и анаэробные возможности организма, но и уровень выносливости организма спортсмена к физической нагрузке. В наших исследованиях была определена связь между максимальным потреблением кислорода и уровнем физической работоспособности.

Большинство борцов, т.е. спортсменов, демонстрирующих высокие физические показатели, имеют высокий МПК, но у борцов такая ситуация наблюдается не всегда. Например, среди борцов, показавших высокую физическую работоспособность, МПК у Дав-ова составляет 80,5 мл/мин/кг, у Хол-ева – 73,3 мл/мин/кг, у Нор-ева – 70,4 мл/мин/кг, у Кур-ва – 68 кг/мин/кг. У 2 борцов МПК оказался низким – 52,5 мл/мин/кг у Тах-ва и 52,8 мл/мин/кг у Кур-ва.

Однако при этом они показали высокую физическую работоспособность спортсменов. Это, в свою очередь, показывает необходимость включения аэробных упражнений в тренировочный процесс этих спортсменов с целью

повышения значимости МПК. В ходе соревнований было замечено, что шансы на достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях снижались из-за недостаточной аэробной способности этих спортсменов. На основании изложенной информации необходимо учитывать ошибки, возникающие при подготовке борцов к техническим движениям в системе подготовки к международным видам борьбы. Если вовремя не устранить ошибки в борьбе, спортсмены не смогут добиться технической стабильности.



Рисунок 1. Ошибки, возникающие при обучении техническим движениям в международных видах борьбы

Для совершенствования технических навыков в единоборствах важно вовремя выявить ошибки в движении и знать причину их возникновения. Своевременное устранение подобных ошибок во многом является причиной эффективности процесса технического совершенствования. Были рекомендованы методические правила, позволяющие исключить все двигательные ошибки, возникающие при обучении движениям (рис.1).

Таблица 3

Планирование двухнедельных учебно-тренировочных сборов для подготовки самбистов, дзюдоистов и борцов к соревнованиям

Дни недели	Первая неделя						Вторая неделя					
	Утренняя тренировка			Вечерняя тренировка			Утренняя тренировка			Вечерняя тренировка		
	Самбо	Дзюдо	Борьба	Самбо	Дзюдо	Борьба	Самбо	Дзюдо	Борьба	Самбо	Дзюдо	Борьба
Понедельник	ОФ П	ОФ П	ОФ П	СФП	СФП	СФП	ОФ П	ОФ П	ОФ П	СФП	СФП	СФП
Вторник	ТТ П	СФ П	СФ П	СФП	ТТП	ТТП	ОФ П	ТТП	СФ П	СФП	СФП	ТТП
Среда	СФ П	С+ Б	СФ П	ТТП	Отд ых	ТТП	ТТП	Отд ых	ТТП	СФП	С+Б	СФП
Четверг	Д+ Б	СФ П	С+ Д	Отд ых	ТТП	Отд ых	Отд ых	ТТП	Отд ых	Д+Б	СФП	С+Д
Пятница	ТТ П	ТТ П	ТТ П	ОФ П	ОФ П	ОФ П	ОФ П	ОФ П	ОФ П	ТТП	ТТП	ТТП
Суббота	ТТ П	ТТ П	ТТ П	Соре в-ия	Соре в-ия	Соре в-ия	ТТП	ТТП	ТТП	Соре в-ия	Соре в-ия	Соре в-ия
Воскресенье	Отдых: сауна, массаж, прогулка.											

Примечание: Д+Б – Выполнение упражнений по дзюдо или борьбе; С+Б – Выполнение упражнений по самбо или борьбе; С+Д – Выполнение упражнений по самбо или дзюдо.; Сорев-ия – соревнования.

Как видно из этой таблицы, был разработан примерный план двухнедельного учебно-тренировочного сбора для подготовки самбистов, дзюдоистов и борцов к соревнованиям. В течение недели внимание было уделено активному отдыху, то есть восстановлению организма самбистов посредством занятий борьбой или дзюдо. В будние дни планировались и проводились интегральные тренировки на ОФП, СФК и ТТП. Это увеличивает возможность овладения средствами самбо, дзюдо и борьбы при всех видах подготовки борьбы одновременно.

Таблица 4

Механизм обучения самбо, дзюдо и борьбе на этапе спортивного совершенствования.

Состав системы подготовки	Самбо	Дзюдо	Борьба
Спортсмены	Высококвалифицированные самбисты – от 17 лет и старше. МС, имеющие высокий уровень технико-тактической и физической подготовки, способные переносить большие физические и психологические нагрузки.	Высококвалифицированные дзюдоисты – от 17 лет и старше. МС, имеющие высокий уровень технико-тактической и физической подготовки, способные переносить большие физические и психологические нагрузки.	Высококвалифицированные борцы – от 17 лет и старше. МС, имеющие высокий уровень технико-тактической и физической подготовки, способные переносить большие физические и психологические нагрузки.
Тренеры	Тренеры, хорошо владеющие методом интегральной подготовки спортсменов высокой квалификации средствами международной борьбы.		
Цель подготовки	Совершенствование средств и методов вида борьбы самбо для достижения высоких результатов	Чтобы поддерживать статус ведущего спортсмена на международной арене, проведение тренировок различными способами.	Планирование спортивной тренировки с использованием современных технологий при подготовке спортсменов резерва в сборные команды.
Психологическая подготовка во время соревнований и тренировок.	Дать мотивацию к достижению высоких результатов и сформировать такие характеристики, как интуиция, внимание, чувствование противника.	Воспитание навыков самоконтроля и управления во время тренировок и соревнований.	Повысить психологическое восприятие, добиться высоких результатов, повысить уровень осознанности и самостоятельности.
Техническая и тактическая подготовка	Повышение эффективности атакующих, защитных и контратакующих действий.	Улучшение комбинации действий.	Осуществлять тактику ведения соревнований в зависимости от особенностей противника.
Средства восстановления	Душ, хаммам, сауна, массаж, физиотерапия, психогигиенические, фармакологические средства, активный отдых.		
Ожидаемый результат	Наличие стремления добиться максимальных спортивных результатов и дальнейшего их повышения. Завоевание прочного места в национальной сборной		

В этой таблице представлена программа тренировок по самбо, дзюдо и борьбе на этапе спортивного совершенствования, приведены цели и задачи тренировки, дана разработка видов тренировки и методика использования восстановительных средств. Большой тренерский опыт подготовки к международной борьбе помогает всесторонне изучить особенности этих спортсменов, слабые и сильные стороны тренировки, определить наиболее эффективные методы и средства тренировки, варианты планирования тренировочных нагрузок. Это, в свою очередь, позволяет повысить эффективность и качество тренировочного процесса и тем самым сохранить уровень спортивных результатов.

