

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

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

MAMISHEV OLIM ERKINOVICH

**ULOQ-KO‘PKARI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI
CHAVANDOZLARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH
USLUBIYATI**

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

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

Chirchiq - 2025

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

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

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

Mamishhev Olim Erkinovich

Uloq-ko‘pkari bilan shug‘ullanuvchi chavandozlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uslubiyati.....3

Мамишев Олим Эркинович

Методика развития физических качеств всадников, занимающихся уло- копками.....25

Mamishhev Olim Erkinovich

Methodology for developing the physical qualities of riders engaged in ulak-kupkari.....47

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works.....51

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

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

MAMISHEV OLIM ERKINOVICH

**ULOQ-KO‘PKARI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI
CHAVANDOZLARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH
USLUBIYATI**

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

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

Chirchiq - 2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiya mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2024.4.PhD/Ped8880 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutida bajarilgan.
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume) ilmiy kengashning veb-sahifasida www.jtsu.uz hamda “Ziyonet” Axborot-ta’lim portali manzilida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar: **Arzikulov Mukum Uralovich**
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor

Rasmiy opponentlar: **Raximov Vladimir Shavkatovich**
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Muxammadiyev Komil Burxonovich
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Yetakchi tashkilot: **Urganch davlat universiteti**

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi ilmiy darajalar beruvchi DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “___” “_____” soat _____dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil:Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370) 717-27-27, 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 “___” “_____” da ___ raqamli reyestr 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), professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoda ot sport turlari yildan-yilga ommalashib, xalqaro miqyosda ham e'tirof etilayotgan jismoniy va texnik murakkablik darajasi yuqori bo'lgan musobaqalardan biri sifatida rivojlanib bormoqda. Uzoq davom etadigan musobaqalar davomida chavandozning mushak kuchi, yurak-qon tomir tizimining bardoshlilik hamda psixologik barqarorligi muhim omillardan hisoblanmoqda. Shu bois chavandozlarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishga yo'naltirilgan ilg'or usullarni joriy etish, maxsus tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish va ularni amaliyotda qo'llash sport amaliyotining dolzarb masalalaridan biri bo'lib qolmoqda. Biroq, musobaqalardagi natijadorlikni oshirishga xizmat qiluvchi asosiy omillar, shuningdek, yuqori malakali chavandozlarni tayyorlashda qo'llanilayotgan uslublarning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash bo'yicha hali yetarli tadqiqotlar olib borilmaganligi ushbu mavzuni chuqur o'rganish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Sport sohasida natijadorlikka bo'lgan talab ortib borayotganligi sababli, sportchilarning tayyorgarlik jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, uloq-ko'pkari kabi kuch va chidamlilik talab qiluvchi sport turlarida harakatlarni texnik-taktik takomillashtirish, chavandozlarning tanani boshqarish qobiliyatini shakllantirish hamda maksimal yuklamalar sharoitida yuqori natijadorlikka erishish imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan tadqiqotlarning ahamiyati ortib bormoqda. Dunyoning ilg'or sport maktablarida jismoniy sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy uslublar, jumladan, funksional tayyorgarlik, maxsus yuklamalar, biomexanik tahlillar va sport psixologiyasiga asoslangan yondashuvlar keng qo'llanilmoqda. Shunga qaramay, uloq-ko'pkari bilan shug'ullanuvchi chavandozlar uchun maxsus tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish, ularning jismoniy va psixologik tayyorgarlik jarayonlarini ilmiy asosda takomillashtirish bo'yicha yetarli darajada tadqiqotlar olib borilmagan. Shu sababli ushbu mavzuni har tomonlama tahlil qilish, ilg'or ilmiy-nazariy va amaliy yondashuvlarni rivojlantirish orqali chavandozlarning jismoniy tayyorgarlik tizimini optimallashtirish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Mamlakatimizda ot sportini rivojlantirish, chavandozlarning jismoniy darajasini kuchaytirish va xalqaro musobaqalarda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash maqsadida keng ko'lamlı islohotlar amalga oshirilmoqda. "Ot sporti bo'yicha O'zbekiston terma jamoalari a'zolarining jismoniy rivojlanishi, funksional tayyorgarligi, texnik-taktik ko'nikmalari va psixologik barqarorligini ilmiy asosda o'rganish, monitoring qilish hamda ularning musobaqaviy natijalarini oshirish"¹ kabi vazifalar belgilangan. Bugungi kunda chavandozlarning mahoratini oshirish, yosh chavandozlarni saralash va tarbiyalash tizimini zamonaviy metodlar asosida takomillashtirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ot sportining turli yo'nalishlari, jumladan uloq-ko'pkarida ishtirok etadigan chavandozlarning tayyorgarligini ilmiy asosda takomillashtirish, ularning jismoniy va psixologik salohiyatini optimallashtirish, musobaqalarga tayyorlash jarayonining samaradorligini oshirish

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 6-avgustdagi PQ-5211-son "O'zbekistonda yilqichilik, ot sporti, zamonaviy beshkurash va poloni 2025-yilgacha rivojlantirish davlat dasturi to'g'risida"gi qarori.

soha mutaxassislari va izlanuvchilari oldida turgan muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-avgustdagi PQ-5211-son "O'zbekistonda 2025-yilga qadar ot sporti, zamonaviy beshkurash va poloni rivojlantirish bo'yicha davlat dasturi to'g'risida", O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2023-yil 17-martdagi VM-128-son "Ot sportini rivojlantirish va sport tadbirlarini tashkil etish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Tadqiqot Respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. "Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" ustuvor yo'nalishlari doirasida amalga oshirilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Respublikamizning yetakchi mutaxassislar Sh.Yoldashov, D.Raxmatova, R.Salomov, S.Adilov² tomonidan uloko'pkari sport turini yanada rivojlantirish, ot sporti bilan shug'ullanuvchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi jismoniy tayyorgarlik yuklamalarining optimal nisbatlarini o'rganish bo'yicha ko'p yillik ilmiy tadqiqotlar olib borishgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligiga a'zo mamlakatlarda ot sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ilmiy-nazariy tadqiqotlarda, sport kuch, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha V.N.Platonov, V.N.Seluyanov, V.A.Gavrilin³ kabi olimlar o'z izlanishlarida atroflicha yoritganlar. Ushbu tadqiqotlarda chavandozlarning sport natijalarini yaxshilash uchun dinamik yuklamalarni to'g'ri taqsimlash, energiya sarfini boshqarish va musobaqa faoliyatini optimallashtirish muhim ahamiyat kasb etishi ko'rsatilgan.

Xorijiy mutaxassislar tomonidan chavandozlarning musobaqa jarayonidagi harakatlarni chuqur o'rganish asosida jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan uslub va texnologiyalar ishlab chiqilgan. Jumladan, Y.A.Romanov, R.B.Cunningham, D.V.Gorenflo, I.Yu.Radchich, S.A.Vasilyev, G.N.Germanov,⁴

² Yoldashov Sh.S Ot sporti bilan shug'ullanuvchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida jismoniy tayyorgarlik yuklamalarining optimal nisbatlari. avtoref.diss. PhD.chirchiq-2023.B.5-7; Рахматова Д.Н 10-16 ёшли ўсмир спортчиларда чидамлиликни шакллантиришнинг илмий-методологик асослари. автореф.дисс. (DSc). Чирчиқ-2023. Б.33-35; Adilov S.Q Inntelektual sensor tizimlardan foydalangan holda sport kurashida koordinatsion va texnik-taktik harakatlarning integratsiyasi. avtoref.diss. PhD.chirchiq-2024. B.28-31; Salomov R.S Jismoniy tarbiya bazariyasi va uslubiati. darslik. Toshkent-2014. B.65-70;

³ Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 512 с; Селуянов В.Н., Латышев Н.В. Биомеханика спортивных движений и подготовка всадников. – Москва: Изд-во МГУ, 2017. – 288 с; Гаврилин В.А. Конный спорт и физическая подготовка всадников. – Санкт-Петербург: Изд-во Университета им. Лесгафта, 2015. – 284 с.

⁴ Романов Ye.A. Система функциональной подготовки всадников. – Москва: Наука и спорт, 2016. – 312 с; Cunningham R.B., Gorenflo D.V. Equine Sports Medicine: Current Perspectives. – New York: Springer, 2018. – 376 p; Cunningham R.B., Gorenflo D.V. Equine Sports Medicine: Current Perspectives. – New York: Springer, 2018. – 376 p; Radchich I.Yu., Vasilyev S.A. Физиология спорта и развитие выносливости в конном спорте. – Москва: Наука, 2019. – 392 с; Радчич И.Ю. Васильев С.А. Физиология спорта и развитие выносливости в конном

kabi tadqiqotchilar chavandozlarning fiziologik monitoring, biomexanik tahlillar va sport rehabilitatsiyasiga asoslangan mashg'ulot tizimlarining samaradorligini o'rganib chiqqanlar. Shuningdek, ot sportida texnik-taktik tayyorgarlik jarayonlarida yuklamalarni optimallashtirish uchun sport fiziologiyasi va murabbiylik uslublarini uyg'unlashtirishning afzalliklari ta'kidlangan. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, ot sporti bilan shug'ullanayotgan sportchilarda jarohatlanishlarning oldini olish uchun individual yondashuv va biomexanik analizlar asosida mashg'ulot jarayonlarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Uloq-ko'pkari sporti bo'yicha o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, mazkur sport turi sportchilardan yuqori darajadagi chidamlilik, kuch, tezkorlik va koordinatsiya talab qiladi. Shu sababli, xalqaro va milliy darajadagi tadqiqotlar asosida chavandozlar uchun maxsus tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish muhim ilmiy vazifalardan biri bo'lib kemoqda. Yaqin yillarda, ushbu sport turi bo'yicha nazariy va amaliy tadqiqotlar kengayib, uning asosiy yo'nalishlari sifatida musobaqaviy jarayonlarda chidamlilik va texnik-taktik ko'nikmalarni rivojlantirish, chavandozlarning funksional imkoniyatlarini oshirish va mashg'ulot jarayonlarini individuallashtirish ko'zda tutilmoqda. Shu jihatdan, zamonaviy sport ilmiy tadqiqotlariga asoslangan holda davom ettirish va yangi innovatsion yondashuvlarni ishlab chiqish dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

Tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya ishining mavzusi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining ilmiy tadqiqot ishlari rejasining "Milliy terma jamoa a'zolarining o'quv-mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatini tahlil qilish hamda sportchilarning texnik-taktik va maxsus ish qobiliyatlarini ilmiy-uslubiy jihatdan rivojlantirishni yo'lga qo'yish" mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi uloq-ko'pkari bilan shug'ullanuvchi chavandozlarning jismoniy sifatlarini oshirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

chavandozlarning kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mikrosikl mashqlar majmuasini ishlab chiqish;

turli malakaga ega chavandozlarning ot ustida barqarorlikni ta'minlash tezlik va koordinatsion sifatlarini oshirish dasturini ishlab chiqish;

malakali chavandozlarning maxsus chidamliligini oshirish maqsadida yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirish;

yuqori malakali chavandozlarning musobaqa faoliyatida strategik qaror qabul qilish imkoniyatini kengaytirish.

Tadqiqotning obyekti sifatida chavandozlar maktablarining uloq-ko'pkari bilan shug'ullanuvchi chavandozlarning o'quv-mashg'ulotlar jarayoni tanlab olingan.

спорте. – Москва: Наука, 2019. – 392 с; Germanov G.N. Physical Training and Competitive Performance in Equestrian Sports. – Berlin: Akademia, 2021. – 340 p.

Tadqiqotning predmetini uloq-ko'pkari bilan shug'ullanuvchi chavandozlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish vositalari va uslublaridan foydalanish jarayoni tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, anketa so'rovnoma, pedagogik testlash, ekspert baholash uslubi, pedagogik tajriba, matematik-statistik kabi usublardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

chavandozlarning kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish maqsadida qo'shimcha og'irlik bilan bajariluvchi maxsus mashqlar majmuasini mikrosikllarda foydalanish hisobiga musobaqa faoliyatida uzoq vaqt murakkab-texnik harakatlarni bajarish imkoniyatlari kengaytirilgan;

turli malakali chavandozlarning tezlik va koordinatsion sifatlarini rivojlantiruvchi (bazaviy, tortuvchi, nazorat-tayyorlov, musobaqa oldi) mezosikllarida bajariladigan vositalarni o'zida mujassam etgan mashg'ulot dasturini ishlab chiqish hisobiga jismoniy tayyorgarlik darajasini tizimli rivojlantirishga erishilgan;

malakali chavandozlarning ot ustida harakatlanishdagi maxsus chidamliligini oshirish, yillik tayyorgarlik rejasini takomillashtirish maqsadida musobaqa faoliyatini inobatga olgan holga bloklarga ratsion taqsimlangan dasturni ishlab chiqish orqali musobaqa jarayonidagi taktik harakatlarni bajarish samaradorligi oshirilgan;

yuqori malakali chavandozlarning musobaqa vaqtidagi raqiblar tomonidan bajariladigan turli taktik harakatlarga qarshi tezkor kombinatsion usullarni qo'llash uchun ishlab chiqilgan maqsadli-model yordamida tayyorlanish hisobiga ot ustida muvozanatni saqlash, qisqa vaqt ichida strategik qaror qabul qilish imkoniyatlari kengaytirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

chavandozlarning kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot uslubi mashg'ulot jarayoniga joriy etilgan va samaradorlik oshirilgan.

aerob va anaerob imkoniyatlarni rivojlantirishga xizmat qiluvchi maxsus mashqlar mashg'ulot jarayonida qo'llanilgan va sportchilar tayyorgarlik darajasi oshirilgan.

psixologik barqarorlik va stressga chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar tayyorgarlik jarayonida tashkil etilgan va sportchilar ruhiy tayyorgarligi yaxshilangan.

