

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

ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

SOLAYDINOV ELMURODJON SHOROIDINOVICH

**ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI
BELLASHUV FAOLIYATINING TURLI USLUBLARI ASOSIDA
TAKOMILLASHTIRISH**

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

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

Chirchiq-2025

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

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

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

Solaydinov Elmurod Shoroidinovich

Erkin kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarligini bellashuv faoliyatining turli uslublari asosida takomillashtirish 3

Солайдинов Элмурод Шоройдинович

Совершенствование технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе различных методов соревновательной деятельности 31

Solaydinov Elmurod Shoroidinovich

Improvement of the technical and tactical training of freestyle wrestlers based on various methods of competitive activity 61

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ

List of published works 65

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

ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

SOLAYDINOV ELMURODJON SHOROIDINOVICH

**ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI
BELLASHUV FAOLIYATINING TURLI USLUBLARI ASOSIDA
TAKOMILLASHTIRISH**

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

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

Chirchiq-2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2024.1.PhD/Ped7263 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi Andijon davlat universitetida bajarilgan.
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb saxifasida www.jtsu.uz va “ZiyoNet” Axborot ta’lim portalida (www. ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Safarova Dilbar Djamalovna
biologiya fanlari nomzodi, professor

Rasmiy opponenlar:

Kochkarov Atabek Axmatvayevich
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Juraxanov Xamidullo Xojimirzayevich
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Yetakchi tashkilot:

Abu Rayhon Beruniy Urganch davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.03/30.2019.Ped.28.01 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “___” “___” soat ___ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, veb sayt: www.jtsu.uz. e-mail: info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, E bino, 3-qavat, 309-auditoriya).

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

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

R.M.Matkarimov

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

M.A.Ibragimov

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

A.N.Shopulatov

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

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi))

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyoda zamonaviy sport turlarida ustivor muammo nafaqat yuqori sport natijalariga erishishni samarali vositalarini izlab topish balki, unda sport kurashlari sportchilarning sport formasini saqlash muhim vazifalardan hisoblanmoqda. Ushbu muammoni hal qilish har xil holatlar tufayli murakkablashgan bo'lib, ularning ichida xalqaro darajada doimiy ortib boruvchi raqobatni, musobaqalar qoidalarini o'zgarishini, sport faoliyatida texnik-taktik mahoratni va har xil usullarni professionallashtirishni oshirishga e'tibor qaratilmoqda. Yuqori natijalar erishishda "Kuberten modeli" boshqa modelga "Samaranch modeliga" transformatsiya bo'layapti va bu holat, mashg'ulot tayyorgarligini va musobaqalarni o'tkazilishini tashkil qilish jarayonlariga sezilarli darajada ta'sir qilmoqda. Olimpiya va professional sportni yaqinlashishi, sportning yangi turlarini eng yirik xalqaro musobaqalar dasturlariga kiritilishi sodir bo'lmoqda. Qayd qilingan barcha holatlar, ancha detallashtirilgan holda o'rganishni va erkin kurashchilarni mashg'ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish jihatidan tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish dolzarblilik kasb etmoqda.

Jahonda sportning tijoratlashuvi oqibatida har xil mamlakatlarning yetakchi yakka kurashchilarini sport mahoratini tenglashtirish asosida raqobatni doimiy tarzda ortib borishi hamda murabbiylarning xatolari ko'pincha sport natijalarini barqarorligini pasayishiga va xattoki yuqori malakali kurashchilarni nufuzli xalqaro musobaqalarda rejalashtirilmagan mag'lubiyatiga olib kelmoqda. Biroq sportchilarning fiziologik resurslari ham chegaraga ega, bunday submaksimal, maksimal yuklamalarni erkin kurashchilar organizmiga uzoq muddatli ta'sir qilishi funksional holatni pasayishiga va xattoki sportda jarohatlanish xavfini ortishiga olib kelishini ilmiy asoslab berishgan. Ushbu holatlar kurashchilarni tayyorlash tizimini, jumladan mashg'ulot va musobaqa faoliyatini rejalashtirish, erkin kurashchilarni texnik-taktik mahoratini bellashuvni har xil usulida olib borishni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodikalarni ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Respublikamizda yakkakurash sport turlarini rivojlantirish hamda aholining har xil qatlamlarida sog'lom turmush tarzini ommalashtirish uchun zarur bo'lgan infrastrukturani yaratish, mamlakatni xalqaro sport arenalarida nufuzini ko'tarishni ta'minlashga qaratilgan chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shu tufayli zamonaviy erkin kurash sport turining an'analari tarkibiga "Iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalari uchun zahirani yaratish"¹ kabi vazifalar belgilab berilgan. Mamlakatimizni sport yakkakurashlari sohasidagi erkin kurash nazariyasi va uslubiyati masalalarini, spesifik nasliy belgilariga ega bo'lgan bolalar va o'smirlarni saralash muammolarini hal qilishga zamonaviy yondashuvlar ishlab chiqilmoqda. Erkin kurashchilar mos ravishdagi mashg'ulotlarda shug'ullanganida rekord natijaga erishish imkonini ta'minlamoqda. Sport yakkakurashlari turlarini,

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

jumladan erkin kurash, dzyudochilar, kurashchilar va bokschilar vakillari musobaqalarda ayniqsa muvaffaqiyatli ishtirok etishmoqda. Erkin kurashchilarimiz ham O‘zbekiston Olimpiya terma jamoasi hisobiga medallar olib kelishmoqda. Bunday takomillashtirish yo‘nalishlarini barcha birligida bellashuvni har xil usullarda olib boradigan erkin kurashchilarni texnik-taktik mahorati jarayonining samaradorligi muammosini hal qilish dolzarb o‘rin egallamoqda.

O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O‘zRQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2017-yil 2-oktyabrdagi PQ-3306-son “Kurash milliy sportini yanada rivojlantirish va uning halqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi 2020-yil 29-yanavardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2022-yil 29-iyuldagi PQ-336-son “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora –tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarorlari hamda ushbu sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish uchun muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Mazkur 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” doirasida amalga oshirilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Respublikamizda sport yakkakurashlari sohasida faoliyat yuritayotgan olimlar tomonidan sport kurashi turlari nazariyasi va uslubiyati bo‘yicha F.A.Kerimov, Yu.S.Kim, L.P.Yugay, Sh.A.Mirzakulov, J.Toshnazarov, E.Raxmonov, X.Juraxanovlar umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlaridan erkin kurashning spesifikasiga moslashtirilgan va kurashchilarni asosiy jismoniy sifatlari dinamikasini va funksional xususiyatlarini aks etuvchi testlash usullarini hamda erkin kurash mashg‘ulotlarida zamonaviy uskunalardan foydalanish mexanizmlarini N.A.Tastanov, E.I.Bayturaev va S.Q.Adilovlar²lar ishlab chiqishgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari olimlaridan R.S.Patratiy, R.A.Piloyan, A.A.Karelin, B.I.Tarakanov, Yu.V.Avdeev, R.N.Apoyko, A.B.Taymazovlar³ erkin kurashchilarning tavsiflari va yuqori malakali

² Керимов Ф. А. Научные исследования в спорте.Т.:ИТА-ПИРЕСС, 2018. - 316 с.; Байтураев Е.И. Самбо кураши назарияси ва услубияти / Дарслик «Танаддун», 2016. – 256 б.; Ким Ю.С., Л.П.Югай. Основы дзюдо Изд-во Издателско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005. – 137 с.; Мирзакулов Ш.А. Белбог‘ли кураш назарияси ва услублари / О‘quv qo‘llanma Т.: 2014 - 216 б.; Tastanov N. Kurash turlari nazariyasi uslubiyati / darslik. Toshkent, 2015. – 369 б.; Адиллов С.К. Эркин кураш спортчиларининг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш технологияси //13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машг‘улотлари назарияси ва методикаси. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертация автореферати Чирчик, 2019. - 56 б.

³ Патратий Р.С. Взаимосвязь технических действий и морфологических особенностей борцов волного стиля /Р. С. Патратий / Спортивной борба. – М., Фис. 1976. - С. 48-51.; Пилоян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учебное пособие / Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов. Малаховка: МГАФК,

kurashchilar tayyorgarligiga ta'sir qiluvchi, ular tanasining jismoniy komponentlari ko'rib chiqilgan. Musobaqalar o'tkazish qoidalaridagi o'zgarishlar evolyusiyasi xususiyatlari, sport kurashi bo'yicha ilgari ishlab chiqilgan nazariya va uslubiyat nizomlari o'rtasida disproporsiya mavjudligi aniqlangan. Keyinchalik UWW (Birlashgan kurash dunyosi) rahbarlarining qizg'in faoliyati tufayli musobaqalar qoidalariga prinsipial o'zgarishlar, musobaqalarni yangi qoidalar bo'yicha o'tkazilishi kurashchilardan nafaqat jismoniy, balki psixologik kuchlanishlarni talab qilgan va bu oxir oqibatda kuchsizlanishga, zahira imkoniyatlarni kamayishiga olib kelganligini ilmiy asoslab berishgan.

Horijda intensiv ravishda mashqlantirish jarayonini samarali tashkil etishni bir nechta horijiy mamlakatlarning olimlari tomonidan chuqur o'rganilgan va amaliyotga tadbiiq etilgan. J.E.L.Carter, T.R.Ackland, K.A.Lindsay, J.W.Myrer, M.D.Bishop, G.W.Fellingham, S.D.Callan, D.M.Brunner, K.L.Devolve, S.E.Mulligan, J.Hesson, R.L.Wilber, J.T.Kearney kabi mualliflar esa kurashchilarning morfologik xususiyatlari va funksional imkoniyatlarini H.Tunnemann, E.L.Lewis, K.A.Hasselfeld, R.C. Serfass, D.A.Curby, D.L.Montgomery, A.Broussal-Dervallar⁴ tomonidan yakkakurash sport turlari bo'yicha kurashchilarni tayyorlash metodikalarini ishlab chiqishgan. Shu bilan birga yakkakurashchilarni tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatkichlarini aniqlashga qaratilgan kompleks nazorat o'tkazish tizimini takomillashtirish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borishgan.