В четвертой главе диссертационной работы под названием **«Совершенствование физической и технической подготовки мастеров единоборств на основе оптимального сочетания средств борьбы и самбо»**, определено содержание экспериментальной программы упражнений борцов по виду борьбы, сочетающему самбо и дзюдо, достоверность технико-тактических результатов борцов в ходе проведенного исследования. Известно, что проведенные исследования деятельности соревнований в современной борьбе показывают роль интеграции со специальной физической и технической подготовкой в использовании спортсменами быстрых контратак во время соревнований различного уровня. Определение уровня эффективности экспериментальной программы, разработанной на основе сочетания средств национальной борьбы и самбо для подготовки борцов. Анализ результатов тренировочного процесса борцов проводился по нескольким направлениям: во-первых, по динамике изменения показателей физических качеств, оцениваемых с помощью тестов, отражающих специфику сравниваемых видов спорта – борьбы и самбо, и во-вторых, по результатам специальных тестов, оценивающих направленность и характер изменений спортивно-технических показателей исследуемых борцов экспериментальной группы. Подготовка борцов, структура программы позволила внедрить в практику спортивной борьбы общепринятые правила, более современные аспекты процесса развития и реализации физической и технической подготовки борцов. Внедрение разработанной экспериментальной программы в тренировочный процесс позволило добиться положительных результатов, о важности которых говорится в следующих параграфах данной главы. Обобщая изложенные сведения об особенностях программы экспериментальной подготовки по физической и технической подготовке борцов, можно отметить, что эта программа, разработанная в течение одного года тренировок, разделена на отдельные мезо- и микроциклы. Традиционно в качестве основной структурной единицы был принят недельный микроцикл, содержащий пять тренировок. Такой план тренировок включает содержание каждого упражнения, его основное направление, детальную реализацию методов и чистое время выполнения каждой тренировочной задачи.

Таблица 5

Примерный план тренировок недельного микроцикла борцов (n = 21)

Дни микроцикла	Предпочтительные направления обучения	Основные методы обучения	Содержание тренировок	Время выполнения упражнения (минуты)	
				Каждое упражнение	Тренировки
1	2	3	4	5	6
Понедельник	Повысить уровень скоростно-силовых качеств.	Повторно-интервальной	<p>Растяжка ног-рук</p> <p>Выполнение упражнений с использованием гимнастических снарядов.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки в высоту, прыжки в глубину, прыжки в длину с места.</p> <p>Учебно-тренировочные соревнования, на которых оцениваются только высокоэффективные атаки.</p> <p>Выполнение коротких или расширенных упражнений с соперником.</p>	40	134
				20	
Вторник	Повысить уровень ловкости и координации.	Взаимосвязанные методы	<p>Растяжка ног-рук</p> <p>Упражнения: Лазанье по канату без помощи ног.</p> <p>Формы спарринг-борцовской борьбы с заменой противника</p> <p>Развитие специальных двигательных качеств:</p> <p>10 оборотов на борцовском мосту (с)</p> <p>10 бросков с пояса (с)</p> <p>5 бросков с прогибом</p>	40	174
				20	
				24	
				30 (10) (10) (10)	
			Тренировочные соревнования, на которых оцениваются качества броска.		

Продолжение таблицы 5

Среда	Активный отдых	Восстановление	Стретчинг упражнения. Спортивные игры Баня, массаж, сауна	80	80
Четверг	Повысить уровень скоростно-силовых качеств.	Повторно-интервальный метод	Аэробные упражнения – бег по тренажёрному залу Выполнение упражнений с помощью гимнастических снарядов: вис, прыжки, упражнения на растяжку, Приседание 10 раз с противником на плечах. Подтягивание на турнике Отжимание (количество) Выполнение упражнений со штангой Выполнение упражнений на борцовском мосту. Бросок с пояса и с прогибом. Учебно-тренировочные соревнования	40 20 10 10 20 20 12 12	80 144
Пятница	Повысить уровень специальной выносливости	Взаимосвязанный интервально-круговой метод	Растяжка ног и рук Кувырок вперед 10 раз (с) Выполнение упражнений на специальных тренажерах Игровые формы борьбы Выполнение упражнений на борцовском мосту. Спарринг – тренировочное соревнование с использованием интервальноно-кругового метода с заменой противников.	40 10 30 20 20 24	144
Суббота	Повысить уровень координационных способностей	Повторно-интервальный	Растяжка ног и рук Бросок противника под углом, с наклоном и выше пояса. Бросание тренировочного манекена. Учебно-тренировочные соревнования Учебно-тренировочные соревнования с неопытным борцом.	40 30 20 20 14	124
Воскресенье	Активный отдых	-	Баня, массаж, сауна	Всего	800 мин.

В ходе исследования проводились периодические тесты, по результатам которых можно будет сравнить динамику показателей в тестах физической подготовленности борцов в ходе основного педагогического эксперимента. Данное сравнение проводилось с помощью 10 информативных и достаточно надежных тестов, адаптированных к особенностям разных видов борьбы и отражающих динамику основных физических качеств борцов.

