

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
PhD.03/27.09.2024.Ped.72.10. RAQAMLI ILMIY KENGASH
SHAHRISABZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

XOMUDJONOVA FERUZA KOMILJON QIZI

**O'QUV MASHG'ULOT GURUHIDA SHUG'ULLANUVCHI 14-15 YOSHLI
KURASHCHILARNING HARAKAT TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI**

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

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

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

Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD)

по педагогическим наукам

**Contents of Dissertation Abstract of the Doctor of Philosophy (PhD)
on pedagogical sciences**

Xomudjonova Feruza Komiljon qizi

О‘quv mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchilarning harakat tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi5

Хомуджонова Феруза Комилжон кизи

Методика совершенствования двигательной подготовки борцов 14-15 лет, участвующих в тренировочных группах.....25

Khomudjonova Feruza Komiljon kizi

Methodology for improving motor training of 14-15 year old wrestlers participating in training groups.....49

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ
List of published works.....49

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
PhD.03/27.09.2024.Ped.72.10. RAQAMLI ILMIY KENGASH
SHAHRISABZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

XOMUDJONOVA FERUZA KOMILJON QIZI

O‘QUV MASHG‘ULOT GURUHIDA SHUG‘ULLANUVCHI 14-15 YOSHLI
KURASHCHILARNING HARAKAT TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

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

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.4.Phd/Ped6770 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi Shahrizabz davlat pedagogika institutida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume) Ilmiy kengashning veb-sahifasida www.buxdu.uz hamda “ZiyoNET” Axborot-ta’lim portalida (www.ziynet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Tajiboyev Soyib Samijanovich

pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Rasmiy opponentlar:

Raxmatova Dilnoza Nigbayevna

pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Xasanov Ilyos To‘ychiyevich

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

Yetakchi tashkilot:

Samarqand davlat pedagogika universiteti

Dissertatsiya himoyasi Buxoro davlat universiteti huzuridagi ilmiy darajalar beruvchi PhD.03/27.09.2024.Ped.72.10 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “_____” _____ soat _____dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 200118, Buxoro shahri, M.Iqbol ko‘chasi, 11-uy. Tel.: (+99865) 221-29-14; faks: (+99865) 221-29-14; e-mail: buxdu_rektor@buxdu.uz)

Dissertatsiya bilan Buxoro davlat universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqami bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 200118, Buxoro shahri, M.Iqbol ko‘chasi, 11-uy. Tel.: (+99865) 221-29-14; faks: (+99865) 221-29-14; e-mail: buxdu_rektor@buxdu.uz).

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “_____” _____ da tarqatildi.

(2025-yil “_____” _____dagi _____-raqamli reyestr bayonnomasi)

B.B.Ma‘murov

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash raisi,
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

A.E.Sattorov

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash ilmiy
kotibi, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa
doktori (PhD), professor

M.J.Abdullayev

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash
qoshidagi Ilmiy seminar raisi, pedagogika
fanlari doktori (DSc), professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoda turli yoʻnalishlardagi sportni rivojlantirish uchun koʻplab yangi texnologiyalar va innovatsiyalar mavjud boʻlgan davrda sportchilarni tayyorlash tizimi yil sayin takomillashib bormoqda. Biroq muvaffaqiyatga erishish jarayonlarida raqobat oʻziga xos imkoniyatlarni yaratmoqda, mashgʻulotlarni samarali tashkillashtirish, zamonaviy texnologiyalar yordamida sportchilarni maxsus sport moslamalari orqali nazorat qilish va boshqarishga oid muammolarni oʻrganish boʻyicha koʻpgina tadqiqotlar amalga oshirilmoqda. Biroq mavjud manbalarni tahlil qilish natijasi shuni koʻrsatdiki, milliy kurash amaliyotda talab darajasida yoʻlga qoʻyilmagan, shu bois boshqa sport turlarida olib borilgan tadqiqot natijalariga tayangan holda ilmiy-uslubiy jihatdan asoslangan holda baʼzi yangi usullar milliy kurashga kiritilmoqda. Sport amaliyotida ilgʻor tajribalarni oʻrganish natijasida kurash mutaxassislari tomonidan mashgʻulotlarni rejalashtirish kompleks taʼsir qiluvchi mashgʻulotlardan foydalanish masalasi koʻrib chiqilib, mashgʻulotlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini har bir bosqichda muntazam oshirib borish, shuningdek, mashgʻulotlar jarayonida zamonaviy sport anjomlaridan faol foydalanish masalasi dolzarbligicha qolmoqda.

Jahon sport amaliyotining yetakchi ilmiy tadqiqotchilari tomonidan yakkakurashchilarning mashgʻulot va musobaqalar jarayonida shakllangan jismoniy hamda psixologik, funksional tayyorgarlik darajasini yaxshilash, ularning texnik-taktik mahoratini oshirish, turli xil malakaga ega boʻlgan kurashchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan uzviy bogʻliq boʻlgan ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Bunda asosiy eʼtibor harakat tayyorgarligini rivojlantirishning yangi vosita, metodlarida sensitiv davrlarda beriladigan yuklama hajmi va shiddatini tartibga solishga qaratilmoqda. Tabiiyki, kurashda qoʻllar doimo band boʻlishi texnik-taktik harakatlarning goh oʻngga, goh chapga ijro etilishi kurashchilarda harakat tayyorgarligini takomillashtirish va maqsadli rivojlantirish masalasi tadqiqotlarda yetarlicha ochib berilmagan.

Respublikamizda oʻsmir kurashchilarni tayyorlash amaliyoti, mahalliy mutaxassis olimlar tomonidan ushbu yoʻnalishda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar tarkibida kurashchilarimizni Jahon va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarga erishishlari yoʻlida qator amaliy ishlar amalga oshirilmoqda, xususan, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yilning 4-noyabridagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-4881-sonli qarorida, koʻplab vazifalar belgilab berilgan. Dunyo miqyosida har bir xalq va elatning asrlar davomida paydo boʻlib rivojlangan oʻziga xos kurash turlari mavjud, shu qatorda Oʻzbekistonda ham “Buxorocha” va “Fargʻonacha” usulda oʻtkazilib kelingan milliy kurash turlari keng ommalashgan. Jumladan, kurash jahonning barcha qitʼalarida rivojlanib ommalashayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda mazkur kurash sport turi bilan shugʻullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng koʻlamli islohotlar, ilmiy izlanishlar amalga oshirilmoqda¹. Shu

¹ Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada

jumladan, milliy kurash bilan qizlarning ruhiy-ma'naviy dunyosini boyitish, vatanparvarlik, jasorat, vatanga sadoqat tuyg'ularini keng targ'ib qilish va rivojlantirish yo'lida ularning yangi bosqichga tayyorgarligini muntazam oshirib borish, kurashchi qizlarni, malakali sportchi-qizlarni tayyorlash maqsadida ilg'or texnologiya va mashg'ulot usullarini joriy etish jarayonlari kuzatilmoqda. Kurash bo'yicha sportchilarni zamonaviy ilmiy-metodik tavsiyalar asosida tayyorlash orqali o'quv-mashq jarayonini tashkil qilish, ular orasida qiziqish va raqobat kuchayib borayotganini hisobga olgan holda zamonaviy texnologiyalarni qo'llash kurashchilarimizni tayyorlash tizimining ajralmas qismiga aylanib bormoqda.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish, uni keng ommalashtirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirokini ta'minlash maqsadida 2020-yilning 24-yanvarida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni tasdiqlandi.

Qadimiy qadriyatlarimiz — mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va uni dunyoga tanitish, ushbu bebaho merosimizni umumjahon durdonasiga aylantirish maqsadida 2020-yilning 4-noyabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-son qarori qabul qilindi.

Kurash milliy sport turini rivojlantirishni yangi bosqichga olib chiqish, uning xalqaro miqyosdagi nufuzini oshirish, xorijiy mamlakatlarda yanada keng targ'ib qilish, shuningdek, ushbu sport turini rivojlantirish va ommalashtirish bo'yicha faoliyatni tizimli qo'llab-quvvatlashni tashkil qilish maqsadida 2024-yilning 20-dekabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-450-son qarori tasdiqlandi.

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

Muammoning o'rganilganlik darajasi. E'tirof etish joizki, hozirgi paytda respublikamizda milliy kurash va boshqa kurash turlardagi sportchilarning texnik-taktik harakatlarini yaxshilash borasida tavsiyalar ishlab chiqilmoqda va amaliyotda keng qo'llanib kelmoqda. Yakkakurash turlari, xususan, Milliy kurash bo'yicha so'nggi yillarda xalqaro arenalardagi natijalarimiz tushib ketayotganligining birdan bir sababi sportchilarimizning musobaqa faoliyatida maxsus jismoniy

tayyorgarligining talab darajasida emasligidir. Ushbu yo‘nalishda olib borilgan barcha tadqiqotlar sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan bo‘lib, bu borada ko‘plab mutaxassislar tomonidan samarali ishlar amalga oshirilgan.

Mamlakatimiz olimlari N.A.Kerimov, F.A.Kerimov, A.N.Abdiyev, Z.A.Bakiyev, I.B.Aliyev, O.J.Dadabayev, R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev, Sh.A.Mirzaqulov, N.A.Tastanov, Sh.X.Xankeldiyev, A.R.Taymuradov, Z.S.Artiqov, A.N.Elov, Sh.S.Mirzanov, A.J.Tangriyev va F.I.Bobomurodovlar kurashchilar tayyorgarligini samarali oshirish uchun mashg‘ulot va musobaqa faoliyatida jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bo‘yicha bir qancha ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishgan².

Mustaqil hamdo‘stlik mamlakatlari (MDH) olimlari G.V.Julina, V.V.Ribakov, G.E.Medvedev, V.G.Nikitushkin va boshqalar kurash turlari bo‘yicha sportchilarning jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishning ilmiy, nazariy va uslubiy asoslariga doir tadqiqotlar olib borganlar³.

Mazkur muammo jahon olimlaridan F.Blake, D.Noumann, M.D.Ripi, P.Col va ularning safdoshlari tomonidan o‘rganilgan. Olib borilgan tadqiqot natijalari alohida e‘tiborga sazovor. Ular tomonidan ishlab chiqilgan usullardan malakali kurashchilarning mashg‘ulot jarayonlarida unumli foydalanilishi ularni jismoniy tayyorgarlikni optimallashtirish tizimiga joriy etish sohasida maxsus tadqiqotlar olib

² Kerimov N.A. Программированное обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук.- М., 1990. -24 с. Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплины спортивная борьба: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -М., 1995.-26 с., Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Т., 2004. -51с. Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Pedagogik ta'lim. – Toshkent, 2008.- №3. – В. 125-130. Aliev I.B. Kurashda ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirishning ilmiy-nazariy asoslari. Monografiya. “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 128 b. Dadabaev O.J. Kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi konsepsiyasi. Dissertatsiya. 2021.- 230 b. Xalmuxamedov R.D., Tajibaev S.C. Yosh yakkakurashchilarni ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonining turli bosqichlarida saralashning me‘yorlari/O‘quv-uslubiy qo‘llanma – O‘zDJTI, 2013. – 166 b.; Sh.A Mirzakulov. Yosh belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi/ Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. II qism. – Toshkent. 2015. – В. 83-84; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – “Sano-standart”, Toshkent. – 2017. 480 b. Mirzaqulov Sh.A., Mirzanov Sh.S., Artiqov Z.S., Qirg‘izboev M.M. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (Belbog‘li kurash). O‘quv qo‘llanma. “PRESS NASHRIYOTI”, 2018. - 172 b. Sh.X Xankeldiev Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. – Т.: O‘zDJTSU. – 2019. –232 b. Taymurotov A.R., Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Т- 2019. 195 b.; Artiqov Z. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (belbog‘li kurash) O‘quv qo‘llanma – Toshkent “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. 144 b. Elov A.N. Повышение спортивного мастерство по кураш. Учебник. “Davr matbuot savdo” nashriyoti 2020. - 249 b. Mirzanov SH.S., Belbog‘li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokenitik mashqlar yordamida rivojlantirishning baholash metodikasi. Monografiya «LESSON PRESS» MCHJ nashriyoti, 2021 -130 b. Tangriev A.J. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Kurash). Darslik. – Toshkent. “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 147 b. Bobomurodov F.I. Kurashchilarning morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga differensial yondashuv. Diss. avtoref. – Ch., 2019. – 70 b.

³ Рибакoв В.В., Медведев Г.Э. и др. Подходы к разработке концепции индивидуализации подготовки спортсменов высокой квалификации //Теория и практика физической культуры – 2000.-№4.-С.51-59.; Никитушкин В.Г., Учебник. Теория и методика юношеского спорта. – М.; 2010.-206 с.; Жулина Г.В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека / Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставропол: Изд-во - СГУ., 2002.-С. 179-181.

borishni taqozo etadi⁴.

Yuqoridagi fikrlardan shunday xulosa qilish mumkinki, malakali kurashchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish texnologiyasini ishlab chiqish bo'yicha ilmiy-uslubiy materiallar kurashchilarni o'rgatish paytida mazkur muammo bo'yicha tadqiqotlarning yetarli emasligini va tanlangan mavzuning dolzarbligini tasdiqlaydi.

Tahlillarga ko'ra milliy kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi 14-15 yoshli sportchi qizlarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va optimallashtirish bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilgan bo'lsa-da, o'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchilarning harakat tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi sport mashg'ulotlari tizimini yaratish uchun zarur bo'lgan bilim chegaralari kengaytirilmagan. Milliy kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi 14-15 yoshli sportchilarning sport mashg'ulotlari tizimini yaratish jarayonida yuzaga keladigan muammoli o'rinlar aniqlandi va asosiy muammolarning yechimlari ko'rsatildi. Mazkur holat dissertatsiya mavzusining dolzarbligini belgilab beradi.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 2022-2024 yillarga mo'ljallangan ilmiy-tadqiqot rejasiga muvofiq olib borilmoqda. Tadqiqotning asosiy yo'nalishi – o'quv-mashg'ulot guruhlarida muntazam shug'ullanayotgan 14–15 yoshli kurashchilarning harakat tayyorgarligi holatini aniqlash, ularning jismoniy va funksional rivojlanish darajasini baholash, shuningdek, sport mashg'ulotlarining organizmga ta'sirini aniqlash orqali kurashchilarda zarur bo'lgan harakat sifatlarini samarali rivojlantirish imkoniyatlarini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari yosh sportchilarni tayyorlashda ilmiy asoslangan yondashuvlarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi o'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchilarning harakat tayyorgarligini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchi qizlarning haftalik mashg'ulot tuzilmasini ishlab chiqish;

kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan yakkalikda va juftlikda qo'llaniladigan maxsus mashqlarni mashg'ulotlar jarayonida qo'llash metodikasini takomillashtirish;

o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchilarning hujum, himoya, qarshi hujum harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan harakat tayyorgarligini takomillashtirish modelini ishlab chiqish;

14-15 yoshli kurashchilarni jismoniy rivojlanganlik holatini inobatga olib har bir mashg'ulot va musobaqa davrida bo'shashtiruvchi va tezkor tiklovchi periferik

⁴ Blake F. Planing of loading for training of skills in boxing Phyladelphia.; Noumann D. Scidi fondo e valutarione funzionale // Rivistadi cultura sportive. -1987, №78. – P. 87-93.; Рипи М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. М. Просвещение. 1985. – 96 с.; Col P. Principes de developpement pour coureurs de mounne distance // Revue d affa. -92.1987. – P. 15-21.

vositalarni qo'llash metodikasini ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyektini sifatida o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchilarning mashg'ulotlari jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchilarning harakat tayyorgarligini optimallashtirish metodikasi tadqiq qilish tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili, pulsometriya, antropometriya, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, instrumental uslub, pedagogik tajriba va matematik statistika usullari.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchi qizlarning haftalik mashg'uloti tuzilmasini umumiy jismoniy tayyorgarlik 2–3 marta, 60–90 daqiqa, maxsus jismoniy tayyorgarlik 2–3 marta, 60–90 daqiqa, texnik-taktik mashqlar 3–4 marta, 60–120 daqiqa, nazorat-sparring mashg'ulotlari 1–2 marta, 90–120 daqiqa, tiklanish (massaj, cho'zilish va h.k.) har hafta, 1–2 marta o'zgartirish hisobiga mashg'ulot yuklamalarini oson o'zlashtirish imkoniyati kengaytirilgan.

kurashchilarning jismoniy (tezlik, kuch, chidamlilik) sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan yakkalikda (10-20 m qisqa masofaga tezlanish bilan past startda yugurish ("spurt"), joyida turgan holda yuqori startdan yugurish (o'quv mashg'ulot jarayoniga qarab 10 dan 20 soniyagacha), sonni yuqoriga ko'tarib yugurishdan 10-20 m masofaga tezlikka yugurishga o'tish) va juftlikda (sherik bilan yugurish (har ikkala sportchi bir-birlariga bog'langan holatda yuguradi), maxsus kurash qopini ko'targan holda beldan oshirib tashlash harakatlarini bajarish) qo'llaniladigan maxsus mashqlarni mashg'ulotlar jarayoniga tizimli qo'llash hisobiga harakat tayyorgarligi takomillashtirilgan;

o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchilarning hujum, himoya, qarshi hujum harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan harakat tayyorgarligini takomillashtirish modeli tarkibiga kognitiv, produktiv, reproduktiv baholash mezonlarini kiritish hisobiga mashg'ulot va musobaqa jarayonida yuqori natijalar qayd etish imkoniyati kengaytirilgan;

14-15 yoshli kurashchilarni jismoniy rivojlanganlik holati (Y.Q.S., bo'y, vazn, O'S, o'ng va chap qo'l kuchi) kabi ko'rsatkichlar inobatga olinib har bir mashg'ulot va musobaqa davrida bo'shashtiruvchi (massaj, stretching (cho'zilish mashqlari), nafas mashqlari, aromaterapiya va muhit) va tezkor tiklovchi (krioterapiya (sovuq bilan muolaja), kontrast vannalar (issiq-sovuq almashinuvi), fizioterapevtik qurilmalar, sport ovqatlanish) periferik vositalarni qo'llash hisobiga organizmni tezroq tiklash imkoniyatlari kengaytirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

kurashchi qizlarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish uslubiyatini takomillashtirish, ularning kompleks tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirish shakllari va ularning harakat tayyorgarligini takomillashtirishga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulotlarini tashkil qilishda qo'llanilishi mumkin;

ishlab chiqilgan ilmiy-uslubiy hamda amaliy metodik tavsiyalardan kurashchilarning texnik-taktik harakatlar tayyorgarligini tahlil qilish, maxsus mashqlar va usullardan foydalanish dasturlari, shuningdek, texnik-taktik

harakatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishda, o'quv-mashg'ulotlar hamda sportchilarni musobaqalarga saralash jarayonlarida keng foydalanish mumkin.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ishda qo'llanilgan yondashuv, tadqiqot natijalarining ishonchliligi ilmiy nazariyalar, sport amaliyotida mavjud qoidalarning nazariy jihatdan asoslanganligi, tadqiqotning ilmiy tashkil etilganligi bilan tasdiqlanadi. Qo'llanilgan tadqiqot uslublari majmuasi tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalarga mos keladi, katta daliliy materiallarning yuqori darajadagi ishonchliligi, to'g'ri ishlab chiqilganligi, tahlil va talqin etilganligi bilan izohlanadi. Olingan natijalarning to'g'riligi va ishonchliligi, aniq hamda tadqiqot va pedagogik uslublarning qo'llanilganligi bilan ta'minlangan. Tadqiqot natijalarining sifat jihatdan ta'minlanganligi, tajriba-sinov ishlari hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil uslublari orqali tasdiqlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundan iboratki, o'tkazilgan pedagogik tajribalarda olingan natijalar asosida kurashchilarning o'quv-mashg'ulotlarida qo'llanilayotgan yangi vositalari va harakat tayyorgarligini maqsadli takomillashtirish dasturi ishlab chiqildi hamda uning samaradorligi, qo'llashning ilmiy mohiyati ochib berildi. Tadqiqotlar davomida kurashchilarning harakat tayyorgarlik qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishning o'zaro bog'liqligi amaliyotda isbotlandi. Mazkur olingan ma'lumotlar sport kurashi nazariyasi va uslubiyati sohasidagi nazariy bilimlarni boyitish va kengaytirish imkonini beradi.