Zamonaviy sport kurashining mazmuni uzluksiz takomillashmoqda, sportchilarning harakat potentsiali yangi usullar, himoyalanishlar, kombinatsiyalar

1999. - 99 с.; Тараканов Б.И. Педагогические основы упражнения для борцов Монография /Б.И.Тараканов СПбГАФК им Лесгафта ПФ 2000. - С. 162; Карелин А.А. Система интегральной подготовки высококвалифициро - ванных борцов: автореф. дис. ...д-ра пед. наук /А.А. Карелин; С. - Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2002. - 47 с.; Авдеев Ю. В. Управление технико-тактический подготовкой борцов волной стиля высокий квалификации в связи с изменениями структуры соревновательный деятельности //Автореф. дис. канд. пед. наук, 13.00.04. /Авгеев Ю. В Рос. гос. пед.ун-т им А. И. Герцена Санкт-Петербург, 2006. - С. 22.; Таймазов А.Б., Б.И. Тараканов. Исследование специфики соревновательной деятельности борцов тяжелой весовой категории в современной волной борьбе // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2016.- №4 (134).- стр. 277-282); Апойко Р.Н. Эволюция спортивной борьбы в международном олимпийском движении в ее влияние на основные компоненты подготовки борцов высшей квалификации: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 /Апойко Роман Николаевич; Нац. гос. ин-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2016. - 51.; Таймазов А.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной волной борьбе, /// дисс. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, Санкт-Петербург – 2017. – 20 с.

⁴ Carter, J.E.L., & Ackland, T.R. (1994). Kinanthropometry in Aquatic Sports: A Study of World Class Athletes. Human Kinetics. – pp. 85-89.; Lindsay, K.A., Myrer, J.W., Bishop, M.D., & Fellingham, G.W. (1996). Reliability of Muscle Hardness Measurements. Journal of Athletic Training, 31(2), 125-129.; Callan, S.D., Brunner, D.M., Devolve, K.L., Mulligan, S.E., Hesson, J., Wilber, R.L., & Kearney, J.T. (2000). Physiological Profiles of Elite Freestyle Wrestlers. Journal of Strength and Conditioning Research, 14(2), - pp.162-169.; Tunnemann, H. (2000). Analysis of Wrestling World Championships 1997 in Wroclaw and 1998 in Gavle. International Journal of Wrestling Science, 1(1), 11-14.; Lewis, E.L., Hasselfeld, K.A., & Serfass, R.C. (2004). The Effects of a Wrestling Season on Body Composition, Strength, and Power in Collegiate Wrestlers. Journal of Strength and Conditioning Research, 18(3), - pp.598-604.; Curby, D.A. (2006). International Network of Wrestling Researchers: A New Resource for Coaches and Scientists. International Journal of Wrestling Science, 1(1), 5-8.; Montgomery, D.L. (2006). Physiology of Wrestling. In J.C. Thomas, J. Nelson, & S.A. Silverman (Eds.), Research Methods in Physical Activity (pp. 251-264).; Broussal-Derval, A. (2014). The Modern Art of High-Intensity Training. Human Kinetics. – pp. 56-59.

va bog‘lamlar bilan to‘ldirilmoqda. Biroq erkin kurashdagi ilmiy ishlanmalar va amaliy tavsiyalar yakka xarakterga ega, shunga qaramasdan bellashuvlarni olib borish usuli mazmun jihatidan o‘xshash malakaviy sxemalardan iborat bo‘lib, ularda bellashuvlarni olib borishning u yoki bu usuliga ega bo‘lgan erkin kurashchilarni individual xususiyatlari ular tomonidan qo‘llaniladigan texnik-taktik harakatlar tanlangan uslubga qanchalik mosligi hisobga olinmagan, kombinatsiyalarning barcha turlarini tuzish tizimi ishlab chiqilmaganligi sababli keltirilgan muammolarni hal qilish alohida dolzarblikka ega va mazkur tadqiqotni amalga oshirish uchun asos hisoblanadi.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi. Dissertatsiya mavzusi Andijon davlat universitetining ilmiy-tadqiqot ishlari istiqbolli rejasining №29/1 “Jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslarini ishlab chiqish, uni yangilash taktikasi va strategiyasi” mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi erkin kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarligini bellashuvni har xil uslublarda olib borishni takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

erkin kurashchilarni jismoniy rivojlanishi va funksional holati ko‘rsatkichlari o‘rtasida o‘zaro aloqalarni hamda farqlarni aniqlash;

xar xil usulda bellashadigan erkin kurashchilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajasi orasida farqlanishi hamda o‘xshashligini tajribalarda asoslash;

erkin kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda tajriba dasturi strukturasi optimallashtirilgan xajmda samarali vositalarni saralash;

bellashuvni har xil usulda olib borishni egallagan erkin kurashchilarni takomillashtirish dasturini mashg‘ulotni har xil rejimlarda, uslublar ta‘sirida, ularning funksional holati va sport-texnik ko‘rsatkichlarini taqqoslash.

Tadqiqotning obyekti sifatida olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi malakali erkin kurashchilarning musobaqa faoliyati va mashg‘ulotlar jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini erkin kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarligi va bellashuvni har xil usullarda olib borishni takomillashtirish asosidagi sport natijalarga erishishga qaratilgan vosita va usullar tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari: Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish, erkin kurashchilarning musobaqa faoliyati videoyozuvlarini tahlil qilish, intervyu va suhbat ko‘rinishidagi so‘rovnoma, pedagogik kuzatish, pedagogic tahlil pedagogik test, tadqiqotlarni tibbiy-biologik majmualari, matematik-statistik kabi uslublardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

erkin kurash, milliy kurash, dzyudo, sambo, yunon-rum kurashi kabi sport turlariga ixtisoslashgan kurashchilar tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, antropometrik va somatometrik tadqiqot usullari yordamida jismoniy rivojlanishi, tana vazn komponentlari tarkibini qiyosiy baholash, somatotiplarning toifasiga ko‘ra kurash turiga xos bo‘lgan dominant somatotip

turlarini aniqlash imkoniyatlari oshirilgan;

erkin kurashchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda texnik-taktik tayyorgarlik darajasini tizimli yondashuvlar asosida hujumkorlik, kombinatsiyalashgan harakatlar va himoya uslublarini ongli ravishda tanlash, bellashuvlarning taktik strukturasi raqib harakatlariga moslashtirish va qarshi harakatlar samaradorligini oshirish orqali murakkab texnik harakatlarni bajarish imkoniyati kengaytirilgan;

erkin kurashchilarni turli bellashuv usullariga o'rgatish uchun yillik mashg'ulot sikl dasturida asosiy texnik-taktik harakatlar arsenalidagi samarali variantlarini qo'llash, "Toj" usullarni bajarish natijadorligini oshirish hamda kurashchilarning funksional holatini aks ettiruvchi informativ ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish hisobiga tik turgan holatda taktik harakatlarni qo'llash samaradorligi oshirilgan;

erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks takomillashtirish maqsadida yosh va malakasiga binoan belginalanadigan yuklamalarni vazn toifalarini inobatga olib yo'naltirish orqali erkin kurashchilarni musobaqa faoliyatida toj usullarini amalga oshirgandan so'ng parter holatida hujum harakatlarini davom ettirish samaradorligi oshirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

turli kurash uslublaridagi erkin kurashchilarning texnik va taktik mahoratining xususiyatlarini aniqlash bo'yicha uslubiy tavsiyalar to'plamini ishlab chiqilgan;

intensiv tayyorgarlik usullaridan (interval, aylanma, kompleks, intervalli-aylanma) ustunlik qilingan hamda jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlash, eng informativ testlardan foydalangan holda kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va funksional holatini davriy sinovdan o'tkazadigan pedagogik nazorat tizimi shakllantirilgan;

zamonaviy kurashning doimiy ravishda takomillashtirib, sportchilarning harakat salohiyati yangi uslublar, himoya vositalari, kurash usullarini hisobga olgan holda ta'minlashga qaratilgan kurashchilarni tayyorlash jarayonining an'anaviy tuzilmasi turli yo'nalishlarda kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi, bellashuvlarni o'tkazish uslubini funksional darajalar aniqlangan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ishda qo'llanilgan yondashuv, davlat sport tashkilotlarida erkin kurashchilarni texnik-taktik mahoratini bellashuvni har xil usulda olib borishni takomillashtirish asosida oshirish jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati sohasidagi xorijiy hamda respublikamiz olimlarining fikr-mulohazalariga asoslanganligi, tadqiqot vazifalariga mos keluvchi o'zaro bir-birini to'ldirib boruvchi tadqiqot uslublarini hamda tibbiy-biologik usullarni qo'llanilganligi, olingan ma'lumotlarga zamonaviy kompyuter texnikasining ma'lum dasturlaridan foydalanib ishlov berilganligi, tahlil va tadqiqot vazifasining son va sifat jihatdan ta'minlanganligi, tajriba va nazorat guruhidan olingan natijalarning matematik-statistik tahlil usublari yordamida qayta ishlab chiqilganligi, natijalarning tegishli vakolatli tuzilmalar tomonidan tasdiqlanganligi bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati sport trenirovkasi nazariyasini erkin kurashchilarni texnik-taktik mahoratini bellashuvni har xil usulda olib borishni hisobga olish bilan takomillashtirishni oshirish to'g'risidagi bilimlar bilan boyitilgan bo'lib, erkin kurashchilarni bellashuvni tanlangan usulida olib borish doirasida tayyorlash samaradorligini oshirish texnologiyasi ishlab chiqilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, erkin kurashchilarni morfo-funksional tavsiflari majmuasini va ularni trenirovka jarayonida har xil usuldagi kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarligi ko'rsatkichlari bilan korrelyatsion o'zaro aloqasini, sportchilarning musobaqa faoliyatidagi natijaviyligiga ishonchli pozitiv ta'sirini asoslash bilan hisobga olish amalga oshirish, olingan ilmiy ma'lumotlar bashoratli ahamiyatga ega chunki, kurashning har xil turlarida ixtisoslangan yakkakurashchi-sportchilarni tayyorlash tizimida amaliy tadqiqotlarni o'tkazilishi paytida qo'llanilishi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. erkin kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarligini bellashuvni har xil usularda olib borishni takomillashtirish bo'yicha o'tkazilgan tajribalar asosida amaliyotga kiritildi:

erkin kurash, milliy kurash, dzyudo, sambo, yunon-rum kurashi kabi sport turlariga ixtisoslashgan kurashchilar tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, antropometrik va somatometrik tadqiqot usullari yordamida jismoniy rivojlanishi, tana vazn komponentlari tarkibini qiyosiy baholash, somatotiplarning toifasiga ko'ra kurash turiga xos bo'lgan dominant somatotip turlarini aniqlash bo'yicha taklif va tavsiyalar Andijon olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi erkin kurashchilarning mashg'ulotiga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi sport vazirligining 2024-yil 14-oktabrdagi № 03-16/10158-son guvohnomasi). Natijada, erkin kurashchilarning funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari 14,1 % ga yaxshilangan;

erkin kurashchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda texnik-taktik tayyorgarlik darajasini tizimli yondashuvlar asosida hujumkorlik, kombinatsiyalashgan harakatlar va himoya uslublarini ongli ravishda tanlash, bellashuvlarning taktik strukturasi raqib harakatlariga moslashtirish va qarshi harakatlar samaradorligini oshirish bo'yicha taklif va tavsiyalar Namangan olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi erkin kurashchilarning mashg'ulotiga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi sport vazirligining 2024-yil 14-oktabrdagi № 03-16/10158-son guvohnomasi). Natijada, erkin kurashchilarning texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari 13,7 % ga oshgan;

erkin kurashchilarni turli bellashuv usullariga o'rgatish uchun yillik mashg'ulot sikl dasturida asosiy texnik-taktik harakatlar arsenalidagi samarali variantlarini qo'llash, "Toj" usullarni bajarish natijadorligini oshirish hamda kurashchilarning funksional holatini aks ettiruvchi informativ ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish bo'yicha taklif va tavsiyalar Urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi erkin kurashchilarning mashg'ulotiga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi sport vazirligining 2024-yil 14-oktabrdagi № 03-16/10158-son guvohnomasi). Natijada, erkin kurashchilarning taktik

tayyorgarlik ko'rsatkichlari 14,3 % ga o'sgan;

erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks takomillashtirish maqsadida yosh va malakasiga binoan belginalanadigan yuklamalarni vazn toifalarini inobatga olib yo'naltirish orqali erkin kurashchilarni musobaqa faoliyatida toj usullarini amalga oshirgandan so'ng parter holatida hujum harakatlarini davom ettirish bo'yicha taklif va tavsiyalar Andijon olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi erkin kurashchilarning mashg'ulotiga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi sport vazirligining 2024-yil 14-oktabrdagi № 03-16/10158-son guvohnomasi). Natijada, erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari 14,2 % ga yaxshilangan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqotning asosiy holatlari va natijalari 2 ta xalqaro va 2 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinishi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 10 ta ilmiy-uslubiy ishlar, jumladan O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 10 ta (3 ta respublika va 7 ta xorijiy jurnallarda) ilmiy maqolalar chop etilgan. Bundan 1 ta maqola "Scopus"da chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilish va hajmi. Dissertatsiya ishi 115 sahifa kompyuter matnida bayon etilgan bo'lib, kirish, 4 ta bob, 8 ta rasm, 21 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **kirish** qismida mavzuni dolzarbligi va zarurati, tadqiqotni respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi, muammoni o'rganilganlik darajasi, tadqiqotni dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalarini bilan bog'liqligi, maqsadi, vazifalari, obyekti, predmeti, usullari aniqlangan, ishning ilmiy yangiligi, amaliy natijalarining ishonchliliigi ko'rsatib o'tilgan, ilmiy va amaliy ahamiyati ochib berilgan, tadqiqot natijalarining amaliyotga joriy qilinganligi, aprobatsiyasi, e'lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi borasidagi ma'lumotlar keltirib o'tilgan.

Dissertatsiyani "**Sport yakkakurashlarini rivojlanishi muammolari va istiqbollari to'g'risida zamonaviy fandagi fikrlar: zamonaviy erkin kurashda rivojlanish an'analari**" deb nomlangan birinchi bobida har xil malakadagi, yoshdagi, jinsdagi va kurash turidagi, jumladan erkin kurashdagi sportchilarni tayyorlash tizimida texnik-taktik mahoratni oshirish muammolarini turli tomonlarini tizimli nazariy tahlil qilish natijalari bayon qilingan. Mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, quyidagi dalillarni aniqlash imkonini berdi: sport yakkakurashlari sohasidagi bir qator tadqiqotlar tahlil qilindi, Xalqaro Olimpiya harakatida sport kurashini evolyusiyasi va uni yuqori malakali kurashchilarni tayyorgarligini asosiy komponentlariga ta'siri tahlil qilingan. Sport kurashi qoidalariga 2005-yili kiritilgan o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lgan masalalar hamda ushbu o'zgarishlardan keyin yunon-rum va erkin kurash turlarini Olimpiya

o'yinlari tarkibiga kiritilgan ro'yxatdan chiqarib tashlash xavfi yuzaga kelgan muammolar ochib berilgan. Musobaqalarni o'tkazilishi qoidalariga 2013 yili kiritilgan o'zgarishlar va UWW (Birlashgan kurash dunyosi) rahbarlarini qizg'in harakatlari tufayli, musobaqalarni o'tkazilishiga prinsipial o'zgartirishlar kiritilgan va kurashchilarning faoliyatlari faollashgan va tomoshabop bo'lgan.

Kurashchilarning musobaqa faoliyati usullarini bellashuvni olib borishga nisbatan barqaror tizimi sifatida chuqur o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar bo'limi alohida ajratilgan bo'lib, bu yetakchi mutaxassislariga kurashchilarni har bitta ajratilgan guruhlari uchun xarakterli bo'lgan maxsus belgilariga ega uchta guruhni ajratish imkonini bergan. Kurashning xalqaro va milliy turlari bo'yicha musobaqalarning natijalarini tahlil qilish, erkin kurash, dzyudo, yunon-rum va sambo kabi kurash turlariga xos bo'lgan texnik-taktik harakatlar va jismoniy sifatlar yaxshi rivojlanganligini ko'rsatadi. Shuning uchun trenirovka jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ularning jismoniy imkoniyatlarini oshirish va oxir-oqibatda kurashning milliy turlarini ham ommalashtirish uchun qo'llanilishi mumkin. A.A.Novikov, N.A.Kerimov, F.A.Kerimov, N.Yu.Nerobeev, R.N.Apoyko, K.N.Murodov, A.U.Xamidjanov kabi mutaxassislarning fikriga ko'ra, mazkur muammo xatolarga yo'l qo'yish usuli bilan sodir bo'ladigan texnik ko'nikmalarni sakllantirish bilan bog'liq. Erkin kurashchilarni tayyorlash bo'yicha mavjud dasturlarning ko'pchiligida bellashuvni har xil usulda olib boradigan kurashchilarni morfo-funksional xususiyatlari hisobga olinmagan, vaholanki ushbu ko'rsatkichlar nafaqat kurashchini joriy holatini aniq va ishonchli baholashni balki, uni zahira imkoniyatlarini ham bashorat qilish imkonini beradi. Sport-texnik harakatlarni tabiiy biologik sifatlar bilan o'zaro bog'liqligini hisobga olgan ko'rsatkichlarni qo'llanilishi kurashchilarning shaxsiy kamchiliklarini kompensatsiya qilish imkonini beradi, bu hozirgi vaqtga qadar detallashtirilgan holda o'rganilmagan.

Dissertatsiyani "**Tadqiqotning usullari va tashkil qilinishi**" deb nomlangan **ikkinchi** bobida tadqiqotning vazifalari, 4 ta blokdan tashkil topgan usullar: kurashchilarni jismoniy sifatlarini pedagogik testlash va texnik-taktik harakatlarini baholash; jismoniy rivojlanishini va somatotiplarni tashhis qilish uchun antropometriya usullari; funksional tashhis etuvchi usullari; matematik statistika usullari yoritilgan. Tadqiqot 3 bosqichdan iborat bo'lib 2020-2024-yillar davomida o'tkazildi.

Tadqiqotlarni birinchi bosqichi (2020-yil). Tajribalarda ishtirok etganlar tadqiqotning vazifalariga bog'liq holda, tarkibi va son jihatdan farq qildi masalan, antropometrik tadqiqotlarni o'tkazish paytida 64 nafar erkin kurashchilar, somatotipologik tadqiqotlarda esa sport kurashini har xil turlari bilan shug'ullanadigan – 72 nafar sportchilar jalb qilindi. Pedagogik testlash paytida erkin kurash bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zolari bo'lgan sport ustaligiga nomzod malakasiga ega 30 nafar malakali sportchilar sinovda ishtirok etishgan. Testlash muolajasi mutaxassislarning tavsiyasiga binoan amalga oshirilgan bunda, bajarishni aniqligini bosh mezon – sherikni to'g'ri ushlab yiqitishning asosiy strukturasi saqlash va sherikda uchish fazasini mavjudligi hisoblanadi.