В данный блок испытаний вошли общефизические качества – быстрота, сила, ловкость, скоростно-силовые качества, а также тесты, оценивающие технико-тактические действия: бросок противника 10 раз (с), приседание с противником на плечах 10 раз (с), бросание тренировочного манекена 3х8, время броска тренировочного манекена 10 раз с наклоном. Как видно из анализа данных, представленных в таблице 6, на первом этапе эксперимента уровень показателей физической подготовленности борцов контрольной и экспериментальной групп был практически одинаковым. Межгрупповые различия по любому показателю свидетельствовали о незначительном преимуществе спортсменов одной из групп, и эти различия носили сомнительный, недостоверный характер.

Таблица 6

Результаты тестирования борцов на первом этапе исследования, (n = 42)

П/Н	Контрольные тесты	КГ		ЭГ		АП	ОП	t	P
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ				
1	Бег на 60 метров (секунды)	8,25	0,71	7,84	0,66	0,41	4,97	1,94	>0,05
2	Прыжок в длину с места (метры)	248	23,77	261,4	24,71	13,40	5,40	1,79	>0,05
3	Лазание по канату - 4,5 м/с	6,03	0,45	5,80	0,43	0,24	3,90	1,73	>0,05
4	Подтягивание на перекладине (раз)	16,7	1,59	17,55	1,56	0,85	5,09	1,75	>0,05
5	Измерение силы сгибания бедра (кг)	157,2	13,87	164,7	14,21	7,50	4,77	1,73	>0,05
6	Подтягивание на перекладине за 10 секунд (раз)	7,9	0,61	8,23	0,62	0,33	4,18	1,74	>0,05
7	Бросок противника через себя 10 раз, (секунды)	14	1,06	13,44	0,99	0,56	4,00	1,77	>0,05
8	Поднимание соперника на плечи и	13,5	1,18	12,88	1,08	0,62	4,59	1,78	>0,05
9	приседание 10 раз, (секунды)	61,2	5,95	58,2	5,44	3,00	4,90	1,71	>0,05
10	Бросок тренировочного манекена 3х8, (секунды)	28,7	2,53	30,1	2,57	1,37	4,77	1,74	>0,05

Примечание: АП-абсолютный прирост, ОП-относительный прирост (в процентах)

Например, в тесте «Прыжок в длину с места» значение в контрольной группе (КГ) составило $2,48 \pm 0,14$ см, а в экспериментальной группе (ЭГ) – $2,43 \pm 0,12$ см, однако лучший результат не был подтвержден степенью достоверности. Стоит отметить, что результаты этого теста подтвердили, что только борцы, участвовавшие в основном эксперименте, имели качественно одинаковые результаты теста. На втором этапе эксперимента сравнительный анализ результатов тестирования спортсменов контрольной и экспериментальной групп показал различную ситуацию в результатах тестирования спортсменов-борцов сравниваемых групп. Эти данные представлены в таблице 7.

Таблица 7

Результаты тестирования борцов на втором этапе исследования (n = 42)

П/Н	Контрольные тесты	КГ		ЭГ		АП	ОП	t	P
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ				
1	Бег на 60 метров (секунды)	8,16	0,68	7,77	0,66	0,39	4,78	1,89	>0,05
2	Прыжок в длину с места (метры)	257	24,67	270,9	25,56	13,90	5,41	1,79	>0,05
3	Лазание по канату - 4,5 м/с	5,56	0,43	5,33	0,40	0,23	4,14	1,79	>0,05
4	Подтягивание на перекладине (раз)	17,0	1,63	18,2	1,72	1,20	7,06	2,32	<0,05
5	Измерение силы сгибания бедра (кг)	157,9	14,13	165,9	14,23	8,00	5,07	1,83	>0,05
6	Подтягивание на перекладине за 10 секунд (раз)	7,78	0,62	8,14	0,62	0,36	4,63	1,88	>0,05
7	Бросок противника через себя 10 раз, (секунды)	13,5	1,03	12,85	0,96	0,65	4,81	2,12	<0,05
8	Поднимание соперника на плечи и	13,0	1,11	12,4	1,05	0,60	4,62	1,80	>0,05
9	приседание 10 раз, (секунды)	60,50	5,86	57,3	5,44	3,20	5,29	1,83	>0,05
10	Бросок тренировочного манекена 3х8, (секунды)	28,0	2,44	29,6	2,53	1,60	5,71	2,09	<0,05

Примечание: АП - абсолютный прирост, ОП - относительный прирост (в процентах).

Анализ данных таблицы 7 показал улучшение всех результатов испытуемых борцов обеих групп. При этом в экспериментальной группе по сравнению с контрольной наблюдается более выраженная тенденция к повышению средних показателей. Согласно анализу приведенных результатов тестов, у спортсменов контрольной группы при переходе от этапа к этапу произошли некоторые положительные изменения в результатах. Например, сравнение данных второго и третьего этапов тестирования показывает, что результаты курашистов анализируемой группы значительно улучшились в тестах на развитие скоростно-силовых качеств, в том числе по показателям выполнения технико-тактических действий. Полученные положительные изменения статистически достоверны ($P \leq 0,05$) и отражают общую тенденцию к улучшению результатов. Более того, это улучшение можно охарактеризовать как достаточно интенсивное.