Kurashchilarning kompleks qobiliyatlarni rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasi ishlab chiqildi hamda jismoniy sifatlarni yaxshilash orqali ularning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish imkoniyati yaratildi. Kurashchilarning kompleks tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yaxshilash bo'yicha ishlab chiqilgan tamoyillardan kurash sport turining boshqa turlarida, ixtisoslashgan sport ta'lim muassasalari va kurash bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasi sportchilarining mashg'ulotlari jarayonida foydalanish mumkin.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. O'smir kurashchi qizlar harakat tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha olingan ilmiy natijalar asosida:

- o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchi qizlarning haftalik mashg'uloti tuzilmasini umumiy jismoniy tayyorgarlik 2-3 marta, 60-90 daqiqa, maxsus jismoniy tayyorgarlik 2-3 marta, 60-90 daqiqa, texnik-taktik mashqlar 3-4 marta, 60-120 daqiqa, nazorat-sparring mashg'ulotlari 1-2 marta, 90-120 daqiqa, tiklanish (massaj, cho'zilish va h.k.) har hafta, 1-2 marta o'zgartirish bo'yicha takliflar Sport maktabi mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 11-martdagi 03-01-04-20-2219-sonli ma'lumotnomasi). Natijada 14-15 yoshli kurashchilarning chidamlilik sifati 20,6% ga, past turnikda tortilish bo'yicha (kuch sifati) 18,3% ga, mokisimon yugurish 19,5% ga, turgan joydan uzunlikka sakrashda (tezkor-kuch sifati) 21,9% ga, oldinga egilishda egiluvchanlik sifati 18,1% ga yaxshilangan;

- kurashchilarning jismoniy (tezlik, kuch, chidamlilik) sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan yakkalikda (10-20 m qisqa masofaga tezlanish bilan past

startda yugurish ("spurt"), joyida turgan holda yuqori startdan yugurish (o'quv mashg'ulot jarayoniga qarab 10 dan 20 soniyagacha), sonni yuqoriga ko'tarib yugurishdan 10-20 m masofaga tezlikka yugurishga o'tish) va juftlikda (sharik bilan yugurish (har ikkala sportchi bir-birlariga bog'langan holatda yuguradi), maxsus kurash qopini ko'targan holda beldan oshirib tashlash harakatlarini bajarish) qo'llaniladigan maxsus mashqlarni mashg'ulotlar jarayoniga tizimli qo'llashga doir tavsiyalar Sport maktabi mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 11-martdagi 03-01-04-20-2219-sonli ma'lumotnomasi). Natijada, 14 yoshli kurashchilarning tezkorlik sifati 19.4% ga, 15 yoshli kurashchilarning 21,3% ga yaxshilangan;

- o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchilarning hujum, himoya, qarshi hujum harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan harakat tayyorgarligini takomillashtirish modeli tarkibiga kognitiv, produktiv, reproduktiv baholash mezonlari kiritish bo'yicha takliflar Sport maktabi mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023 yil 11-martdagi 03-01-04-20-2219-sonli ma'lumotnomasi). Natijada 14 yoshli kurashchilarning tezkorlik sifati 19.4% ga, 15 yoshli kurashchilarning 21,3% ga yaxshilangan;

-14-15 yoshli kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik holati (Y.Q.S., bo'y, vazn, O'S, o'ng va chap qo'l kuchi) kabi ko'rsatkichlar inobatga olinib har bir mashg'ulot va musobaqa davrida bo'shashtiruvchi (massaj, stretching (cho'zilish mashqlari), nafas mashqlari, aromaterapiya va muhit) va tezkor tiklovchi (krioterapiya (sovuq bilan muolaja), kontrast vannalar (issiq-sovuq almashinuvi), fizioterapevtik qurilmalar, sport ovqatlanish) periferik vositalarni qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar Sport maktabi mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2022-yil 13-maydagi 166-son buyrug'iga asosan 166-017-raqamli guvohnoma). Natijada 15 yosh kurashchilarning chidamlilik sifati 19,1% ga, egiluvchanlik sifati 19,3% ga o'sishga erishilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 4 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokama qilingan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 15 ta ilmiy ish, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 3 ta maqola, shundan 1 tasi xorijiy ilmiy jurnalda chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, to'rtta bobdan iborat bo'lib, 134 sahifalik matn, 7 ta rasm, 14 jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning kirish qismida tadqiqot mavzusining dolzarbligi va amaliy zarurati asoslab berilgan bo'lib, u sport sohasini rivojlantirish, xususan, o'smir yoshdagi kurashchilarni ilmiy asosda tayyorlash orqali ularning jismoniy va funksional salohiyatini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat

qilishi bilan ahamiyatlidir. Tadqiqot mavzusi O‘zbekiston Respublikasi fan va texnologiyalarini rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlariga, jumladan, sog‘lom avlod tarbiyasi, sport turlarining ilmiy-uslubiy asosda takomillashtirilishi bilan uzviy bog‘liqdir. Muammoning o‘rganilganlik darajasi ilgari o‘tkazilgan ilmiy tadqiqotlar tahlili orqali yoritilgan bo‘lib, mavzuning yangicha yondashuvlar asosida chuqur o‘rganilishini taqozo etishi asoslab berilgan. Tadqiqot O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining ilmiy-tadqiqot rejasiga muvofiq amalga oshirilgan bo‘lib, unda kurashchilarning harakat tayyorgarligini baholash va uni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlarning maqsadi va vazifalari, ilmiy yangiligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati yuzasidan ma‘lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning **“O‘smir sportchilarni tayyorlash tizimining ilmiy-pedagogik asoslari”** deb nomlangan birinchi bobida tadqiqot muammosi bo‘yicha rasmiy hujjatlar va nazariy manbalar tahlili, o‘smir sportchilarni tayyorlash tizimining samaradorligini oshirish hozirgi davrda sport pedagogikasi va sport mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Amaldagi rasmiy hujjatlar hamda nazariy manbalar tahlili shuni ko‘rsatmoqdaki, hozirgi vaqtda ko‘plab ilmiy-tadqiqot ishlari birinchi navbatda sport mashg‘ulotlarining tarkibiy qismlaridan biri bo‘lgan mikrosikllar tuzilishini aniqlashga yo‘naltirilgan.

Ko‘pchilik tadqiqotlar mikrosikllar doirasidagi yuklama hajmi va intensivligini oshirib borish orqali sportchilarning natijadorligini oshirishga qaratilgan bo‘lib, ayniqsa, kurash turlari bo‘yicha mashg‘ulotlarda bu masala dolzarb hisoblanadi. Malakali sportchilarning tayyorgarligida, xususan, kun davomida o‘tkaziladigan bir nechta mashg‘ulotlar orqali bajariladigan ishlarning mazmuni va ketma-ketligi sportchining organizmiga ko‘rsatiladigan yuklama va ta’sirni belgilaydi.

Shu bilan birga, nazariy manbalarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, agar mashg‘ulotda qo‘llaniladigan vositalar, ularning almashinuvi, davomiyligi va tartibi bir xil metodik toifaga mansub bo‘lmasa, bu holatda sportchilarda rejalashtirilgan natijalarga erishish qiyinlashadi. Ya’ni mikrosikllarning strukturaviy yaxlitligi, yuklamalarning bosqichma-bosqich ortib borishi, tiklanish davrlarining to‘g‘ri tashkil etilishi hamda mashg‘ulot vositalarining izchilligi o‘zaro uyg‘unlashgan holda amalga oshirilmasa, sportchining funksional holati, texnik-taktik tayyorgarligi va psixologik barqarorligi zarar ko‘rishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, mavjud ilmiy-tadqiqotlar tahlili asosida xulosa qilish mumkinki, kurash bo‘yicha o‘smir sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishda mikrosikllarning tarkibi, mashg‘ulotlar almashinuvi, yuklama vaqti va hajmining nazariy asoslanganligi sportchining yosh, jins, jismoniy holat va biologik rivojlanish darajasiga mos kelishi zarur. Aks holda tayyorgarlik jarayonida ko‘zlangan natijalarning samaradorligi past bo‘lishi mumkinligi to‘g‘risidagi ma‘lumotlar keng yoritilgan.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning uslublari va uning tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida, tadqiqot oldiga qo‘yilgan vazifalarni hal etish uchun ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, anketa so‘rovnomasi, pedagogik kuzatuv,

pedagogik-nazorat, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanilganligi bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Pedagogik tadqiqotlar 3 bosqichda tashkil etildi: **Birinchi bosqichda (2020-2021-yillar)** 14-15 yoshli kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi mezonlari aniqlandi, ularning asosida sportda ixtisoslashuv bosqichida ustuvor yo'nalganlikka ega bo'lgan nazorat mashqlari majmualari ishlab chiqildi.

Ikkinchi bosqichda (2021-2022-yillar) yosh kurashchilarning maxsus tayyorgarligi omillarining mashg'ulot vositalarining jadallik zonalari bo'yicha taqsimlanishi va ularning yosh sportchilar guruhlaridagi nisbatlari taxminan o'xshash bo'ldi, yuklamalarning kattaliklari va tayyorgarlikning ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farqlar kuzatilmadi. Shakllantiruvchi tajriba ma'lumotlarining informativligini ko'proq darajada ta'minlash uchun o'smirlarning jismoniy rivojlanishining uchta ko'rsatkichi kiritildi.

Uchinchi bosqichda (2022-2023-yillar) tadqiqotda 14-15 yoshli yosh kurashchilarning har xil yo'nalganlikka ega bo'lgan yuklamalarini tayyorgarlik bosqichi mikrosikllarida tuzish uslubiyati ishlab chiqildi va tajribalarda asoslandi, bu yosh sportchilarning sport mahoratini amalga oshirish uchun shart-sharoitlar, shuningdek, nazorat qilish tizimidan foydalangan holda turli xil mashg'ulotlarning mavjud usullari muammolarni yechishga asoslangan sport mashg'ulotlarini optimallashtirish tajribada asoslab berildi.

Dissertatsiyaning "**O'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchi qizlarning tayyorgarligi dinamikasi**" deb nomlangan uchinchi bobi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarimiz davomida kurashchi sportchilarning, xususan, 14 yoshli qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajalarining rivojlanishini aniqlash va baholashga qaratildi. Tadqiqotlar jarayonida o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanayotgan sportchilar bilan maxsus tuzilgan sinov dasturlari asosida ish olib borildi. Bu sinovlar yordamida sportchilarning asosiy jismoniy sifatleri – kuch, tezlik, chidamlilik va egiluvchanlik darajalari baholandi.

Navbatdagi amaliy nazorat sinovida yosh kurashchi qizlarni chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkich darajalarini aniqlab olish uchun 1000 m mosofaga yugurish sinama mashqi tanlab olindi. Olingan natijalar yil boshida $5.25.0 \pm 0,45$ min ni tashkil qilgan bo'lsa, variatsiya koeffitsiyenti 8,57% ni ko'rsatdi. Yil oxiriga kelib ushbu ko'rsatkich $5.10.0 \pm 0,48$ min ga teng deb topildi. Variatsiya koeffitsiyenti 9,41% bilan yosh kurashchilarning chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkich darajalarida o'sish kuzatildi. Olingan natijalar orasida statistik ko'rsatkichlarning ishonchlilik darajasi ($p > 0,05$) tashkil etdi.

Keyingi amaliy nazorat sinovini o'tkazish maqsadida past turnikda 90° tortilish mashqi tanlab olindi. Yosh kurashchi qizlarning ko'rsatgan natijalari yil boshida $13 \pm 1,0$ marotabani tashkil etdi, variatsiya koeffitsiyenti 7,6% ni tashkil etgan bo'lsa, yil oxiriga kelib ushbu ko'rsatkich natijalari $15 \pm 2,12$ marotabaga o'zgardi va variatsiya koeffitsiyenti 14,13% ni tashkil qildi. Yil boshiga nisbatan yil oxirida 2 marotaba yaxshilanib kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlarida rivojlanganligini ko'rish mumkin. Olingan natijalar orasida statistik ko'rsatkichlarning ishonchlilik darajasi ($P > 0,05$) tashkil etdi.

14 yoshli kurashchilarning kuch jismoniy sifat ko'rsatkich darajalarini aniqlab olish uchun turgan joyda uzunlikka sakrash mashqi tanlab olindi. Ushbu belgilangan mashq orqali 14 yoshli kurashchilarning yil boshida olingan natijalari $1,60 \pm 0,39$ m masofaga sakrashdi. Variatsiya koeffitsiyenti 24,37% ni tashkil qildi, ushbu ko'rsatkich yil oxiriga kelib $1,70 \pm 0,61$ m sakrash mashqi bilan yakunlangan bo'lsa, variatsiya koeffitsiyenti 35,88% natijani ko'rsatishdi. Ushbu sinov mashqi orqali yil boshiga nisbatan yil oxirida 10 s ga o'sish kuzatildi. Olingan natijalar orasida statistik ko'rsatkichlarning ishonchlilik darajasi ($P > 0,05$) tashkil etdi.

1-jadval.

O'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi 14 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi (qizlar)

| T./r. | Nazorat mashqlari va o'lchov birligi | O'quv yilining boshida | | O'quv yilining oxirida | | Farqi | % | t |
|-------|--|------------------------|-------|------------------------|-------|-------|------|----------|
| | | $X \pm \sigma$ | V% | $X \pm \sigma$ | V% | | | |
| 1. | 60 m.masofaga yugurish (sekund) | $10 \pm 1,2$ | 12,2 | $9.8 \pm 1,5$ | 15,30 | 0,2 | 0,84 | $> 0,05$ |
| 2. | 1000 m.masofaga yugurish (minut) | $5.25.0 \pm 0,45$ | 8,57 | $5.10.0 \pm 0,48$ | 9,41 | 0,15 | 1,23 | $> 0,05$ |
| 3. | Mokki tarzda yugurish 3x10 m (sekund) | $7,4 \pm 1,4$ | 18,9 | $7,2 \pm 1,6$ | 22,22 | 0,2 | 1,62 | $> 0,05$ |
| 4. | Past turnikda 90° tortilish (marotaba) | $13 \pm 1,0$ | 7,6 | $15 \pm 2,12$ | 14,13 | 2 | 1,98 | $> 0,05$ |
| 5. | Turgan joydan uzunlikka sakrash (metr) | $1,60 \pm 0,39$ | 24,37 | $1,70 \pm 0,61$ | 35,88 | 0,10 | 0,52 | $> 0,05$ |
| 6. | Oldinga egilish (sm) | $10 \pm 2,9$ | 29 | $14 \pm 3,6$ | 25,7 | 4 | 1,32 | $> 0,05$ |

Navbatdagi sinov mashqi orqali egiluvchanlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlash uchun oldinga egilish mashqi tanlab olindi. Tashkil etgan variatsiya koeffitsiyenti 29% ni ko'rsatishdi. Yilning oxiriga kelib ushbu ko'rsatkich $14 \pm 3,6$ sm variatsiya koeffitsiyenti esa 25,7% bilan egiluvchanlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini yaxshilashga erishishdi. Olingan natijalar orasida statistik ko'rsatkichlarning ishonchlilik darajasi ($P > 0,05$) tashkil etdi.

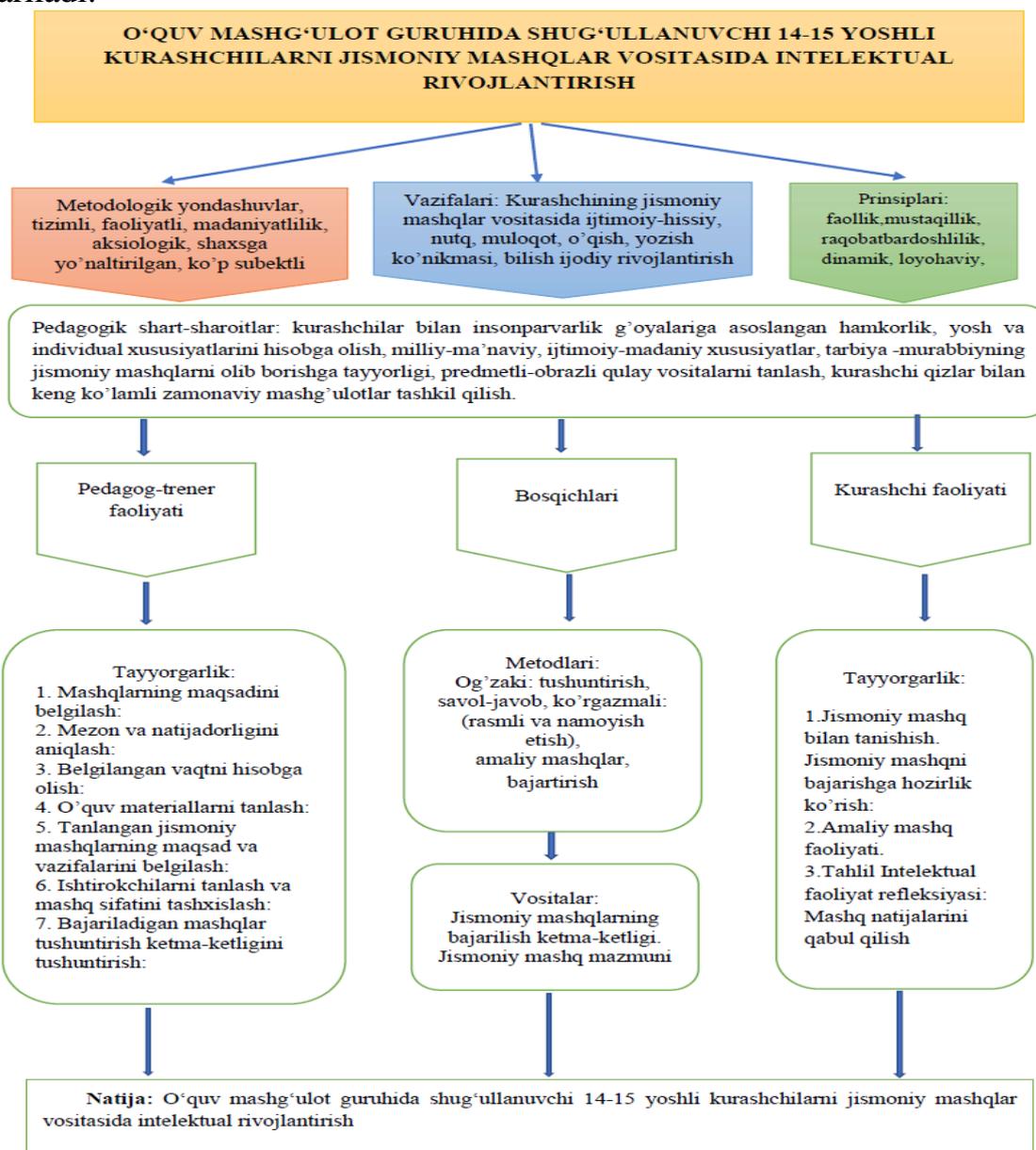
2-jadval.