tezlik va koordinatsiya sifatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar mashg'ulot jarayoniga kiritilgan va musobaqa natijalarining barqarorligi ta'minlangan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi bilish nazariyasi metodologiyasi hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati sohasida olib borilgan ilmiy izlanishlar, shuningdek, mahalliy va xorijiy olimlarning hamda tajribali amaliyotchi murabbiylarning fikr-mulohazalariga asoslanishiga bog'liqdir. Tadqiqot jarayonida qo'yilgan vazifalarga mos keluvchi hamda bir-birini to'ldiruvchi turli tadqiqot usullari qo'llanilgan bo'lib,

bu usullar natijalarning miqdoriy va sifat jihatdan tahlil qilinishini ta'minlagan. Bundan tashqari, tajriba-sinov ishlarining yetarli darajada reprezentativligi va olingan natijalarning matematik-statistik tahlil uslublari asosida qayta ishlanishi tadqiqot ishonchligini mustahkamlaydi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundan iboratki, tadqiqot davomida qo'llanilgan nazariy yondashuvlar va tanlangan metodologik asoslar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari sohasida olib borilgan ilmiy izlanishlarga tayanadi, tadqiqot natijalari sportchilar, xususan, chavandozlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan samarali metodlarni aniqlashga qaratilgan bo'lib, ushbu yo'nalishdagi ilmiy bilimlarni kengaytirishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundaki, eksperimental tajribalarda qo'llanilgan metodik tavsiyalar va jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimi chavandozlarning musobaqaviy faoliyatida samaradorlikni oshirish uchun muhim omil bo'lib xizmat qiladi, tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan tavsiyalar sportchilarning mashg'ulot jarayonini yanada mukammal rejalashtirish, yuklamalarni individual me'yorlash, mashg'ulot jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini monitoring qilish va sport natijalarini yaxshilash uchun ishonchli baholash usullaridan foydalanish imkonini beradi. Ushbu tavsiyalar chavandozlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishda hamda musobaqalarga tayyorgarlik jarayonini takomillashtirishi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. uloq-ko'pkari bilan shug'ullanuvchi chavandozlarning jismoniy sifatlarini oshirishga yo'naltirilgan tajriba tadqiqotlari asosida:

chavandozlarning kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish maqsadida qo'shimcha og'irlik bilan bajariluvchi maxsus mashqlar majmuasini mikrosikllarda foydalanish bo'yicha taklif va tavsiyalar Toshkent viloyati Chavandozlar maktabida o'tkazilgan sport mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 25-martdagi 02-16/2905-son ma'lumotnomasi). Natijada, egiluvchanlik bo'yicha yakuniy ko'rsatkichlar boshlang'ich ko'rsatkichlarga nisbatan 33 % ga oshgan;

turli malakali chavandozlarning tezlik va koordinatsion sifatlarini rivojlantiruvchi (bazaviy, tortuvchi, nazorat-tayyorlov, musobaqa oldi) mezosikllarida bajariladigan vositalarni o'zida mujassam etgan mashg'ulot dasturi bo'yicha taklif va tavsiyalar Samarqand viloyati Chavandozlar maktabida o'tkazilgan sport mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 25-martdagi 02-16/2905-son ma'lumotnomasi). Natijada, chavandozlarning chaqqonlik ko'rsatkichlari 11 % ga rivojlangan;

malakali chavandozlarning ot ustida harakatlanishdagi maxsus chidamliligini oshirish, yillik tayyorgarlik rejasini takomillashtirish maqsadida musobaqa faoliyatini inobatga olgan holga bloklarga ratsion taqsimlangan dastur bo'yicha taklif va tavsiyalar Toshkent shahar Chavandozlar maktabiga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 25-martdagi 02-16/2905-son ma'lumotnomasi). Natijada, sportchilarning tezlik ko'rsatkichlari boshlang'ich ko'rsatkichlarga nisbatan 18 % ga oshgan;

yuqori malakali chavandozlarning musobaqa vaqtidagi raqiblar tomonidan bajariladigan turli taktik harakatlarga qarshi tezkor kombinatsion usullarni qo‘llash uchun ishlab chiqilgan maqsadli-model bo‘yicha taklif va tavsiyalar O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida tahsil oluvchi talabalarning amaliy mashg‘ulotlariga tatbiq etilgan (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 25-martdagi 02-16/2905-son ma‘lumotnomasi). Natijada, musobaqa mobaynida bajariladigan texnik-taktik harakatlar natijadorligi 28,2 % ga oshgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Mazkur tadqiqot natijalari 3 ta xalqaro va 2 ta Respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o‘tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e‘lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo‘yicha jami 9 ta ilmiy-uslubiy ish, shu jumladan O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarida 3 ta maqola, jumladan 2 ta respublika va 1 ta xorijiy jurnallarda chop etilgan.

Dissertatsiyaning hajmi va tuzilishi. Dissertatsiya ishi kirish, to‘rtta bob, xulosa, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati va ilovalardan iborat. Dissertatsiya hajmi 108 betni tashkil etib, 18 ta jadval, 22 ta rasm va joriy etish dalolatnomalarini o‘z ichiga oladi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning kirish qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati asoslangan, dissertatsiyaning mavzusi bo‘yicha xorijiy ilmiy-tadqiqotlar sharhi va muammoning o‘rganilganlik darajasi bayon etilgan. Tadqiqotning maqsadi va vazifalari, shuningdek, obykti va predmeti aniqlangan. Ishning fan va texnologiyalarni rivojlantirishning muhim yo‘nalishlariga mosligi ko‘rsatilgan hamda tadqiqotning ilmiy yangiligi, natijalarning ishonchliligi, nazariy va amaliy ahamiyati, natijalarning amaliyotga joriy etilishi, ishning tuzilishi borasidagi ma‘lumotlar kiritilgan.

Dissertatsiyaning **“Chavandozlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish muammolarini o‘rganilganlik holati”** deb nomlangan birinchi bobida chavandozlarni tayyorlashdagi muammolar, ularning mashg‘ulot jarayoni xususiyati va yo‘nalishi bo‘yicha har xil vosita va usullardan foydalanish, vositalarini tasniflash va o‘quv-mashg‘ulot jarayonida aniq atamalar qo‘llash, chavandozlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan vositalarning me‘yor va hajmlari to‘g‘risidagi ma‘lumotlar keng yoritib berilgan.

Bundan tashqari, bobda chavandozlarni tayyorlash jarayonida qo‘llanadigan vositalarni tizimli ravishda tasniflash, ularning samaradorligini oshirish maqsadida metodik yondashuvlar ishlab chiqish zarurati asoslab berilgan. O‘quv mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan atamalarni standartlashtirish, ularni bir xil va tushunarli tarzda tatbiq etish muhimligi ta‘kidlangan.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning uslublari va tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida chavandozlarning maxsus jismoniy tayyorgarlikda chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili,

pedagogik kuzatish, pedagogik nazorat, pedagogik testlash, anketa so'rovi, instrumental usullari pedagogik tajriba, matematik statistika uslublari tadqiqotning tashkil qilish yuzasidan ma'lumotlar bayon etilgan.

Shuningdek, to'plangan ma'lumotlarni tahlil qilish va xulosalashda qo'llanilgan matematik-statistik usullar ham bayon etilgan bo'lib, ularning yordamida eksperiment natijalarining ishonchliligi va ahamiyati statistik jihatdan asoslab berilgan. Umuman olganda, ushbu bobda tadqiqot ishining ilmiy-metodik asoslari va ularni amaliyotga tadbiiq etish mexanizmlari batafsil yoritib berilgan.

Mazkur dissertatsiya tadqiqotlarini tashkil etish 3 ta bosqichda amalga oshirilgan:

Birinchi bosqich (2022-y.) - dastlab ot sportiga oid bo'lgan materiallarni topish va jamlash, nashr etilgan o'quv adabiyotlar va boshqa yozma manbalarda yoritilgan ilmiy-uslubiy ishlarni nazariy jihatdan tahlil qilish, mavjud muammo va kamchiliklarni aniqlash, ushbu yo'nalishda tadqiqot olib borish uchun mavzu tanlash; tadqiqot maqsadi va vazifalarini aniqlash, aniqlangan muammoni hal etish maqsadida amaliyotdagi asl holatni o'rganish; jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotiga muvofiq o'rganilayotgan muammoning hal qilinishiga asos bo'luvchi choralarni o'rganish;

Ikkinchi bosqich (2022-2023 yy.) bir qator vazifalardan iborat: tajriba obyektining (yosh chavandozlar soni) zaruriy sonini tanlash; tajribani o'tkazishning zaruriy davomiyligini aniqlash; tajriba obyektining boshlang'ich holatini o'rganish uchun muayyan uslubiy yo'nalishni tanlash; tajriba-sinovdan o'tayotganlarning kichik sonida uslublarning qulayligi va samaradorligini tekshirish; muvofiq pedagogik harakatlar ta'sirida tajriba obyektidagi o'zgarishlar xususida dalolat beruvchi belgilarni aniqlash.

Uchinchi bosqich (2023-2024 yy.) - ishlab chiqilgan uslubiyatning samaradorligini teshkirish bo'yicha tajriba o'tkazishga yo'naltirildi. Bu bosqich quyidagi tadbirlarni o'z ichiga oladi: tajriba o'tkazilayotgan tizimning boshlang'ich holatini o'rganish (yosh chavandozlarning jismoniy rivojlanishi, funksional holati va jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlanadi); tajriba o'tkazilayotgan sharoitlarning boshlang'ich holatini o'rganish; taklif qilingan chora-tadbirlar tizimining samaradorligi mezonlarini shakllantirish; tajriba ishtirokchilariga tajribani samarali o'tkazish tartibi va shartlari haqida yo'l-yo'riq berish; aniq tajriba vazifasini hal qilish bo'yicha tadqiqotchi taklif qilgan chora-tadbirlar tizimini amalga oshirish; choralarning tajriba tizimi ostida obyektlardagi o'zgarishlarni tavsiflovchi oraliq kesimlar asosida tajribaning borishi haqidagi ma'lumotlarni qayd etish.

To'rtinchi bosqich (2023-2024 yy.) - yakuniy bosqich bo'lib, tajriba natijalarini ishlab chiqishga qaratildi: tajribadagi choralarni tizimini amalga oshirish natijalarini yoritish (yosh chavandozlarning jismoniy rivojlanishi, funksional holati va jismoniy tayyorgarlik darajasi, shuningdek, bilim, ko'nikma va malakalarni egallash darajasi); tajribaviy ta'sir subyektlari (yosh chavandozlar va trener-yo'riqchilar) xususiyatlarini ta'riflash. Oliy attestatsiya komissiyasi tomonidan belgilangan talablar asosida dissertatsiyani himoyaga tayyorlash.

Dissertatsiyaning **“Uloq-ko‘pkari bilan shug‘ullanuvchi chavandozlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uslublari”** deb nomlangan uchinchi bobida dastlab, chavandozlarning kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish milliy sportimiz uloq-ko‘pkarini yanada yuksak darajaga olib chiqishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi jismoniy va psixologik tayyorgarlikning yuqori darajasini talab qiladi, chunki chavandozlar doimiy ravishda intensiv yuklamalar, tezkor harakatlar va strategiyalarni qo‘llash sharoitida faoliyat yuritadi.

Metodikaning asosiy jihatlaridan biri mashg‘ulot jarayonining sikllarga bo‘linganligi hisoblanadi. U tayyorgarlik, asosiy va tiklanish bosqichlarini o‘z ichiga olib, har bir bosqichning o‘ziga xos vazifalari bor. Bu sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish va ortiqcha yuklamalardan saqlanish imkonini beradi. Mashqlarning bajarilish texnikasiga alohida e‘tibor qaratilgan bo‘lib, bu jarohat xavfini kamaytirish va mashg‘ulot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Dastur doirasida amaliy mashg‘ulotlar har bir kunda aniq yo‘nalishga ega bo‘lib, ularning barchasi kuch va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan. Jumladan, yugurish, intervalli mashqlar, giryalar bilan mashg‘ulotlar, ot ustidagi maxsus mashqlar va cho‘zilish amaliyotlari orqali sportchilarning mushak tolalari kuchayishi, aerobik va anaerob chidamlilik rivojlanishi ta‘minlanadi. Shuningdek, nafas olish tizimini mustahkamlashga qaratilgan maxsus mashqlar, sportchilarning oksigenatsiya darajasini yaxshilashga yordam beradi.

Metodikaning yana bir muhim jihati chavandozlarning psixologik tayyorgarligini kuchaytirishdir. Meditatsiya, stressni boshqarish texnikasi va vizualizatsiya mashqlari orqali sportchilarda ruhiy barqarorlik va motivatsiya darajasi oshiriladi. Bu musobaqa davomidagi stressga chidamlilikni yaxshilash va samaradorlikni oshirishga yordam beradi.

Ushbu metodika chavandozlarning umumiy jismoniy va psixologik holatini yaxshilash, musobaqa davomida yuz beradigan intensiv yuklamalarga tayyorgarlik darajasini oshirish va milliy sportimizni rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu yondashuv, shuningdek, chavandozlarning xalqaro arenalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlariga yordam beradi. Dasturning amaliyotda qo‘llanilishi samarali natijalarga erishish va ushbu sport turining ilmiy-uslubiy asoslarini boyitish imkonini yaratadi.

Shuningdek, ushbu metodikada individual yondashuv prinsipiga alohida e‘tibor qaratilgan. Har bir chavandozning jismoniy imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va psixofiziologik xususiyatlariga qarab, mashg‘ulotlar individual tarzda modellashtiriladi. Bu yondashuv sportchilarning o‘z salohiyatlarini maksimal darajada namoyon qilishlariga yordam beradi va jarohatlar xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Xususan, sportchining yuklama bardoshliligi, tiklanish tezligi va harakat koordinatsiyasi doimiy monitoring asosida baholanadi va mashg‘ulotlar shunga mos tarzda moslashtiriladi.