Таблица 8

Результаты тестирования борцов на третьем этапе эксперимента (n = 42)

П/ Н	Контрольные тесты	КГ		ЭГ		АП	ОП	t	P
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ				
1	Бег на 60 метров (секунды)	8,10	0,69	7,6	0,63	0,50	6,17	2,45	<0,05
2	Прыжок в длину с места (метры)	250	24,41	274,6	25,29	24,60	9,84	3,21	<0,01
3	Лазание по канату - 4,5 м/с	5,45	0,42	5,13	0,37	0,32	5,87	2,62	<0,05
4	Подтягивание на перекладине (раз)	16,9	1,61	18,4	1,41	1,50	8,15	3,21	<0,01
5	Измерение силы сгибания бедра (кг)	159,0	13,84	169,7	13,87	10,70	6,73	2,50	<0,05
6	Подтягивание на перекладине за 10 секунд (раз)	7,69	0,60	8,26	0,60	0,57	7,41	3,08	<0,05
7	Бросок противника через себя 10 раз, (секунды)	13,4	1,04	12,6	0,93	0,80	5,97	2,63	<0,01
8	Поднимание соперника на плечи и	13,2	1,13	12,4	1,01	0,80	6,06	2,42	<0,05
9	приседание 10 раз, (секунды)	59,20	5,81	55,2	5,12	4,00	6,76	2,37	<0,05
10	Бросок тренировочного манекена 3х8, (секунды)	28,4	2,47	30,8	2,53	2,40	8,45	3,11	<0,01

Примечание: АП - абсолютный прирост, ОП - относительный прирост (в процентах).

Анализ результатов тестов, приведенных в таблице 8, показывает, что при переходе спортсменов контрольной группы от этапа к этапу в результатах тестов произошли некоторые положительные изменения. Например, сравнение данных второго и третьего этапов теста демонстрирует, что результаты борцов анализируемой группы значительно улучшились в тестах на развитие скоростно-силовых качеств, в том числе по показателям выполнения технико-тактических действий. Полученные положительные изменения статистически достоверны ($P \leq 0,05$) и отражают лишь общую тенденцию к улучшению результатов, причем это рассматривается как достаточно интенсивное улучшение.

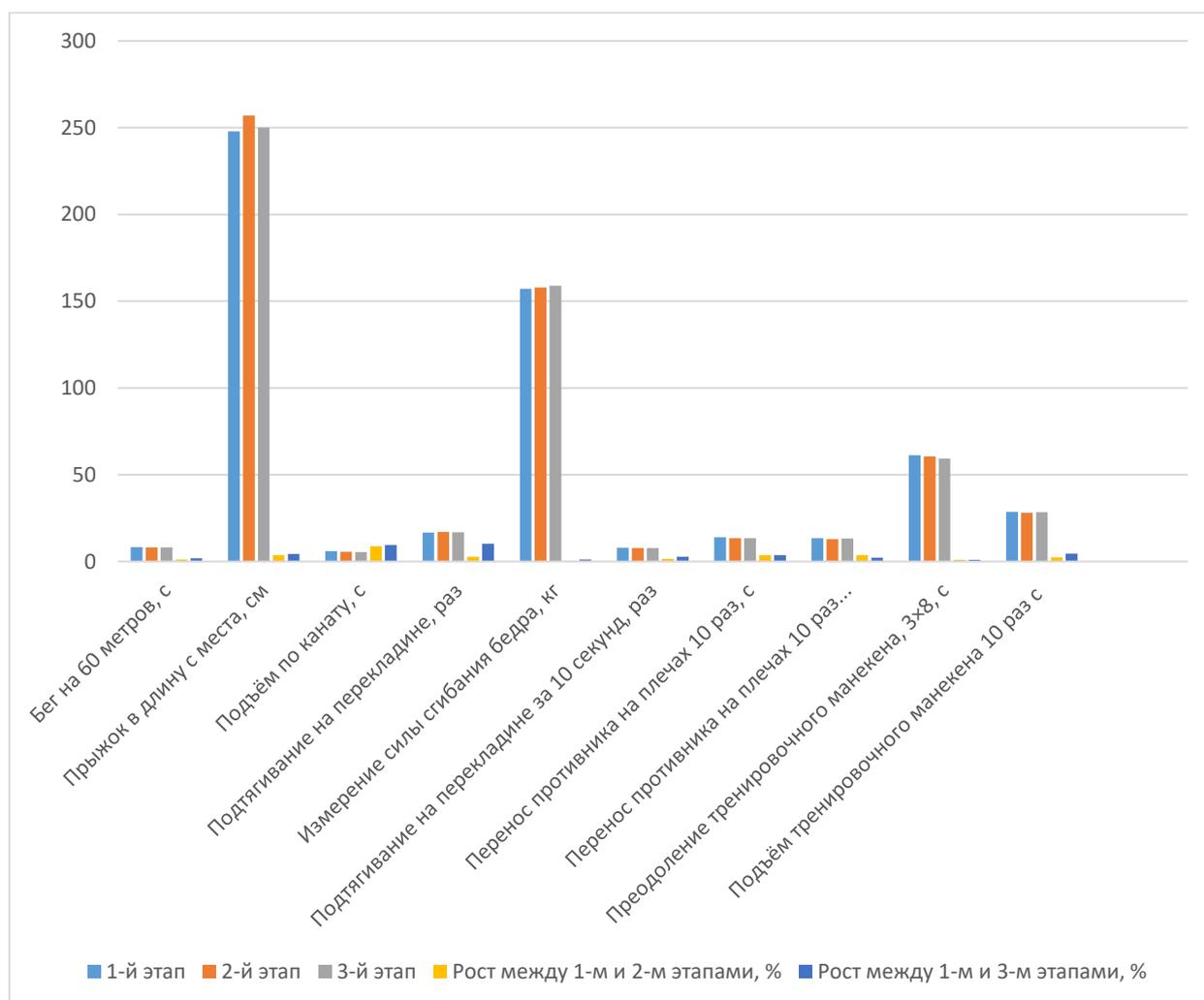


Рисунок-2. Динамика развития физических качеств борцов контрольной группы в ходе исследования.