14-15 yoshli kurashchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajalari

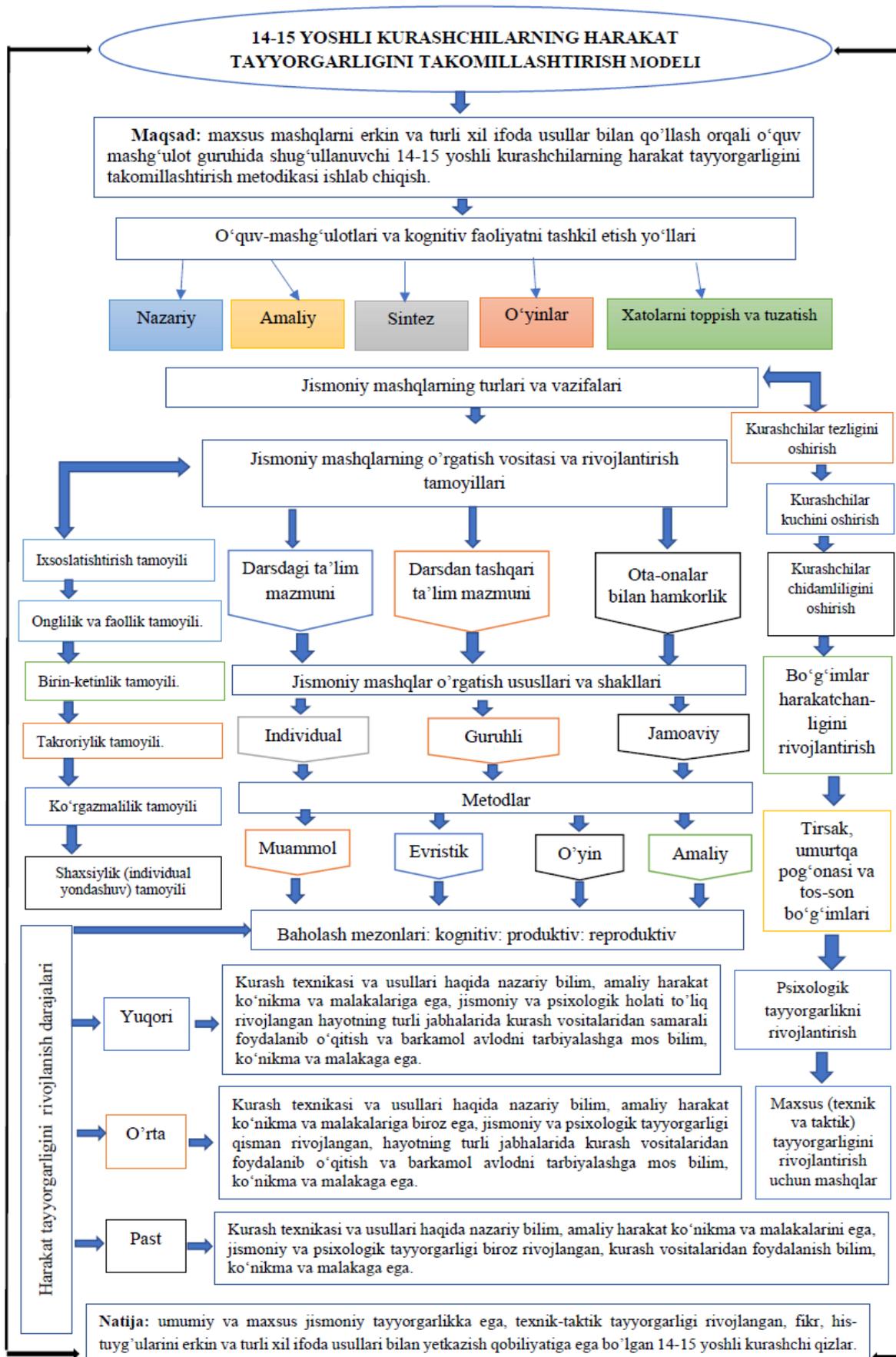
| AKROBATIK MASHQLAR | Baho | % |
|---|------|----|
| Hujum harakatlari qo'llangan holda yuqori sur'atda bajarilishi | 5 | 30 |
| Hujum va qarshi hujum harakatlari qo'llangan holda yuqori sur'atda bajarilishi | 4 | 35 |
| Bellashuv o'rta sur'atda bajarilishi va hujum harakatlari cheklangan holda qo'llanilishi | 3 | 25 |
| Bellashuv sust sur'atda o'tishi va hujum hamda qarshi hujum harakatlarning qo'llanilmasligi | 0 | 10 |

Izoh: Akrobatik mashqlar – umbaloq oshish (oldinga orqaga), kolso, randat, gilamga boshni qo'ygan holda oldinga aylanish, xavfsiz yiqilish kabi harakatlar bajarilishiga qarab baholanadi.

Yosh kurashchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajalari aniqlanganda quyidagi ko'rsatkichlar olindi. Unga ko'ra 14-15 yoshli kurashchi qizlarning yil boshida qayd etgan natijalari hujum harakatlarini qo'llagan holda yuqori sur'atda bajarilgan harakatlar kurashchi qizlarning 30% da aniqlik va sifatli harakatlar kuzatildi va 5 baho bilan baholandi. Hujum va qarshi hujum harakatlarini qo'llagan holda yuqori sur'atda bajarilgan harakatlar 35% qizlarda kuzatildi va 4 baho bilan qayd etib borildi. Yosh kurashchi qizlarning 25% da bellashuv o'rta sur'atda davom etgani va hujum harakatlari cheklangan holda bajarilishi kuzatildi. Ushbu ko'rsatkichni qayd etgan yosh kurashchi qizlar 3 baho bilan baholanishdi. Bellashuvni sust sur'atda o'tkazgan hamda hujum va qarshi hujum harakatlarini qo'llay olmagan kurashchi qizlar 10% ni tashkil etishdi va 0 bahoga loyiq ko'rildi (A jadvalga qarang). Ko'rsatkich natijalarining umumiy yakuniga qarab yosh kurashchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga umumiy xulosa chiqariladi.



1-rasm. O'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchilarni jismoniy mashqlar vositasida intellektual rivojlantirish modeli



2-rasm. 14-15 yoshli kurash bilan shug'ullanuvchi qizlarning harakat tayyorgarligini takomillashtirish modeli

Tadqiqotda ishimizning metodik asosi uchun model asosida sportchilarning texnik-taktik, jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiluvchi tizimli yondashuv asosida ishlashni lozim topdik va biz tomonimizdan 14–15 yoshli kurashchi qizlarning harakat tayyorgarligini takomillashtirish modeli ishlab chiqildi. Mazkur model o‘quv-mashg‘ulot jarayonida 14–15 yoshli kurashchi qizlarning harakat tayyorgarligi darajasini izchil rivojlantirish, ularning sport-texnik va jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada ro‘yobga chiqarish uchun mo‘ljallangan. Model yuqoridagi asosiy tarkibiy qismlardan tashkil topgan:

Tadqiqotlar davomida 14–15 yoshli o‘smir kurashchi qizlar harakat tayyorgarligini takomillashtirish modeli asosida jismoniy tayyorgarligining tarkibiy qismlaridan biri hisoblangan asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanish sur‘atlari alohida o‘rganildi. Ayniqsa, tezlik sifati bilan bog‘liq ko‘rsatkichlarning sezilarli darajada o‘zgarishi kuzatildi. Bu, o‘z navbatida, sportchilarning kurash musobaqalari uchun zarur bo‘lgan chaqqonlik, epchillik va portlovchi harakatlarga tayyorligini shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Yosh kurashchi qizlarda kuch jismoniy sifatlari dinamikasini pedagogik testlash jarayonlariga ahamiyat qaratdik. Mazkur testlash jarayonlarida sportchi qizlarimiz eng yuqori shiddat samaradorligini polga tayangan holda og‘irligi 3 kg ga teng bo‘lgan to‘ldirma to‘pni yelkaga qo‘yib “otjimaniya” qilish maxsus mashq turidan ko‘rsatishdi. Yuqori quvvat talab qilingan mashq turida sportchi qizlarimiz o‘rtacha 1-12 daqiqada qayta tiklanish holatiga o‘tdilar, mashq takrorlanishlar soni 8-10 marotabagacha uzaytirilgach yurak ish faoliyati ko‘rsatkichlari 140-150 martaga yetganligi qayd etildi.

3-jadval.

Yosh kurashchi qizlarning kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar

| № | Mashqlar nomi | Shiddati | Dam olish vaqti | Takrorlash soni | YU.Q. S. |
|----|---|----------|-----------------|-----------------|----------|
| 1. | Polga tayangan holda og‘irligi 3 kg ga teng bo‘lgan to‘ldirma to‘pni yelkaga qo‘yib otjimaniya qilish (10 marta). | Yuqori | 1-2 min | 8-10 marta | 140-150 |
| 2. | Chalqancha yotgan holda og‘rligi 5 kg ga teng bo‘lgan to‘ldirma to‘pni yuqoriga ulotqirish (10 marta). | Yuqori | 1-2 min | 8-10 marta | 150-160 |
| 3. | Chalqancha yotgan holatda gavgani bukish va yozish. | O‘rta | 1-2 min | 10- marta | 130-140 |
| 4. | Shved devori ustunlariga osilgan holda gavgani 90* ga ko‘tarish. | O‘rta | 1-2 min | 4- marta | 145-150 |
| 5. | Juftlikda og‘irligi har ikkala raqib bir-birlarini navbat bilan ko‘tarib tushirish. | Yuqori | 1-2 min | 4- marta | 160-170 |
| 6. | Juftlikda maxsus kurash qopini ko‘targan holda beldan oshirib tashlash harakatlarini bajarish. | Yuqori | 1-2 min | 30- marta | 160-170 |
| 7. | Gimnastika o‘rindig‘ida o‘tirgan holatda og‘irligi 5 kg bo‘lgan gantellarni ko‘tarish. | O‘rta | 1-2 min | 30- marta | 140-150 |
| 8. | Juftlikda ma’lum bir 30 m qisqa masofaga navbat bilan bir-birini | Yuqori | 1-2 min | 4- marta | 160-170 |

| | | | | | |
|-----|---|--------|---------|------------|---------|
| | ko'targan holda olib borish. | | | | |
| 9. | Juftlikda raqib bilan beldan oshirib tashlash usulini 10 marta qaytarish (chap va o'ng tomonlarga). | Yuqori | 1-3 min | 10-4 marta | 160-170 |
| 10. | Juftlikda bajariladigan mashq (birinchi sportchi chalqancha otadi ikkinchi sportchi ustiga chiqib sherigini maxkam ushlab turadi, chalqancha yotgan sportchi raqibi ostidan chiqib ketishi lozim. 30 soniya ichida) | O'rta | 1-2 min | 5- marta | 140-150 |

Shiddat darajasi me'yoriy o'rtacha natijadorlik 30 m qisqa masofaga 2 marotaba yugurib borish va qaytish. Dastlab 1-30 m likda mayda qadamlar bilan keyingii 30 m likda yuqori tezlikda yugurish testlash turida qayd etildi. Mazkur testlash jarayonlarini kurashchi qizlarimiz o'rtacha sur'atda bajarib, dam olish vaqtida o'rtacha 2-3 daqiqalik vaqt sarflashgani, urinishlar soni 3-4 marta bo'lishiga qaramay, yurak urishi chastotasi birmuncha sekinroq 150-160 martagacha urganligi qayd etildi.

Chalqancha yotgan holatda gavdani bukish va yozish mashq turi natijadorligi o'rta darajada bo'lib, takrorlanishlar soni 10 martagacha bo'lishiga qaramay dam olish uchun kurashchi qizlarimiz o'rtacha 1-2 daqiqa sarflashdi xolos. Yurak urish chastotasi ko'rsatkichlari o'rtacha 130-140 marotabagacha qayd etildi (3-jadvalga qarang).

Tadqiqot jarayonlarining eng shiddatli yuqori ko'rsatkichni qayd etgan juftlikda raqib bilan beldan oshirib tashlash usulini 10 marta qaytarish (chap va o'ng tomonlarga) maxsus kurash mashqida kurashchi qizlar mashqni 10 martagacha takrorlashganiga qaramay, o'rtacha 1-3 daqiqa sarf etishdi. Mashq turning intensivligi va ko'p harakat talab etilishi hisobida yurak faoliyati ko'rsatkichlari ham eng yuqori 160-170 martani tashkil etdi.

Dissertatsiyaning **“O'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchilarning kompleks tayyorgarligida ishlab chiqilgan metodika samaradorligi”** deb nomlangan to'rtinchi bobida 14 yoshli kurashchi qizlarning mashg'ulot davomida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari dinamikasi qay darajada yaxshi shakllanib kelayotganini aniqlash uchun amaliy nazorot sinovlari olindi.

Bizning nuqtayi nazarimizda ilgari surilgan ilmiy farazimizning qanchalik haqiqatga yaqinligi tajriba guruhida shug'ullanuvchi kurashchilarning jismoniy sifatlari nazorat guruhida shug'ullanuvchi tengdoshlari natijalariga nisbatan solishtirilganda o'sish darajasining foizlarida katta farqlar aniqlanganligi bilan o'z isbotini topmoqda. Yuqorida o'tkazilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, anketa so'rovnomasi, suhbat, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash usullaridan foydalangan holda o'tkazilgan ilmiy izlanishlarimizdan olingan natijalar xulosalariga tayangan holda yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning qo'llanilish shiddati hajmi va me'yorlarini aniqlab tatbiq etishning samaradorligini aniqlash maqsadida 15 yoshli kurashchi qizlarda pedagogik tajriba o'tkazildi.

Tajriba va nazorat guruhlarida shug‘ullanuvchi 15 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi (qizlar)(N=34)

| <i>T./r.</i> | <i>Nazorat mashqlari va o‘lchov birligi</i> | <i>Guruhlar</i> | Tajribadan oldin | | Tajribadan keyin | | <i>Farqi</i> | <i>t</i> | <i>p</i> |
|--------------|--|-----------------|-------------------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|------------------|
| | | | $X \pm \sigma$ | <i>V%</i> | $X \pm \sigma$ | <i>V%</i> | | | |
| 1. | 100 m. masofaga yugurish (sekund) | <u>TG</u> | <u>17.8±1.3</u> | <u>7.30</u> | <u>16.5±1.8</u> | <u>10.60</u> | <u>1.3</u> | <u>2.69</u> | <u><0.05</u> |
| | | NG | 17.4±1.2 | 6.89 | 16.9±1.2 | 7.10 | 0.5 | 0.69 | >0.05 |
| 2. | 1000 m. masofaga yugurish (minut) | <u>TG</u> | <u>4.52.0±0.32</u> | <u>7.07</u> | <u>4.20.0±0.23</u> | <u>5.47</u> | <u>0,12</u> | <u>3.13</u> | <u><0.005</u> |
| | | NG | 4.54.0±0.33 | 7.26 | 4.32.0±0.41 | 9.4 | 0,22 | 1.12 | >0.05 |
| 3. | 3x10 mga mokisimon yugurish (sekund) | <u>TG</u> | <u>7.3±1.22</u> | <u>16.71</u> | <u>6,8±0.82</u> | <u>12.05</u> | <u>0.5</u> | <u>2.71</u> | <u><0.05</u> |
| | | NG | 7.2±1.8 | 25 | 7±1.6 | 22.85 | 0.2 | 1.71 | >0.05 |
| 4. | Past turnikda 90 ⁰ tortilish (marotaba) | <u>TG</u> | <u>14.2±1.5</u> | <u>10.56</u> | <u>17±2.12</u> | <u>12.47</u> | <u>3.2</u> | <u>2.92</u> | <u><0.05</u> |
| | | NG | 14.3±1.8 | 12.58 | 16.2±2.1 | <u>16.2</u> | 1.9 | 1.54 | >0.05 |
| 5. | Turgan joydan uzunlikka sakrash (metr) | <u>TG</u> | <u>1.71±0.63</u> | <u>36.8</u> | <u>1.85±0.65</u> | <u>35.13</u> | <u>0.14</u> | <u>3.24</u> | <u><0.05</u> |
| | | NG | 1.72±0.55 | 31.9 | 1.78±0.58 | 32.58 | 0.06 | 1.12 | >0.05 |
| 6. | Oldinga egilish (sm) | <u>TG</u> | <u>11.2±3.5</u> | <u>31.2</u> | <u>16.5±2.4</u> | <u>14.54</u> | <u>5.3</u> | <u>4.12</u> | <u><0.05</u> |
| | | NG | 11±3.5 | 31.8 | 14.5±3.4 | 23.44 | 13.5 | 1.56 | >0.05 |

Turgan joydan uzunlikka sakrashda tajriba guruhi kurashchilarning pedagogik tajribadan oldin ko'rsatgan natijalari 1.71 ± 0.63 (metr) variatsiya koeffitsiyenti 36.8% ni tashkil qildi. Yil oxiriga kelib yosh kurashchi qizlarning ko'rsatgan natijalari 1.85 ± 0.65 (metr) masofaga sakrashdi. Variatsiya koeffitsiyenti 35.13% ga teng bo'ldi. Tajriba o'rtasidagi o'sish farqi 0.14% ni tashkil qildi.