1-jadval

Chavandozlarni kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mshqlar majmuasi

Kun	Mashqlar	Bajarilish tartibi	Davomiylik	Yuklama darajasi
Dushanba	Shtanga bilan o‘tirib turishlar, yotgan holda shtangani yuk bilan ko‘tarishlar, burilish mashqlari	3 marta, 12 takrordan. Kuchli mushak guruhlariga yuklamalar beriladi.	60 daqiqa	O‘rtacha
Seshanba	5 km masofada yugurish, tiklanish mashqlari	Yugurish orqali aerobik chidamlilik rivojlantiriladi. Cho‘zilish bilan tiklanish ta‘minlanadi.	45 daqiqa	Past
Chorshanba	Intervalli yugurish: 400 m sprint (6 marta)	400 metr yugurishlar, har biri orasida 2 daqiqa dam olish. Anaerob chidamlilik uchun.	50 daqiqa	Yuqori
Payshanba	Girya bilan kuch mashqlari, texnika ustida ishlash	Giryalar bilan ishlash. Mushaklar kuchi va chidamlilikni oshirish maqsadida.	60 daqiqa	O‘rtacha
Juma	Aralash mashqlar: yugurish + kuch mashqlari + cho‘zilish	Yugurish, girya mashqlari va cho‘zilish aralash trening.	70 daqiqa	Yuqori

Chavandozlarning kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish uloq-ko‘pkari milliy sport turida yuqori natijalarga erishishning muhim omilidir. Bu sport turining jismoniy murakkabligi va dinamikasi sababli mashg‘ulot jarayoni zamonaviy ilmiy-nazariy va amaliy yondashuvlar asosida tashkil etilishi kerak. Ushbu metodikada uning ilmiy asoslari, amaliy qo‘llanilishi va kutilgan natijalar keng yoritiladi.

Tezlik va koordinatsiya sport turlari, jumladan, uloq-ko‘pkari uchun muvaffaqiyat omillaridan biridir. Ushbu sifatlarni rivojlantirish uchun sportchilarni yoshi, malaka darajasi va tayyorgarlik bosqichlarini hisobga olgan holda to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulot dasturi zarur. Mazkur metodika sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan bo‘lib, 4 haftalik mikrosiklga bo‘lingan. Har bir mikrosikl yosh chavandozlar, malakali chavandozlar va yuqori malakali chavandozlar uchun alohida dasturlarni o‘z ichiga oladi. Metodikaning maqsadi:

- sifatlarini tizimli ravishda rivojlantirish.
- sportchilarning o‘yin texnikasi va strategiyasini yaxshilash.
- turli darajadagi chavandozlar uchun optimal tayyorgarlik sharoitini yaratish.

Tezlik va koordinatsiya chavandozlarning muvaffaqiyatli musobaqalarda ishtirok etishi uchun muhim jismoniy sifatlar hisoblanadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan metodika to‘g‘ri tuzilgan mashg‘ulot dasturlari orqali amalga oshiriladi. Mazkur qo‘llanma turli darajadagi chavandozlar uchun to‘rt

haftalik tayyorgarlik jarayonida foydalanishga mo'ljallangan bo'lib, yosh, malakali va yuqori malakali sportchilar uchun individual yondashuvni nazarda tutadi.

Bu qo'llanma metodikadan samarali foydalanish bo'yicha batafsil tavsiyalarni, mashg'ulotlar mazmunini va har bir bosqichning ilmiy asoslarini o'z ichiga oladi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Turli malakaga ega chavandozlarning ot ustida barqarorligini ta'minlash, tezlik va koordinatsion sifatlarini oshirish dasturi

Hafta	Yosh chavandozlar	Malakali chavandozlar	Yuqori malakali chavandozlar	Mashg'ulot davomiyligi
1-hafta	Sprint yugurish (20-30 metr, 8 marta), koordinatsion to'siqlar bilan mashqlar, sakrash mashqlari	Sprint (30-40 metr, 8-10 takror), sakrashlar va aylanishlar bilan to'siqlar osha yugurish	50-60 metr sprint (maksimal tezlikda), anaerob yuklamalar bilan interval mashqlar	40-50 daqiqa
2-hafta	Yugurish va aylanish mashqlari (15-20 daqiqa), tezlikni oshirish bo'yicha to'siqli yugurish	400 metr intervalli yugurish (6 seriya), ot ustida koordinatsion mashqlar	Ot ustida yuqori shiddatdagi koordinatsion mashqlar (30-40 daqiqa)	50 daqiqa
3-hafta	Intervalli yugurish (40 metr, 6 seriya), muvozanatni saqlash uchun maxsus mashqlar	Sprint (50 metr, maksimal tezlikda), muvozanat mashqlari (10-15 daqiqa)	400 metr yugurish (maksimal tezlik bilan 6 seriya), otni boshqarish bo'yicha texnik mashqlar	50-60 daqiqa
4-hafta	Tezkor yugurish va mashqlarni kompleks bajarish (30-40 daqiqa)	Yugurish va kuch mashqlari kombinatsiyasi (40-50 daqiqa)	Koordinatsiya va tezlikni rivojlantiruvchi kompleks mashqlar (50-60 daqiqa)	60 daqiqa

Mazkur metodikaning maqsadi sifatlarini tizimli rivojlantirish orqali chavandozlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, ularga musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun imkoniyat yaratish.

Maxsus chidamlilik - bu ko'plab sport turlari, ayniqsa, yuqori intensivlik va davomiy jismoniy faoliyat talab qilinadigan sport turlari uchun muhim bo'lgan jismoniy sifattir. Milliy sportimiz bo'lgan uloq-ko'pkarida qatnashuvchi malakali chavandozlar uchun maxsus chidamlilik hal qiluvchi omil hisoblanadi. Ushbu sifat uzoq davom etadigan yuklamalarga bardoshlilik, yuqori intensivlikni uzoq vaqt saqlab turish va musobaqa sharoitlariga moslashuvni ta'minlaydi.

Mazkur metodika yillik tayyorgarlik rejasini o'z ichiga olgan bo'lib, u zamonaviy ilmiy-nazariy va amaliy yondashuvlarga asoslangan metodika tayyorgarlikning barcha bosqichlarini, jumladan boshlang'ich, maxsus, musobaqa va tiklanish davrlarini o'z ichiga oladi (3-jadvalga qarang).

3-jadval

Malakali chavandozlarning maxsus chidamliligini oshirish dasturi

Tayyorgarlik bosqichlari	Davomiyligi	Mezosikllar	Mashg'ulot rejasi	Mashg'ulot soatlari	Musobaqalar
Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	12 hafta (yanvar-mart)	Umumiy chidamlilik, kuch	Aerob yuklamalar, asosiy kuch mashqlari, uzoq masofalarga yugurish (10-12 km)	10-12 soat/hafta	Tayyorgarlik musobaqalari
Maxsus tayyorgarlik bosqichi	16 hafta (aprel-iyul)	Maxsus chidamlilik va tezlik	Intervalli mashqlar, ot ustidagi tezlik va chidamlilik mashqlari	14-16 soat/hafta	Hududiy musobaqalar
Musobaqa oldi bosqichi	8 hafta (avgust-sentyabr)	Musobaqa oldi tayyorgarlik	Simulyatsion mashg'ulotlar, musobaqa sharoitlariga moslashuv	8-10 soat/hafta	Milliy chempionatlar
Musobaqa bosqich	6 hafta (oktyabr-noyabr)	Musobaqada maksimal samaradorlik	Musobaqalar va ularga tayyorgarlikning yakuniy bosqichlari	6-8 soat/hafta	Hal qiluvchi musobaqalar
Tiklanish bosqichi	4 hafta (dekabr)	Tiklanish va sog'lomlashtirish	Cho'zilish mashqlari, yengil aerob yuklamalar, massaj	4-6 soat/hafta	Dam olish davri

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish quyidagi fiziologik jarayonlar bilan bog'liq:

Aerob imkoniyatlar. Maxsus chidamlilikni rivojlantirishda maksimal kislorod iste'moli (VO_2 max) darajasini oshirish va mushaklarning kisloroddan foydalanish samaradorligini yaxshilash talab etiladi.

Anaerob jarayonlar. Yuqori shiddatdagi faoliyatda laktat to'planishini kamaytirish uchun anaerob imkoniyatlar va organizmning buferlik qobiliyatini rivojlantirish muhim.

Energetik tizimlar. Oksidlovchi va glikolitik tizimlarning quvvati va samaradorligini oshirish orqali uzoq muddatli yuklamalar bardoshlilik ta'minlanadi.

Taktik tayyorgarlik chavandozlar faoliyatida musobaqa sharoitlarida yuqori natijaga erishish uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu jarayon nafaqat sportchining strategik fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi, balki ularning raqib harakatlariga tezkor javob berish va murakkab o'yin vaziyatlarida samarali qaror qabul qilish ko'nikmalarini ham shakllantiradi. Taktik tayyorgarlik murakkab o'yin sportlarida, xususan, chavandozlar ishtirok etadigan o'yinlarda maxsus ahamiyat kasb etadi.

Ushbu uslubiyat zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotining tamoyillariga asoslanib ishlab chiqilgan. Metodikadagi mashqlar tizimi sportchilarning musobaqa oldi va musobaqa davomida o'z imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etishiga qaratilgan.

Taktik tafakkur sportchining o'yin vaziyatlarida raqib harakatlarini oldindan ko'ra bilish, vaziyatni tahlil qilish va o'z harakatlarini optimallashtirish imkoniyatini beradi. Bu jarayon quyidagi tamoyillar asosida amalga oshiriladi:

- o‘yin vaziyatlarini modellashtirish. Sportchining o‘yin davomida yuzaga keladigan real vaziyatlarga moslashishi uchun maxsus mashqlar tashkil etiladi. Virtual simulyatorlar yoki murabbiy tomonidan yaratilgan vaziyatlar sportchilarning strategik fikrlashini kuchaytiradi.

- taktik kombinatsiyalarni takrorlash. Raqib harakatlarini oldindan tahlil qilish va ularga moslashish uchun har xil kombinatsiyalar ishlab chiqiladi va takroriy mashqlar orqali o‘rganiladi.

Shuningdek, taktik tafakkurni rivojlantirish uchun sportchilarning o‘z o‘yin tajribasini tahlil qilish va xulosalar chiqarish jarayonini shakllantirish zarur. Ushbu yondashuv ularning kelgusidagi o‘yin natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Jamoaviy uyg‘unlik sportchilar orasidagi o‘zaro aloqani shakllantiradi va ularning musobaqalarda samarali ishlashiga yordam beradi. Bu jarayonni samarali tashkil etish uchun quyidagilar amalga oshiriladi:

Mazkur metodika zamonaviy sport nazariyasi va amaliyoti tamoyillariga asoslangan bo‘lib, chavandozlarning taktik tafakkurini, strategik qobiliyatlarini va musobaqa sharoitlariga moslashuvchanligini rivojlantirishga qaratilgan. Bu uslubiyat nazariy asoslangan va amaliyotda tasdiqlangan maxsus mashqlar tizimini o‘z ichiga oladi.

Taktik mahorat sportchining o‘yin jarayonida samarali strategiyalarni ishlab chiqish, qaror qabul qilish va raqib harakatlariga moslashish imkoniyatlarini rivojlantirish bilan bog‘liq. Ushbu qobiliyatlar musobaqalardagi natijalarga sezilarli darajada ta‘sir qiladi.

Taktik tafakkur chavandozning o‘yin davomida yuzaga keladigan murakkab vaziyatlarni tahlil qilish va samarali javob harakatlarini amalga oshirish qobiliyatidir. Ushbu qobiliyatni rivojlantirishda quyidagi tamoyillar muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, taktik tayyorgarlik – bu faqatgina o‘yin strategiyasini o‘rganish emas, balki sportchining umumiy intellektual, ruhiy va jamoaviy salohiyatini keng qamrovda shakllantirishdir. Uloq-ko‘pkari kabi murakkab va dinamik sport turida bu yondashuv chavandozlarning yuqori darajadagi natijalarga erishishida muhim rol o‘ynaydi.

Dissertatsiyaning **“Uloq-ko‘pkari bilan shug‘ullanuvchi chavandozlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uslubiyati samaradorligi”** deb nomlangan to‘rtinchi bobida chavandozlarning o‘quv mashg‘ulotlarini tashkil etishda yuklamalarni me‘yorlash vositalarini tatbiq qilish va natijalar orqali tajriba samaradorligini asoslashga qaratilgan materiallar aks ettirilgan.

Pedagogik tadqiqot boshida Nazorat guruhi sportchilariga standart jismoniy mashg‘ulotlar dasturi taqdim etildi, lekin maxsus tayyorlov dasturlari qo‘llanilmadi. Ushbu guruhda dastlabki va yakuniy natijalarni tahlil qilish orqali maxsus tayyorlov dasturlarining ahamiyatini aniqlashga imkon yaratildi.

Tadqiqot yakunidagi jismoniy tayyorgarlik qiyosiy tahlil ko'rsatkichlari (n=40)

T/r	Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi				t	P	Tajriba guruhi				t	P
		TB		TO				TB		TO			
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		
1	Egiluvchanlik (sm)	12,78	1,17	13,49	1,04	1,94	>0,05	12,77	1,50	13,90	1,46	2,27	<0,05
2	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	182,59	13,57	186,29	13,09	0,83	>0,05	181,83	16,23	193,23	14,38	2,23	<0,05
3	3×10 m mokisimon (soniya)	8,28	0,87	7,93	0,73	1,31	>0,05	8,40	0,65	7,85	0,57	2,68	<0,05
4	1000 m yugurish (soniya)	240,94	13,92	235,29	9,95	1,40	>0,05	244,57	20,97	224,91	15,88	3,17	<0,01

Izoh: TB – tadqiqot boshida; TO – tadqiqot oxirida; \bar{X} - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish; t - studentning qiymati; P - ishonchlik darajasi.

Mazkur jadvaldagi tadqiqot natijalari asosida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini chuqur ilmiy tahlil qilish natijasida tajriba va nazorat guruhlarini sportchilarining fiziologik imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va mashg'ulotlarning samaradorligi o'rtasida sezilarli farqlar mavjudligi aniqlangan.

Egiluvchanlik bo'yicha ko'rsatkichlarni tahlil qilar ekanmiz, tajriba guruhida sezilarli darajada yaxshilangani ($14,38 \pm 1,46$ sm, $t=2,27$, $P<0,05$), nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkichning ahamiyatli darajada o'zgarmagani kuzatildi. Bu holat tajriba guruhida mushaklarning cho'zilish va harakat amplitudasini oshirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar tizimli qo'llanilganini ko'rsatadi.

uzunlikka sakrash bo'yicha natijalarda ham sezilarli farqlar qayd etildi, ya'ni tajriba guruhida ko'rsatkich $193,23 \pm 14,38$ sm ga yetgan holda statistik jihatdan ishonchli ($t=2,23$, $P<0,05$) o'sish kuzatilgan bo'lsa, nazorat guruhida $186,29 \pm 13,90$ sm etib kichik o'zgarish qayd etilgan. Bu o'zgarishlar sportchilarning portlovchi kuch va muvozanat qobiliyatlarini yaxshilashga qaratilgan maxsus mashg'ulotlarning foydalanish darajasi bilan bog'liq.