Анализируя показатели физической подготовленности в контрольной группе, приведенные в таблице 9, следует отметить, что наименьший прирост показателей в контрольной группе между 1-м и 2-м этапами эксперимента в течение 3-х этапов составил «бег на 60 метров» и составляет 1,1 процента, а прирост между 1-м и 3-м этапами оказывается равным 1,8 процента. Низкие

темпы роста отмечены также для тестов, описывающих силовые качества (тест 5), в том числе «мера силы сгибания тела» - 04, процентов, а между этапами 1 и 3 – 1,1 процента. В четвертом тесте прирост «подтягивание на турнике» составил 2,8%, на 2-м этапе, в заключительной части, он достиг 10,2%. Это значит, что к концу эксперимента мышечная система рук достигла высокого уровня развития и показала отличный результат. Результаты выполнения данного теста в течение 10 секунд оказались средними. К концу 2-го этапа результат прироста «10-секундных подтягиваний на турнике» составил 1,5%, а к концу эксперимента — 2,7%. Более низкие результаты были также обнаружены по скоростно-силовым упражнениям, в «броске тренировочного манекена 3x8» прирост составил 1,01 процента на втором этапе, и такой же показатель был зафиксирован на заключительном этапе, который также составил 1,01 процента. Это свидетельствует о том, что данное техническое движение еще не до конца освоено борцами. Самый высокий результат получен в тесте на ловкость – «лазание по канату – 4,5 м». В этом тесте первый прирост составил 8,8 процента, а к концу эксперимента он достиг 9,6 процента. Что касается тестов «Время броска тренировочного манекена 10 раз с наклоном» (с) и «Приседание с противником на плечах», то результаты их прироста оказались средними и составили – 2,4 и 4,5 процента соответственно, результаты второго теста показали 3,7 и 2,2 процента. На основании вышеизложенного можно считать, что общепризнанная методика подготовки борцов, использованная в контрольной группе, не эффективна для развития физических качеств спортсменов, что было доказано результатами испытаний. В таблице 10 представлены результаты показателей физических качеств в экспериментальной группе на (1-3 этапах) эксперимента. Тест «Бег на 60 метров», демонстрирующий скоростные качества, показал более высокие результаты, чем контрольная группа. К концу 2-го этапа рост данного показателя находился на среднем уровне и составил 2,9 процента. Однако к концу эксперимента результат прироста в беге на 60 метров составил 12,6 процента. В единоборствах, в том числе в борьбе и самбо, к важнейшим физическим качествам, отмеченным в главе 3, относятся ловкость, скоростно-силовые способности и скоростная выносливость. Все они связаны с анатомо-физиологическими особенностями борцов.

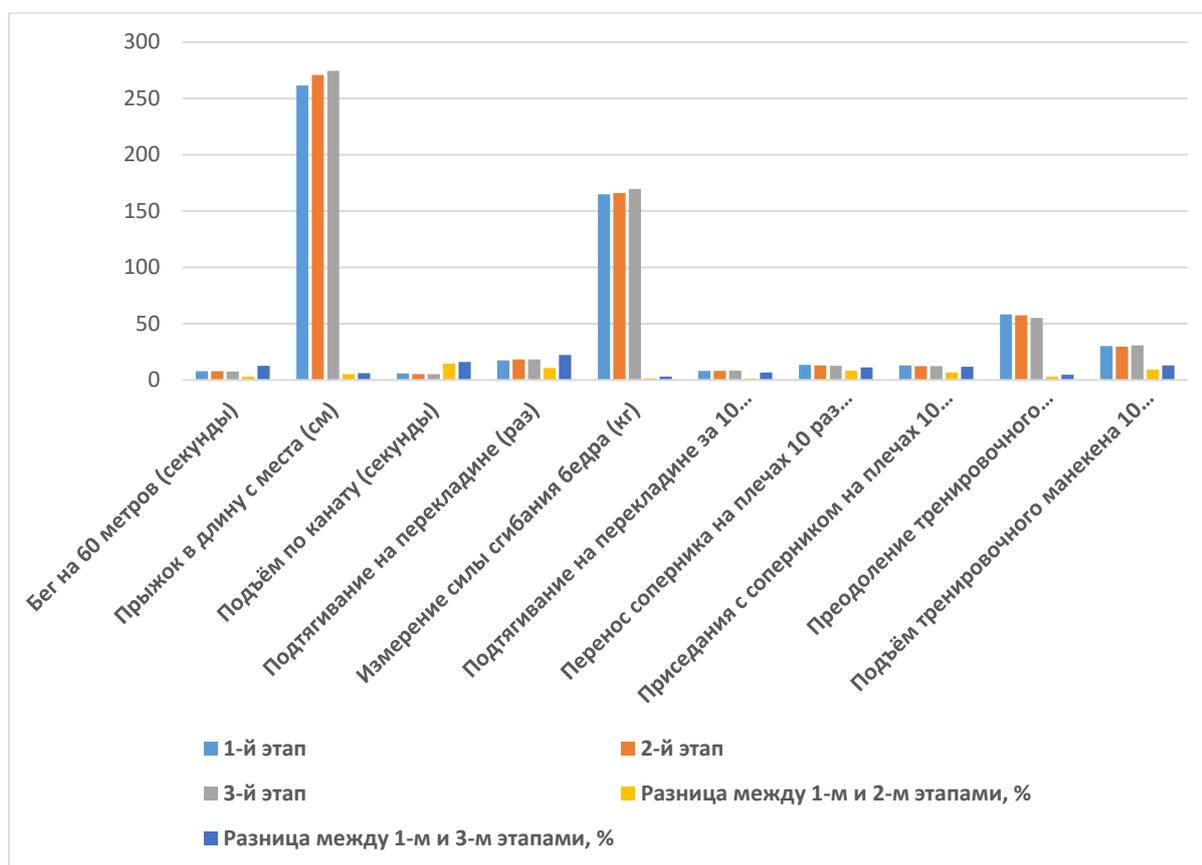


Рисунок 3. Динамика развития физических качеств борцов экспериментальной группы в ходе исследования