Nazorat guruhi kurashchilari yil boshida ko'rsatgan natijalari 1.72 ± 0.55 (metr) variatsiya koeffitsiyenti 31.9% ga teng bo'lsa yil so'ngiga kelib ushbu ko'rsatkich natijalarida 0,06% ga o'sish kuzatildi. Statistik farqlarning ishonchligi aniqlandi. ($t=1.12$ $P>0.05$)

Kuch sifatining o'zgarishlarini aniqlash maqsadida tajriba va nazorat guruhlarida yil boshida olingan tajribamizda ko'rsatgan natijalari o'rtasida sezilarli darajada farq yo'qligi aniqlandi.

Navbatdagi olingan amaliy nazorat sinovi orqali egiluvchanlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Unga ko'ra oldinga egilish mashqi tanlab olindi. Tajriba guruhi kurashchilarida tik turgan holda oldinga egilish pedagogik tajribadan so'ng 16.5 ± 2.4 sm ni, ($V=14.54\%$) ga, nazorat guruhida bo'lsa 14.5 ± 3.4 sm ($V=23.44\%$) ga teng bo'ldi. Tajriba guruhi nazorat guruhiga qaraganda ko'rsatgan natijalari yaxshi ekanligi aniqlandi. Statistik farqlar ishonchligi aniqlandi. ($P>0.05$).

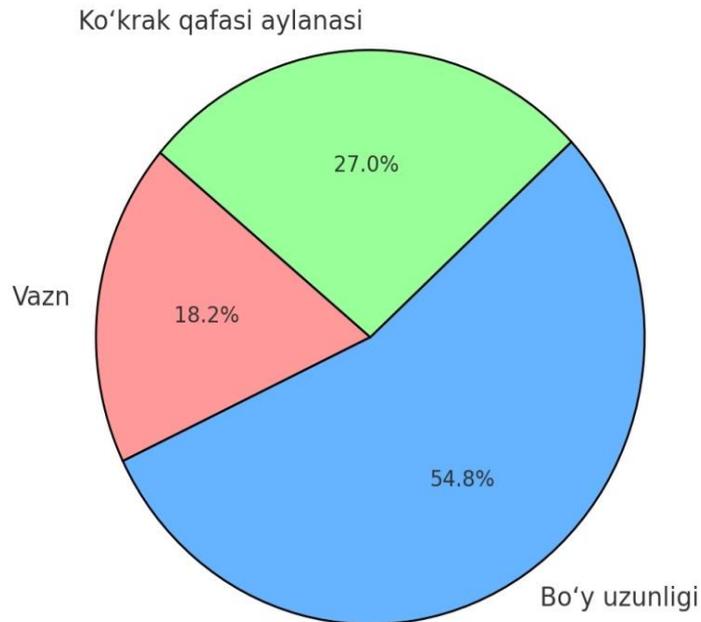
14 yoshli kurashchi qizlarning fizik parametrlarini va ularning umumiy funksional holatini baholashga qaratilgan bo'lib, quyidagi jihatlarni chuqurroq tahlil qiladi:

O'rtacha vazn ($53,5 \pm 1,1$ kg) va bo'y ($162,4 \pm 0,7$ sm) ko'rsatkichlari sportchilarning somatotrop tipini aks ettiradi. Bu yoshdagi qizlar uchun TMI (tana massasi indeksi) hisoblansa: $TMI=1,624^2 / 53,5 \approx 20,3 \text{ kg/m}^2$, bu ko'rsatkich sog'lom oralig'ida (18,5–24,9) joylashgan, ya'ni mushak massasi va yog' miqdori optimal nisbatda ekanligini ko'rsatadi.

Standart og'ishlarning pastligi (vaznda $\pm 1,1$ kg, bo'yda $\pm 0,7$ sm) sportchilarning tanasi tuzilishida bir xillik mavjudligini anglatadi. Bu kurash kabi sport turlarida ma'lum vazn toifalariga moslashuv natijasida shakllangan bo'lishi mumkin. Ko'krak aylanasi ($77,8 \pm 0,8$ sm) nafas olish funksiyasi, qalqonsimon muskullar rivoji va yuqori ko'krak qafasi mushaklarining kuchini aks ettiradi.

Bu ko'rsatkich kurashda muhim bo'lgan anaerob quvvat va chidamlilik bilan bevosita bog'liq. Kurashchi qizlarda vazn va bo'yning yuqoriroqligi muskul massasining ko'pligi, ko'krak aylanasi esa yuqori fizik zo'riqishga moslashuv natijasidir.

Standart og'ishlarning kichikligi sport maktablari yoki to'garaklarda tanlov asosida shug'ullanishi mumkinligini ko'rsatadi. Yuqori ko'krak aylanasi bilan bog'liq holda nafasni boshqarish mashqlari va interval mashqlarga e'tibor berish samaradorlikni oshiradi. 14 yoshli kurashchi qizlarning jismoniy ko'rsatkichlari ularning sport faoliyati va funksional tayyorgarligi bilan uzviy bog'liqdir. Bu ma'lumotlar yosh sportchilarga individual yondashuvni shakllantirish, ularning salomatligini saqlash va sport natijadorligini oshirish uchun asos bo'lishi mumkin.



3-rasm. 15 yoshli kurashchi qizlarning funksional ko'rsatkichlari

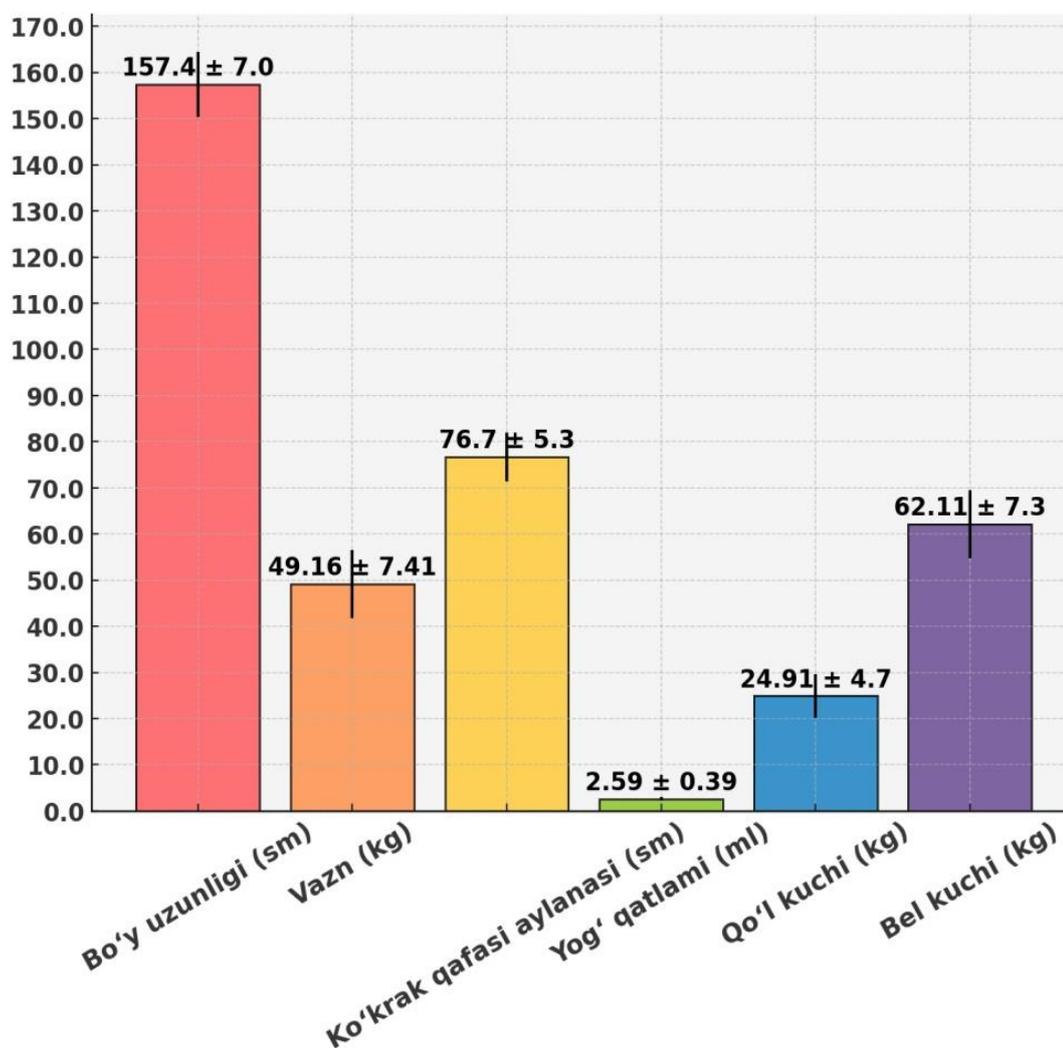
15 yoshli kurashchi qizlardan ham ushbu fiziologik ko'rsatkichlar aniqlanganda vazn: $54,0 \pm 0,8$ kg 14 yoshdagiga nisbatan ($53,5 \pm 1,1$ kg) vaznning 0,5 kg ga oshishi fiziologik rivojlanish (muskul massasi, suyak zichligi) va intensiv mashqlar natijasida yog' massasining kamayib, mushaklarning ko'payishi bilan izohlanishi mumkin.

Standart og'ishning 1,1 kg dan 0,8 kg ga kamayishi sportchilarning vaznini nazorat qilishda ancha muvaffaqiyatga erishganligini ko'rsatadi. Bo'y uzunligi: $162,5 \pm 0,6$ sm 14 yoshdagiga nisbatan ($162,4 \pm 0,7$ sm) deyarli o'zgarishsiz qolgan qizlarning bo'y uzunligining pubertat davrining oxiriga yaqinlashishi bilan bog'liq. Og'ishning $\pm 0,6$ sm ga kamayishi guruh ichida bo'yning bir xilligini anglatadi. Tana massasi indeksi hisobida: $BMI = 1,625^2 / 54,0 \approx 20,4 \text{ kg/m}^2$ ga teng. Bu ko'rsatkich sog'lom oralig'ida saqlanib, mushak-yog' nisbatining optimal darajada ekanligini tasdiqlaydi. Ko'krak qafasi aylanasi ($80,0 \pm 0,5$ sm): 14 yoshdagiga nisbatan ($77,8 \pm 0,8$ sm) 2,2 sm ga oshganligi yuqori intensivlikdagi mashqlar (masalan, kurashda ko'krak mushaklarini ishlatadigan texnikalar) va kardiorespirator tizimning rivojlanishi natijasidir. Bu ko'rsatkich o'pka hajmi va yuqori chidamlilik darajasini ko'rsatadi. Og'ishning $\pm 0,5$ smga kamayishi guruhda ko'krak qafasi rivojlanishining bir xilligini anglatadi (2-rasmga qarang). Olib borilgan izlanishlar davomida 14 yoshli kurashchi qizlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari belgilangan me'yor talablari doirasida ekanligi aniqlab olindi. Jismoniy harakat bilan doimiy ravishda harakat faoliyatini olib borish shu yoshdagi qizlarning funksional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib kelgani hamda ularning funksional holati barqaror ravishda kechayotganligiga aniqlik kiritildi.

Olib borilayotgan mazkur tadqiqot ishimizning muhim jihati shundaki, yosh kurashchi qizlarning funksional ko'rsatkichlari ulardagi jismoniy imkoniyat darajasini qay darajada ekanligini aniqlashga hamda umumiy va maxsus jismoniy

tayyorgarlik jarayonlariga o'tish davomida yuqori chastotali yuklamalarni olganida tana mushak kuchlari zo'riqishga uchramasligi chora-tadbirlari ko'rib qo'yiladi. Jismoniy yuklamalarga tayyor bo'lmagan organizm har xil lat yeyishlarga uchrashi aniq.

14 yoshli kurashchi qizlarning jismoniy rivojlanganlik darajalarini aniqlash maqsadida ularning antropometrik ko'rsatkichlari aniqlandi. Qayd etilgan natijalarga ko'ra, 14 yoshli qizlarning bo'y uzunligi $157,4 \pm 7,0$ sm ni tashkil etgan bo'lsa, vazn ko'rsatkichi ushbu yoshda o'rtacha $49,16 \pm 7,41$ kg ga teng ekanligi aniqlandi. Yosh kurashchi qizlarning ko'krak qafasi aylanasi o'rtacha $76,7 \pm 5,3$ sm ni, yog' qatlami esa $2,59 \pm 0,39$ ml ni tashkil etdi. Kurashchi qizlarning jismoniy rivojlanish darajalarini aniqlash davomida qizlarning qo'l kuchi $24,91 \pm 4,7$ kg ga teng ekanligi, bel kuchi esa $62,11 \pm 7,3$ kg ni tashkil etishi aniqlandi (4-rasmga qarang).



4-rasm. 14 yoshli kurashchi qizlarning o'rtacha jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari

Yosh kurashchi qizlarning umumiy jismoniy ko'rsatkichlari tajriba davomida aniqlanib borishi ularning maxsus harakat faoliyatiga o'tishida turli xil noxushliklarning oldini oladi. Yosh kurashchi qizlarning jismoniy faoliyati davomidagi yuklamalar hajmi va shiddatining yuqori malakali murabbiylar

tomonidan to'g'ri tashkil etilishi yosh kurashchi qizlarning jismoniy rivojlanish samaradorligini yanada takomillashtiradi.

XULOSA

Yosh kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, harakat malakasining qay darajada shakllanib ulgurgani hamda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlarini aniqlash yuzasidan olib borilgan tadqiqot amaliyotimiz yakunida quyidagicha xulosaga kelishimiz mumkin:

- sport amaliyotida ilg'or tajribalarni o'rganish natijasida kurash mutaxassislari tomonidan mashg'ulotlarni rejalashtirish yo'nalishidagi kompleks ta'sir qiluvchi mashg'ulotlardan foydalanish masalasi ko'rib chiqilib, mashg'ulotlarning birinchi variantida vazifalarning bir tomonlama hal qilinishi va ikkinchi variantida hal qilinadigan vazifalar tarkibi borgan sari kengayib borishi aniqlandi;

- olib borilgan ko'plab tadqiqotlarning yakuniy xulosalari umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi an'anaviy jismoniy tarbiya darslarining mazmun-mohiyati, hajmi va zo'riqish shiddatining nomukammalligi, o'quvchilarning individual imkoniyatlari inobatga olinmaganligi bilan o'sib kelayotgan yosh organizmning talablarga to'liq javob bermasligini isbotlab berdi;

- yuklama hajmining ichki va tashqi ko'rsatkichlari bir-biri bilan to'g'ridan to'g'ri bog'langan (tashqi hajm katta bo'lsa, javob reaksiyasi ham kuchli) bo'lib, sportchi organizmning yuklamaga moslashganlik holati, yoshi, jinsi, shug'ullanganlik darajasi bilan aniqlanadi;

- umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yuklama hajmini rejalashtirishda somatik belgilar bo'yicha o'sish davrini hisobga olish zarur. O'g'il bolalarda ko'pincha 11-14 yoshda o'zgarishlar kuzatilgan. Shunga binoan bu davrda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan keng foydalanish maqsadga muvofiq;

- moslashish bo'yicha har xil hajm va shiddatli yuklamadan samarali foydalanish u yoki bu tayyorgarlik vositasini maqsadga muvofiq ravishda tanlashga, foydalanilgan mashqlar yo'nalishining xarakteriga bog'liq;

- o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi 14 yoshli kurashchilarning umumiy chidamlilik sifatini rivojlantirish mazkur tayyorgarlik bosqichining eng muhim ahamiyatga ega bo'lgan tayyorgarlik turlaridan biri hisoblanadi. 1000 m masofaga yugurish (minut) yil boshida olingan nazorat sinovi natijalariga ko'ra 14 yoshli kurashchilarning qayd etgan natijalari $4.20.0 \pm 0,45$ min tashkil etgan bo'lsa variatsiya koeffitsiyenti 10,71%ni tashkil qildi va yilning oxiriga kelib ushbu natijalar $4.10.0 \pm 0,48$ min ni variatsiya koeffitsiyenti esa 11,7 %ni tashkil etdi. Olingan natijalar orasida statistik ko'rsatkichlarning ishonchlilik darajasi ($P > 0,05$) tashkil etdi;

- olingan tajribada navbatdagi sinama mashqi orqali 3×10 m ga mokisimon yugurish amaliyotida 15 yoshli kurashchilarning tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Ushbu ko'rsatkichlar yil boshida $6.4 \pm 1,8$ s ni tashkil qilgan bo'lsa, variatsiya koeffitsiyenti 28,12% ga teng bo'ldi. Yil oxiriga kelib bu ko'rsatkich $6.6 \pm 1,9$ s ga variatsiya koeffitsiyenti esa 28,7% ga o'zgardi.

Ushbu ko'rsatkichda 14 yoshli kurashchilarning natijalariga nisbatan 15 yoshli kurashchilarning natijalari yaxshi ekanligini ko'rish mumkin va 15 yoshli kurashchilarning yil oxiridagi natijalari past darajada ekanligi tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarining qoniqarsiz darajada pastlab borayotganligida yaqqol namoyon bo'lmoqda. Olingan natijalar orasida statistik ko'rsatkichlarning ishonchlilik darajasi ($P>0,05$)ni tashkil etdi;

- 15 yoshli kurashchilarning egiluvchanlik jismoniy sifatini qanday darajada ekanligini aniqlash uchun oldinga egilish sinama mashqi tanlab olindi. Yil boshida olingan tajriba natijasi $11\pm 3,5$ sm ni tashkil qilgan bo'lsa, variatsiya koeffitsiyenti 31,81% ni tashkil etdi va tajriba oxiriga kelib bu ko'rsatkichlar $13\pm 4,4$ sm ga teng bo'ldi, variatsiya koeffitsiyenti 33,84% ni tashkil qilib egiluvchanlik jismoniy sifat darajalarini yaxshi ko'rsatkichlarda rivojlanganligini yosh kurashchilar ko'rsatib berishdi;

- texnik tayyorgarlikning mazmuni va vazifalariga umumiy va maxsus texnik tayyorgarlik tushunchalari, jismoniy tayyorgarlik, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlaridan imkon qadar to'liq foydalanishga yo'naltirilgan, sport-pedagogik vazifalarni hal etishning turli xil harakat, bilim va ko'nikmalarini shakllantiradigan jarayon ekanligi, kurashchining umumtexnik tayyorgarlik vositalari, maxsus texnik tayyorgarlik, sport faoliyatining turli sharoitlarida kurash texnik harakat bilimlarini bajarishning shakllanish jarayoni ekanligi, maxsus texnik tayyorgarlik vositalari asosiy va o'tish hamda tayyorgarlik davrlarida mashg'ulot jarayonidagi maxsus tayyorgarlik uslubining o'ziga xosligi, texnik tayyorgarlik davrlari, umumiy texnik tayyorgarlik va maxsus texnik tayyorgarlik, yangi texnik usulni vujudga keltirishda bilim va ko'nikmalarni shakllantirish uslubining o'ziga xosligi, o'rganilayotgan texnik harakatni har xil sheriklar bilan turli xil, sport vazifalarini bajarishda va turli sharoitlardagi sport bellashuvlarida qo'llash kabi tushunchalarga ega bo'lishlari zarur hisoblanadi;

- kuch sifati o'zgarishlarini aniqlash maqsadida tajriba va nazorat guruhlarida yil boshida olingan tajribamizda ko'rsatgan natijalari orasida sezilarli darajada farq yo'qligi aniqlandi;

- olib borilgan izlanishlar davomida 14 yoshli kurashchi qizlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari belgilangan me'yor talablari doirasida ekanligi aniqlab olindi. Jismoniy harakat bilan doimiy ravishda harakat faoliyatini olib borish shu yoshdagi qizlarning funksional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib kelgani hamda ularning funksional holati barqaror ravishda kechayotganligiga aniqlik kiritildi.