3×10 metr ga yugurish bo'yicha tezkorlik ko'rsatkichlari tajriba guruhida $7,07 \pm 0,57$ soniyaga pasayib, katta ahamiyatga ($t=2,68$, $P<0,05$) ega natijalar qayd etildi, bu esa mashg'ulotlar jarayonida tezkor harakatlar va muvofiqlik qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan muvaffaqiyatli dasturlardan foydalanilganligini ko'rsatadi. Bir vaqtning o'zida nazorat guruhida ko'rsatkichlar statistik jihatdan ahamiyatsiz darajada o'zgargan ($t=0,57$, $P>0,05$).

1000 metr ga yugurish natijalariga keladigan bo'lsak, tajriba guruhi sportchilarining natijalari umumiy chidamlilik va aerob iqtidorini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarning yuqori samaradorligini aks ettirib, statistik ahamiyatli darajada yaxshilangan ($t=3,17$, $P<0,05$), nazorat guruhida esa kichik o'zgarishlar kuzatilgan ($t=0,53$, $P>0,05$).

Ushbu natijalar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirish uchun tadqiqotda qo'llanilgan zamonaviy va innovatsion usullarning samaradorligini yana-da tasdiqlaydi. Jami holatlar tajriba guruhida olib borilgan mashg'ulotlar nazorat guruhidan ancha yuqori va maqsadli tashkil etilganini ko'rsatadi, bu esa jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda ilmiy asoslangan individuallashtirilgan dasturlarning ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi.

Shuningdek, tajriba jarayonida sportchilarning har bir jismoniy sifatini kompleks ravishda baholash orqali ularning yuksalish dinamikasi kuzatildi. Olingan natijalar tajriba guruhida qo'llanilgan mashg'ulotlar tizimining nafaqat umumiy tayyorgarlikka, balki har bir sportchining individual salohiyatini ochib berishga xizmat qilganini ko'rsatdi.

Tadqiqot yakunidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik qiyosiy tahlil ko'rsatkichlari (n=40)

T/r	Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi				t	P	Tajriba guruhi				t	P
		TB		TO				TB		TO			
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		
1	Og'irlikni yelkalarga olib tik turish (kg)	90,59	8,41	95,07	6,95	1,74	>0,05	90,80	9,66	99,58	9,47	2,75	<0,05
2	1500 m ga yugurish (soniya)	329,74	13,74	320,87	16,31	1,77	>0,05	329,60	11,87	314,19	13,48	3,64	<0,01
3	Turnikda tortinishlar (soni)	10,95	2,14	12,08	2,26	1,50	>0,05	10,85	2,13	13,50	2,50	3,42	<0,01
4	10 kgli to'pni uloqtirish (m, sm)	9,35	0,91	9,94	0,82	2,02	>0,05	9,25	1,18	10,63	1,01	3,78	<0,01

Izoh: TB – tadqiqot boshida; TO – tadqiqot oxirida; \bar{X} - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish; t - studentning qiymati; P - ishonchlilik darajasi.

Yuqoridagi jadvalda tadqiqot natijalariga ko'ra barcha ko'rsatkichlar bo'yichatajriba guruhi, nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori natijalarga erishganligini aks etgan.

Og'irlikni yelkaga olib tik turish ko'rsatkichi bo'yicha tajriba guruhida mashg'ulotlar samaradorligi yaqqol namoyon bo'lib, ko'rsatkich $90,80 \pm 9,66$ kg dan $99,58 \pm 9,47$ kg gacha oshgan holda statistik jihatdan ishonchli o'zgarish kuzatilgan ($t=2,75$, $P<0,05$), nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich $90,59 \pm 8,41$ kg dan $95,07 \pm 9,67$ kg gacha bo'lgan kichik o'zgarish bilan cheklangan ($t=6,95$, $P>0,05$).

1500 metrga yugurish bo'yicha chidamlilik ko'rsatkichlari ham tajriba guruhida sezilarli yaxshilanishga erishilgan holda $326,60 \pm 11,87$ soniyadan $314,19 \pm 13,48$ soniyagacha pasaygan va statistik jihatdan ahamiyatli darajada o'zgarish qayd etilgan ($t=3,64$, $P<0,01$), nazorat guruhida esa faqatgina $329,74 \pm 13,74$ soniyadan $324,89 \pm 12,81$ soniyagacha bo'lgan kichik o'zgarish kuzatilgan ($t=1,77$, $P>0,05$).

turnikda tortinish bo'yicha tajriba guruhi sportchilarining yuqori tana mushaklarining kuchi sezilarli darajada oshgan bo'lib, ko'rsatkich $10,80 \pm 2,13$ martadan $13,50 \pm 2,50$ martagacha ko'tarilgan ($t=3,42$, $P<0,01$), nazorat guruhida esa $10,95 \pm 2,14$ martadan $12,14 \pm 2,20$ martagacha yetgan kichik o'zgarish qayd etilgan ($t=2,22$, $P>0,05$).

10 kg to'pni uloqtirish bo'yicha tajriba guruhi sportchilarining portlovchi kuch qobiliyati sezilarli darajada yaxshilanib, ko'rsatkich $9,25 \pm 0,95$ metrdan $10,63 \pm 1,01$ metrgacha oshgan va statistik ahamiyatli o'zgarish kuzatilgan ($t=3,78$, $P<0,01$), nazorat guruhida esa $9,35 \pm 0,91$ metrdan $9,41 \pm 0,94$ metrgacha yetgan kichik o'zgarish kuzatilgan ($t=0,74$, $P>0,05$).

Ushbu ko'rsatkichlarning barchasi tajriba guruhi uchun tuzilgan maxsus mashg'ulot dasturlarining kuch, chidamlilik va portlovchi kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorligini tasdiqlaydi. Bundan farqli o'laroq, nazorat guruhi sportchilarida o'zgarishlar statistik jihatdan ahamiyatsiz bo'lib, bu ularning umumiy xarakterdagi mashg'ulot dasturlari bilan cheklanganligini ko'rsatadi. Jami holda, tajriba guruhi uchun maxsus dasturlardan foydalanishning yuqori samaradorligi, bu mashg'ulotlarning sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatganligini yana bir bor isbotlaydi. Shu bilan birga, mazkur tadqiqot natijalari sport mashg'ulotlari jarayonida ilmiy asoslangan metod va texnikalardan foydalanishning muhimligini yana-da yorqin namoyon etadi.

Tadqiqot yakunidagi maxsus jismoniy tayyorgarlik qiyosiy tahlil ko'rsatkichlari (n=40)

T/r	Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi				t	P	Tajriba guruhi				t	P
		TB		TO				TB		TO			
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		
1	Simulyatorda ot ustidagi holatni ushlab turish (daqiq)	6,00	1,21	6,60	1,14	1,53	>0,05	5,80	1,15	7,10	1,29	3,18	<0,01
2	Taxtalarda muvozanat saqlash (soniya)	38,35	3,86	39,90	3,74	1,22	>0,05	37,05	4,30	41,05	5,49	2,43	<0,05
3	50 sm balandlikdagi to'siqdan sakrashlar (marta)	25,20	1,91	26,50	1,57	2,33	>0,05	25,05	2,21	28,00	3,20	3,22	<0,01
4	Qo'llar bilan 30 kg og'irlikni ushlab turish (soniya)	15,90	1,65	17,05	1,88	1,95	>0,05	15,70	1,66	17,75	1,94	3,41	<0,01

Izoh: TB – tadqiqot boshida; TO – tadqiqot oxirida; \bar{X} - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish; t - styudentning qiymati; P - ishonchlilik darajasi.

Tadqiqot yakunidagi maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tahlil qilish natijalari asosida tajriba va nazorat guruhlarini sportchilarining maxsus tayyorgarlik darajalari o'rtasida sezilarli farqlar mavjudligi aniqlandi. Simulyatorida ot ustidagi holatini ushlab turish ko'rsatkichi bo'yicha tajriba guruhida sportchilarning mashg'ulotlari samaradorligi yuqori bo'lib, boshlang'ich natija $6,15 \pm 1,25$ daqiqadan $7,10 \pm 1,29$ daqiqagacha oshgan ($t = 3,18, P < 0,01$), bu ularda balans va stabillikni oshirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar samaradorligini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa ko'rsatkichning sezilarli darajada o'zgarishini kuzatildi ($t=1,53, P>0,05$). Taxtalarda muvozanatni saqlash bo'yicha tajriba guruhida o'rtacha natijalar $37,05 \pm 4,30$ soniyadan $41,05 \pm 5,49$ soniyagacha oshib, statistik ahamiyatli darajada yaxshilangan ($t=2,43, P < 0,05$), nazorat guruhida esa kichik o'zgarishlar qayd etilgan ($t=1,74, P>0,05$). 50 sm balandlikdagi to'siqdan sakrashlar soni bo'yicha tajriba guruhida sezilarli ijobiy dinamika kuzatilib, ko'rsatkich $25,20 \pm 2,18$ martadan $28,00 \pm 3,20$ martagacha oshgan ($t=3,22, P<0,01$), bu ularning portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar samaradorligini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa $25,25 \pm 2,16$ martadan $26,80 \pm 2,17$ martagacha kichik o'sish kuzatilgan ($t=1,84, P>0,05$). Qo'llar bilan 30 kg og'irlikni ushlab turish ko'rsatkichi bo'yicha tajriba guruhida natijalar $15,66 \pm 1,66$ soniyadan $17,75 \pm 1,94$ soniyagacha oshib, statistik jihatdan ahamiyatli o'zgarish kuzatilgan ($t=3,41, P<0,01$), nazorat guruhida esa $15,90 \pm 1,65$ soniyadan $17,05 \pm 1,73$ soniyagacha bo'lgan kichik o'zgarish qayd etilgan ($t=1,95, P>0,05$). Ushbu natijalar tajriba guruhidagi maxsus mashg'ulot dasturlarining sportchilar muvozanatini saqlash, portlovchi kuchni oshirish va umumiy bardoshlilikni rivojlantirishdagi yuqori samaradorligini isbotlaydi. Shu bilan birga, nazorat guruhida o'zgarishlar umumiy xarakterda bo'lib, ularning mashg'ulotlari kamroq tizimlilikka ega ekanligini ko'rsatadi. Jami holda, tadqiqot natijalari tajriba guruhida qo'llanilgan metodik yondashuvlarning jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda yuqori samara berganligini ko'rsatib, sportchilarning maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirish imkonini yaratganligini tasdiqlaydi.

XULOSALAR

1. Tadqiqot davomida aniqlanganidek, tajriba guruh sportchilari jismoniy tayyorgarlikning egiluvchanlik ko'rsatkichlari bo'yicha sezilarli darajada ijobiy natijalarga erishgan. Bu ularda mushaklarning cho'ziluvchanlik qobiliyatini oshirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar tizimli ravishda qo'llanilganining natijasi bo'lib, harakat amplitudasini kengaytirishga yordam bergan. Nazorat guruhida esa bunday o'zgarishlar statistik jihatdan ahamiyatli emasligi mashg'ulot dasturlarida moslashtirilgan yondashuvlarning yetarli darajada bo'lmaganligini ko'rsatadi.

2. Portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarning samaradorligi tajriba guruhining uzunlikka sakrash natijalari 3.7% ga oshdi. Sportchilar o'z natijalarini yuqori darajada yaxshilagan holda portlovchi kuch va muvozanat qobiliyatlarini sezilarli darajada oshirishga erishgan. Nazorat guruhi esa

bu borada kamroq muvaffaqiyatga erishdi, chunki ular faqat umumiy xarakterdagi mashqlar bilan cheklangan.

3. Tezkorlikni oshirish bo'yicha tajriba guruhi sportchilarining 3×10 metrga yugurish 6.8 % ga tezlashdi. Bu ularning harakat tezligi va koordinatsiya qobiliyatini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlardan samarali foydalanganligini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkichlar deyarli o'zgarmadi, bu esa mashg'ulot jarayonida tizimlilik va maxsus yondashuvlarning yetishmasligini ko'rsatadi.

4. Tadqiqot davomida chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarning natijalari 1000 metrga yugurish ko'rsatkichlari 10 % dan ortiq yaxshilanib o'z aksini topdi. Tajriba guruhi sportchilari aerob imkoniyatlarni sezilarli darajada yaxshilab, mashg'ulot dasturlarining samaradorligini namoyon etdi. Nazorat guruhida esa kichik o'zgarishlar kuzatilgan bo'lib, bu ularning mashg'ulotlarida chidamlilikka qaratilgan ishlanmalar yetarli darajada qo'llanilmaganligini anglatadi.

5. Tajriba guruhi sportchilari og'irlikni yelkaga olib tik turish mashqlarida kuch imkoniyatlarini 9.6 % darajada oshirishga erishdi. Bu ularning maxsus mashg'ulot dasturlarida kuchga asoslangan mashqlar tizimli ravishda qo'llanilganini tasdiqlaydi. Nazorat guruhida esa bunday ijobiy o'zgarishlar kamroq sezildi, bu esa mashg'ulot jarayonlarining umumiy yondashuvlarga asoslanganligini ko'rsatadi.

6. Yuqori tana kuchi va bardoshlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarning samaradorligi turnikda tortinish natijalari 25 % ga o'sib yaqqol namoyon bo'ldi. Tajriba guruhi sportchilari natijalarini sezilarli darajada yaxshilab, yuqori tana mushaklarini rivojlantirishda muvaffaqiyatga erishgan. Nazorat guruhi esa mashqlarni muntazam bajarish bilan cheklangan bo'lib, natijalarining o'sishi unchalik sezilarli emas edi.

7. Portlovchi kuch va kuchni tashlash qobiliyatini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlarning samaradorligi 10 kilogrammli to'pni uloqtirish (14.9 % ga oshgan) natijalarida namoyon bo'ldi. Tajriba guruhi sportchilari o'z natijalarini sezilarli darajada oshirib, musobaqalardagi portlovchi kuch talab qiladigan vaziyatlarga yuqori darajada tayyorlanganligini ko'rsatdi. Nazorat guruhi esa bunday o'zgarishlarni deyarli ko'rsatmadi.