Отличные результаты были показаны в тренировочных испытаниях по скоростно-силовым методам, особенно при выполнении технико-тактических действий. Например, в тесте «бросок противника 10 раз» прирост изначально составил 8,5%, а к концу эксперимента достиг 11,3%; в тесте «приседание с противником на плечах 10 раз» прирост после второго этапа составил 6,6%, а к концу эксперимента после 3-го этапа — 11,3%; результаты по «Броску манекена 3x8 (с)» были средними — 3,1 и 4,7 процента соответственно. По сравнению с контрольной группой полученные результаты значительно выше, поскольку данный тест сложен в выполнении и требует больших усилий. В тесте «Время броска тренировочного манекена 10 раз с наклоном» первый прирост составил 9,1%, а результаты второго прироста достигли 13,01% (табл. 4.6). Все эти данные показали, что на анализируемом этапе эксперимента большинство показателей физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы значительно увеличились. На заключительном третьем этапе эксперимента весьма важные результаты были получены в результате сравнения тестовых данных обеих групп борцов с использованием экспериментальной программы, разработанной для подготовки борцов. Таким образом, в проведенном исследовании установлено, что борцы экспериментальной группы (ЭГ) имели высокоразвитую специальную физическую подготовленность в приседании с противником на плечах, лазанье по канату на высоту 4,5 метров, и бросок противника на протяжении

определенного периода времени, эти выполненные тесты связаны с временными параметрами, которые оказывают существенное влияние на достижение высоких результатов на соревнованиях. Это подтвердило предположение об эффективности программы на ранних этапах эксперимента и ее существенном преимуществе перед традиционной программой обучения.

На основании изложенных фактов можно считать, что комплекс средств, методов и упражнений, использованный нами на тренировочных занятиях экспериментальной группы в ходе исследования по совершенствованию специальной физической и технической подготовки квалифицированных борцов, оказался эффективным.

ВЫВОДЫ

На основе сравнительного анализа библиографических источников, научно-методических данных, педагогических наблюдений, анкетирования, текущих исследований и результатов педагогического эксперимента, собранных в рамках выбранной темы, можно сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы позволил обобщить результаты анализа структуры и состава средств физической подготовки борцов. Ожидают своего решения проблемы, связанные с осуществлением изменений в методике подготовки спортсменов, применением новых технологий в тренировочном процессе, в том числе с обеспечением оптимального соотношения национальных и международных средств в подготовке борцов, а также недостаточно разработаны рекомендации по их устранению. Учитывая сходство узбекского кураша с международным самбо, необходимо оптимизировать тренировочную деятельность борцов кураша, в частности, усилить внимание к использованию средств самбо. Совместное решение этих проблем является актуальной задачей, и это послужило толчком к проведению данного исследования.

2. Сравнительная оценка физического развития борцов 17-18 лет на основе антропометрических показателей показала наличие закономерностей биологического развития и его генетически запрограммированного влияния. Однако, в то же время нельзя отрицать влияние экзогенного фактора, представленного в качестве тренировочных нагрузок, что предполагает широкие возможности тренировки и способствует всестороннему физическому развитию спортсменов, находящихся на подростковом этапе развития, характеризующемся усилением процесса роста.

3. Оценка физического развития на основе 20 антропометрических показателей, а также результаты соматотипизации подтверждают сходство узбекского кураша с международными видами борьбы, в том числе самбо и дзюдо. Все три вышеупомянутые специализации схожи по компонентному составу массы тела. Выявлена незначительная разница в жировом составе или эндоморфии. Например, у борцов кураша содержание жира было несколько повышенным и составило 3,3 балла, тогда как у дзюдоистов этот показатель составил 2,2 балла, а у самбистов - 2,1 балла. Состав массы тела борцов

кураша, дзюдоистов и самбистов практически не отличается по остальным компонентам, т.е. по количеству мышечной и костной ткани.

4. Индивидуальный мониторинг показателей сердечно-дыхательной системы в процессе подготовительного периода тренировочного цикла среди борцов позволяет своевременно корректировать тренировочный процесс, а также осуществлять конкретные мероприятия по расширению диапазона адаптационных возможностей и повышению целенаправленной функциональной подготовленности спортсменов. Оценка спортсменов по PWC-170 позволила выделить три группы борцов, характеризующихся различными уровнями физической работоспособности: в первой группе выявлен высокий уровень физической работоспособности, количественные изменения в ваттах составили от 262,6 до 340,1 ватт; во второй группе борцов кураша физическая работоспособность оценивалась как "выше среднего"; в третьей группе борцов физическая работоспособность оценивалась как "ниже среднего." Аналогичная тенденция выявлена и по показателям аэробных возможностей организма борцов, которые оценивались по показателям максимального потребления кислорода - МПК.

5. В опросе, проведенном среди известных экспертов и тренеров по данному виду борьбы, выявлено единое мнение о целесообразности оптимального сочетания узбекской национальной борьбы с борьбой самбо, которая считается одним из видов международной борьбы, с целью повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Определены следующие особенности, характерные для борьбы и самбо;

Ограничения правил, касающихся вида борьбы, в части запрета применения болевых и удушающих приемов весьма уместны и справедливы.

В структуре физической подготовки борцов очень важное значение имеют ловкость, сила, быстрота, а выносливость и гибкость имеют меньшее значение по сравнению со структурой подготовки представителей других видов борьбы;

Средства и приемы подготовки курашистов по узбекскому виду борьбы во многом соответствуют приемам, применяемым в международных видах борьбы, в том числе в самбо. В частности, такие движения, как подсечка спереди, подсечка сзади, рывок, захват, бросок через спину, бросок наклонившись, бросок через плечо, 10 приседаний и подъемов с партнером на плече.