AMALIY TAVSIYALAR

Amalga oshirilgan ilmiy tadqiqotlar va pedagogik tajriba ma'lumotlarini umumlashtirish, tahlil va muhokama qilish asosida quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Yosh kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik qobiliyatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullar sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lishi, mashqlarning davomiyligi o'quv-mashg'ulotlarning asosiy mazmuniga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi, mashqlarning shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, psixologik va jismoniy rivojlanishiga mos

holda tanlanishi, texnik harakatlar ko'nikmasini rivojlantirishda qo'llaniladigan vositalarning harakat trayektoriyasi tanlangan sport turi faoliyatining harakatlariga mos bo'lishi kerak.

2. Haftalik mikrosikldagi mashg'ulotning tashkil qilinishi quyidagi ketma-ketlikda bo'lishi lozim: dushanba, chorshanba, juma kunlari mashg'ulotlar olib boriladi, haftaning seshanba, payshanba, shanba kunlari esa texnik-taktik usullar bo'yicha mashg'ulotlar olib boriladi. Ushbu haftalik mikrosiklda aylanma mashg'ulot usulini ertalabki mashg'ulotlarda muntazam qo'llanilishi yuqori samara beradi.

3. Yosh kurashchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatini rivojlantirishda qo'llaniladigan mashqlarning bajarilish tartibi va ketma-ketligi haqida yetarlicha ma'lumotlarga ega bo'lishi lozim. Jismoniy mashqlarni bajarish uslublari, harakat qobiliyatini rivojlantirish uslubiyati, mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash masalalarini yaxshi bilishi talab etiladi.

4. 14-15 yoshli kurashchi qizlarning jismoniy qobiliyatlarini samarali rivojlantirishda o'quv-mashg'ulotlar jarayonida aylanma mashg'ulot yuklamalarini quyidagi tartibda rejalashtirish (tayyorlov va asosiy qismida takroriy, musobaqa va aylanma mashg'ulot uslubida 20 soniyadan ko'p bo'lmagan vaqt oralig'ida tashkil qilish maqsadga muvofiq.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ PhD.03/27.09.2024.Ped.72.10. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ
БУХАРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

**ШАХРИСАБЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ**

ХОМИДЖОНОВА ФЕРУЗА КОМИЛЖОН (КИЗИ)

**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ БОРЦОВ 14-15 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ**

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

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени кандидата
по педагогическим наукам**

Бухара-2025

Тема диссертации на соискание ученой степени доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером В2023.4.PhD/Ped6770.

Работа выполнена в Шахрисабзском государственном педагогическом институте. сделанный Автореферат диссертации размещен на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) на веб-сайте Научного совета www.buxdu.uz и на информационно-образовательном портале «ZiyoNET» (www.ziynet.uz).

Научный руководитель:

Таджибоев Соиб Самиджанович
доктор педагогических наук (DSc), профессор.

Официальные оппоненты:

Рахматова Дилноза Нигбаевна
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Хасанов Илес Туйчиевич
доктор философии по педагогическим наукам (PhD), профессор.

Ведущая организация:

Самаркандский государственный педагогический университет

Защита диссертации состоится “ _____ ” 2025 года в “ _____ ” часов на собрании Научного совета PhD.03/27.09.2024.Ped.72.10. по присуждению учёных степеней при Бухарском государственном университете. (Адрес: 200118, город Бухара, Ул.Мухаммада Икбола, 11. Тел: (+99865) 221-29-14, факс (+99865) 221-29-4; e-mail: buxdu_rektor@buxdu.uz).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Бухарского государственного университета (зарегистрирована под номером _____). (Адрес: 200118, город Бухара, ул.Мухаммада Икбола, 11. Тел: (+99865) 221-29-14, факс (+99865) 221-29-14; e-mail: buxdu_rektor@buxdu.uz).

Автореферат диссертации разослан “ _____ ” _____ 2025 года
(Протокол реестра № _____ от “ _____ ” _____ 2025 года).

Б.Б.Маъмуров

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

А.Э.Сатторов

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

М.Ж. Абдуллаев

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

Введение (автореферат кандидатской диссертации)

Актуальность и необходимость темы диссертации. В современную эпоху, когда в мире существуют многочисленные новые технологии и инновации для развития различных видов спорта, система подготовки спортсменов с каждым годом совершенствуется. Однако в процессе достижения успеха конкуренция создает свои особенности, поэтому большое внимание уделяется вопросам эффективной организации тренировок, а также изучению проблем контроля и управления спортсменами с помощью современных технологий и специализированного спортивного оборудования. Анализ существующих источников показал, что в практике национальной борьбы эти аспекты недостаточно развиты, в связи с чем на основе результатов исследований, проведенных в других видах спорта, внедряются некоторые новые методы, обоснованные с научно-методической точки зрения. Изучение передового опыта в спортивной практике показывает, что специалистами по борьбе рассматриваются вопросы планирования тренировок с использованием комплексов упражнений с всесторонним воздействием, систематического повышения уровня специальной физической подготовки на каждом этапе, а также активного применения современных спортивных снарядов в тренировочном процессе, что по-прежнему остаётся актуальным.

Ведущими научными исследователями мировой спортивной практики проводятся научные изыскания, направленные на совершенствование уровня физической, психологической и функциональной подготовки борцов в процессе тренировок и соревнований, а также на повышение их технического и тактического мастерства и развитие физических качеств борцов с различным уровнем квалификации. В новых средствах и методах развития двигательной подготовки акцент делается на регулирование объема и интенсивности нагрузки в чувствительные периоды. Естественно, что в борьбе, где руки постоянно задействованы, а технико-тактические действия выполняются то вправо, то влево, вопросы совершенствования и целенаправленного развития двигательной подготовки борцов недостаточно полно раскрыты. Наблюдается, что именно такие аспекты данной темы практически не были предметом всестороннего научного изучения.

В практике подготовки юных борцов в нашей Республике, а также в рамках научных исследований, проводимых отечественными специалистами и учеными в данном направлении, осуществляются целенаправленные практические мероприятия, направленные на достижение высоких результатов нашими борцами на чемпионатах мира и Азии. В частности, в Постановлении Президента Республики Узбекистан от 4 ноября 2020 года № ПШ–4881 «О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта – кураш и повышению его международного авторитета» определены важные задачи в этом направлении. Однако в мировом масштабе у каждого народа и этноса исторически сложились и развивались собственные виды борьбы, сформировавшиеся на протяжении веков. В том числе и в Узбекистане

широкое распространение получили национальные виды кураша, такие как «Бухарский» и «Ферганский» стили. Следует отметить, что кураш является одним из видов спорта, развивающихся и становящихся массовыми на всех континентах мира. В нашей стране проводятся масштабные научные исследования по приведению системы подготовки спортсменов, занимающихся данным видом борьбы, в соответствие с современными требованиями⁵.

В том числе, национальная борьба кураш, являясь носителем общих для нашего народа духовных и культурных ценностей, играет важную роль в обогащении внутреннего духовно-нравственного мира девушек, формировании у них патриотических чувств, преданности традициям и уважения к национальному наследию. В целях широкой пропаганды таких качеств, как мужество, патриотизм и верность Родине, осуществляется переход на новый этап системной подготовки девушек-борцов, предусматривающий регулярное повышение уровня их подготовки на каждом этапе. В настоящее время наблюдается активное внедрение передовых технологий и современных методов тренировочного процесса, направленных на подготовку квалифицированных спортсменок по курашу. С учетом возросшего интереса и усиливающейся конкуренции среди занимающихся, организация учебно-тренировочного процесса на основе современных научно-методических рекомендаций становится неотъемлемой частью системы подготовки борцов.

В целях дальнейшего совершенствования и широкой популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан, пропаганды здорового образа жизни, создания необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями, а также обеспечения достойного участия страны на международной спортивной арене, **24 января 2020 года был утверждён Указ Президента Республики Узбекистан № УП–5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан».**

С целью популяризации, развития и международного признания национального вида спорта — кураша, олицетворяющего собой древние ценности нашего народа, такие как мужество, отвага, патриотизм и гуманизм, а также превращения этого бесценного наследия в мировое достояние, 4 ноября 2020 года был принят Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП–4881 «О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта – кураш и повышению его международного авторитета».

С целью вывода развития национального вида спорта — кураш — на новый этап, повышения его авторитета на международной арене, более широкой пропаганды этого вида спорта за рубежом, а также организации системной поддержки деятельности по его развитию и популяризации,

⁵ Постановление Президента Республики Узбекистан, от 04.11.2020 г. № ПП-4881 «О мерах по развитию и дальнейшему повышению международного авторитета национального вида спорта кураш» www.Lex.uz

20 декабря 2024 года было утверждено Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП–450 «О мерах по выводу развития и популяризации национального вида спорта — кураш — на новый этап».

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование осуществлено в рамках приоритетного направления I. «Формирование системы инновационных идей и путей их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства» развития науки и технологий в Республике.

Степень изученности проблемы. Следует отметить, что в настоящее время в Республике разрабатываются рекомендации по совершенствованию технических и тактических действий спортсменов, занимающихся национальной борьбой и другими видами единоборств, и эти рекомендации активно внедряются в практику. Однако в последние годы наблюдается снижение результатов в национальной борьбе на международной арене, и одной из главных причин этого является недостаточный уровень специальной физической подготовки наших спортсменов в соревновательной деятельности.

Все проводимые в данном направлении исследования были направлены на повышение физической и технической подготовленности спортсменов, при этом многими специалистами была проведена эффективная работа, способствующая улучшению качества подготовки борцов.

Учёные нашей страны — Н.А. Керимов, Ф.А. Керимов, А.Н. Абдиев, З.А. Бакиев, Н.А. Тастанов, Р.Д. Халмухамедов, С.С. Таджибаев, Ш.А. Мирзакулов, Ш.С. Мирзанов, Ш.Х. Ханкелдиев, А.Р. Таймурадов, А.Ж. Тангриев, Ф.И. Бобомуродов, И.Б. Алиев, О.Ж. Дадабаев, З.С. Артиков, А.Н. Элов, Ш.С. Мирзанов и другие провели ряд научных исследований, направленных на повышение эффективности подготовки борцов, изучая вопросы физической и технико-тактической подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности⁶.

⁶ Kerimov N.A. Программированное обучение технико-тактическим действиям в спортивной борьбе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук.- М., 1990. -24 с.; Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплины спортивная борьба: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -М., 1995. -26 с.; Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Т., 2004. -51 с.; Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Pedagogik ta'lim. – Toshkent, 2008. -№3. – В. 125-130.; Xalmuxamedov R.D., Tajibaev S.S. Yosh yakkakurashchilarni ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining turli bosqichlarida saralashning me'yorlari/ O'quv-uslubiy qo'llanma – O'zDJTI., 2013. – 166 b.; Sh.A Mirzakulov. Yosh belbog'li kurashchilarning jismoniytaayyorgarligi/ Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari/ Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. II qism. – Toshkent. 2015. – В. 83-84; Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik “Sano-standart” Toshkent. 2017. 480 b.; Mirzaqulov Sh.A., Mirzanov Sh.S., Artiqov Z.S., Qirg'izboev M.M. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (Belbog'li kurash). O'quv qo'llanma. “PRESS NASHRIYOTI”, 2018 .- 172 b.; Sh.X Xankeldiev Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. – T.: O'zDJTSU. – 2019. –232 b.; Taymurotov A.R., Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T- 2019. 195 b.; Tangriev A.J. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (Kurash). Darslik. – Toshkent. “O'zkitobsavdonashroyoti”, 2020. – 147 b. Bobomurodov F.I. Kurashchilarning marfalogik xususiyatlarini xisobga olgan xolda texnik-taktik harakat larni takomillashtirishga defferensial

Учёные стран Содружества Независимых Государств (СНГ) — Г.В. Юлина, В.В. Рыбаков, Г.Е. Медведев, Г.В. Жулина, В.Г. Никитушкин и другие провели исследования, посвящённые научным, теоретическим и методическим основам развития физической подготовки и технико-тактических действий спортсменов по видам борьбы⁷.

Решению данной проблемы уделяли внимание и зарубежные учёные — Ф. Блейк, Д. Ноуманн, М.Д. Рипи, П. Кол и их коллеги. Результаты проведённых ими исследований заслуживают особого внимания. Разработанные ими методы требуют проведения специальных исследований по их внедрению в систему оптимизации физической подготовки квалифицированных борцов и эффективному применению в тренировочном процессе⁸.

Исходя из вышеизложенных мыслей, можно сделать вывод, что разработка технологии оптимизации технической, тактической и физической подготовки квалифицированных борцов требует научно-методических материалов, и недостаточность исследований по данной проблеме в процессе подготовки борцов подтверждает актуальность выбранной темы.

Анализ показал, что, несмотря на наличие научных исследований по планированию и оптимизации тренировочных нагрузок у спортсменок 14–15 лет, занимающихся национальной борьбой кураш, методика совершенствования двигательной подготовки борцов данного возраста в учебно-тренировочных группах остаётся недостаточно разработанной, а границы знаний, необходимых для создания эффективной системы спортивной подготовки, не были расширены. В процессе создания системы спортивной подготовки для спортсменок 14–15 лет, занимающихся курашем, были выявлены проблемные аспекты и предложены решения по устранению основных трудностей. Данная ситуация подчёркивает актуальность темы диссертационного исследования.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационное исследование проводится в

yondashuv Avtoref. dis. – Ch., 2019. – 70-b.; Aliev I.B - Kurashda ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirishning ilmiy-nazariy asoslari. Monografiya. “O‘zkitobsavdonashriyoti”. 2020. – 128 b. Dadabaev O.J.- Kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi konsipsiyasi. Dessirtasiya. 2021.- 230 b.; Artiqov Z. Sport pedagogik maxoratini oshirish (belbog‘li kurash) O‘quv qo‘llanma – Toshkent “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020 . 144 b. Elov A.N. Повшение спортивного мастерство по кураш. Учебник. “Davr matbuot savdo” nashriyoti 2020 .-249 b. Mirzanov SH.S., Belbog‘li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokenitik mashqlar yordamida rivojlantirishning baholash metodikasi. Monografiya «LESSON PRESS» MCHJ nashriyoti, 2021 -130 b.

⁷ Рыбаков В.В., Медведев Г.Э. и др. Подходы к разработке концепции индивидуализации подготовки спортсменов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры – 2000.-№4.-С.51-59.; Жулина Г.В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека / Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставропол: Изд-во - СГУ., 2002.-С. 179-18115.; Никитушкин В.Г., Учебник. Теория и методика юношеского спорта. – М.; 2010.-206 с.

⁸ Blake F. Planing of loading for training of skills in boxing Phyladelphia.; Noumann D. Scidi fondo e valutarione funzionale // Rivistadi cultura sportive. -1987, №-78-87-93.; Рипи М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. М. Просвещение. 1985. -96 с.; Col P. Principes de developpement pour coureurs de mounne distance // Revue d affa. -92.1987. -S.15-21.

соответствии с планом научно-исследовательских работ, намеченным Узбекским государственным университетом физической культуры и спорта. Основное направление исследования — определение состояния двигательной подготовки борцов в возрасте 14–15 лет, систематически занимающихся в учебно-тренировочных группах, оценка уровня их физического и функционального развития, а также выявление влияния спортивных тренировок на организм с целью изучения возможностей эффективного развития необходимых двигательных качеств у юных спортсменов. Результаты исследования будут способствовать формированию научно обоснованных подходов в системе подготовки молодых спортсменов.

Цель исследования является разработка методики совершенствования двигательной подготовки борцов в возрасте 14–15 лет, занимающихся в учебно-тренировочной группе.

Задачи исследования:

разработка структуры недельных тренировок для девушек-борцов в возрасте 14–15 лет, занимающихся в учебно-тренировочной группе;

совершенствование методики применения в тренировочном процессе специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств борцов, выполняемых индивидуально и в парах;

разработка модели совершенствования двигательной подготовки борцов в возрасте 14–15 лет, занимающихся в учебно-тренировочной группе, направленной на развитие атакующих, защитных и контратакующих действий;

разработка методики применения расслабляющих и быстродействующих восстановительных периферических средств в каждом тренировочном и соревновательном периоде с учётом физического состояния борцов в возрасте 14–15 лет.

Объектом исследования является тренировочный процесс борцов в возрасте 14–15 лет, занимающихся в учебно-тренировочных группах.

Предметом исследования является изучение методики оптимизации двигательной подготовки борцов в возрасте 14–15 лет, занимающихся в учебно-тренировочных группах.

Методы исследования. анализ научно-методической литературы, пульсометрия, антропометрия, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, инструментальный метод, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- Расширена структура недельной тренировки девочек-борцов 14-15 лет, занимающихся в учебно-тренировочной группе, и включает общефизическую подготовку 2-3 раза по 60-90 минут, специальную физическую подготовку 2-3 раза по 60-90 минут, технико-тактические упражнения 3-4 раза по 60-120 минут, контрольно-спарринговые упражнения 1-2 раза по 90-120 минут и восстановительные упражнения (массаж, растяжка и т.д.) 1-2 раза в неделю, что позволяет легко осваивать тренировочные нагрузки.