8. Balans va stabililikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tajriba guruhi sportchilarining simulyatorida ot ustida turish mashqlaridagi natijalarida sezilarli yaxshilanish olib keldi. Bu sportchilarning muvozanatni saqlash va tana stabililigini oshirishga qaratilgan mashqlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirganligini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkichlar sezilarli darajada o'zgarmagan.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Tayyorgarlikning sikllarga bo'linishi: Chavandozlarning kuch va chidamlilik sifatlarini samarali rivojlantirish uchun mashg'ulotlarni tayyorgarlik,

asosiy va tiklanish bosqichlariga bo'lish zarur. Har bir bosqichda yuklamalar bosqichma-bosqich oshirilishi va individual ehtiyojlarga moslashtirilishi kerak.

2. Chavandozlarda anaerob va aerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun intervalli yugurish mashqlarini tashkil etish muhim. Masalan, yuqori shiddatdagi sprintlar va yengil yugurishlar orasidagi kombinatsiyalar chidamlilik va tezlikni oshirishga yordam beradi.

3. Muvozanat va koordinatsiya mashqlarini kiritish: Ot ustida muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar, jumladan, muvozanat taxtasida mashg'ulotlar, sakrashlar va koordinatsion to'siqlardan o'tish mashqlarini joriy etish lozim.

4. Nafas olish tizimini rivojlantirish: Nafas olishni optimallashtirish uchun maxsus nafas olish mashqlari, jumladan, diafragma nafas olish, intervalli nafas olish va maxsus texnikalardan foydalanish kerak. Bu chavandozlarning kisloroddan foydalanish samaradorligini oshiradi.

5. Psixologik tayyorgarlikka e'tibor qaratish: Chavandozlarning stressga bardoshlilikini oshirish uchun meditatsiya, vizualizatsiya va stressni boshqarish mashqlarini o'quv jarayoniga kiritish tavsiya etiladi. Bu musobaqa sharoitlarida ruhiy barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi.

6. Mashqlar texnikasini optimallashtirish: Mashg'ulot davomida xavfsizlikni ta'minlash va jarohatlarning oldini olish uchun chavandozlarning harakat texnikasini takomillashtirish zarur. Har bir mashq murabbiy nazorati ostida texnik talablar asosida bajarilishi lozim.

7. Individual yondashuvni joriy etish: Chavandozlarning yoshiga, tajribasiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab mashg'ulot rejalarini moslashtirish zarur. Bu jarohat xavfini kamaytiradi va har bir sportchining imkoniyatlarini maksimal darajada oshiradi.

8. Yuklamalarni kuzatish va tiklanishni nazorat qilish: Mashg'ulotlarda ortiqcha yuklamalardan saqlanish uchun yuklamalarni monitoring qilish va tiklanish jarayonini nazorat qilish lozim. Tiklanish uchun cho'zilish mashqlari, massaj va sog'lom ovqatlanish rejimiga rioya qilish tavsiya etiladi.

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

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

МАМИШЕВ ОЛИМ ЭРКИНОВИЧ

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВСАДНИКОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ УЛОК-КОПКАРИ**

**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 за B2024.4.PhD/Ped8880

Диссертация выполнена в Научно-исследовательский институт 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:

Арзикулов Мукум Уралович
доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, профессор

Официальные оппоненты:

Рахимов Владимир Шавкатович
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Мухаммадиев Комил Бурханович
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Ведущая организация:

Защита диссертации состоится на заседании диссертационного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта в _____ 2025 года в _____ часов. (Адрес: Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19. Тел.: (0-370) 717-27-27, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, веб-сайт: www.jtsu.uz, e-mail: jtsu@jtsu.uz. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, здание Е, 3-й этаж, аудитория 309.)

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером _____). Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчик, улица Metallurglar, 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 необходимость темы диссертации.

В мире конные виды спорта с каждым годом становятся всё более популярными и развиваются как одни из физически и технически сложных соревнований, признанных на международном уровне. В длительных состязаниях важными факторами являются мышечная сила наездника, выносливость сердечно-сосудистой системы и психологическая устойчивость. Поэтому внедрение современных методов, направленных на эффективное развитие физических качеств наездников, разработка специальных программ подготовки и их практическое применение остаются актуальными задачами спортивной практики. Однако до настоящего времени не проведено достаточно исследований, научно обосновывающих основные факторы, влияющие на повышение результативности в соревнованиях, а также эффективность методов, применяемых для подготовки высококвалифицированных наездников, что требует глубокого изучения данной темы.

В связи с возрастающими требованиями к результативности в спорте, организация подготовительных процессов спортсменов на научной основе приобретает большое значение. Особенно в таких силовых и выносливых видах спорта, как улок-купкари, возрастает значение исследований, направленных на техническо-тактическое совершенствование движений, формирование у наездников способности управлять телом и повышение возможностей достижения высоких результатов в условиях максимальных нагрузок. В ведущих спортивных школах мира для развития физических качеств широко применяются современные методы, включая функциональную подготовку, специальные нагрузки, биомеханический анализ и подходы, основанные на спортивной психологии. Тем не менее, недостаточно проведено исследований по разработке специальных программ подготовки для наездников, занимающихся улок-купкари, а также по научному совершенствованию их физической и психологической подготовки. Поэтому возникает необходимость всестороннего анализа данной темы и оптимизации системы физической подготовки наездников через развитие передовых научно-теоретических и практических подходов.

В нашей стране для развития конного спорта, повышения физической подготовленности наездников и подготовки конкурентоспособных спортсменов к международным соревнованиям проводятся масштабные реформы. Были поставлены задачи, такие как «научное изучение физического развития, функциональной подготовки, техническо-тактических навыков и психологической устойчивости членов сборных команд Узбекистана по конному спорту, мониторинг этих показателей и повышение их соревновательных результатов». В настоящее время особое внимание уделяется повышению мастерства наездников, а также совершенствованию системы отбора и воспитания молодых наездников на основе современных методов. Научное совершенствование подготовки наездников, участвующих в различных направлениях конного спорта, включая улок-купкари, оптимизация

их физических и психологических возможностей, а также повышение эффективности процесса подготовки к соревнованиям остаются одними из важнейших задач для специалистов и исследователей в этой области.

Исследование данной диссертации в определённой мере способствует выполнению задач, установленных в Указе Президента Республики Узбекистан от 5 августа 2021 года № ПК-5211 «О государственном плане развития конного спорта, современного пятиборья и поло в Узбекистане до 2025 года», Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 17 марта 2023 года № ВМ-128 «О мерах по развитию конного спорта и совершенствованию системы организации спортивных мероприятий», а также других нормативно-правовых актов, относящихся к данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование проведено в рамках развития науки и технологий республики, связанных с приоритетным направлением I. «Формирование и реализация системы инновационных идей в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информированного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. Ведущими специалистами нашей республики Ш.Йолдашовым, Д.Рахматовой, Р.Саломовым, С.Адиловым проведены многолетние научные исследования по дальнейшему развитию улокуппари, изучению оптимальных соотношений физических нагрузок на начальном этапе подготовки занимающихся конным спортом.

Учеными мира проводятся научно-теоретические исследования по вопросам улучшения физической подготовки всадников-спортсменов на основе применения методов спортивной физиологии, биомеханики и тренерской практики. Исследования показывают, что физические качества всадников-спортсменов, в частности сила, выносливость, равновесие и координация движений являются одними из основных факторов достижения высоких результатов в конном спорте. Отсюда актуальна необходимость разработки индивидуальной системы тренировок для повышения результативности всадников-спортсменов в многолетних соревнованиях. В частности, вопросы развития силы, быстроты и выносливости подробно освещены в трудах В.Н.Платонова, Д.В.Максимова, В.Н.Селуянова, В.А.Гаврилина¹, которые показали, что правильное распределение динамических нагрузок, управление расходом энергии и оптимизация результатов соревнований имеют решающее значение для улучшения спортивных результатов в конном спорте.

Зарубежными специалистами Е.А.Романовым (Россия), Р.Б.Саннингемом, Д.В.Горенфлю (США), И.Ю.Радчием, С.А.Васильевым и Г.Н.Германовым (Германия)² разработаны методы и технологии, направленные на улучшение

¹ Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 512 с., Селуянов В.Н., Латышев Н.В. Биомеханика спортивных движений и подготовка всадников. – Москва: Изд-во МГУ, 2017. – 288 с. Гаврилин В.А. Конный спорт и физическая подготовка всадников. – Санкт-Петербург: Изд-во Университета им. Лесгафта, 2015. – 284 с.,

² Romanov Ye.A. Система функциональной подготовки всадников. – Москва: Наука и спорт, 2016. – 312 с. Cunningham R.B., Gorenflo D.V. Equine Sports Medicine: Current Perspectives. – New York: Springer, 2018. – 376 p. Cunningham R.B., Gorenflo D.V. Equine Sports Medicine: Current Perspectives. – New York: Springer, 2018. – 28

физической подготовки, основанные на глубоком изучении движений всадников во время соревнований, в частности, повышении эффективности системы тренировок, силы и выносливости всадников-спортсменов, основанных на физиологическом мониторинге, биомеханическом анализе и спортивной реабилитации. Исследования этих ученых подчеркивают преимущества объединения методов спортивной физиологии и методов тренировки для оптимизации технической и тактической подготовки всадников-спортсменов. Научные исследования показывают, что индивидуальный подход и тренировочные процессы, основанные на биомеханическом анализе, имеют решающее значение для профилактики травматизма у всадников-спортсменов.

Анализ научных исследований по улак-копкари показывает, что данный вид спорта требует от спортсменов высокой выносливости, силы, быстроты и координации. В связи с этим разработка специальных программ подготовки для всадников на основе международных и национальных исследований является одной из важных научных задач. В последние годы теоретические и практические исследования в этой области расширяются, при этом основными направлениями являются развитие выносливости и технико-тактических навыков в соревновательном процессе, повышение функциональных возможностей всадников и индивидуализация тренировочного процесса. В этом контексте продолжение исследований, основанных на современных данных спортивной физиологии и психологии, а также разработка новых инновационных подходов остаются актуальными задачами.

Соответствие темы диссертации научно-исследовательским планам высшего учебного заведения или научно-исследовательского института, где выполнялась диссертация. Тема диссертационной работы выполнена в рамках научно-исследовательского плана Института научных исследований физической культуры и спорта по направлению «Анализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности членов национальной сборной команды, а также научно-методическое развитие технико-тактических и специальных рабочих способностей спортсменов».

Цель исследования улучшение физических качеств всадников, занимающихся улак-копкари.

Задачи исследования разработать комплекс микроскопических тренировок, направленных на развитие силы и выносливости всадников;

создать программу для всадников разного уровня подготовки, направленную на улучшение устойчивости в седле, скорости и координации;

376 p. Radchich I.Yu., Vasilyev S.A. Физиология спорта и развитие выносливости в конном спорте. – Москва: Наука, 2019. – 392 с., Радчич И.Ю., Васильев С.А. Физиология спорта и развитие выносливости в конном спорте. – Москва: Наука, 2019. – 392 с., Germanov G.N. Physical Training and Competitive Performance in Equestrian Sports. – Berlin: Akademia, 2021. – 340 p.,

усовершенствовать годовую тренировочную программу для повышения специальной выносливости квалифицированных всадников;
расширить возможности высококвалифицированных всадников по быстрому принятию стратегических решений во время соревнований.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс наездников, занимающихся улак-купкаром в школах наездников.

Предметом исследования является процесс использования средств и методов повышения физической подготовленности наездников, занимающихся улак-купкари.

Методы исследования. В исследовании использовались такие методы, как анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогическое тестирование, метод экспертной оценки, педагогический эксперимент, математико-статистический метод.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

расширены возможности длительного выполнения сложно-технических действий в соревновательной деятельности за счет использования комплекса специальных упражнений, выполняемых с дополнительным весом, в микроциклах в целях развития силовых и выносливых качеств всадников;

достигнуто системное развитие уровня физической подготовленности за счет разработки тренировочной программы, включающей средства, выполняемые в мезоциклах (базовых, тяговых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных), развивающих скоростные и координационные качества наездников различной квалификации;

повышена эффективность выполнения тактических действий в процессе соревнований путем разработки программы распределения рациона на блоки с учетом соревновательной деятельности в целях повышения специальной выносливости квалифицированных всадников при передвижении на лошади, совершенствования годового плана подготовки;

за счет подготовки высококвалифицированных всадников с помощью разработанной целевой модели для применения быстрых комбинационных приемов против различных тактических действий, выполняемых соперниками во время соревнований, расширены возможности поддержания равновесия на лошади, принятия стратегических решений в короткие сроки.

Практические результаты исследования. В тренировочный процесс внедрена методика занятий, направленная на развитие силы и выносливости всадников, что позволило повысить эффективность подготовки;

в процессе тренировок использовались специальные упражнения, способствующие развитию аэробных и анаэробных возможностей, благодаря чему повысился уровень общей подготовленности спортсменов;

в подготовительный процесс были включены занятия, направленные на развитие психологической устойчивости и сопротивляемости стрессу, что улучшило психическое состояние спортсменов;

в тренировочную программу включены упражнения, ориентированные на развитие скоростных и координационных качеств, что обеспечило стабильность соревновательных результатов.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования основана на методологии теории познания, научных исследованиях в области теории и методики физической культуры и спорта, а также на мнениях отечественных и зарубежных ученых и опытных практикующих тренеров. В процессе исследования использовались различные методы исследования, соответствующие поставленным задачам и дополняющие друг друга, эти методы обеспечивали количественный и качественный анализ результатов. Кроме того, достаточная репрезентативность экспериментальных работ и обработка полученных результатов на основе методов математико-статистического анализа укрепляют достоверность исследования.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования заключается в том, что теоретические подходы и выбранные методологические основы, использованные в ходе исследования, опираются на научные изыскания в области физического воспитания и спортивной подготовки. Полученные результаты направлены на выявление эффективных методов, применяемых для развития специальной физической подготовки спортсменов, в частности всадников, что способствует расширению научных знаний в данном направлении.