Funksional holat fiziologik usullar yordamida baholandi, ularni jismoniy ishchanlikni ifodalovchi kardiorespirator tizimini ko'rsatkichlari tashkil qildi. Tadqiqotning antropometrik va somatotipologik usullari yordamida jismoniy rivojlanishni baholash, somatotiplar toifalari bo'yicha somatotipologik taqsimlash amalga oshirildi. Qaddi-qomat tiplarini shakllanishini hamda somatotiplash erkin kurashchilarda taqsimlanishi aniqlangan.

Tadqiqotlarni ikkinchi bosqichi (2021-2022-yillar). Tadqiqotning ushbu bosqichida erkin kurashchilar tayyorgarligini integral vositalarni qo'llash bilan texnik-taktik tayyorgarligini tajribaviy dasturi ishlab chiqilgan va aprotatsiyadan o'tkazilgan bo'lib u har xil harakat sifatlariga bir vaqtda ta'sir qilishni nazarda tutmaydi.

Erkin kurash bo'yicha O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi sharafini himoya qilayotgan 24 nafar malakali sport ustasi va sport ustaligiga nomzodlar imtihondan o'tkazildi. O'zbekiston milliy terma jamoasi a'zolari bo'lgan sport ustalari va sport ustaligiga nomzod bo'lgan malakali erkin kurashchilar sinovda ishtirok etishgan. Ushbu sportchilar jismoniy rivojlanganligi, funksional holati va sport malakasi darajasi bo'yicha ikkita bir xil turdagi guruhlariga – nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlariga ajratildi.

Erkin kurash bo'yicha O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi sharafini himoya qilayotgan 24 nafar malakali sport ustasi va sport ustaligiga nomzodlar imtihondan o'tkazildi. TGda IIVning "Dinamo" sport majmuasi (Toshkent, O'zbekiston) bazasida kurash musobaqasini o'tkazish tartibini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulot yig'inlari o'tkazildi. Xumson tog' etaklarida joylashgan "Ugom oroli" sport bazasida ham (iyul-sentyabr oylarida) malakali erkin kurashchilar ko'rikdan o'tkazildi. Mazkur sport bazasi respublika Ichki ishlar vazirligi tasarrufida bo'lib, zamonaviy o'quv xonalari bilan jihozlangan bo'lib, unda erkin kurash bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zolari o'quv-mashg'ulot yig'inlari o'tkazilmoqda. Ta'kidlash joizki, sport bazasi tog' etaklarida joylashgan bo'lib, mashg'ulotlar boshlanishidan avval ertalabdan – toqqa va orqaga 2 km masofaga yugurish testlari kiritilgan bo'lib, buni gipoksiya sharoitidagi mashg'ulot deb hisoblash mumkin. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarlikni baholash pedagogik nazorat qilish metodologiyasining eksperimental asoslanishini ishlab chiqqan yetakchi murabbiylar va taniqli ekspertlar (Kerimov F.A., Zamyatin Yu.P., Tarakanov B.I.) tomonidan taklif etilgan pedagogik testlar yordamida baholandi. Nazorat guruhida (NG) mashg'ulotlar tasdiqlangan erkin kurash dasturi bo'yicha olib borildi TGda biz kurash uslubini hisobga olgan holda erkin kurashchilarni blokli tayyorlash bo'yicha eksperimental dasturdan foydalanildi, bunda ma'lum jismoniy sifatlar "kuchli" va "ortda qolgan" tomonlari, shuningdek texnik va taktik harakatlarni bajarish ko'rsatkichlari hisobga olingan. Sport ixtisosligining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, yetakchi nazariyotchi va amaliyotchilarning tavsiyalari asosida ularning yakkakurash sport turlari xususan, erkin kurash turlari ehtiyojlariga javob beradigan umumiy va maxsus harakat sifatlarining rivojlanish darajasini baholash maqsadida test nazorati o'tkazildi.

Tadqiqotlarni uchinchi bosqichi (2023-2024-yillar). Tajriba guruhidagi

mashg'ulotlar biz tomondan ishlab chiqilgan erkin kurashchilarni blokli tayyorlashni tajriba dasturi asosida bellashuvni olib borish stilini hisobga olgan holda o'tkazilgan. unda u yoki bu jismoniy sifatlarni aniqlangan "kuchli" va "orqada qolgan" tomonlari hamda texnik-taktik harakatlarni bajarish ko'rsatkichlari hisobga olingan. Shunday qilib ishning uchinchi bosqichida to'plangan daliliy materiallar va ularning tahlili ishlab chiqilgan tajriba dasturini yuqori samaradorligini ishonchli o'rnatdi. Ishlab chiqilgan tajriba dasturini samaradorligi ijobiy o'zgarishlarda kurashchilarni musobaqa faoliyati natijalarini ko'rsatkichlarida tasdiqlangan bo'lib bu sport natijalarini adekvat o'sishini ta'minladi.

Tadqiqotlarning yakuniy bosqichida olingan tajriba ma'lumotlarini umumlashtirish amalga oshirildi, asoslangan xulosalar va amaliy tavsiyalar shakllantirildi, dissertatsiya ishini rasmiylashtirish va tadqiqotlar natijalarini amaliyotga joriy qilinishi yakunlandi.

Dissertatsiyani **"Malakali kurashchilarni jismoniy rivojlanishi, jismoniy va funksional tayyorgarligini erkin kurashni rivojlanishini zamonaviy an'analari jihati hisobga olingan xususiyatlari"** deb nomlangan uchinchi bobida erkin kurash sportchilarni sinovdan o'tkazishda qo'llanilgan pedagogik, morfologik, funksional usullarda o'tkazilgan. Olingan natijalar hamda ularning jismoniy tayyorgarligini va texnik-taktik mahoratini pedagogik testlash natijalari orqali yoritilgan. Erkin kurashchilarning somatotiplari xususiyatlarini Xit-Karter (1989) usuli bo'yicha aniqlash bilan antropometrik belgilari asosida aniqlangan. Tajribalarda uchta dominant somatotiplar: ekto-mezomorf, endo-mezomorf somatotip va muvozanatlashgan mezomorf somatotipdagi kurashchilarda aniqlangan. Yuqori sport malakasiga ega va sport ustalari bo'lgan kurashchilar tana massasini komponentlari tarkibi bo'yicha bir turdagi qaddi-qomat vakillari hisoblanadi. Ballik hisoblashda 3.6:4.8:2.5 ballga ega, ya'ni mezomorf komponenti 4.8 ballni tashkil qilgan, yog'li yoki endomorfli komponent – 3,6 ball va vazn-bo'y ko'rsatkichi – 2,5 ballni tashkil qilgan. Erkin kurashchilarda endo-mezomorf somatotiplarni – 66,6% tashkil etadi. Ustivorligi milliy kurashchilarda uchrab – 75%ni, so'ng og'ir atletikachilarda - 73,4% ni tashkil qilgan (1-jadvalga qarang). Ekto – mezomorfli somatotip uchrashish chastotasi dzyudochilarda - 41,7%ni, sambochilarda – 33,4% ni va 25,1% erkin kurashchilarda dominantli yoki ustunlik qilishi aniqlandi.

Sportchilarning kurash uslubini hisobga olgan holda sportchilar 3 guruhga bo'lingan: birinchi guruh kurashchilar hujum uslubini va faqat hujum qilish texnikasini o'zlashtirganlar, ikkinchi guruh qarshi hujum yoki himoya usullarini qo'llaydiganlar va uchinchi guruh esa hujum va qarshi hujum usullarini yaxshi o'zlashtirganlar. Morfo-funksional va pedagogik testlar blokiga quyidagilar kiradi:

PWC₁₇₀ bo'yicha jismoniy ishchanlik qobilyati ko'rsatkichlar, KMO`-kislородni maksimal o'zlashtirishi, qo'l dinamometriyasi, 60 m yugurish, 3000 m yugurish, tik turgan holda uzunlikka sakrash, yuqoriga sakrash. Olingan natijalar 2-jadvalda aks ettirilgan. Eng yuqori jismoniy ishchanlik- 2081,39 kg/m/min kombinatsion stilini afzal ko'rgan kurashchilarda aniqlandi (1- jadvalga qarang).

Hujumkor stildagi kurashchilarda bu ko'rsatkich biroz pastroq - 1834,84 kg/m/min. Himoya stildagi kurashchilarda PWC₁₇₀ ko'rsatkichi bundan ham pastroq bo'lib, 1425,88 kg/m/min ni tashkil etdi.