6. Экспериментальная программа по построению учебно-тренировочного процесса борцов посредством оптимального сочетания средств борьбы кураш и самбо, в отличие от традиционного процесса подготовки, включает в себя ряд принципиальных отличий. К таким основным различиям относятся: регулирование содержания специальной физической подготовки борцов, выбор средств физической подготовки на основе динамически соответствующего принципа, использование большего количества повторных, круговых, взаимосвязанных и интервальных методов тренировки. Такое

сочетание средств и методов подготовки курашистов экспериментальной группы позволило оптимизировать процесс специальной физической и технической подготовки курашистов и тем самым повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

7. В "прыжке в длину с места," особенно в тестах скоростно-силовой подготовки при выполнении технико-тактических действий, также были зафиксированы высокие результаты. Например, в тесте "бросок соперника через себя 10 раз" прирост первоначально составил 8,5%, а к концу эксперимента - 11,3%; в тесте "10 приседаний с соперником на плечах" результат после второго этапа составил 6,6%, а к концу эксперимента - 11,8%; В тесте "бросок тренировочного манекена 3x8, с" результаты были средними и составили 3,1 и 4,7 процента соответственно; в экспериментальной группе в тесте "время броска тренировочного манекена наклонившись 10 раз" результат составил 9,1 процента, а к концу эксперимента этот показатель достиг 13 процентов. По сравнению с контрольной группой полученные результаты значительно выше, поскольку выполнение данного теста сложно и требует больших усилий, то есть выполнение этих тестов связано с временными параметрами, что существенно влияет на достижение высоких результатов в соревнованиях.

8. Анализ результатов основного педагогического эксперимента, направленного на апробацию экспериментальной программы подготовки борцов, показал ее существенное превосходство над традиционным методом. Это проявляется в более интенсивном и достоверном росте показателей физических качеств спортсменов экспериментальной группы, особенно ловкости, скоростно-силовых качеств. Экспериментальная программа, хотя и менее значительно, но все же с более заметной положительной силой воздействия, помогает повысить общий уровень выносливости.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Проведение тестовых процессов с использованием отобранных тестов позволяет тренерскому составу получить дополнительную информацию о потенциальных возможностях спортсменов, претендующих на продолжение своей спортивной карьеры на этапе спортивного совершенствования. Этап спортивного совершенствования требует высоких результатов, достигнутых на престижных соревнованиях, начиная с национальных чемпионатов и заканчивая официальными международными соревнованиями.

2. Для контроля физической подготовленности борцов наиболее информативными считаются следующие 10 тестов: бег на 60 метров, прыжок в длину с места, лазание по канату, подтягивание на перекладине (количество раз), измерение силы сгибания туловища, подтягивание на перекладине за 10 секунд. Техничко-тактические действия: время 10 бросков манекена с наклоном (с), 10 приседаний с соперником на плечах (с), броски манекена 3x8 (с). Тренерам рекомендуется применять эти тесты в тренировочном процессе.

3. При подготовке борцов кураша тренерам рекомендуется оптимально сочетать в тренировочной деятельности средства узбекского кураша с одним из международных видов борьбы, в частности, с самбо. Полученные результаты показывают необходимость систематического изучения и обоснования положительных возможностей такой интеграции. Это обеспечивает эффективность тренировок и соревновательной деятельности спортсменов.

4. Стремление тренеров к реализации своего творческого потенциала при подготовке спортсменов непосредственно направлено на подготовку спортсмена, способного достичь наивысших результатов. Это зависит от имеющегося природного потенциала тренируемого ими контингента, в том числе от показателей физического развития и функционального состояния, которые являются основой для развития физических качеств. В связи с этим необходимо провести объективный отбор спортсменов, обладающих необходимыми способностями, чтобы выявить тех, чьи природные возможности не соответствуют выбранной специализации.

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

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

QUVATOV ELYOR HAQMURATOVICH

**IMPROVING THE METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF
PHYSICAL TRAINING OF WRESTLERS BASED ON THE MEANS OF
INTERNATIONAL TYPES OF WRESTLING**

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

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

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission under number B2023.4.PhD/Ped2328.

The doctoral dissertation was completed at 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.ziyounet.uz).

Scientific Supervisor: **Abdullayev Mekhridin Junoydulloyevich**
Doctor of Pedagogical Sciences, (DSc), Professor

Official reviewers: **Dadabayev Odiljon Jaloliddinovich**
Doctor of Pedagogical Sciences, (DSc), dosent

Aliyev Iskandar Bahromovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

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 Culture 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. Metallurglar,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 y.
(Extract from the digital register ____ in « ____ » _____ 2025 y.)

R.M.Matkarimov
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.SHopolatov
Chairman of the academic seminar under the
Scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), associate professor

INTRODUCTION

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

The aim of the research work is to improve the physical and technical training of wrestlers based on the integration of international wrestling techniques.

The object of the research work was the training process of qualified athletes studying at the Karshi Olympic and Paralympic Sports Training Centre.

The subject of the research is methods of developing physical and technical training of wrestlers based on the integration of international wrestling tools.

Scientific novelty of the research is as follows:

In order to prepare sambo, judo and wrestlers for competitions, the possibilities of mastering the means of wrestling have been increased due to the inclusion of international types of wrestling in the morning and evening trainings in accordance with the training plan of the two-week training camp;

the methodology of integrated training in international sports has been improved by breaking the training mechanism into training processes in sambo, judo and wrestling for the training of athletes at the stage of improving their high sports skills;

based on the control of the functional condition of the wrestlers, the possibilities of recovery of the body are increased due to the prospective physiological diagnosis of the level of physical activity, aerobic capacity, training periods, adaptive reserves, hemodynamic indicators;

on the basis of determining the condition of muscle-tonus asymmetry, which prevents the wrestlers from performing technical and tactical movements in a high-quality way, the chances of achieving high sports results during competitions are increased due to the elimination of errors that occur in training for technical movements in international wrestling types.