Практическая значимость исследования состоит в том, что методические рекомендации и система тренировок, использованные в экспериментальных испытаниях и направленные на повышение физической подготовленности, служат важным фактором повышения эффективности соревновательной деятельности всадников. На основе результатов исследования разработаны рекомендации, которые позволяют более точно планировать тренировочный процесс, индивидуально нормировать нагрузки, проводить мониторинг уровня специальной физической подготовки и использовать надёжные методы оценки для улучшения спортивных результатов. Эти рекомендации могут быть эффективно применены при разработке программ специальной физической подготовки всадников и совершенствовании процесса подготовки к соревнованиям.

Внедрение результатов исследования. На основе экспериментальных исследований, направленных на повышение физических качеств всадников, занимающихся улак-копкари:

предложения и рекомендации по использованию в микроциклах комплекса специальных упражнений с дополнительным отягощением для развития силы и выносливости всадников были внедрены в тренировочный процесс Школы всадников Ташкентской области (справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 02-16/2905 от 25 марта 2025 года). В результате показатели гибкости повысились на 33 % по сравнению с исходными значениями;

предложения и рекомендации по тренировочной программе, включающей средства, выполняемые в различных мезоциклах (базовом, развивающем, контрольно-подготовительном, предсоревновательном), направленные на развитие скоростных и координационных качеств всадников разного уровня подготовки, были внедрены в тренировочный процесс Школы всадников Самаркандской области (справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 02-16/2905 от 25 марта 2025 года). В результате показатели ловкости всадников улучшились на 11 %;

предложения и рекомендации по рационально блочно распределённой программе, учитывающей особенности соревновательной деятельности и направленной на повышение специальной выносливости квалифицированных всадников при движении на лошади, были внедрены в Школу всадников города Ташкента (справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 02-16/2905 от 25 марта 2025 года). В результате показатели скорости у спортсменов возросли на 18 % по сравнению с начальными данными;

предложения и рекомендации по целевой модели подготовки, разработанной для применения быстрых и комбинированных действий против различных тактических приёмов соперников во время соревнований, были внедрены в практические занятия студентов Государственного университета физической культуры и спорта Узбекистана (справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 02-16/2905 от 25 марта 2025 года). В результате эффективность выполнения технико-тактических действий в соревновательном процессе повысилась на 28,2 %.

Апробация результатов исследования.

Результаты настоящего исследования были обсуждены на 3 международных и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования.

По теме диссертации опубликовано всего 9 научно-методических работ, в том числе 3 статьи — в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций. Из них 2 статьи опубликованы в республиканских журналах и 1 — в зарубежном издании.

Объём и структура диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырёх глав, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений. Общий объём диссертации составляет 108 страниц и включает 18 таблиц, 22 рисунка и акты внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обоснована актуальность и необходимость выбранной темы диссертационного исследования. Приведён обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации и охарактеризована степень изученности проблемы. Определены цель и задачи исследования, а также его объект и предмет. Показано соответствие работы приоритетным направлениям

развития науки и технологий. Отражены научная новизна исследования, достоверность полученных результатов, их теоретическая и практическая значимость, внедрение результатов в практику, а также представлена информация о структуре диссертации.

В первой главе диссертации **«Состояние исследований проблем развития физических качеств всадников-спортсменов»** изложена обширная информация по проблемам подготовки всадников-спортсменов, занимающихся улоком-копкери, использованию различных средств и методов в характере и направленности процесса их подготовки, классификации средств и применению точных специальных терминов в учебно-тренировочном процессе, нормам и объемам средств, направленных на развитие физических качеств всадников-спортсменов.

Кроме того, в главе обоснована необходимость систематической классификации средств, применяемых в процессе подготовки наездников, а также разработки методических подходов с целью повышения их эффективности. Подчеркивается важность стандартизации терминов, используемых на учебных занятиях, и их единообразного и понятного применения.

Во второй главе диссертации, озаглавленной "Методы и организация исследования," представлен анализ научно-методической литературы по развитию выносливости в специальной физической подготовке наездников, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, педагогическое тестирование, анкетирование, инструментальные методы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Также описаны математико-статистические методы, использованные при анализе и обобщении собранных данных, с помощью которых достоверность и значимость результатов эксперимента были статистически обоснованы. В целом, в данной главе подробно освещены научно-методические основы исследовательской работы и механизмы их внедрения в практику.

Организация данного диссертационного исследования осуществлялась в 4 этапа:

На первом этапе (2022 г.) осуществлялся поиск и обобщение материалов, касающихся конного спорта, теоретический анализ научно-методических работ, научно-учебной литературы и других письменных источников, выявлены существующие проблемы и недостатки, выбор темы исследования в этом направлении; определены цель и задачи исследования, изучена реальная ситуация на практике с целью решения выявленной проблемы; изучены меры, являющиеся основой решения изучаемой проблемы в соответствии с теорией и практикой физического воспитания.

На втором этапе (2022-2023 гг.) состоит из ряда задач: выбор необходимого количества экспериментального объекта (количества юных всадников); определение необходимой продолжительности проведения эксперимента; выбор конкретного методического направления для изучения исходного состояния экспериментального объекта; проверка удобства и

эффективности методов при небольшом количестве испытуемых; выявление признаков, свидетельствующих об изменениях в экспериментальном объекте под влиянием соответствующих педагогических действий.

На третьем этапе (2023-2024 гг.) - направлен на проведение эксперимента по проверке эффективности разработанной методики. Этот этап включает в себя следующие мероприятия: изучение исходного состояния экспериментальной системы (определяется физическое развитие, функциональное состояние и уровень физической подготовленности юных всадников); изучение исходного состояния условий проведения эксперимента; формирование критериев эффективности предложенной системы мероприятий; инструктирование участников эксперимента о порядке и условиях эффективного проведения эксперимента; реализация предложенной исследователем системы мероприятий по решению конкретной экспериментальной задачи; фиксация данных о ходе эксперимента на основе промежуточных срезов, характеризующих изменения объектов под экспериментальной системой мероприятий.

На четвертом (2023-2024 г.г.) – заключительном этапе произведено изложение результатов реализации экспериментальной системы мероприятий (физическое развитие, функциональное состояние и уровень физической подготовленности юных всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари, а также уровень освоения ими знаний, умений и навыков, квалификации); характеристики субъектов экспериментального воздействия (юных всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари и тренеров-инструкторов); оформление диссертационной работы согласно требованиям.

В третьей главе диссертации **«Методы развития физических качеств всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари»** утверждается, что развитие качества силы и выносливости всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари является одним из важных факторов вывода нашего национального вида спорта на более высокий уровень. Этот вид спорта требует высокого уровня физической и психологической подготовки, поскольку всадникам-спортсменам постоянно приходится действовать в условиях интенсивных нагрузок, быстрых движений и применения стратегий.

Одной из главных особенностей методики является разделение тренировочного процесса на соответствующие циклы. Методика включает подготовительный, основной и восстановительный этапы, каждый из которых имеет свои специфические задачи, что позволяет спортсменам постепенно развивать свои физические возможности и избегать перегрузок. Особое внимание уделяется технике выполнения упражнений, что позволяет снизить риск получения травм и повысить эффективность тренировок.

В рамках программы практические упражнения имеют четкую направленность на каждый день, в целом, они направлены на развитие силы и выносливости всадников-спортсменов. В частности, бег, интервальные тренировки, силовые тренировки, специальные упражнения на лошадях и упражнения на растяжку помогают спортсменам укреплять мышечные волокна

и развивать аэробную и анаэробную выносливость. Специальные упражнения, направлены на укрепление дыхательной системы, способствуют повышению уровня оксигенации организма спортсменов.

Другим важным аспектом методики является усиление психологической подготовки всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари. Медитация, методы управления стрессом и упражнения по визуализации могут повысить психическую устойчивость и мотивацию спортсменов, что помогает повысить стрессоустойчивость и производительность во время соревнований. Данная методика способствует улучшению общего физического и психологического состояния всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари, повышению уровня их подготовки к интенсивным нагрузкам, возникающим во время соревнований, а также дальнейшему развитию национального вида спорта, повысить возможности успешного выступления на международных аренах. Практическое применение программы позволяет добиться эффективных результатов и обогатить научно-методические основы вида спорта улок-копкари.

Также в данной методике особое внимание уделяется принципу индивидуального подхода. Тренировки моделируются индивидуально в зависимости от физических возможностей, уровня подготовки и психофизиологических особенностей каждого наездника. Этот подход помогает спортсменам максимально раскрыть свой потенциал и снизить риск травм. В частности, нагрузочная выносливость спортсмена, скорость восстановления и координация движений оцениваются на основе постоянного мониторинга, и тренировки адаптируются соответственно.

Таблица-1

Программа развития качества силы и выносливости всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари

Дни недели	Упражнения	Порядок выполнения	Продолжительность	Уровень нагрузки
Понедельник	Приседания со штангой, отжимания с грузом, упражнения с поворотами	3 раза, 12 повторений. Нагрузки на силовые группы мышц	60 мин	Средний

Продолжение таблицы 6

Вторник	Бег 5 км, восстанавливающие упражнения	Развивается аэробная выносливость через бег. Восстановление обеспечивается растягиванием.	45 мин	Низкий
---------	--	--	--------	--------

Среда	Интервальный бег: 400 м спринт (6 раз)	Бег 400 м (6 раз), между каждой попыткой отдых 2 мин. Развивается анаэробная выносливость.	50 мин	Высокий
Четверг	Силовые упражнения с гирями, работа над техникой	Работа с гирями. Повышает силу мышц и выносливость.	60 мин	Средний
Пятница	Смешанные упражнения: бег + силовые упражнения + растяжки	Бег, упражнения с гирями и растяжки, смешанный тренинг.	70 мин	Высокий

Развитие силовых качеств и выносливости всадников-спортсменов, занимающихся улук-копкари является важным фактором достижения высоких результатов в данном национальном виде спорта. Ввиду физической сложности и динамичности вида спорта улук-копкари тренировочный процесс должен быть организован на основе современных научных, теоретических и практических подходов. Данная методология подробно охватывает ее научные основы, практическое применение и ожидаемые результаты.

Скорость и координация являются залогом успеха в спорте, в том числе в улук-копкари. Для развития этих качеств у всадников-спортсменов, занимающихся улук-копкари необходима правильно организованная программа тренировок, учитывающая возраст, уровень мастерства и стадию подготовки спортсменов. Данная методика направлена на повышение физической и психологической подготовки спортсменов и разделена на 4-недельные микроциклы, каждый из которых состоит из отдельных программ для молодых, опытных и высококвалифицированных всадников-спортсменов, занимающихся улук-копкари.

Цель методики состоит из следующего:

- систематическое развитие скоростных и координационных навыков;
- совершенствование техники и стратегии игры всадников-спортсменов;
- создание оптимальных условий для тренировок всадников-спортсменов разного уровня подготовки.

Скорость и координация являются важными физическими качествами для успешного участия в соревнованиях. Методика, направленная на развитие этих качеств, реализуется посредством грамотно разработанных программ обучения. Данное руководство предназначено для использования в течение четырехнедельного тренировочного процесса для всадников-спортсменов, занимающихся улук-копкари всех уровней и обеспечивает индивидуальный подход для молодых, опытных и высококвалифицированных спортсменов.

В данной методике включены подробные рекомендации по эффективному использованию методики, содержание упражнений и научное обоснование каждого этапа.

Таблица 2

Методика развития скоростных и координационных качеств всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари

Недели	Молодые	Квалифицированные	Высококвалифицированные	Продолжительность
1-неделя	Спринт (20-30 м, 8 повторений), упражнения с координационным и препятствиями, прыжковые упражнения.	Спринт (30-40 метр, 8-10 повторений), бег с преодолением и обходом препятствий.	Спринт 50-60 м (с максимальной скоростью), интервальные упражнения с анаэробными нагрузками.	40-50 мин
2-неделя	Беговые упражнения (15-20 мин), с преодолением препятствий по ускорению скорости	Интервальный бег 400 м (6 серий), координационные упражнения на лошади	Координационные упражнения высокой интенсивности (30-40 мин).	50 мин
3-неделя	Интервальный бег (40 м, 6 серий), специальные упражнения для равновесия	Спринт (50 м, с максимальной скоростью), упражнения для равновесия (10-15 мин).	Бег 400 м (с максимальной скоростью 6 серий), технические упражнения для управления лошастью	50-60 мин
4-неделя	Быстрый бег и комплексное выполнение упражнений	Бег и комбинация силовых упражнений (40-50 мин).	Комплексные упражнения для развития координации и быстроты (50-60 мин).	60 мин

Целью данной методики является повышение уровня физической подготовленности всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари за счет систематического развития скоростных и координационных способностей, создание им возможности добиваться высоких результатов на соревнованиях.

Специальная выносливость – это физическое качество, которое важно во многих видах спорта, особенно в тех, которые требуют высокой интенсивности нагрузки и продолжительной физической активности. Специальная выносливость является решающим фактором для опытных всадников-спортсменов, занимающихся видом спорта улок-копкари и обеспечивает выносливость к длительным нагрузкам, длительному сохранению высокой интенсивности и адаптацию к условиям соревнований.

Методика повышения специальной выносливости квалифицированных всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари включает в себя годовой план тренировок, включающий все этапы методической подготовки, основанные на современных научно-теоретических и практических подходах, включая

начальный, специальный, соревновательный и восстановительный периоды (см.табл.3).