- совершенствование двигательной готовности путем систематического применения в тренировочном процессе специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости) борцов, которые применяются индивидуально (бег с низкого старта с ускорением на короткую дистанцию 10-20 м («рывок»), бег с высокого старта с места (от 10 до 20 с в зависимости от тренировочного процесса), переход от бега с поднятым бёдрами к бегу со скоростью 10-20 м) и в парах (бег с партнёром (оба спортсмена бегут, будучи связанными друг с другом), выполнение бросковых движений выше пояса с поднятием специального борцовского мешка);

- расширены возможности достижения высоких результатов в тренировочном и соревновательном периодах за счет включения когнитивных, продуктивных и репродуктивных критериев оценки в модель совершенствования двигательной готовности борцов 14-15 лет, занимающихся в учебно-тренировочной группе, направленную на развитие атакующих, защитных и контратакующих приемов;

- с учетом таких показателей, как состояние физического развития борцов 14-15 лет (Y.Q.S., рост, вес, OS, сила правой и левой руки), в каждом тренировочном и соревновательном периоде расширены возможности ускоренного восстановления организма за счет использования периферических средств релаксации (массаж, стретчинг, дыхательные упражнения, ароматерапия и экотерапия) и быстрого восстановления (криотерапия, контрастные ванны, физиотерапевтические аппараты, спортивное питание);

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

совершенствована методика анализа соревновательной деятельности девушек-борцов, которая может быть использована при организации учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование их двигательной подготовки, а также при выборе форм развития показателей их комплексной подготовки;

разработанные научно-методические и прикладные методические рекомендации, программы использования специальных упражнений и методов, а также анализ подготовки борцов по технико-тактическим действиям могут быть широко использованы при развитии и совершенствовании технико-тактических действий, в учебно-тренировочном процессе и в процессе отбора спортсменов к соревнованиям.

Достоверность результатов исследования. Подтверждается используемым в работе подходом, теоретической обоснованностью научных теорий и существующих положений спортивной практики, а также научной организованностью самого исследования. Комплекс применённых методов исследования соответствует поставленным задачам, а высокая степень достоверности, корректности разработки, анализа и интерпретации обширного фактического материала обеспечивает надежность полученных данных. Точность и достоверность результатов обеспечивается использованием конкретных и апробированных исследовательских и

педагогических методов. Качественная обеспеченность результатов исследования объясняется проведением опытно-экспериментальной работы и подтверждена методами математико-статистического анализа полученных данных.

Научная и практическая значимость исследования.

Обосновывается

тем, что на основе результатов, полученных в ходе проведённых педагогических экспериментов, была разработана программа целенаправленного совершенствования двигательной подготовленности и новых средств, применяемых в учебно-тренировочном процессе борцов. Была раскрыта эффективность предложенной программы и её научная сущность. В ходе исследований была доказана взаимосвязь между развитием двигательных способностей борцов и повышением эффективности их технико-тактических действий. Полученные данные позволяют обогатить и расширить теоретические знания в области теории и методики спортивной борьбы;

разработана технология развития комплексных способностей борцов и повышения эффективности их технико-тактических действий, а также создана возможность повышения результативности соревновательной деятельности за счёт улучшения физических качеств. Принципы, разработанные для совершенствования комплексных показателей подготовленности борцов, могут быть использованы в других видах борьбы, в специализированных спортивных образовательных учреждениях, а также в процессе тренировок спортсменов национальной сборной команды Узбекистана по борьбе.

Внедрение результатов исследования. На основании полученных научных результатов по совершенствованию двигательной подготовленности девочек-подростков, занимающихся борьбой:

- предложения по изменению структуры еженедельной тренировки девочек-подростков, занимающихся борьбой, 14-15 лет, в учебно-тренировочную группу включены: общефизическая подготовка 2-3 раза по 60-90 минут, специальная физическая подготовка 2-3 раза по 60-90 минут, технико-тактические упражнения 3-4 раза по 60-120 минут, контрольно-спарринговые упражнения 1-2 раза по 90-120 минут, восстановление (массаж, растяжка и т.д.) каждую неделю 1-2 раза (Справка Министерства молодежной политики и спорта Республики Узбекистан № 03-01-04-20-2219 от 11 марта 2023 г.). В результате у 14-летних борцов качество выносливости возросло на 20,6%, в подтягивании на низкой перекладине (силовое качество) на 18,3%, в имитационном беге на 19,5%, в прыжке в длину с места (скоростно-силовое качество) на 21,9%,

Качество гибкости в наклоне вперед улучшилось на 18,1%;

- внедрены в тренировочный процесс ДЮСШ рекомендации по систематическому применению специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости) борцов, которые применяются индивидуально (бег с низкого старта с ускорением на

короткую дистанцию 10-20 м («рывок»), бег с высокого старта с места (от 10 до 20 секунд в зависимости от тренировочного процесса), переход от бега с отталкиванием бедрами к бегу со скоростью 10-20 м) и в парах (бег с партнером (оба спортсмена бегут в связанной позиции), выполнение бросковых движений выше пояса с подъемом специального борцовского мешка).

Сертификат № 166-017, выданный на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 13 мая 2022 года № 166). В результате у 15 юных борцов качество выносливости повысилось на 19,1%, а качество гибкости – на 19,3%. Апробация результатов исследования. По результатам исследования были обсуждены на 2 международных и 4 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано всего 15 научных работ, в том числе 3 статьи — в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, одна из которых — в зарубежном научном журнале.

Объем и структура диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырёх глав, включает 134 страницы текста, 7 рисунков, 14 таблиц, выводы, практические рекомендации, список использованных источников и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **«Введении»** диссертационной работы обоснована актуальность и практическая необходимость темы исследования, заключающаяся в развитии сферы спорта, в частности, в научно обоснованной подготовке юных девушек-борцов, что способствует повышению их физического и функционального потенциала, а также формированию здорового образа жизни. Тема исследования тесно связана с приоритетными направлениями развития науки и технологий в Республике Узбекистан, в том числе с воспитанием здорового поколения и научно-методическим совершенствованием видов спорта. Степень изученности проблемы раскрыта на основе анализа ранее проведённых научных исследований, при этом обоснована необходимость углубленного изучения темы с позиции новых подходов. Исследование выполнено в соответствии с научно-исследовательским планом Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. В работе изложены цель и задачи научных изысканий, направленных на оценку и совершенствование двигательной подготовленности борцов, а также научная новизна, теоретическая и практическая значимость полученных результатов.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Научно-педагогические основы системы подготовки юных спортсменов»**, представлен анализ нормативных документов и теоретических источников по исследуемой проблеме. Повышение эффективности системы подготовки юных спортсменов в настоящее время рассматривается как одно из приоритетных

направлений спортивной педагогики и методики организации спортивных тренировок. Анализ действующих нормативных документов и теоретических источников показывает, что в настоящее время многие научные исследования направлены, в первую очередь, на определение структуры микроциклов, являющихся составной частью спортивной тренировки.

Большинство исследований направлены на повышение результативности спортсменов за счёт увеличения объёма и интенсивности нагрузок в рамках микроциклов, и эта проблема особенно актуальна в тренировочном процессе по видам борьбы. В подготовке квалифицированных спортсменов содержание и последовательность выполняемой работы в течение дня, особенно при проведении нескольких тренировочных занятий, определяют уровень нагрузки и воздействия на организм спортсмена.

Анализ теоретических источников свидетельствует о том, что в случаях, когда тренировочные средства, их чередование, продолжительность и порядок применения не принадлежат к единой методической категории, достижение запланированных результатов у спортсменов существенно затрудняется. Таким образом, если структурная целостность микроциклов, поэтапное наращивание нагрузок, рациональная организация восстановительных периодов и логическая последовательность тренировочных воздействий не реализуются во взаимосвязанной и научно обоснованной форме, это может привести к снижению функционального состояния спортсмена, ухудшению технической и тактико-психологической подготовленности.

С научной точки зрения, на основании анализа существующих научных исследований можно сделать вывод о том, что в процессе совершенствования системы подготовки юных спортсменов по виду спорта «кураш» необходимо учитывать теоретически обоснованный подбор компонентов микроциклов, рациональную смену тренировочных средств, а также адекватность объёма и времени нагрузок с учётом возраста, пола, физического состояния и уровня биологического развития спортсмена. В противном случае эффективность достижения запланированных результатов в процессе подготовки может значительно снизиться, что детально освещается в ряде научных источников.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Методы исследования и его организация»**, приведены сведения о применённых методах, использованных для решения поставленных в исследовании задач. В частности, указано, что в работе были использованы такие методы, как анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, педагогический эксперимент, а также математико-статистическая обработка данных.

Педагогические исследования были организованы в три этапа: **на первом этапе (2020–2021 гг.)** были определены критерии физической подготовленности борцов в возрасте 14–15 лет. На основе этих критериев были разработаны комплексы контрольных упражнений, обладающих приоритетной направленностью на этапе спортивной специализации.

На втором этапе (2021–2022 гг.) были изучены факторы специальной подготовки юных борцов через распределение тренировочных средств по зонам интенсивности. При этом было установлено, что соотношения между группами юных спортсменов были приблизительно одинаковыми, а значительных различий между объёмами нагрузок и показателями подготовленности не наблюдалось. С целью повышения информативности данных формирующего эксперимента в исследование были включены три показателя физического развития подростков.

На третьем этапе (2022–2023 гг.) была разработана и экспериментально обоснована методика построения нагрузок различной направленности в микроциклах подготовительного этапа для юных борцов 14–15 лет. Это обеспечило условия для реализации спортивного мастерства молодых спортсменов, а также позволило оптимизировать тренировочный процесс за счёт применения системы контроля и использования различных видов занятий, направленных на решение существующих проблем в подготовке.

В третьей главе диссертации, озаглавленной **«Динамика подготовки борцов-девушек 14–15 лет, занимающихся в учебно-тренировочных группах»**, в ходе проведённых исследований основное внимание было уделено определению и оценке уровня развития общей физической подготовленности борцов, в частности девушек в возрасте 14 лет. В процессе исследования работа осуществлялась со спортсменками, занимающимися в учебно-тренировочных группах, на основе специально разработанных тестовых программ. С помощью этих тестов оценивались основные физические качества спортсменок – сила, скорость, выносливость и гибкость.

На следующем прикладного контрольного тестирования для определения уровня развития физического качества выносливости у юных борцов-девушек был выбран тест на бег на дистанцию 1000 метров. В начале года полученные результаты составили 5 мин 25,0 ± 0,45 с, при этом коэффициент вариации составил 8,57 %. К концу года данный показатель улучшился до 5 мин 10,0 ± 0,48 с, а коэффициент вариации составил 9,41 %, что свидетельствует о положительной динамике развития выносливости у юных спортсменок. При этом уровень достоверности статистических показателей между результатами ($P > 0,05$) оказался недостоверным.

Для проведения следующего этапа прикладного контрольного тестирования был выбран тест на подтягивание на низкой перекладине с углом сгибания рук 90°. В начале года юные борцы-девушки продемонстрировали средний результат 13 ± 1,0 повторений, при коэффициенте вариации 7,6 %. К концу года данный показатель составил 15 ± 2,12 повторений, а коэффициент вариации увеличился до 14,13 %. По сравнению с началом года, прирост составил в среднем 2 повторения, что указывает на положительное развитие силового физического качества. Однако уровень достоверности различий между результатами оказался статистически недостоверным ($P > 0,05$).

Таблица 1

**Динамика общей физической подготовленности 14-летних
девушек-борцов, занимающихся в учебно-тренировочных группах**

| № | Контрольные упражнения и единицы измерения | В начале учебного года | | В конце учебного года | | Разницы | % | t |
|----|--|------------------------|-------|-----------------------|-------|---------|------|-------|
| | | X±σ | V% | X±σ | V% | | | |
| 1. | Бег на 60 м (секунд) | 10±1,2 | 12,2 | 9.8±1,5 | 15,30 | 0,2 | 0,84 | >0,05 |
| 2. | Бег на 100 м (минут) | 5.25.0±0,45 | 8,57 | 5.10.0±0,48 | 9,41 | 0,15 | 1,23 | >0,05 |
| 3. | Челночный бег 3x10 м (секунд) | 7,4±1,4 | 18,9 | 7,2±1,6 | 22,22 | 0,2 | 1,62 | >0,05 |
| 4. | Подтягивание на низкой перекладине под углом 90° (раз) | 13±1,0 | 7,6 | 15±2,12 | 14,13 | 2 | 1,98 | >0,05 |
| 5. | Прыжок в длину с места (метры) | 1,60±0,39 | 24,37 | 1,70±0,61 | 35,88 | 0,10 | 0,52 | >0,05 |
| 6. | Наклон вперед (см) | 10±2,9 | 29 | 14±3,6 | 25,7 | 4 | 1,32 | >0,05 |

Следующее контрольное упражнение было направлено на определение показателей физического качества гибкости — для этого было выбрано упражнение «наклон вперед». В начале года результат составил 12±3,5 см, при этом коэффициент вариации достигал 29%. К концу года данный показатель улучшился до 14±3,6 см, а коэффициент вариации составил 25,7%, что свидетельствует об улучшении показателей гибкости. Статистическая значимость различий между полученными результатами находится на уровне надёжности (P>0,05).

Таблица 2

Уровень специальной физической подготовленности девушек-борцов в возрасте 14–15 лет.

| АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ | Оценка | % |
|---|--------|----|
| Выполнение на высокой скорости с применением атакующих действий | 5 | 30 |
| Выполнение на высокой скорости с применением атакующих и контратакующих действий | 4 | 35 |
| Ведение поединка осуществляется в среднем темпе с ограниченным применением атакующих действий | 3 | 25 |
| Поединок проводится в медленном темпе без применения атакующих и контратакующих действий | 0 | 10 |

Примечание: Акробатические упражнения оцениваются в зависимости от выполнения таких элементов, как кувырки вперёд и назад, колесо, рондат, перекат вперёд с опорой на голову на ковре, а также безопасное падение.

Для определения уровня силового физического качества у 14-летних борцов был выбран тест на прыжок в длину с места. В начале года средний результат испытуемых составил $1,60 \pm 0,39$ м, при коэффициенте вариации 24,37 %. К концу года данный показатель улучшился до $1,70 \pm 0,61$ м, при этом коэффициент вариации увеличился до 35,88 %. Таким образом, по сравнению с началом года зафиксирован прирост на 10 см. Однако, согласно результатам статистической обработки, уровень достоверности различий оказался недостоверным ($P > 0,05$).

При определении уровня специальной физической подготовленности юных борцов-девушек были получены следующие показатели. Согласно данным, в начале года у 14–15-летних борцов-девушек в 30% случаев наблюдались точные и качественные действия, выполняемые в высоком темпе с использованием атакующих движений. Эти участницы были оценены на 5 баллов. Действия, выполненные в высоком темпе с применением как атакующих, так и контратакующих приёмов, наблюдались у 35% девушек, за что они получили оценку в 4 балла. У 25% юных борцов-девушек поединок проходил в среднем темпе с ограниченным использованием атакующих движений, и они были оценены на 3 балла. 10% спортсменок проводили поединок в медленном темпе, не применяя атакующие и контратакующие действия, и были оценены на 0 баллов (см. таблицу А). На основе итогов показателей формируется общая оценка уровня специальной физической подготовленности юных борцов-девушек.

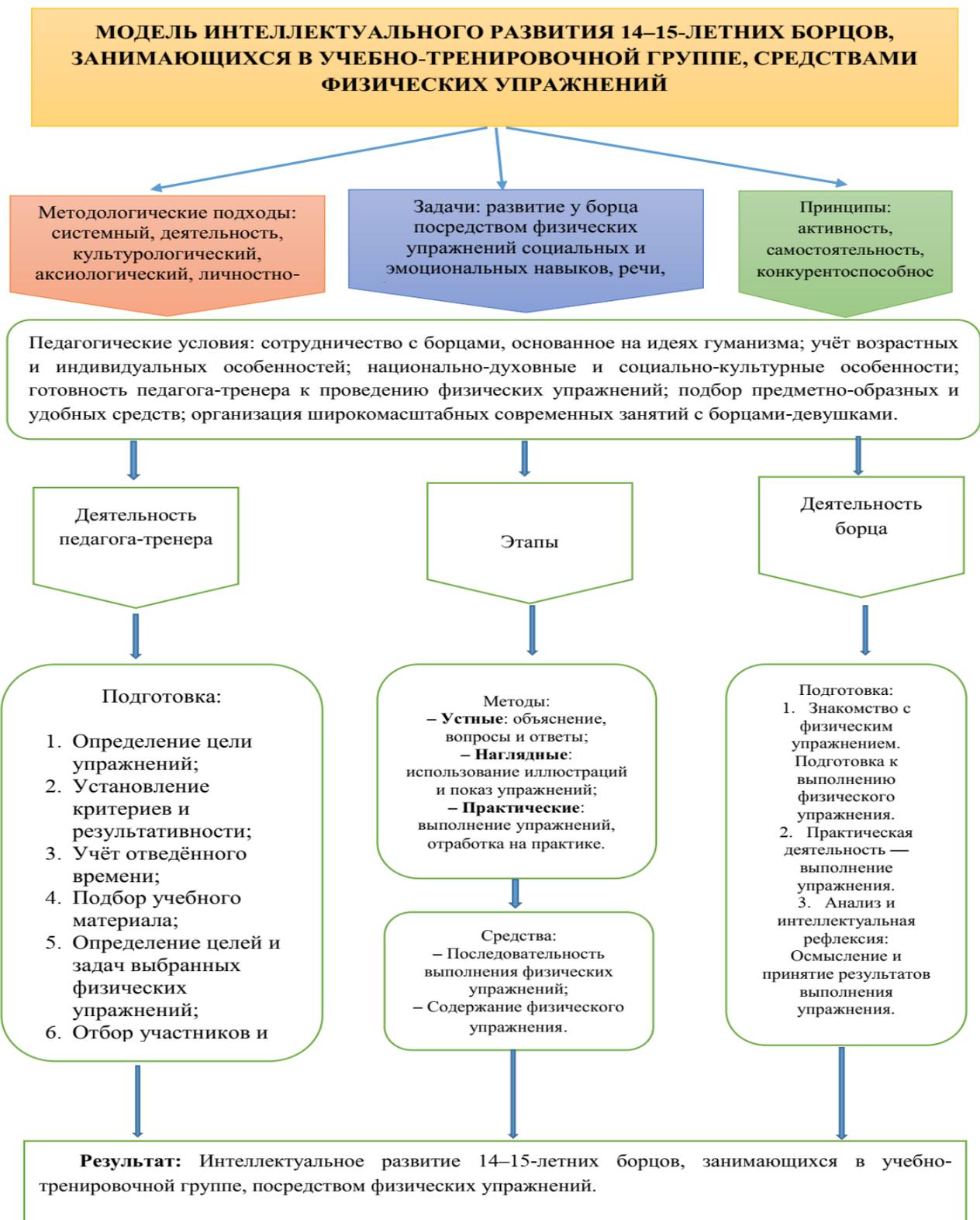


Рисунок 1. Модель интеллектуального развития 14–15-летних борцов, занимающихся в учебно-тренировочной группе, посредством физических упражнений.