Implementation of the research results: Based on the results obtained from the improvement of physical and technical training of wrestlers based on the integration of international wrestling methods:

Proposals for the inclusion of international types of wrestling equipment in the morning and evening classes in accordance with the two-week training plan for the preparation of sambo, judo and wrestlers for competitions. embedded in the content. (Certificate No. 441-026 based on Order No. 441 dated October 20, 2021 of the Ministry of Higher and Secondary Education of the Republic of Uzbekistan). As a result, the possibility of qualifying and selecting wrestlers improved by 12%;

training mechanisms in sambo, judo and wrestling for the training of athletes at the stage of improving their high sports skills have been introduced into the training processes of the training center for Olympic and Paralympic sports (Deed No. 03-16/6450 of the Ministry of Sports the Republic of Uzbekistan dated June 27, 2024). As a result, the level of special physical training of wrestlers engaged in the developed program improved by 4.4%-5.7%, quick-strength, power, endurance qualities by 12.2%, the overall effectiveness of offensive actions by 12.5%;

Based on the control of the functional state of the wrestlers, suggestions and recommendations on prospective physiological diagnosis of the level of physical

activity, aerobic capacity, training duration, adaptive reserves, hemodynamic indicators were introduced into the wrestling training of the sports school specialized in individual wrestling sports of Kashkadarya region. (Deed No. 03-16/6450 of the Ministry of Sports the Republic of Uzbekistan dated June 27, 2024). As a result, in the test of 10 times overshooting the opponent, the results of the wrestlers who trained on the basis of the developed program were 8.5% in the 1st stage, at the end of the experiment, the results improved by 11.3%; in the test of "standing 10 times while sitting on the opponent's shoulders" after the second stage, the results improved by 6.6%, and by the end of the experiment - by 11.8%; In the 3x8 dummy exercise, the results were average, improving by 3.1 and 4.7%, respectively; The results of the exercise "shooting a dummy 10 times while bent" was 9.1% in the second stage, and by the end of the experiment, the results improved by 13%.

Proposals and recommendations to eliminate errors in training for technical movements in international wrestling based on the identification of muscle-tonus asymmetry, which prevents wrestlers from performing technical and tactical movements in quality. introduced to training (Deed No. 03-16/6450 of the Ministry of Sports the Republic of Uzbekistan dated June 27, 2024). The results of the wrestlers who trained on the basis of the developed program increased by 8-12% in running 100 meters, 8-10% in pulling up 14 times on the high bar, and lifting the legs by 900 while hanging on the gymnastic ladder. the results improved by 12-14%.

The structure and volume of the dissertation:

The dissertation consists of an introduction, four chapters, a conclusion, practical recommendations, a list of references and appendices. The volume of the dissertation is 124 pages and includes 20 tables, 4 figures and introduction documents.

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

I bo'lim (I chast; I port)

1. Quvatov E. Development of indicators of physical and technical training of those involved in international types of wrestling // Mental enlightenment scientific-methodological Journal, Jizzakh, 2024. – P.119-124.

2. Куватов Э.Х. Национальные виды борьбы Узбекистана в системе физического воспитания и спорта // FAN-SPORTGA илмий-назарий журнал. 5 сон. Чирчиқ. 2021 - Б. 42-46 [13.00.00. №16]

3. Куватов Э.Х. Xalqaro kurash turlari vositalarining integratsiyasi asosida kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning nazariy asoslari // “Муаллим ҳам узлуксиз билимдир” илмий-назарий журнал. 6/3 сон. Нукус, 2023. - Б. 312-316 [13.00.00. №20]

4. Quvvatov E.X. Yuqori malakali kurashchilarni anaerobik ishlanmasini baholash // “Zamonaviy sportda muammo va yechimlar” mavzusidagi ilmiy – amaliy xalqaro anjumani. Chirchiq, 2021. – B. 338-341.

5. Куватов Э.Х. Специфика вида “миллий кураш” и его значимость среди национальных и международных видов борьбы // “2021 yilda o'tkazilgan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlari natijalari tahlili hamda keyingi olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik masalalari” xalqaro anjumani to'plami. Chirchiq, 2022. – B.112-117.

6. Quvvatov E.X. 15-18 yoshli kurashchilarni jismoniy rivojlanish darajasini tahlil qilish va baholash // “Milliy sport turlari ham xaliq oyinlarin g'alabaliq rawajlandirivdin ilmiy-metodikaliq tiykarlarin jetilistiriw” atamasindagi respublikaliq ilmiy-ameliy konferenciya. Nukus 2023 y. - B.335-337.

7. Quvatov E. O'zbekistonda milliy kurash turlarining rivojlanishi // “Zamonaviy futbolda innovatsion texnologiyalardan foydalanish istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, 2023. - B.346-349.

II bo'lim (II chast; II port)

8. Quvatov E.H. Jismoniy tarbiya va sport. O'quv qo'llanma. Qarshi, 2021. - 213 b.

9. Quvatov E. Classification, system and terms of sport wrestling methods // Academia globe Inderscience research Vol 2, 2021. - P. 30-33. [13.00.00. №01-10/1103]

10. Quvatov E. Indicators of general and special physical fitness of wrestlers in the form of " milliy kurash "under the influence of intensive training effects // Galaxy international interdisciplinary research journal (GIIRJ) ISSN (E): 2347-6915 Vol. 9, Issue 7, July (2021). Dehli, - P.28-34.

11. Quvatov E. 15-17 yoshli malakali kurashchilarni jismoniy rivojlanish darajasini baholash // Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. P. 1145-1549.

Avtoreferat «Fan sportga» jurnali tahririyatida tahrirdan o'tkazilib, o'zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o'zaro muvofiqlashtirildi.

Bosmaxona litsenziyasi:



9338

Bichimi: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturasini.
Raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog'i: 3,75. Adadi 100 dona. Buyurtma № 18/25.

Guvohnoma № 851684.
«Tipograff» MCHJ bosmaxonasida chop etilgan.
Bosmaxona manzili: 100011, Toshkent sh., Beruniy ko'chasi, 83-uy.