1-jadval

Sportni kuch turlarida ixtisoslashgan sportchilarni somatotip toifalariga taqsimlanishi

T/r	Ixtisoslashuvi	Endo-mezomorf		Ekto-mezomorf		Muvozanatlashgan mezomorf		Sinovdan o'tgan sportchilarning umumiy soni
		n	%	n	%	n	%	
1	Og'ir atletika	10	73,4	1	8,3	1	8,3	12 nafar
2	Erkin kurash	8	66,6	3	25,1	1	8,3	12 nafar
3	Milliy Kurash	9	75,0	2	16,7	1	8,3	12 nafar
4	Dzyudo	7	58,3	5	41,7	-	-	12 nafar
5	Sambo	7	58,3	4	33,4	1	8,3	12 nafar
6	Yunon-rum kurash	6	50,0	1	8,3	5	41,7	12 nafar

Izoh: Sportchilarni somatotip toifalarga ajratildi: endomorfiya – yog' komponenti; mezomorfiya – muskul komponenti; ektomorfiya – vazn/bo'y ko'rsatkichi

Jismoniy ko'rsatkichlarni baholashning umumiy qabul qilingan mezoni mushaklarning maksimal yuklama ta'sirida kislorodni maksimal o'zlashtirish ko'rsatkichi aniqlandi (S.D.Runenko, E.A.Talambum, E.E.Achkasov, 2010). KMO' usuli bo'yicha baholangan aerobik qobiliyatlar bo'yicha bir hil natijalarni ko'rsatdi. Barcha ko'rsatkichlar "a'lo" deb baholandi, bu o'rtacha 5,69 l / min. tashkil etdi va istiqbolli kurashchilar R. X., Ch. J., S.N. Turli ixtisoslikdagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi bir qator jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga bog'liq, ayniqsa chidamlilik. Chidamlilik kurashchilar uchun zarur bo'lgan yetakchi sifati bo'lib, u uzoq vaqt davomida jismoniy ishchanligini saqlashini namoyon etadi. Mashqlantirishning eng muhim sharti - bu maxsus chidamlilikni rivojlantirish va takomillashtirish. Kurashchilarning chidamliligini baholash uchun "3000 m yugurish" testi (tepalikka ko'tarilish) ishlatilgan. O'rtacha yugurish natijasi kombinatsion stili bo'yicha mutaxassislashgan kurashchilar uchun - 10 daqiqa 37 soniya, hujumchi kurashchilar uchun - 10 daqiqa 49 soniya; Himoya uslubidagi kurashchilar uchun natija -11 min. 11 soniya. Umumiy natija 10 daqiqada taqdim etilgan bo'lsa-da, farqlar soniyalarda topildi. Eng yaxshi natijalarga kombinatsion stildagi kurashchilar erishdi; eng past ko'rsatkich himoyaviy stildagi kurashchilarda aniqlandi. Tezlik sifati 60 m yugurishda testi orqali aniqlandi. Eng yaxshi natijalar quyidagi ketma-ketlikda aniqlandi - kombinatsion stildagi kurashchilar uchun -8,18 soniya, hujumkor kombinatsion stildagilar uchun -8,21 soniya va himoyaviy stildagi uchun- 8,24 soniya. Ko'rinib turibdiki tez yugurish natijalaridagi farqlar sportchilarning morfologik va funksional xususiyatlariga bog'liq. Kurashchilarning tezlik va kuch sifatlarini baholash uchun "tik turgan holda uzunlikka sakrash" va "tik turgan holda sakrash" ikkita testdan foydalanildi. Ushbu testlarda xususan "tik turib

uzunlikka sakrash”da eng yaxshi natija hujumkor kurashchilarda -241,87 sm, kombinatsion stildagi kurashchilarning ko‘rsatkichlari biroz pastroq bo‘lib, -241,74 sm ni tashkil etdi; Eng past natija himoyaviy stildagi kurashchilarda qayd etildi - 238,52 sm. Turgan holda sakrash testining natijasi kombinatsion stildagi kurashchilar maksimal (50,23 sm) va himoya stildagi kurashchilar eng kichik (49,68 sm) hisoblanadi. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun dinamik yo‘nalishdagi yuklamalar bilan bog‘liq (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarligi va jismoniy ishchanlik qobiliyatini bellashuvni olib borish stiliga bog‘liq holda baholash

n= 20	PWC ₁₇₀ kg/m/min	KMO`		QDH	Kaft dinamome triya o‘ng/chap	Yugurish 60 m/soniya	Yugu- rish 3000m /soniya	joyida turib uzunlik sakrash	Joyida turib yuqoriga sapchish
		Abs.	Baho						
Kombinatsion stil									
R. X	2673,8	6,9	o‘rta	8,2	61/49	8,20	635	245,5	51,5
V. A	2058,6	5,5	a‘lo	8,3	50/50	8,16	630	242,2	51, 2
S. N	2093,5	4,7	a‘lo	7,0	36/39	8,22	635	240,8	49,7
Ch. J	2057,5	6,8	a‘lo	9,6	45/38	8,15	633	241,9	49,9
R. A	1921,2	5,3	a‘lo	8,5	32/34	8,18	638	239,4	50,3
U. M	1884,9	5,2	a‘lo	10,7	36/36	8,16	637	241,7	48,8
A. G`	1880,2	5,4	a‘lo	9,5	50_46	8,22	648	240,7	51,2
O‘.A.+	2081,39	5,69	a‘lo	8,83	44,3//41,7	8,18	637	241,74	50,23
Xujumkor stil									
I. B	1941,0	5,3	yaxshi	6,0	38/42	8,22	640	240,8	51,4
O. A	1630,6	4,4	yaxshi	9,0	48/44	8,18	645	242,6	50,8
Sh.R	1627,5	4,6	past	7,6	50/41	8,30	662	239,7	49,4
K. M	1616,5	4,6	a‘lo	8,9	45/40	8,16	633	241,2	50,6
J. U	1610,5	4,5	a‘lo	7,5	43/39	8,20	660	240,6	49,8
S.A	2527,9	6,5	a‘lo	8,8	50/47	8,18	638	242,4	50,9
O. Z	1889,9	5,2	a‘lo	8,9	49/47	8,24	626	245,78	51,03
O‘.A.	1834,84	5,01	yaxshi	8,1	48,4/42,9	8,21	649	241,87	50,56
Himoya stil									
R. N	1493,1	4,3	yaxshi	7,3	42/42	8,20	641	239, 5	49,7
B. J.	1283,9	3,8	qoniqarli	8,4	48/48	8,22	645	236,8	49,3
A. J.	1457,6	3,9	yaxshi	8,7	44/41	8,25	662	238,8	48,9
X. S	1202,7	3,7	past	7,5	39/40	8,26	653	239,9	49,2
R. S	1769,5	4,7	a‘lo	9,6	49/47	8,22	669	238,6	51,2
A. A.	1348,5	3,9	yaxshi	8,9	48/45	8,30	646	238,5	49,8
O‘.A.	1425, 88	4,05	yaxshi	8,4	45/43,8	8,24	671	238,52	49,68

Izoh: PWC₁₇₀ -jismoniy ishchanlik qobilyati; KMO`-kislородni maksimal o‘zlashtirish; QDH-qonni daqiqalik hajmi

Jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi o‘zaro korrelyatsion bog‘liqlikni o‘rganish paytida olingan ma‘lumotlarni tahlil qilindi. “Sherikni tashlashni 5 minutlik” testi bilan “2000 m ga yugurish” testining o‘zaro korrelyatsion koeffisienti $-(r = 0,53)$, “4 soniyada 1 tashlash sur‘ati rad etgunga qadar” tashlash testi bilan “2000 m ga yugurish” testining o‘zaro korrelyatsion koeffisienti $-(r = 0,55)$, “Arqonga chirmashib chiqish” testi bilan “kurash ko‘prigi” holatida majmuaviy mashqlar, “yarim buralib 5 marta beldan oshirib tashlash” testlarining o‘zaro korrelyatsion koeffisienti $-(r = 0,51)$, “Arqonga

chirmashib chiqish” testi bilan “ko’krakdan oshirib 5 marta tashlash”lar testining o’zaro korrelyatsion koeffisienti - ($r = 0,52$), “Mokisimon yugurish 4x10 m” testi bilan “kurash ko’prigi” holatida majmuaviy mashqlar testining o’zaro korrelyatsion koeffisienti - ($r = 0,52$), funksional holat va texnik-taktik tayyorgarlik ko’rsatkichlari o’rtasidagi o’zaro bog’liqlikni o’rganish paytida olingan ma’lumotlarni tahlil qilindi. “Sherikni tashlashni 5 daqiqalik” testi bilan “GSTI” testining o’zaro korrelyatsion koeffisienti -($r = 0,55$); “GSTI” testi va “4 soniyada 1 tashlash sur’ati bilan rad etgunga qadar” tashlashlar testining o’zaro korrelyatsion koeffisienti -($r = 0,52$); “GSTI” testi bilan “kurash ko’prigi” holatida majmuaviy mashqlar testining o’zaro korrelyatsion koeffisienti -($r = 0,53$); “GSTI” testi bilan “ko’krakdan oshirib 5 marta tashlashlar” testining o’zaro korrelyatsion koeffisienti -($r = 0,51$); “Ko’krakdan oshirib 5 marta tashlashlar” testi bilan “HOR” (harakatlanuvchi ob’ektga reaksiya) ning o’zaro bog’lanish koeffisienti -($r = 0,58$); “Shtange probasi” testi bilan “sherikni 5 daqiqatashlash” testining o’zaro korrelyatsion koeffisienti -($r = 0,59$); “Shtange probasi” testi bilan “4 soniyada 1 tashlash sur’ati bilan rad etgunga qadar” tashlashlar testining o’zaro korrelyatsion koeffisienti -($r = 0,55$); jismoniy tayyorgarligi va funksional holati ko’rsatkichlari o’rtasidagi o’zaro korrelyatsion bog’liqlikni o’rganish paytida “2000 m ga yugurish” testi bilan “GSTI” testining o’zaro korrelyatsion koeffisienti -($r = 0,56$); “2000 m ga yugurish” testi bilan “O’TS” testining o’zaro korrelyatsion koeffisienti -($r = 0,58$); “Mokisimon yugurish 4 x 10 m” testi bilan “oddiy reaksiya”ning o’zaro korrelyatsion koeffisienti -($r = 0,57$); “Mokisimon yugurish 4 x 10 m” testi bilan “HOR”ning o’zaro korrelyatsion koeffisienti -($r = 0,55$); “Arqonga chirmashib chiqish” testi bilan “oddiy reaksiya”ning o’zaro korrelyatsion koeffisienti -($r = 0,52$) tashkil etdi.