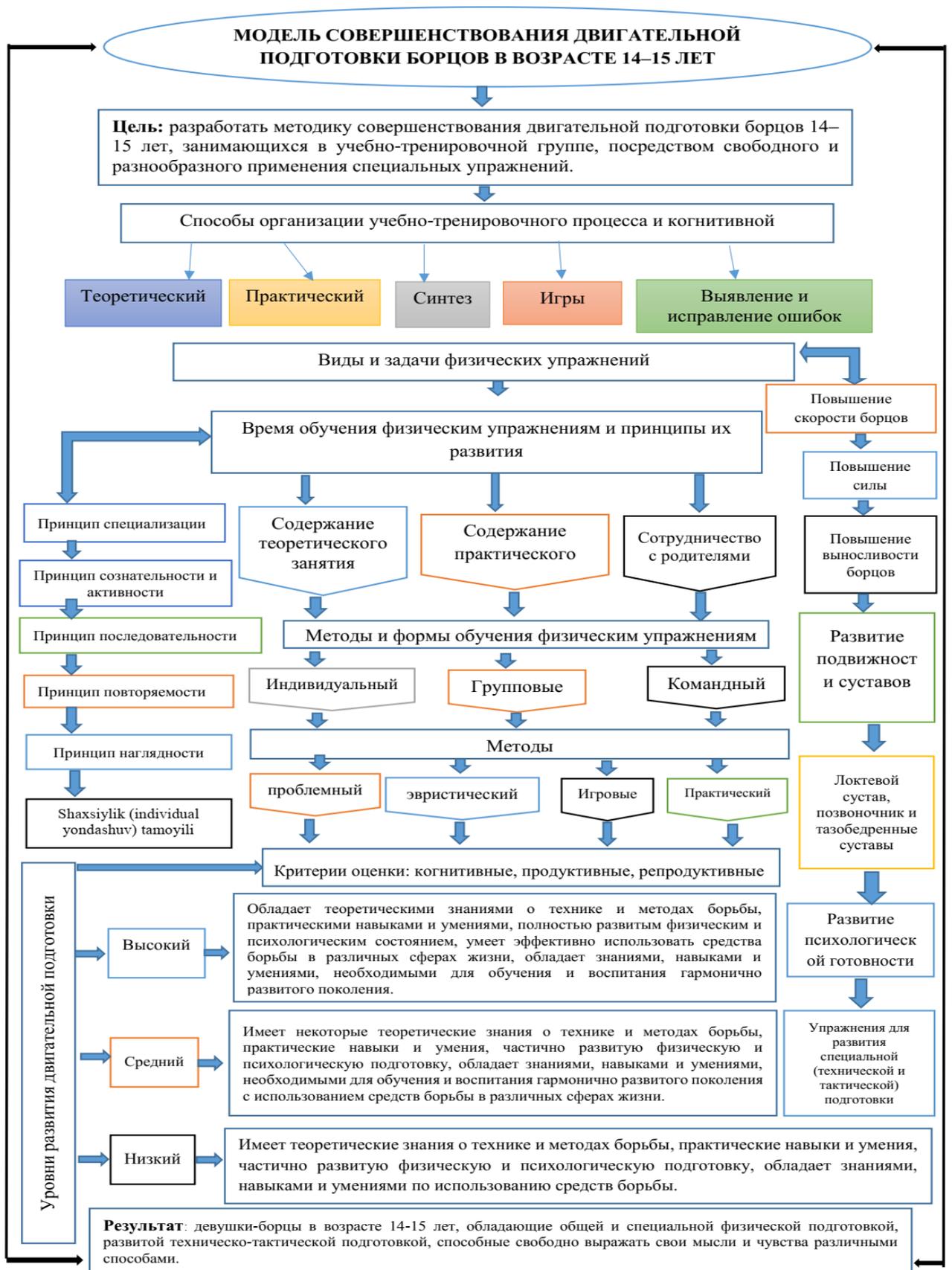


Рисунок 2. Модель совершенствования двигательной подготовки девочек, занимающихся борьбой в возрасте 14-15 лет

В исследовании для методологической основы нашей работы было признано необходимым работать на основе модели, предусматривающей системный подход к повышению уровня технико-тактической, физической и функциональной подготовки спортсменок. В результате нами была разработана модель совершенствования двигательной подготовки девушек-борцов 14–15 лет.

Данная модель предназначена для последовательного развития уровня двигательной подготовки девушек-борцов 14–15 лет в учебно-тренировочном процессе, а также для максимального раскрытия их спортивно-технических и физических возможностей. Модель состоит из следующих основных компонентов:

В ходе исследований на основе модели совершенствования двигательной подготовки девушек-борцов 14–15 лет был детально изучен темп развития основных физических качеств, являющихся одной из составных частей физической подготовки. Особенно было отмечено значительное изменение показателей, связанных с качеством скорости. Это, в свою очередь, играет важную роль в формировании у спортсменок готовности к ловкости, проворству и взрывным движениям, необходимым для соревнований по борьбе.

Мы уделили внимание динамике силовых физических качеств у молодых девушек-борцов в процессе педагогического тестирования. В ходе данного тестирования наши спортсменки продемонстрировали выполнение специального упражнения – армейского жима с мячом весом 3 кг, опираясь ногами на пол и кладя мяч на плечо. В упражнении, требующем высокой мощности, наши спортсменки в среднем восстанавливались за 1–12 минут. При увеличении числа повторений упражнения до 8–10 раз зафиксировано, что частота сердечных сокращений достигала 140–150 ударов в минуту.

Таблица 4

Упражнения для развития силовых качеств у юных девушек-борцов

| № | Названия упражнений | Интенсивность | Время отдыха | Количество повторений | ЧСС |
|----|---|---------------|--------------|-----------------------|---------|
| 1. | Жим с набивным мячом массой 3 кг положенного на плечо (10 повторений). | Высокий | 1-2 мин | 8–10 раз | 140-150 |
| 2. | Броски набивного мяча весом 5 кг вверх из положения лёжа на спине (10 раз). | Высокий | 1-2 мин | 8–10 раз | 150-160 |
| 3. | Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на спине. | Средний | 1-2 мин | 10 раз | 130-140 |
| 4. | Подъём туловища до 90 градусов в висе на шведской стенке. | Средний | 1-2 мин | 4 раза | 145-150 |
| 5. | Работа в парах: поочерёдный подъём и опускание друг друга. | Высокий | 1-2 мин | 4 раза | 160-170 |

| | | | | | |
|----|--|---------|---------|----------|---------|
| 6. | Работа в парах: выполнение бросковых движений через бедро с поднятием специального борцовского манекена. | Высокий | 1-2 мин | 30 раз | 160-170 |
| 7. | Подъём гантелей весом 5 кг в положении сидя на гимнастической скамье. | Средний | 1-2 мин | 30 раз | 140-150 |
| 8. | Работа в парах: поочерёдное переноска друг друга на короткую дистанцию 30 метров. | Высокий | 1-2 мин | 4 раза | 160-170 |
| 9. | Работа в парах: 10-кратное повторение приёма броска через бедро с соперником (влево и вправо). | Высокий | 1-3 мин | 4-10 раз | 160-170 |
| 10 | Парное упражнение: первый спортсмен ложится на спину, второй — встаёт на него сверху и крепко удерживает партнёра. Задача спортсмена, лежащего на спине, — выбраться из-под соперника в течение 30 секунд. | Средний | 1-2 мин | 5 раз | 140-150 |

Интенсивность: нормативная средняя результативность – двукратный бег на короткую дистанцию в 30 метров с возвращением. В тестировании отмечено: на первых 30 метрах спортсменки выполняли бег мелкими шагами, на следующих 30 метрах — с высокой скоростью. Девушки-борцы выполняли данное тестовое задание в среднем темпе, при этом на восстановление уходило около 2–3 минут. Несмотря на 3–4 попытки, частота сердечных сокращений оставалась относительно умеренной — в пределах 150–160 ударов в минуту.

Результативность упражнения на сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на спине была на среднем уровне. Несмотря на то, что количество повторений достигало 10 раз, девушки-борцы тратили на отдых всего 1–2 минуты. Частота сердечных сокращений в среднем составляла 130–140 ударов в минуту (см. таблицу 4).

В ходе исследования в паре, показавшей наивысшую интенсивность процессов, борцы-женщины повторяли специальное борцовское упражнение — бросок соперника через бедро более 10 раз (влево и вправо), затрачивая в среднем 1-3 минуты. Интенсивность упражнения и высокая двигательная нагрузка обусловили максимальную частоту сердечных сокращений на уровне 160-170 ударов в минуту.

В четвёртой главе диссертации под названием **«Эффективность методики, разработанной для комплексной подготовки борцов 14-15 лет, занимающихся в учебно-тренировочных группах»** были проведены практические наблюдательные испытания для определения динамики физического развития 14-летних девушек-борцов в ходе тренировочного процесса.

С нашей точки зрения, выдвинутая научная гипотеза находит своё

подтверждение в том, что при сравнении показателей физической подготовленности борцов экспериментальной группы с результатами их сверстниц из контрольной группы выявлены значительные различия в процентном приросте. Это доказывает правомерность нашего подхода. Основываясь на результатах научных исследований, проведённых с использованием анализа научно-методической литературы, анкетирования, бесед, педагогического наблюдения и педагогического тестирования, мы пришли к выводу о необходимости определения и внедрения эффективных параметров (интенсивности, объёма и норм) применения подвижных игр в развитии физических качеств у юных спортсменов. С этой целью была проведена педагогическая экспериментальная работа с 15-летними девушками-борцами.

Таблица 5

Динамика общей физической подготовленности 15-летних девушек-борцов, занимающихся в экспериментальной и контрольной группах (N=34)

| № | Контрольные упражнения и единицы измерения | Группы | До эксперимента | | После эксперимента | | Разница | t | p |
|----|---|--------|--------------------|--------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
| | | | X±σ | V% | X±σ | V% | | | |
| 1. | Бег на 100 м (секунды) | ЭГ | <u>17.8±1.3</u> | <u>7.30</u> | <u>16.5±1.8</u> | <u>10.60</u> | <u>1.3</u> | <u>2.69</u> | <u><0.05</u> |
| | | КГ | 17.4±1.2 | 6.89 | 16.9±1.2 | 7.10 | 0.5 | 0.69 | >0.05 |
| 2. | Бег на 1000 м (минуты) | ЭГ | <u>4.52.0±0.32</u> | <u>7.07</u> | <u>4.20.0±0.23</u> | <u>5.47</u> | <u>0,12</u> | <u>3.13</u> | <u><0.005</u> |
| | | КГ | 4.54.0±0.33 | 7.26 | 4.32.0±0.41 | 9.4 | 0,22 | 1.12 | >0.05 |
| 3. | Челночный бег 3×10 м (секунды) | ЭГ | <u>7.3±1.22</u> | <u>16.71</u> | <u>6,8±0.82</u> | <u>12.05</u> | <u>0.5</u> | <u>2.71</u> | <u><0.05</u> |
| | | КГ | 7.2±1.8 | 25 | 7±1.6 | 22.85 | 0.2 | 1.71 | >0.05 |
| 4. | Подтягивание до угла 90° на низком турнике (количество раз) | ЭГ | <u>14.2±1.5</u> | <u>10.56</u> | <u>17±2.12</u> | <u>12.47</u> | <u>3.2</u> | <u>2.92</u> | <u><0.05</u> |
| | | КГ | 14.3±1.8 | 12.58 | 16.2±2.1 | <u>16.2</u> | 1.9 | 1.54 | >0.05 |
| 5. | Прыжок в длину с места (метры) | ЭГ | <u>1.71±0.63</u> | <u>36.8</u> | <u>1.85±0.65</u> | <u>35.13</u> | <u>0.14</u> | <u>3.24</u> | <u><0.05</u> |
| | | КГ | 1.72±0.55 | 31.9 | 1.78±0.58 | 32.58 | 0.06 | 1.12 | >0.05 |
| 6. | Наклон вперед (см) | ЭГ | <u>11.2±3.5</u> | <u>31.2</u> | <u>16.5±2.4</u> | <u>14.54</u> | <u>5.3</u> | <u>4.12</u> | <u><0.05</u> |
| | | КГ | 11±3.5 | 31.8 | 14.5±3.4 | 23.44 | 13.5 | 1.56 | >0.05 |

В упражнении «прыжок в длину с места» борцы экспериментальной группы до начала педагогического эксперимента показали результат $1,71 \pm 0,63$ метра, коэффициент вариации составил 36,8 %. К концу года юные борцы продемонстрировали результат $1,85 \pm 0,65$ метра, при этом коэффициент вариации составил 35,13 %. Разница прироста между этапами эксперимента составила 0,14 м.

У борцов контрольной группы в начале года результат составил $1,72 \pm 0,55$ метра, при коэффициенте вариации 31,9 %. К концу года было зафиксировано увеличение показателя на 0,06 м. Статистическая достоверность различий была установлена ($t=1,12$; $P>0,05$).

С целью выявления изменений силы было установлено, что в начале года между результатами, показанными в экспериментальной и контрольной группах, существенных различий не наблюдалось.

В ходе очередного практического контрольного испытания были определены показатели физического качества — гибкости. В качестве теста был выбран наклон вперёд из положения стоя. По результатам педагогического эксперимента, у борцов экспериментальной группы данный показатель составил $16,5 \pm 2,4$ см ($V=14,54\%$), а в контрольной группе — $14,5 \pm 3,4$ см ($V=23,44\%$). Установлено, что показатели экспериментальной группы были выше по сравнению с контрольной. Статистическая достоверность различий подтверждена ($P>0,05$).

Оценка физических параметров и общего функционального состояния 14-летних девушек-борцов направлена на всесторонний анализ следующих аспектов.

Средние показатели веса ($53,5 \pm 1,1$ кг) и роста ($162,4 \pm 0,7$ см) отражают соматотропик спортсменок. Для девочек данного возраста индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается следующим образом: $ИМТ = 53,5 / (1,624^2) \approx 20,3$ кг/м². Этот показатель находится в пределах нормы (18,5–24,9), что свидетельствует об оптимальном соотношении мышечной массы и жировой ткани.

Низкие значения стандартных отклонений (по весу $\pm 1,1$ кг, по росту $\pm 0,7$ см) указывают на однородность телосложения спортсменок. Это может быть результатом адаптации к определённым весовым категориям, характерным для таких видов спорта, как борьба. Объём грудной клетки ($77,8 \pm 0,8$ см) отражает функциональное состояние дыхательной системы, развитие грудных мышц и силу верхней части грудной клетки.

Данный показатель напрямую связан с анаэробной мощностью и выносливостью, которые играют ключевую роль в борьбе. У девушек-борцов более высокие значения массы тела и роста свидетельствуют о развитой мышечной массе, а объём грудной клетки — о приспособленности организма к высоким физическим нагрузкам. Небольшие значения стандартных отклонений свидетельствуют о том, что занятия могли проводиться на основе отбора, например, в спортивных школах или секциях. В сочетании с увеличенным объёмом грудной клетки это подчёркивает необходимость акцента на упражнения по управлению дыханием и интервальные тренировки, способствующие повышению эффективности.

Физические показатели 14-летних девушек-борцов тесно связаны с их

спортивной деятельностью и уровнем функциональной подготовки. Эти данные могут служить основой для формирования индивидуального подхода к юным спортсменкам, сохранения их здоровья и повышения спортивных результатов.



Рисунок 3. Функциональные показатели 15-летних девушек-борцов

При определении тех же физиологических показателей у 15-летних девушек-борцов было установлено, что масса тела составила $54,0 \pm 0,8$ кг, что на 0,5 кг больше по сравнению с 14-летними спортсменками ($53,5 \pm 1,1$ кг). Это увеличение может быть связано с физиологическим развитием (рост мышечной массы, плотность костной ткани) и результатом интенсивных тренировок, в ходе которых снижается жировая масса и увеличивается объём мышц.

Снижение стандартного отклонения с 1,1 кг до 0,8 кг свидетельствует о том, что спортсменки достигли значительных успехов в контроле массы тела. Показатель роста — $162,5 \pm 0,6$ см — по сравнению с 14-летними девушками ($162,4 \pm 0,7$ см) практически не изменился, что связано с завершением фазы активного роста в пубертатный период. Уменьшение отклонения до $\pm 0,6$ см указывает на более выраженную однородность роста внутри группы. При расчёте индекса массы тела: $ИМТ = 54,0 / (1,625^2) \approx 20,4$ кг/м². Этот показатель находится в пределах нормы и подтверждает оптимальное соотношение мышечной и жировой массы. Объём грудной клетки — $80,0 \pm 0,5$ см. По сравнению с показателем у 14-летних спортсменок ($77,8 \pm 0,8$ см), прирост составил 2,2 см. Это объясняется выполнением упражнений высокой интенсивности (например, техник, за действующих грудные мышцы в борьбе), а также развитием кардиореспираторной системы. Увеличение объёма грудной клетки свидетельствует о росте лёгочной ёмкости и высоком уровне выносливости. Снижение стандартного отклонения до $\pm 0,5$ см

свидетельствует об однородности развития грудной клетки среди участниц группы (см. рисунок 2). В ходе проведенных исследований было установлено, что показатели физического развития 14-летних девушек-борцов находятся в пределах установленных нормативных требований. Регулярная двигательная активность оказывает положительное влияние на функциональное состояние девочек данного возраста, а также подтверждено, что их функциональное состояние развивается стабильно и последовательно.

Важной стороной проводимого нами исследования является то, что функциональные показатели юных девушек-борцов позволяют определить уровень их физических возможностей. Это, в свою очередь, даёт возможность своевременно принять меры по предотвращению переутомления мышц тела при переходе к этапам общей и специальной физической подготовки с высокой частотой нагрузок. Организм, не готовый к физическим нагрузкам, подвержен различным травмам — это подтверждённый факт.

С целью определения уровня физического развития 14-летних девушек-борцов были зафиксированы их антропометрические показатели. Согласно полученным данным, средний рост составил $157,4 \pm 7,0$ см, а масса тела — в среднем $49,16 \pm 7,41$ кг. Объём грудной клетки составил $76,7 \pm 5,3$ см, а толщина жировой складки — $2,59 \pm 0,39$ мм. В процессе оценки физического развития также были определены показатели силы: средняя сила рук составила $24,91 \pm 4,7$ кг, а сила мышц поясницы — $62,11 \pm 7,3$ кг (см. рисунок 3).