Таблица-3

**Методика повышения специальной выносливости
квалифицированных всадников-спортсменов, занимающихся улук-
копкари**

Этапы подготовки	Продолжительность	Мезо циклы	План занятий	Объем занятий	Соревнования
Начальный этап	12 недель (Январь-Март)	Общая выносливость силовая база	Аэробные нагрузки, основные силовые упражнения, бег на длинные дистанции (10-12 км)	10-12 часов/в неделю	Подготовительные соревнования
Этап специальной подготовки	16 недель (Апрель-Июль)	Специальная выносливость и быстрота	Интервальные упражнения, верхом на лошади упражнения на быстроту и выносливость	14-16 часов/в неделю	Региональные соревнования
Предсоревновательный этап	8 недель (Август-Сентябрь)	Специальная подготовка к соревнованиям	Симуляционные занятия, адаптация к условиям соревнований	8-10 часов/в неделю	Национальные чемпионаты
Соревновательный этап	6 недель (Октябрь-Ноябрь)	Максимальная эффективность во время соревнований	Итоговые этапы подготовки к соревнованиям и соревнования	6-8 часов/в неделю	Решающие соревнования
Восстановительный этап	4 недели (Декабрь)	Восстановление и оздоровление	Упражнения на растягивание, легкие аэробные нагрузки, массаж	4-6 часов/в неделю	Отдых

Развитие специальной выносливости связано со следующими физиологическими процессами:

Аэробная способность. При развитии специальной выносливости необходимо повышать уровень максимального потребления кислорода ($VO_2 \max$) и эффективность использования кислорода мышцами.

Анаэробные процессы. Чтобы уменьшить накопление лактата во время высокоинтенсивной деятельности, важно развивать анаэробную и буферную способность организма.

Энергетические системы. За счет увеличения мощности и эффективности окислительной и гликолитической системы обеспечивается долговременная толерантность к нагрузкам.

Для достижения всадниками-спортсменами, занимающимися улок-копкари высоких результатов в условиях соревнований решающее значение имеет тактическая подготовка. Этот процесс не только развивает навыки стратегического мышления спортсмена, но и формирует его способность быстро реагировать на действия соперника и принимать быстрые эффективные решения в сложных игровых ситуациях. Тактическая подготовка важна в сложных игровых видах спорта, особенно с участием всадников-спортсменов.

Тактическое мышление позволяет спортсмену предвидеть действия соперника в игровых ситуациях, анализировать ситуацию и оптимизировать собственные действия. Этот процесс осуществляется на основе следующих принципов:

- моделирование игровых ситуаций. Организуются специальные упражнения, помогающие спортсмену адаптироваться к реальным ситуациям, возникающим во время игры, виртуальные симуляторы или ситуации, созданные тренерами, развивают стратегическое мышление спортсменов;

- повторение тактических комбинаций. Различные комбинации разрабатываются и изучаются посредством многократных упражнений, чтобы заранее анализировать и адаптироваться к двигательным действиям противника.

Тактическое мышление также необходимо развивать путем формирования у всадников-спортсменов процесса анализа собственного игрового опыта и формирования выводов. Такой подход значительно улучшит их будущие игровые результаты.

Тактическое мастерство связано с развитием способности спортсмена разрабатывать эффективные стратегии, принимать решения и адаптироваться к движениям соперника во время игры. Эти способности существенно влияют на результаты в соревнованиях.

Сплоченность команды формирует взаимодействие между спортсменами и помогает им эффективно выступать на соревнованиях, особенно всадникам-спортсменам, занимающимся улок-копкари. Для эффективной организации этого процесса сделано следующее:

Разработанная нами методика основана на принципах современной спортивной теории и практики и направлена на развитие у всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари тактического мышления, стратегических способностей и адаптивности к условиям соревнований. Данная методика включает в себя систему специальных упражнений, которые теоретически обоснованы и проверены на практике, которые направлены на максимальное раскрытие своего потенциала спортсменами перед соревнованиями и во время соревнований.

Таким образом, тактическая подготовка - это не только изучение игровой стратегии, но и комплексное формирование общего интеллектуального, психологического и командного потенциала спортсмена. В таком сложном и динамичном виде спорта, как улак-копкари, этот подход играет важную роль в достижении наездниками высоких результатов.

В четвертой главе диссертации **«Эффективность методики развития физических качеств всадников-спортсменов, занимающихся улок-**

копкари» изложены материалы, направленные на внедрение средств регулирования нагрузки в организацию тренировочных занятий всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари и обоснование эффективности эксперимента на основе полученных результатов.

Во время педагогического эксперимента спортсмены контрольной группы занимались согласно стандартной программы по физической подготовке, специальные программы тренировок к ним не применялись. В этой группе удалось определить значимость специальных программ обучения, проанализировав начальные и конечные результаты.

Таблица-4

Сравнительные показатели физической подготовленности всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари в конце эксперимента, (n=40)

п/н	Показатели	Контрольная группа				t	P	Экспериментальная группа				t	P
		В начале экспериментов		В конце экспериментов				В начале экспериментов		В конце экспериментов			
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		
1	Гибкость (см)	12,78	1,17	13,49	1,04	1,94	>0,05	12,77	1,50	13,90	1,46	2,27	<0,05
2	Прыжки в длину (см)	182,59	13,57	186,29	13,09	0,83	>0,05	181,83	16,23	193,23	14,38	2,23	<0,05
3	Челночный бег 3×10 м (с)	8,28	0,87	7,93	0,73	1,31	>0,05	8,40	0,65	7,85	0,57	2,68	<0,05
4	Бег 1000 м (с)	240,94	13,92	235,29	9,95	1,40	>0,05	244,57	20,97	224,91	15,88	3,17	<0,01

Углубленный научный анализ показателей физической подготовленности выявил существенные различия между физическими возможностями, уровнем подготовленности и эффективностью подготовки спортсменов экспериментальной и контрольной группы. При анализе показателей гибкости отмечено, что в экспериментальной группе данные параметры значительно улучшились ($14,38 \pm 1,46$ см, $t=2,27$, $P<0,05$), а в контрольной группе существенных изменений не наблюдалось, что свидетельствует об эффективности использования в экспериментальной группе специальных упражнений, направленных на увеличение растяжения мышц и амплитуды движений. Существенные различия были отмечены и в результатах прыжков в длину, в экспериментальной группе наблюдался статистически значимый ($t=2,23$, $P<0,05$) прирост до $193,23 \pm 14,38$ см, а в контрольной группе данный прирост составил до $186,29 \pm 13,90$ см. Эти изменения связаны с уровнем использования специальных упражнений, направленных на развитие взрывной силы и равновесия спортсменов. Аналогичные показатели выявлены в челночном беге 3x10 м: в экспериментальной группе скорость прохождения дистанции улучшились до $7,07 \pm 0,57$ секунды, что является значимым результатом ($t=2,68$, $P<0,05$), указывающим на эффективность разработанной

программы развития навыков ловкости и координации. Показатели контрольной группы в данном тесте изменились до статистически незначимого уровня ($t = 0,57, P > 0,05$). В беге на 1000 метров результаты спортсменов экспериментальной группы улучшились до статистически значимого уровня ($t=3,17, P < 0,05$), что свидетельствует о высокой эффективности тренировок, направленных на развитие общей выносливости и аэробных возможностей, а в контрольной группе наблюдались незначительные изменения ($t = 0,53, P > 0,05$). Полученные результаты еще раз подтверждают эффективность современных и инновационных методов, используемых в исследованиях для комплексного развития физической подготовленности спортсменов (см.табл.4).

В целом результаты показывают, что тренировочные занятия в экспериментальной группе всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари были значительно интенсивными и целенаправленными, чем в контрольной группе, что подтверждает эффективность разработанной нами индивидуализированной программы развития физической подготовленности.

Таблица-5

Сравнительные показатели общей физической подготовленности всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари в конце эксперимента, (n=40)

п/н	Показа-тели	Контрольная группа				t	P	Экспериментальная группа				t	P
		В начале экспериментов		В конце экспериментов				В начале экспериментов		В конце экспериментов			
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		
1	Приседы с весом на плечах, (кг)	90,59	8,41	95,07	6,95	1,74	>0,05	90,80	9,66	99,58	9,47	2,75	<0,05
2	Бег 1500 м, (с)	329,74	13,74	320,87	16,31	1,77	>0,05	329,60	11,87	314,19	13,48	3,64	<0,01
3	Подтягивания на перекладине (раз)	10,95	2,14	12,08	2,26	1,50	>0,05	10,85	2,13	13,50	2,50	3,42	<0,01
4	Броски мяча массой 10 кг, м	9,35	0,91	9,94	0,82	2,02	>0,05	9,25	1,18	10,63	1,01	3,78	<0,01

При анализе показателей общей физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы установлено, что спортсмены экспериментальной группы достигли достоверно более высоких результатов, чем спортсмены контрольной группы по всем параметрам. Эффективность упражнений в экспериментальной группе наглядно продемонстрирована по показателю «Стойка с грузом на плечах», при этом наблюдалось статистически значимое изменение показателя с $90,80 \pm 9,66$ кг до $99,58 \pm 9,47$ кг ($t = 2,75, P < 0,05$), а в контрольной группе этот показатель ограничился небольшим

изменением с $90,59 \pm 8,41$ кг до $95,07 \pm 9,67$ кг ($t = 6,95$, $P > 0,05$). Аналогичным образом, показатели выносливости в беге на дистанции 1500 метров также показали значительное улучшение результатов в экспериментальной группе, которые улучшились с $326,60 \pm 11,87$ секунд до $314,19 \pm 13,48$ секунды, и было отмечено статистически значимое изменение ($t = 3,64$, $P < 0,01$), а в контрольной группе наблюдалось лишь небольшое изменение с $329,74 \pm 13,74$ секунд до $324,89 \pm 12,81$ секунды ($t=1,77$, $P > 0,05$). Также, у спортсменов экспериментальной группы достоверно возросла сила мышц верхней части тела в подтягивании на турнике, показатель увеличился с $10,80 \pm 2,13$ раза до $13,50 \pm 2,50$ раза ($t=3,42$, $P < 0,01$), а в контрольной группе отмечено небольшое изменение, с $10,95 \pm 2,14$ раза до $12,14 \pm 2,20$ раза ($t=2,22$, $P > 0,05$). У спортсменов экспериментальной группы существенно улучшилась взрывная сила при выполнении теста “Бросок мяча массой 10 кг”, где показатель увеличился с $9,25 \pm 0,95$ метра до $10,63 \pm 1,01$ метра, наблюдалось статистически значимое изменение ($t = 3,78$, $P < 0,01$), а в контрольной группе наблюдалось небольшое изменение, с $9,35 \pm 0,91$ метра до $9,41 \pm 0,94$ метра ($t = 0,74$, $P > 0,05$) (см.табл.5).

Приведенные выше показатели подтверждают высокую эффективность разработанных для экспериментальной группы специальных тренировочных программ по развитию силы, выносливости и взрывной силы. Напротив, изменения у спортсменов контрольной группы, которые занимались по традиционной программе были статистически незначимыми. В целом высокая эффективность применения разработанных нами специальных программ для экспериментальной группы еще раз доказывает, что данные упражнения оказали существенное влияние на развитие физической подготовленности всадников-спортсменов, занимающихся улок-копками, и подчеркивают важность использования научно обоснованных методов и приемов в тренировках.

Таблица-6

Сравнительные показатели специальной физической подготовленности всадников-спортсменов, занимающихся улок-копками в конце эксперимента, (n=40)

п/н	Показатели	Контрольная группа				t	P	Экспериментальная группа				t	P
		В начале экспериментов		В конце экспериментов				В начале экспериментов	В конце экспериментов	t	P		
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ								
1	Удерживание позы на стимуляторе лошади (мин)	6,00	1,21	6,60	1,14	1,53	>0,05	5,80	1,15	7,10	1,29	3,18	<0,01

Продолжение таблицы 6

2	Удерживание равновесия на досках (с)	38,35	3,86	39,90	3,74	1,22	>0,05	37,05	4,30	41,05	5,49	2,43	<0,05
3	Прыжки через барьер высотой 50 см (раз)	25,20	1,91	26,50	1,57	2,33	>0,05	25,05	2,21	28,00	3,20	3,22	<0,01
4	Удерживание на руках тяжести весом 30 кг (с)	15,90	1,65	17,05	1,88	1,95	>0,05	15,70	1,66	17,75	1,94	3,41	<0,01

Результаты анализа показателей специальной физической подготовленности в конце исследования (см.табл.6) показывают, что между уровнями специальной подготовки спортсменов экспериментальной и контрольной группы имеются существенные различия. По показателям удержания позы на стимуляторе лошади результаты спортсменов экспериментальной группы оказалась выше, исходный результат увеличился с $6,15 \pm 1,25$ мин до $7,10 \pm 1,29$ мин ($t=3,18$; $P<0,01$), что свидетельствует об эффективности специальных упражнений, направленных на улучшение равновесия и устойчивости. В контрольной группе этот показатель достоверно не изменился ($t=1,53$, $P>0,05$). Средние результаты по удержанию равновесия на досках в экспериментальной группе увеличились с $37,05 \pm 4,30$ с до $41,05 \pm 5,49$ с, что является статистически значимым улучшением ($t = 2,43$, $P < 0,05$), а в контрольной группе отмечены небольшие изменения ($t=1,74$, $P>0,05$). В экспериментальной группе отмечена значимая положительная динамика по количеству прыжков через барьер высотой 50 см, где показатель увеличился с $25,20 \pm 2,18$ раза до $28,00 \pm 3,20$ раза ($t=3,22$; $P<0,01$), что свидетельствует об эффективности их тренировок по разработанной нами программе, направленных на развитие взрывной силы. В контрольной группе наблюдалось небольшое увеличение с $25,25 \pm 2,16$ раза до $26,80 \pm 2,17$ раза ($t = 1,84$, $P > 0,05$). В удерживании на руках тяжести весом 30 кг результаты в экспериментальной группе увеличились с $15,66 \pm 1,66$ с до $17,75 \pm 1,94$ с, статистически значимое изменение ($t = 3,41$, $P < 0,01$), а в контрольной группе было отмечено небольшое изменение с $15,90 \pm 1,65$ с до $17,05 \pm 1,73$ с ($t = 1,95$, $P > 0,05$).

Полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности специальных тренировочных программ в экспериментальной группе в поддержании равновесия всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари, увеличении взрывной силы и развитии общей выносливости. В то же время, изменения в контрольной группе носили общий характер, что свидетельствует о меньшей эффективности их обучения. В целом результаты исследования подтверждают, что использованные в экспериментальной группе методические подходы оказались высокоэффективными в развитии физической подготовленности, позволив существенно улучшить показатели специальной подготовки всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари.