Aniqlangan o’zaro korrelyatsion bog’lanishlar yuqori informativligini tasdiqladi va ularni pedagogik nazorat testlari majmuasi tarkibiga albatta kiritilishi zarurligini ko’rsatadi (3- jadvalga qarang).

3-jadval

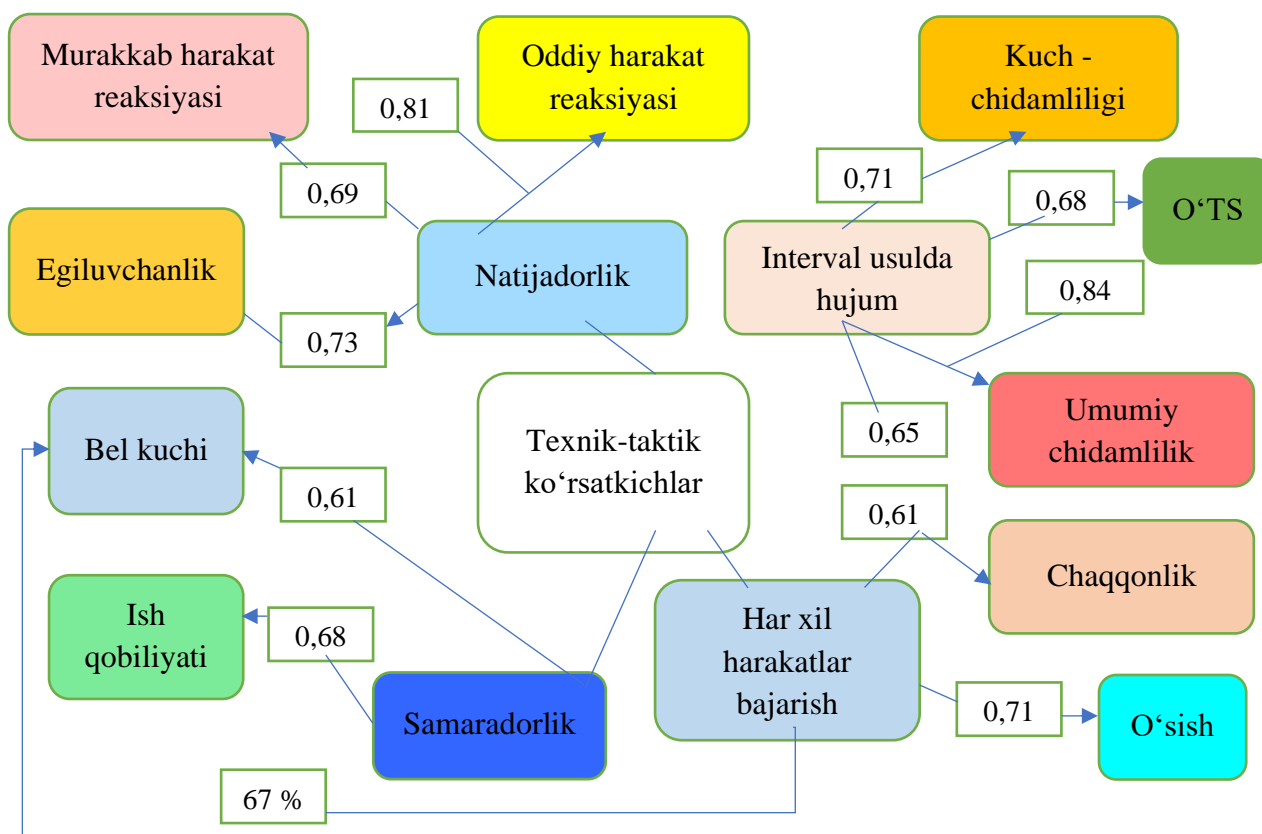
Jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlik ko’rsatkichlari o’rtasidagi o’zaro korrelyatsion bog’liqlik, (r)

T/r	Testlar	Yugurish 2000 m (min.,s)	Arqonga chirmashib chiqish, s	Tanani rostlovchi mushaklar dinamometriyasi, kg	Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm	Mokisimon yugurish 4 x 10 m, s
1	Sherikni tashlashni 5 daqiqalik testi (marta)	0,53	0,42	0,48	0,43	0,44
2	4 soniyada 1 tashlash sur’ati bilan «rad etgunga qadar» tashlashlar (min., s)	0,55	0,39	0,45	0,42	0,42
3	Kurash “ko’prigi” holatida majmuaviy mashqlar, (s)	0,45	0,51	0,41	0,36	0,52
4	Yarim buralib 5 marta beldan oshirib tashlash, s	0,47	0,51	0,42	0,22	0,49
5	Ko’krakdan oshirib 5 marta tashlashlar, s	0,32	0,52	0,49	0,35	0,21

Izoh: JT va TTT ko’rsatkichlarini o’zaro korrelyatsion bog’liqlik natijalar

Bu og’ir vaznli kurashchilar musobaqa faoliyati tuzilishining boshqa vazn toifasidagi sportchilardan eng katta farqlarini ko’rsatadi, bu esa musobaqa

faoliyatining individual xususiyatlarini aniqlash orqali ushbu farqlarni hisobga olish zarurligini ta’kidlash imkonini beradi.



1-rasm. Texnik-taktik ko'rsatkichlarning jismoniy tayyorgarlik parametrlari, fiziologik ko'rsatkichlar va somatometrik belgilari bilan ishonchli korrelyatsiyasi

Tahlili shuni ko'rsatadiki, vazn toifalarining o'sishi bilan ko'rsatkichlar ortib boradi: og'ir vaznli kurashchilarda barcha ko'rsatkichlar o'rtachadan yuqori, bu katta tana o'lchamlariga ega bo'lgan sportchilarning katta funksional imkoniyatlaridan dalolat beradi.

Korrelyatsion tahlil ma'lumotlarini taqqoslab, sportchilar mahoratining ushbu jihatlari o'rtasidagi bog'liqlikning o'rtacha darajasini qayd etish mumkin. Keltirilgan ko'rsatkichlarning texnik-taktik mahoratning 4 ta mezonini bilan korrelyatsiya koeffitsiyenti - 11 hisoblanganda 5 % ahamiyatlilik darajasida ishonchli qiymatlarga erishildi (1-rasmga qarang). Shu bilan birga, hujum natijadorligi ko'rsatkichi oddiy harakat reaksiyasi ($r=0,81$), murakkab reaksiya ($r=0,69$), tos-son bo'g'imidagi harakatchanlik ($r=0,73$) bilan sezilarli darajada bog'liq edi. Hujum samaradorligi ko'rsatkichining ish qobiliyati ($r=0,68$) va bel kuchi ($r=0,61$) parametrlari bilan ishonchli korrelyatsiyasi. Hujum intervali ko'rsatkichi 4 ta ko'rsatkich (umumiy va kuch chidamliligi, chaqqonlik va O'TS) bilan $r=0,65-0,84$ oraliqida ishonchli korrelyatsiyalanadi. Texnikaning ko'p qirraliligi ko'rsatkichi bo'y, kuch va chaqqonlik ko'rsatkichlari bilan $r=0,61-0,71$ oraliqida sezilarli darajada bog'liq.

Erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik parametrlari, ayrim fiziologik

ko'rsatkichlari va somatomatrik belgilari bilan texnik natijalarining korrelyatsion tahlili natijalarini umumlashtirgan holda quyidagilarni qayd etish mumkin:

Erkin kurash bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zolarini sinovdan o'tkazish natijalarini ko'rsatishicha, kurashchilarning bir qismida yuqori aerob imkoniyatlari namoyish etilgan, lekin boshqa kurashchilarda yuqori jismoniy ishchanlik qobiliyati (PWC_{170}), past aerobli imkoniyatlar bilan birga o'tadi.

- tezkor-kuch sifatlari, chidamlilik, koordinatsion qobiliyatlar, bo'y-vazn ko'rsatkichlari va O'TS parametrlari asosiy sport-texnik ko'rsatkichlar bilan ishonchli bog'liq bo'lib, og'ir vaznli kurashchilarning sport yutuqlariga eng katta ta'sir ko'rsatadi;

- olingan ma'lumotlar erkin kurashchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulot jarayonida ko'rsatilgan parametrlardan foydalanish zarurligi to'g'risida fikr yuritish imkonini beradi.

Og'ir vazn toifasidagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik mahoratining belgilangan tuzilishi, shuningdek, fiziologik ko'rsatkichlari va somatometriik belgilarining o'ziga xos xususiyatlari tadqiqotning tajriba qismini ishlab chiqish yo'llarini aniqlash imkonini berdi.