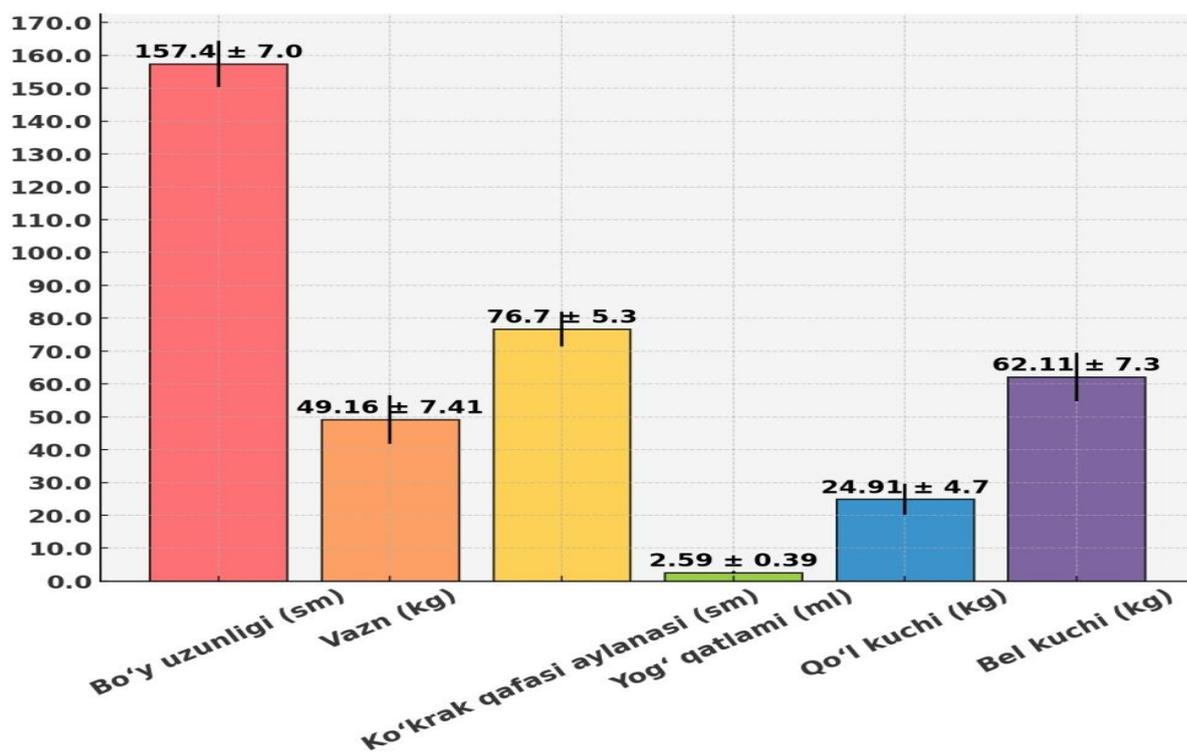


Рисунок 4. Средние показатели физического развития 14-летних девушек-борцов.

Постепенное определение общих физических показателей юных девушек-борцов в ходе эксперимента позволяет предотвратить возникновение различных неблагоприятных последствий при переходе к этапу специальной

двигательной активности. Объём и интенсивность физических нагрузок в процессе тренировок должны быть грамотно организованы высококвалифицированными тренерами. Это, в свою очередь, способствует повышению эффективности физического развития юных борцов.

ВЫВОДЫ

По результатам проведённого практического исследования, направленного на определение уровня физической подготовленности юных девушек-борцов, степени сформированности двигательных навыков и показателей физического развития, можно сделать следующие выводы:

– в результате изучения передового опыта в спортивной практике было рассмотрено применение комплексных тренировок, оказывающих многогранное воздействие, в планировании занятий специалистами по борьбе. Установлено, что в первом варианте тренировок задачи решаются односторонне, тогда как во втором варианте состав решаемых задач постепенно расширяется;

– проведённые многочисленные исследования показали, что содержание, объём и интенсивность традиционных уроков физической культуры в общеобразовательных школах являются недостаточно эффективными. Они не в полной мере соответствуют потребностям развивающегося молодого организма, поскольку не учитываются индивидуальные особенности и возможности учащихся;

– объём нагрузки во внутренних и внешних показателях напрямую взаимосвязан (чем больше внешний объём, тем сильнее ответная реакция организма), и определяется уровнем адаптации организма спортсмена к нагрузке, его возрастом, полом и степенью подготовленности;

– при планировании объёма нагрузок по общей физической подготовке необходимо учитывать период роста по соматическим признакам. У мальчиков изменения чаще всего наблюдаются в возрасте 11–14 лет. В связи с этим в данный период целесообразно широко использовать средства общей физической подготовки;

– эффективное использование нагрузок различного объёма и интенсивности для адаптации зависит от целенаправленного выбора того или иного средства подготовки и характера направленности используемых упражнений;

– развитие общей выносливости у 14-летних борцов, занимающихся в учебно-тренировочных группах, является одним из наиболее важных видов подготовки на данном этапе тренировочного процесса. Согласно контрольным тестам, проведённым в начале года, время пробега 1000 м у 14-летних борцов составило $4.20,0 \pm 0,45$ минуты, коэффициент вариации — 10,71%. К концу года эти показатели улучшились и составили $4.10,0 \pm 0,48$ минуты, при этом коэффициент вариации увеличился до 11,7%. Статистическая значимость различий между полученными результатами была на уровне надёжности $P > 0,05$;

– в проведённом эксперименте с помощью очередного контрольного

теста в виде бега 3×10 м в скоростной манере были выявлены показатели скоростных физических качеств у 15-летних борцов. В начале года эти показатели составляли $6,4 \pm 1,8$ с при коэффициенте вариации 28,12%. К концу года значения изменились на $6,6 \pm 1,9$ с, а коэффициент вариации — на 28,7%. Можно отметить, что результаты 15-летних борцов были лучше по сравнению с результатами 14-летних, однако показатели 15-летних к концу года снизились до низкого уровня, что свидетельствует о неудовлетворительном падении скоростных физических качеств. Статистическая достоверность различий между полученными данными находилась на уровне $P > 0,05$;

– для определения уровня гибкости как физического качества у 15-летних борцов был выбран тест на наклон вперёд. По результатам испытания, проведённого в начале года, показатель составил $11 \pm 3,5$ см при коэффициенте вариации 31,81%. К концу эксперимента данный показатель увеличился до $13 \pm 4,4$ см, при коэффициенте вариации 33,84%. Это свидетельствует о хорошем развитии уровня гибкости как физического качества у молодых борцов;

– содержание и задачи технической подготовки включают понятия общей и специальной технической подготовки, физической подготовки, а также направлены на максимально полное использование возможностей занимающихся. Этот процесс представляет собой формирование различных двигательных знаний и умений, необходимых для решения спортивно-педагогических задач. Общие технические средства подготовки борца и специальная техническая подготовка являются процессом формирования выполнения технических приёмов борьбы в различных условиях спортивной деятельности. Специальные технические средства подготовки обладают специфическими особенностями в тренировочном процессе, особенно в основных, переходных и подготовительных периодах. Техническая подготовка включает периоды, общую и специальную техническую подготовку, а также особенности методики формирования знаний и умений при освоении новых технических приёмов. Необходимо также учитывать применение изучаемых технических движений с различными партнёрами, в выполнении спортивных задач и в условиях различных спортивных соревнований;

– с целью определения изменений показателей силы в экспериментальной и контрольной группах было установлено, что по результатам, полученным в начале года, существенных различий между группами не выявлено;

– в ходе проведённых исследований было установлено, что показатели физического развития 14-летних борчих находятся в пределах установленных нормативных требований. Регулярная физическая активность положительно влияет на функциональное состояние девушек данного возраста, а также было подтверждено устойчивое течение их функционального состояния.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании обобщения, анализа и обсуждения данных, полученных в ходе проведённых научных исследований и педагогического опыта, рекомендуется следующее:

1. Средства и методы, применяемые для развития физических способностей юных девушек-борцов, должны соответствовать специфике данного вида спорта; продолжительность упражнений не должна негативно влиять на основное содержание учебно-тренировочных занятий; упражнения должны подбираться с учётом возраста, пола, психологического и физического развития занимающихся; средства, используемые для развития технических навыков движений, должны соответствовать траектории движений, характерной для выбранного вида спортивной деятельности.

2. Организация тренировок в недельном микроцикле должна осуществляться в следующей последовательности: в понедельник, среду и пятницу проводятся общефизические тренировки, а во вторник, четверг и субботу — занятия по техническим и тактическим приёмам. Регулярное применение кругового метода тренировок в утренних занятиях в рамках данного недельного микроцикла обеспечивает высокую эффективность подготовки.

3. Необходимо обладать достаточными знаниями о порядке и последовательности выполнения упражнений, применяемых для развития общей и специальной физической подготовленности юных девушек-борцов. Требуется хорошее понимание методики выполнения физических упражнений, методов развития двигательных способностей, а также принципов нормирования тренировочной нагрузки.

4. Для эффективного развития физических способностей девушек-борцов 14–15 лет в процессе учебно-тренировочных занятий следует организовать тренировочную нагрузку по круговому методу в следующем порядке: в подготовительной и основной части занятий применять повторный, соревновательный и круговой методы тренировок, выполняя упражнения в 6–7 сериях продолжительностью не более 20 секунд каждая, с интервалом отдыха между упражнениями 35–45 секунд.

XOMUDJONOVA FERUZA KOMIJON KIZI

**METHODOLOGY FOR IMPROVING THE MOVEMENT READINESS OF
14-15-YEAR-OLD WRESTLERS ENGAGED IN A TRAINING GROUP**

**13.00.04 – Theory and Methodology of Physical Education, Sports Training,
Wellness, and Adaptive Physical Education**

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

Bukhara – 2025

The topic of the dissertation for the degree of Doctor of Philosophy (PhD) is registered with the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under number B2023.4.PhD/Ped6770.

The work was completed at the Shakhrisabz State Pedagogical Institute. The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (summary)) on the website of the Scientific Council www.buxdu.uz and on the information and educational portal "ZiyoNET" (www.ziyo.net).

| | |
|------------------------------|---|
| Scientific adviser: | Tajibaev Soyib Samijonovich doctor of pedagogical sciences (DSc), professor |
| Official opponents: | Rakhmatova Dilnoza Nigbaevna doctor of pedagogical sciences (DSc), professor Khasanov Ilyos Tu'ychiyevich Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), professor |
| Leading organization: | Samarkand State Pedagogical University |

The defense of dissertation will take place on _____ «___», 2025 at ____ at a meeting of the Scientific Council for awarding scientific degrees PhD.03/27.09.2024.Ped.72.10 at the Bukhara State University (Address: 200117, Bukhara city, Mukhammad Ikbol street, 11. Tel: (0365) 221-29-14, fax: (0365) 221-27-57; e-mail: buxdu_rektor@buxdu.uz)

The dissertation could be reviewed in information-resource center of Bukhara State University (registration number _____). (Address: 200117, Bukhara city, Mukhammad Ikbol street, 11. Tel: (0365) 221-29-14).

Dissertation abstract was sent out on «___» _____ 2025.
(Mailing report number № ___ on «___» _____ 2025).

B.B. Mamurov

Chairman of the Scientific Council awarding scientific degrees, Doctor of Science in Pedagogy (DSc), Professor

A.E. Sattorov

Scientific Secretary of the Scientific Council awarding scientific degrees, Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Professor

M.J. Abdullaev

Chairman of the Scientific Seminar at the Scientific Council for awarding scientific degrees, Doctor of Science in Pedagogy (DSc), Professor

INTRODUCTION (abstract of PhD dissertation)

The purpose of the research aim the development of a methodology for improving the motor training of 14–15-year-old wrestlers training in an educational and training group.

The object of the research is the training process of 14–15-year-old wrestlers engaged in educational and training groups

The subject of the research is the study of the methodology for optimizing the motor training of 14–15-year-old wrestlers engaged in educational and training groups

The scientific novelty of the research is as follows:

the weekly training load structure for 14–15-year-old female wrestlers training in an educational and training group includes: general physical preparation — 2–3 times a week for 60–90 minutes; special physical preparation — 2–3 times a week for 60–90 minutes; technical and tactical exercises — 3–4 times a week for 60–120 minutes; control and sparring sessions — 1–2 times a week for 90–120 minutes; recovery activities (massage, stretching, etc.) — 1–2 times a week. This variability ensures more effective assimilation of training loads;

the motor training of wrestlers was improved through the systematic inclusion of special exercises in the training process aimed at developing physical qualities (speed, strength, endurance), performed both individually and in pairs. Individual exercises include: – sprinting short distances (10–20 m) from a low start (“spurt”); – running in place from a high start for 10–20 seconds, depending on the training content; – transitioning from high-knee running to speed running over 10–20 m. Paired exercises include: – partner running (both athletes run while being tied together); – performing throwing actions by lifting and transferring a special training bag over the hip;

the model for improving motor training, aimed at developing offensive, defensive, and counterattacking actions in 14–15-year-old wrestlers engaged in an educational and training group, includes cognitive, productive, and reproductive assessment criteria, which expands the potential for achieving high results during training and competition;

taking into account the physical development indicators of 14–15-year-old wrestlers (heart rate, height, body weight, vital lung capacity, strength of the right and left hand), each training and competitive cycle has expanded the possibilities for accelerated body recovery through the use of relaxing methods (massage, stretching, breathing exercises, aromatherapy, and environmental factors) and fast-acting peripheral recovery tools (cryotherapy, contrast baths, physiotherapeutic devices, sports nutrition).

Implementation of research results. Based on the obtained scientific results on improving the motor training of adolescent female wrestlers:

based on the proposed methodology, a weekly training cycle structure was implemented in the educational and training group of 14–15-year-old female wrestlers. This structure includes: general physical preparation — 2–3 times per week for 60–90 minutes; special physical preparation — 2–3 times per week for 60–90 minutes; technical and tactical exercises — 3–4 times per week for 60–120

minutes; control and sparring sessions — 1–2 times per week for 90–120 minutes; and recovery procedures (massage, stretching, etc.) — 1–2 times per week. These proposals were introduced into the training process of sports schools (Certificate No. 03-01-04-20-2219 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated March 11, 2023). As a result, the following improvements were observed in 14-year-old wrestlers: endurance increased by 20.6%; strength (measured by pull-ups on a low horizontal bar) improved by 18.3%; short-distance running performance improved by 19.5%; standing long jump (speed-strength qualities) improved by 21.9%; and flexibility in the forward bend increased by 18.1%;

special exercises aimed at developing the physical qualities of wrestlers (speed, strength, endurance) were systematically integrated into the training process of sports schools. In particular, individual exercises were used, such as: sprinting short distances of 10–20 meters from a low start (“spurt”), running in place from a high start for 10–20 seconds depending on the session content, and transitioning from high-knee running to a 10–20-meter sprint. In addition, paired exercises were included: running with a partner connected to another athlete, and performing throwing movements over the hip with the use of a special training bag. These recommendations were implemented in the training process of sports schools (Certificate No. 03-01-04-20-2219 from the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, dated March 11, 2023). As a result, the speed qualities of 14-year-old wrestlers improved by 19.4%, and those of 15-year-old wrestlers improved by 21.3%;

the proposals for incorporating cognitive, productive, and reproductive assessment criteria into the model for improving motor training—aimed at developing offensive, defensive, and counterattacking actions in 14–15-year-old wrestlers engaged in educational and training groups—were implemented into the training process of sports schools (Certificate No. 03-01-04-20-2219 from the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, dated March 11, 2023). As a result, the speed qualities of 14-year-old wrestlers improved by 19.4%, and those of 15-year-old wrestlers improved by 21.3%;

the proposals and recommendations for the use of peripheral recovery methods—relaxation techniques (massage, stretching exercises, breathing exercises, aromatherapy, and environmental factors) and fast-acting methods (cryotherapy, contrast baths, physiotherapeutic devices, sports nutrition)—taking into account the physical development indicators of 14–15-year-old wrestlers (body mass index, height, weight, vital lung capacity, strength of the right and left hand), were implemented into the training process of sports schools (Certificate No. 03-01-04-20-2219 from the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, dated March 11, 2023). As a result, endurance in 15-year-old wrestlers improved by 19.1%, and flexibility increased by 19.3%.

Volume and Structure of the Dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, includes 134 pages of text, 7 figures, 14 tables, conclusions, practical recommendations, a list of references, and appendices.

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

I-bo'lim (I chast; I part)

1. Xomudjonova F.K. Dynamik dero allgemeinen korperlichen firness von 14-15-jahrigen wrestlern, die an trainingsgruppen teilnehmen // Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities ISSN 2749-0866.Vol.2 Issue 1.5 Pedagogical sciences. <http://berlinstudies.de/>. P. 677-686. [13.00.00№6]

2. Xomudjonova F.K. O'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayorgarlik dinamikasi // Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq, 2022-yil. 2-son. B.59-61. [13.00.00№16]

3. Xomudjonova F.K 15 yoshli kurashchi qizlarning kuch, jismoniy sifat ko'rsatgichlarini aniqlab olish metodikasi // Xalq ta'limi ilmiy-metodik jurnali. Toshkent, 2023-yil. 3-son. B. 81-83. [13.00.00№17]

4. Xomudjonova F.K. General physical training of 14-15-year-old wrestlers dynamics (on the example of son children) // International Conference on Advance Research in Humanities, Sciences and Education. Hosted from Istanbul, Turkey July 15 th. 2022. P. 196-201.

5. Xomudjonova F.K. Dynamics of general physical training of 14-15-year-old wrestlers (on the example of girls) // International Conference on Advance Research in Humanities, Sciences and Education. Hosted from Istanbul, Turkey July 15 th. 2022. P.202-207

6. Xomudjonova F.K "Qizlarni kurashga o'rgatish texnologyalari" // "Хотин – кизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар" мавзусидаги Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Бухоро-2017 йил 5-6 май. 211-212 бет.

7. Хомуджонова Ф.К. Морфо-физиологические особенности девочек при отборе для занятий борьбой кураш// "Хотин – кизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар" мавзусидаги Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Бухоро-2017 йил 5-6 май. 46-47 бет.

II-bo'lim (II chast; II part)

8. Xomudjonova F.K. Talaba yoshlar orasida milliy kurashni targ'ib etish. // Pedagogika va psixologiyada innovatsiyalar jurnali. Toshkent, 2020. 12-son 3-jild. B.18-22

9. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi // O'quv qo'llanma. Qarshi "Intelekt" nashriyoti. 2023-yil. 257 b.

10. Xomudjonova F.K. The formation of the psyche of preschool children through physical aducation and sports // European journal of research and reflection in educational sciences. 2019. 7-son. P. 168-172 b.