ВЫВОДЫ

1. В результате систематического применения разработанных нами специальных упражнений, направленных на повышение эластичности мышц, всадники-спортсмены, занимающиеся улок-копками в экспериментальной группе достигли достоверно положительных результатов по показателям гибкости физической подготовленности, что позволило расширить амплитуду движений. В контрольной группе подобные изменения не были статистически значимыми, что свидетельствует о недостаточной эффективности адаптированных подходов в программах обучения всадников-спортсменов, занимающихся улок-копками.

2. Эффективность тренировок, направленных на развитие взрывной силы, наглядно продемонстрирована в результатах прыжков в длину спортсменами экспериментальной группы, которые добились значительного увеличения показателей взрывной силы и навыков равновесия, а в контрольной группе результаты всадников-спортсменов, занимающихся улок-копками были недостоверными.

3. Результаты теста “Челночный бег 3x10 м” показали, что у спортсменов экспериментальной группы показатели быстроты улучшилась из-за эффективного использования разработанных нами специальных упражнений, направленных на развитие скорости и координации. В контрольной группе данные показатели практически не изменились, что подтверждает недостаточность системности и конкретности подходов в тренировочном процессе.

4. Результаты всадников-спортсменов экспериментальной группы в беге на 1000 метров показали значительное улучшение аэробных возможностей, что свидетельствует об эффективности разработанной тренировочной программы. В контрольной группе наблюдались небольшие изменения, указывающие на недостаточность применения в их тренировках упражнений, ориентированных на выносливость.

5. Спортсмены экспериментальной группы значительно увеличили свои силовые возможности в упражнениях “Стойка с грузом на плечах», что подтверждает систематичность использования конкретных силовых упражнений в разработанной программе тренировок. В контрольной группе подобные положительные изменения были менее заметны, что свидетельствует об общих подходах в их тренировочном процессе.

6. Результаты подтягивания на турнике подтверждают эффективность упражнений, направленных на развитие силы и выносливости верхней части тела у спортсменов экспериментальной группы, у которых значительно улучшились показатели развития мышц верхней части тела, а у спортсменов контрольной группы, которые ограничивались традиционными упражнениями, улучшение результатов было не столь заметным.

7. Результаты метания мяча массой 10 кг продемонстрировали эффективность упражнений, направленных на увеличение взрывной силы и бросковой способности у спортсменов экспериментальной группы, у которых значительно улучшились результаты и достигнут высокий уровень подготовки к

ситуациям, требующим взрывной силы на соревнованиях. В контрольной группе подобных изменений практически не наблюдалось.

8. Результаты выполнения упражнения «Удерживание позы на стимуляторе лошади», направленного на развитие равновесия и устойчивости, привели к существенному улучшению показателей спортсменов экспериментальной группы, что свидетельствует об успешном усвоении спортсменами упражнений, направленных на сохранение равновесия и повышение устойчивости тела. В контрольной группе эти показатели существенно не изменились.

9. Спортсмены экспериментальной группы по развитию равновесия достигли высоких результатов в упражнениях «Удерживание равновесия на досках», что подтверждает эффективность тренировочной программы, направленной на повышение устойчивости и координации. В контрольной группе существенных изменений в этом отношении не наблюдалось.

10. Применение специальных методик для спортсменов экспериментальной группы позволило им достичь высокой эффективности в развитии физической подготовленности. Эти программы тренировок разработаны с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и демонстрируют эффективность использования научно-обоснованных подходов. Незначительность результатов контрольной группы является следствием отсутствия индивидуального подхода и специальных методик в процессе их обучения. В целом данное исследование подтверждает важность научно-обоснованных и систематических тренировок для развития физической подготовки спортсменов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При повышении уровня физической подготовленности всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари тренировочный процесс необходимо разделить на следующие циклы: для эффективного развития силы и выносливости всадников необходимо разделить тренировку на подготовительную, основную и восстановительную фазы. На каждом из этих фаз нагрузки следует увеличивать постепенно и адаптировать к индивидуальным потребностям.

2. Для развития анаэробных и аэробных возможностей всадников-спортсменов, занимающихся улок-копкари важно организовывать интервальные тренировки. Например, сочетание высокоинтенсивных спринтов и легких пробежек помогает повысить выносливость и скорость.

3. Для развития способности сохранять равновесие верхом на лошади необходимо вводить специальные упражнения на равновесие и координацию, включая упражнения на балансировочной доске, прыжки и упражнения на преодоление препятствий на координацию.

4. Для оптимизации дыхательной системы необходимо использовать специальные дыхательные упражнения, в том числе диафрагмальное дыхание, интервальное дыхание и специальные техники. Это повышает эффективность

использования кислорода организмом всадников-спортсменов, занимающихся улок-копками.

5. Для повышения психологической подготовки и стрессоустойчивости всадников-спортсменов, занимающихся улок-копками рекомендуется включать в тренировочный процесс медитацию, визуализацию и упражнения по управлению стрессом. Это помогает обеспечить психическую устойчивость в условиях соревнований.

6. Для обеспечения оптимизации техники выполнения упражнений, безопасности во время тренировок и предотвращения травм необходимо совершенствовать технику движений всадников-спортсменов, занимающихся улок-копками. Каждое упражнение должно выполняться под наблюдением тренера и с учетом технических требований.

7. Внедрение индивидуального подхода: необходимо корректировать планы тренировок в зависимости от возраста, опыта и уровня физической подготовки всадников-спортсменов, занимающихся улок-копками. Это снижает риск получения травм и максимально раскрывает потенциал каждого спортсмена.

8. Мониторинг и восстановление нагрузок: чтобы избежать перегрузки во время тренировок, необходимо контролировать нагрузки и процесс восстановления. Для восстановления рекомендуются упражнения на растяжку, массаж и здоровое питание.

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

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

MAMISHEV OLIM ERKINOVICH

**METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF
RIDERS ENGAGED IN ULOK-KUPKARI**

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

**SYNOPSIS
of the doctor of philosophy (PhD) on pedagogical sciences**

Chirchik-2025

The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under № B2024.4.PhD/Ped8880

The doctoral dissertation was completed at the Institute of scientific research of physical education and sports.

The dissertation abstract has been published into three languages (Uzbek, Russian, English), and it has put into the web-site of the Scientific Council which is named after www.jtsu.uz and Ziyonet Information Educational Portal (www.ziyonet.uz).

Scientific advisers:

Arzikulov Mukum Uralovich

Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Professor.

Official reviewers:

Rakhimov Vladimir Shavkatovich

Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Mukhammadiev Komil Burkhanovich

Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Leading organization:

Urgench State University

The dissertation defense will take place at a meeting of the Scientific Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 under the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport on “___”, 2025, at ___ o'clock. (Address: 19 Sportchilar Street, Chirchik city, Tashkent region. Tel.: (0-370) 717-27-27, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, Website: www.jtsu.uz, E-mail: jtsu@jtsu.uz. Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, Building E, 3rd floor, Room 309.)

The dissertation is available for review at the Information Resource Center of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport (registered under number _____). Address: 111709, 15 Metallurglar Street, Chirchik city, Tashkent region. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76.

The abstract of the dissertation was distributed in 2025 on "___" _____.
(Register Protocol No. ___ dated on “___” _____, 2025)

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
scientific degrees, doctor of
philosophy on pedagogical sciences (PhD), Professor

A.N. Shopulatov

Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), Docent

INTRODUCTION

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

The purpose of the research is to improve the physical qualities of riders practicing uloq-kopkari.

Research tasks. To develop a microcycle exercise program aimed at enhancing the strength and endurance qualities of riders;

To design a training program to improve stability, speed, and coordination skills of riders with varying skill levels while on horseback;

To refine an annual training cycle program focused on increasing the special endurance capacity of qualified riders;

To expand the ability of highly skilled riders to make strategic decisions quickly during competitions.

The object of the research is the training process of horse riders engaged in Ulak-Kupkari of horse riding schools.

The subject of the research is the process of using the means and methods of improving the physical fitness of riders engaged in Ulak-Kupkari.

Research methods. The study used such methods as analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical observation, questionnaires, pedagogical testing, expert evaluation method, pedagogical experiment, mathematical and statistical methods.

The scientific novelty of the research. in order to develop the strength and endurance qualities of riders, the possibilities of performing complex technical movements for a long time in competitive activity have been expanded through the use of a complex of special exercises performed with additional weights in microcycles;

systematic development of the level of physical fitness of riders of different qualifications has been achieved through the development of a training program that includes means performed in mesocycles (basic, pulling, control-preparatory, pre-competition) that develop speed and coordination qualities;

By developing a rationally block-distributed program that takes into account competitive activity, the effectiveness of executing tactical actions during competitions was enhanced, with the aim of improving the annual training plan and increasing the special endurance of skilled riders during horseback movement.

Through preparation based on a specially designed target model aimed at forming rapid-response and combined techniques to counter various tactical actions performed by opponents during competitions, riders' ability to maintain balance on horseback and make strategic decisions in a short time was significantly improved.

Practical Results of the research. A training method aimed at developing riders' strength and endurance qualities was introduced into the training process, resulting in increased effectiveness.

Special exercises designed to develop aerobic and anaerobic capacities were applied during training, leading to improved athlete preparedness.

Training sessions focused on enhancing psychological stability and stress resistance were organized during the preparation process, improving athletes' mental readiness.

Exercises aimed at developing speed and coordination qualities were incorporated into the training process, ensuring the consistency of competition results.

Reliability of the Research results. The reliability of the research results is based on the theoretical and methodological foundations of epistemology as well as the theory and methodology of physical education and sports training. It also relies on the opinions of both local and foreign scientists and experienced practitioner coaches. During the research process, various complementary research methods aligned with the study objectives were employed, ensuring both quantitative and qualitative analysis of the results. Moreover, the representativeness of the experimental tests and the reprocessing of obtained results through mathematical-statistical analysis methods further strengthen the reliability of the research.

Scientific and Practical Significance of the Research results. The scientific significance of the research lies in the fact that the theoretical approaches and chosen methodological foundations applied during the study are based on scientific research in the field of physical education and sports training. The results aim to identify effective methods for developing the special physical fitness of athletes, particularly riders, thereby expanding scientific knowledge in this area.

The practical significance of the research results is that the methodological recommendations and training system aimed at improving physical fitness, applied during experimental trials, serve as important factors for enhancing the effectiveness of riders' competitive performance. The recommendations developed based on the research results enable more advanced planning of athletes' training processes, individualization of training loads, monitoring of special physical fitness levels during training, and the use of reliable evaluation methods to improve sports performance. These recommendations are crucial for designing special physical fitness programs for riders and improving the preparation process for competitions.

Implementation of research results. Based on experimental research aimed at improving the physical qualities of riders practicing uloq-kopkari:

Proposals and recommendations on the use of a set of special exercises with additional weights performed in microcycles to develop riders' strength and endurance were applied in the sports training at the Tashkent Region Equestrian School (Reference No. 02-16/2905 dated March 25, 2025, Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan). As a result, flexibility final indicators increased by 33% compared to the initial levels;

Proposals and recommendations based on a training program incorporating tools performed in mesocycles (basic, preparatory, control-preparatory, pre-competition) to develop speed and coordination qualities of riders with different skill levels were implemented in sports training at the Samarkand Region Equestrian School (Reference No. 02-16/2905 dated March 25, 2025, Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan). As a result, riders' agility indicators improved by 11%;

Proposals and recommendations based on a block-rationed program that considers competition activities for improving the special endurance of qualified riders and refining the annual training plan were applied at the Tashkent City Equestrian School (Reference No. 02-16/2905 dated March 25, 2025, Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan). As a result, athletes' speed indicators increased by 18% compared to initial levels;

Proposals and recommendations based on a target model developed for the quick application of combination methods against various tactical moves by opponents during competitions were implemented in practical training of students at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport (Reference No. 02-16/2905 dated March 25, 2025, Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan). As a result, the effectiveness of technical-tactical movements performed during competitions increased by 28.2%.

Approval of the Research results. The results of this research have been discussed at 3 international and 2 national scientific-practical conferences.

Publication of research results. A total of 9 scientific and methodological works have been published on the dissertation topic, including 3 articles recommended for publication by the Doctoral Dissertation Scientific Council of the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan. Among these, 2 articles were published in national journals and 1 article in a foreign journal.

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 total volume of the dissertation is 108 pages, including 18 tables, 22 figures, and certificates of implementation.

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

I Bo'lim (I часть; I part)

1. Mamishev O.E. Physical conditioning techniques to enhance equestrian skills and performance // Eurasian Journal of Sport Science – 2024 . Toshkent, 2024. 1(2): B.235-238. [13.00.00 Buyruq № 01-10/403]

2. Mamishev O.E. Uloq ko'pkari sport turi bilan shug'ullanuvchilarning tiklanish jarayonida ilmiy-nazariy yondashuv // Kasb-hunar ta'limi ilmiy-uslubiy, amaliy, ma'rifiy jurnal - 2024. Toshkent, 2024. – B.69-71. [13.00.00 №241/8]

3. Mamishev O.E. Uloq-ko'pkari bilan shug'ullanuvchi chavandozlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uslubiyati // Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar International scientific methodical journal ISSN 2181-1709 (P),ISSN 2181-1717 (E) 2024/№12.

4. Mamishev O.E. Uloq-ko'pkari sportida chavandozlarning musobaqaga tayyorlanishining zamonaviy usullari // “Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar: muammolar, yechimlar va istiqbollari” mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq.: 2024. B.453-455

5. Mamishev O.E. Uloq-ko'pkari sport turida jismoniy tayyorgarlikning asosiy vosita va usullari // “Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari va jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari” mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi. Samarqand-2025. B.787-792.

6. Mamishev O.E. Uloq-ko'pkarichilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish. // “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar hamda innovatsion texnologiyalarni joriy etish istiqbollari” Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Chirchiq: 2024. B.56-58.

7. Mamishev O.E. Uloq-ko'pkari sport turida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatlari // “Zamonaviy dunyoda innovatsion tadqiqotlar: Nazariya va amaliyot” nomli ilmiy, masofaviy, onlayn konferensiya. 130-132 b.

II bo'lim (II часть; II part)

8. Mamishev O.E. Uloq-ko'pkari bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy yondashuv // “Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari va jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari” mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi. Samarqand-2025. B.780-786

9. Mamishev O.E. Uloq-ko'pkari chavandozlarining psixologik tayyorgarligi // “Yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish: muammo va istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari. O'zDJTSU Chirchiq-2025. B.472-475.