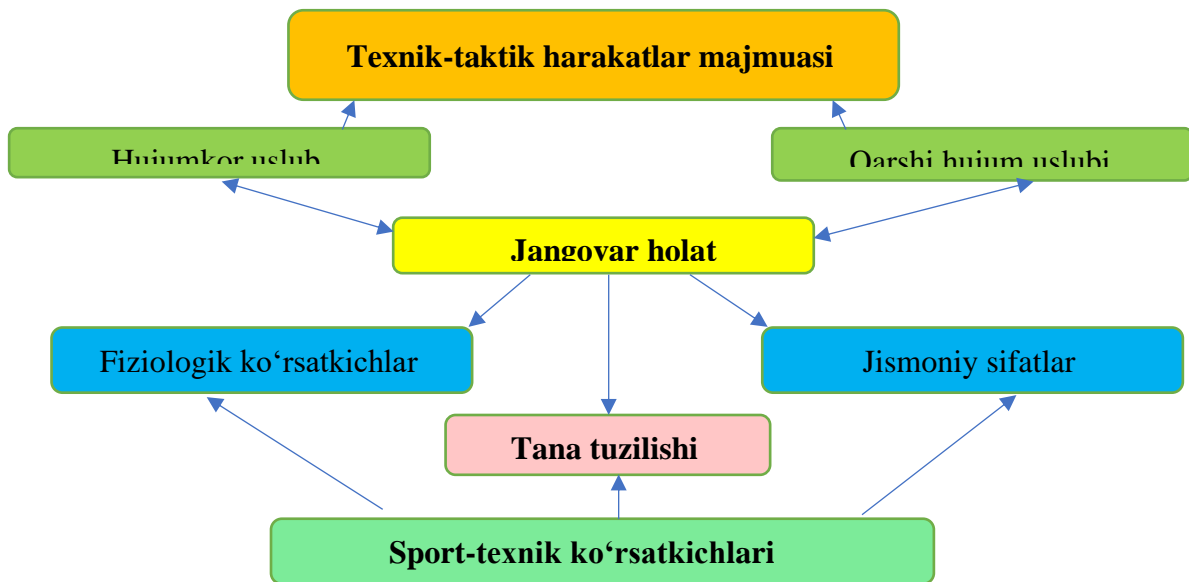
Mashg'ulotning eksperimental metodikasi har qanday yakkakurash turida yuqori darajadagi mahoratga erishishning muhim omili hisoblangan gavda tuzilishini hisobga olgan holda bellashuvni olib borishning individual uslubi asosida tuzilgan.

Ushbu metodikaning asosiy xususiyatlari 2-rasmda keltirilgan bo'lib, uning mazmunini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, tajriba dasturi o'quv-mashg'ulot jarayonining an'anaviy tuzilishidan bir qancha sezilarli farqlarga ega.

Tajriba-sinov dasturida vosita va usullar dinamik muvofiqlik tamoyili (takroriy, bir maromda, takroriy, intervalli, uyg'unlashgan, kompleks) asosida tanlandi, ular pedagogik nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish asosida kurashchilar tayyorgarligini individuallashtirish yo'nalishida nazorat testlar va ko'rsatkichlar majmuasi bo'yicha amalga oshirildi.

Sinovdan o'tkazilgan erkin kurashchilar shartli ravishda uch guruhga bo'lindi.

Ushbu rasmda antropometrik va somatometriik usullar yordamida erkin kurash, milliy kurash, dzyudo, sambo, yunon-rum kurash turlariga saralash uchun kurashchilarni mashqlantirish jarayonini farqlanishi, o'ziga xos usullar va vositalarni qo'llanilib borildi. Tana massasi tarkibida farqli o'zgarishlar orqali tanlangan erkin kurashchilar somatotiplari bo'yicha endo-mezomorfiya, ekto-mezomorfiya, muvozanatlashgan mezmomorfiya kabi uchta toifaga ajratish hisobiga har bir kurash turiga xos dominant somatotip shakllantirish imkoniyati oshirildi.



3-rasm. Erkin kurashchilarni texnik-taktik tayyorlash sxemasi

Jumladan erkin kurashchilarni hujumkor stilda jismoniy ishchanlik ko'rsatkichi - 1834,84 kg/m/min teng bo'lib, yuqori ishchanlik qobiliyatini namoyon etdi. Kurashchilarni qolgan qismining ishchanligi himoya stilida- 1425,88 kg/m/min., kombinatsion stilda 2081,39 kg/m/min gacha ko'tariladi va jismoniy ishchanlik "a'lo" baho bilan baholangan (4-jadvalga qarang).

4-jadval

Erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarligi va jismoniy ishchanlik qobiliyatini bellashuvni olib borish stiliga bog'liq holda qiyosiy baholash

T/r	Ko'rsatkichlar	Xujumkor stil	Himoya stili	Kombinatsion stil	Xujumkor / Himoya			Xujumkor / Kombinatsion			Himoya / Kombinatsion		
					farqlarni g%	t	P	farqlarni g%	t	P	farqlarni g%	t	P
1	PWC ₁₇₀	1834,84	1425,88	2081,39	24,1	2,95	<0,05	13,4	1,5	>0,05	49,5	3,26	<0,05
2	KMO'	5,01	4,05	5,69	19,8	3,11	<0,05	13,6	1,61	>0,05	41,5	3,76	<0,05
3	QDH	8,10	8,27	8,83	2,1	0,31	>0,05	9,0	1,17	>0,05	6,8	0,98	>0,05
4	O'ng kaft dinamometriyasi	48,40	45	44,3	7,0	1,99	>0,05	8,5	1,03	>0,05	1,6	0,17	>0,05
5	Chap kaft dinamometriyasi	42,90	43,8	41,7	2,1	0,52	>0,05	2,8	0,44	>0,05	4,8	0,76	>0,05
6	Yugurish 60 m	8,21	8,24	8,18	0,4	1,45	>0,05	0,4	1,45	>0,05	0,7	3,55	<0,05
7	Yugurish 3000m	10,49	11,11	10,37	2,1	1,14	>0,05	1,1	0,78	>0,05	3,2	2,78	<0,05
8	Joyidan turib uzunlikka sakrash	241,87	238,52	241,74	1,4	3,87	<0,05	0,1	0,12	>0,05	1,3	3,86	<0,05
9	Joyidan turib yuqoriga sapchish	50,56	49,68	50,23	1,7	2,16	>0,05	0,7	0,71	>0,05	1,1	1,13	>0,05

Izoh: PWC₁₇₀ -jismoniy ishchanlik qobiliyati; KMO' -kislorodni maksimal o'zlashtirish; QDH-qonni daqiqalik hajmi

Kurashchilarning 11 nafarida kuch indeksi “a’lo” baho bilan baholangan, 5 nafarida “yaxshi” baho bilan, 4 nafarida – “o’rta” va 1 nafari “o’rtadan past” baho bilan baholangan. Yurak-tomir tizimi ko’rsatkichlari ichida tinch holatdagi va yuklamalar paytidagi YuQS ko’rsatkichlari yuqori trenirovka qilgan sportchilar uchun xos bo’lgan darajada aniqlangan, xususan “mashg’ulot qilganlik bradikardiyasi” fenomeni tasdiqlangan. Yurak-tomir tizimini yuqori darajadagi zahira imkoniyatlari, xususan, QDH (qonni daqiqalik hajmi) ko’rsatkichi bo’yicha – (14,011 dan to 15,305 l/min.gacha) sport ustasi bo’lgan 6 nafar erkin kurashchilar uchun aniqlangan.

Dissertatsiyani **“Erkin kurashchilarni tayyorgarligi jarayoni samaradorligini bellashuvni olib borish uslubini hisobga olgan holda oshirish” deb nomlangan to’rtinchi bobida** Sport faoliyatining erta bosqichlarida, ular tomonidan hujum usullaridan oldin qo’llaniladigan texnik harakatlar, himoya yoki hujum stilidagi kurashchilar uchun konkret usullar raqibni himoya harakatlari bilan birgalikda o’zlashtirilgan. Kurashni tik turgan holatda bajariladigan quyidagi turlari tasvirga olingan: oyoqlarni ushlab olib zarba bilan ag’darish; qo’lni va tozni ushlab sho’ng’ib o’tkazish; aylanitib o’tkazish (vertushka); nomdosh b’lmagan qo’l va oyoqni tashqaridan ushlab burilib tashlash (tegirmon); beldan oshirib tashlash; qo’l va gavdani chalish bilan ushlab qayirib tashlash; bo’yinni yuqoridan va nomdosh oyoqni ushlab urib yiqitish; qo’l va gavdani ushlab o’tirib tashlash; bo’yin va uzoq qo’lni oldindan ichkaridan ushlab urib tashlash; yelkadan ushlab ustidan oshirib tashlash; qo’l va gavdani yonboshdan ko’tarish bilan ushlab burilib tashlash. Parter holatida quyidagi tashlashlar va to’ntarishlar tasvirga olingan: belni ushlab aylantirib to’ntarish; yaqindagi boldirni ilib va bo’yindan ushlab kerilib to’ntarish; boldirni chalishtirib ushlab qayirib to’ntarish; uzoqdagi sonni teskari ushlab ag’darib to’ntarish; uzoqdagi boldirni va uzoqdagi yelkani ushlab yarim aylantirib to’ntarish; qo’l va belini ushlab aylantirib to’ntarish; bo’yinni orqadan ushlab oyog’ini qaychisimon ilib qayirib to’ntarish; bo’yinni va oyoqni biriktirib ushlab ag’darib to’ntarish. Kombinatsion kurashda raqibni oyoqlariga ta’sir ko’rsatish bilan bajariladigan usullarni qo’llash hujum ta’sirini kuchaytirish va tezroq sof g’alabaga erishish imkonini beradi.

Qo’llar va oyoqlar bilan bir vaqtda bajariladigan ikki tomonlama ta’sir qilish raqibni muvozanatdan tezroq chiqaradi, natijada muvozanatni yo’qotish sodir bo’ladi. Kurashchi tomonidan barqaror muvozanatni yo’qotilishi tufayli, hujum qilayotgan kurashchini harakatini nazorat qilish imkoni ham yo’qoladi. Bellashuvni olib borishni kombinatsion stili tayyorgarlik harakatlari va hujum usullarini raqibni himoya yoki qarshi hujum harakatlari bilan o’zaro bog’liqligiga asoslangan. Usullar kombinatsiyasi boshqa alohida usullardan farqli ravishda sezilarli darajadagi ustivorlikka ega. Bu raqib hujumni majmuaviylikidan bexabar birinchi hujumdan mustahkam himoyalaniшни bajarishga urinadi va kombinatsiyani yakunlovchi usuliga navbatdagi himoya bilan reaksiya qilishga ulgurmay qolishi bilan sodir bo’ladi [58; 47., 90; 88-92]. Erkin kurashchilar o’rtasida o’tkazilgan anketa-so’rov natijalarini ko’rsatishicha, kombinatsion va hujum stilidagi kurashchilar tomonidan bellashuv vaqtida eng ko’p qo’llaniladigan usullar qatoriga 41% holatlarda raqibni oyoqlarini changallab ushlab o’tkazish va 51% holatlarda raqibni oyoqlarini changallab ushlab tashlashlar kiradi.

5-jadval
Erkin kurashchilar uchun tajribaviy mashg' ulot dasturini bellashuvni olib borish stilini hisobga olish bilan tavsiflash

Bellashuvni olib borish stili	Erkin kurashda qo'llaniladigan vositalar	Uslullarni amalga oshirish va yuqori natijali texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish	Yuklama hajmi	
			Soatlarda (haftalik yuklama)	% da
<p>Kombinatsion stil:</p> <ol style="list-style-type: none"> R.X. V.A. S.N. Ch.Z. R.A. U.M. A.G. 	<p>Gimnastik snaryadlarda mashqlar: turnik, arqon, qo'shpoya);</p> <p>Trenajyorlardagi mashqlar – shtanga va disklar bilan mashqlar: Kurash "ko'prigi"dagi mashqlar; rezinali amortizatorda imitatsion mashqlar; - yarim buralishlar va raqibni urib yiqitishlar; trenirovka manekenni mashqlar;</p> <p>Egilib tashlashlar; buralib tashlashlar; aylanib tashlashlar va o'tkazishlar; bukilib tashlashlar; keskin harakat yoki sho'ng'ish bilan o'tkazishlar; bir-birini chalkash changallab ushlash bilan o'quv bellashuvlari sparring-sherigini oyoqlarini gilamdan uzish bilan; Qo'shimcha vaqt bilan o'quv-trenirovka bellashuvlari; sparring-sheriklar bilan intervalli-aylana usuldagi trenirovka bellashuvlari.</p>	<p>Asosiy turish holati:</p> <p>1. Tik turish va parter holatidagi texnik harakatlarni takomillashtirish</p> <ol style="list-style-type: none"> Ikki oyoqni ushlash bilan o'tish 5 min davomida sherikni tashlashlar oyoqlarni changallab ushlash bilan tashlashlar «shoh» usullarni mukammal darajagacha ko'tarish tana mushaklarini rivojlantirish uchun «Yuqorigi blokni tortish» trenajyorlar va boshqalarni qo'llash. Kurash "ko'prigi"dagi majmuaviy mashqlar oyoqlarni changallab ushlash bilan olib o'tishlar; 2000-3000 m toqqa qarab yugurish <p>Sherik:</p> <ol style="list-style-type: none"> boldirlarni qaychisimon ushlab qayirib to'ntarish; dumalatib olib o'tishlar raqibning hujumi vaqtida samarali himoyalarni takomillashtirish kombinatsion stildagi kurashchilarda taktik maneralarni takomillashtirish 	32/18	100/56.25
<p>Xujumkor stil:</p> <ol style="list-style-type: none"> I.B. O.A. Sh.R. K.M. I.U. S.A. O.Z. 	<p>1. Gimnastika snaryadlaridagi mashqlar;</p> <p>2. Faqat bitta tasnif guruhida tashlashlarni baholash bilan trenirovka bellashuvlari (masalan, bukilib tashlashlar);</p> <p>3. «Fora» (imkoniyat) berish bilan trenirovka bellashuvlari; qisqartirilgan reglament bilan trenirovka bellashuvlari;</p> <p>4. Qo'shimcha vaqt bilan trenirovka bellashuvlari</p> <p>5. bukilib tashlashlar; yarim burilib tashlashlar; aylanish bilan tashlashlar va olib o'tishlar; egilib tashlashlar.</p>	<p>II. Kurashchilar tomonidan natijaviy texnik-taktik usullarni takomillashtirish</p> <ol style="list-style-type: none"> yarim bukilib tashlashlar ko'krak ustidan tashlashlar tashlash bilan qadam bosish oyoqlarni changallab ushlash bilan tashlashlar <p>d) bellashuvni olib borishni xujumkor usuli bo'yicha taktik maneralarni takomillashtirish</p> <ol style="list-style-type: none"> yarim burilib tashlashlar (orqadan oshirib tashlash bilan) 5 min davomida sherikni o'zgaruvchan sur'at bilan tashlashlar kurashning o'ziga xos elementlarini mukammal egallash 2000-3000 m toqqa qarab yugurish 	32/18	100/56.25
<p>Himoya stili:</p> <ol style="list-style-type: none"> R.N. B.J. A.J. X.S. R.S. A.A. 	<p>Gimnastika snaryadlaridagi mashqlar:</p> <p>Trenajyorlardagi mashqlar – shtanga va disklar bilan mashqlar;</p> <p>Kurash "ko'prigi"dagi mashqlar;</p> <p>sparring-sheriklar bilan intervalli-aylana usuldagi trenirovka bellashuvlari .</p>	<p>III. Raqibni xujumi vaqtida «shoh» usullarni keyinchalik amalga oshirish bilan himoya harakatlarni takomillashtirish</p> <ol style="list-style-type: none"> Kuch bilan bosim o'tkazish taktikasini qo'llash erkin kurashni xarakterli elementlarini mukammal o'zlashtirish majmuani mukammal darajaga yetkazish usulni amalga oshirish vaqtida gilamdan tashqariga chiqib ketish 	32/14	100/43.75

Himoya stilidagi kurashchilar uchun tik turgan holatdagi TTH ichida eng natijaviylari – himoya harakatlarini keyinchalik raqibni xujumlari paytida «shoh» usullarni amalga oshirish bilan (25,1%), kuch bilan bosim o‘tkazish taktikasini (20,9%) qo‘llash hisoblanadi. Tik turgan holatdagi qolgan barcha TTH harakatlarini ulushi faqat 15%dan iborat, jumladan sho‘ng‘ish bilan olib o‘tish (9%), yarim buralib, bukilib yoki qadam bosish bilan tashlashlar (2,5%), qarshi usullar va ustidan bosishlar (3,5%). Bunda, kurashchilar parterda eng kam miqdorda TTH bajarishadi (13,0%), ustivorlik to‘nkarish bilan tashlashlarga 9% va «chalkashtirilgan boldir»larni changallab aylanishlarga 4,0% mansub (5- jadvalga qarang).

Tajribaviy dasturdagi erkin kurashchilar uchun eng xarakterli bo‘lgan vositalar va usullar blokiga quyidagi mashqlar kiritilgan: gimnastik snaryadlardagi mashqlar (turnik, arqon, qo‘shpoya); trenajyorlardagi mashqlar – shtanga va diskalar bilan mashqlar; kurash “ko‘prigi”dagi mashqlar; rezinali amortizatorlarda imitatsion mashqlar; yarim buralishlar va raqibni urib yiqitishlar; trenirovka manekenini tashlashlar; ko‘krak ustidan tashlashlar; yarim buralib tashlashlar; aylanib tashlashlar va o‘tkazishlar; bukilib tashlashlar; keskin harakat yoki sho‘ng‘ish bilan o‘tkazishlar; bir-birini chalkash changallab ushlab bilan o‘quv bellashuvlari sparring-sherigini oyoqlarini gilamdan uzish bilan; faqat bitta tasnif guruhida tashlashlarni baholash bilan trenirovka bellashuvlari (masalan, bukilib tashlashlar; «Fora» (imkoniyat) berish bilan trenirovka bellashuvlari; qisqartirilgan reglament bilan trenirovka bellashuvlari; qo‘shimcha vaqt bilan o‘quv-trenirovka bellashuvlari; sparring-sheriklar bilan intervalli-aylana usulidagi mashg‘ulot bellashuvlari (5- jadvalga qarang).

Shuni aytish joizki, mashg‘ulot yuklamasini rejalashtirish paytida bellashuvni olib borish xususiyatlari hisobga olingan va bunga bog‘liq holda, kurashchilar quyidagi guruhlariga ajratilgan: hujum stilidagi kurashchilar; himoya stilidagi va kombinatsion stildagi kurashchilar. Shu tufayli biz tomondan kurashchilarni mashg‘ulot yuklamalari korreksiya qilingan.

6-jadval

Mashg‘ulot sikli bosqichlarida NG erkin kurashchilarini texnik-taktik tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini o‘shirishini qiyosiy baholash (n=12)

T/r	Testlar	Birinci bosqich M±m	Ikkinchi bosqich M±m	Ishonchlilik		Uchinchi Bosqich M±m	Ishonchlilik		farq %
				t	P		t	P	
1	Kurash “ko‘prigi”dagi majmuaviy mashqlar, sek	18,1±0,50	17,7±0,48	1,99	>0,05	17,2±0,44	2,60	<0,05	4,97
2	Yarim buralib beldan oshirib 5 marta tashlashlar, sek	8,21±0,22	8,18±0,19	0,36	>0,05	8,10±0,20	0,93	>0,05	1,34
3	Sherikni 5 daqiqadavomida o‘zgaruvchan sur‘at bilan tashlashlar, marta	53,2±1,27	53,8±1,31	1,14	>0,05	55,2±1,28	2,68	<0,05	3,76
4	Yugurish 2000 m. min/sek	6,59±0,15	6,50±0,12	1,62	>0,05	6,45±0,11	0,93	>0,05	2,12
5	Turnikda tortilish, marta	16,7±0,76	17,0±0,79	0,95	>0,05	18,0±0,56	3,67	<0,05	7,78
6	Sonlarni rostlovchi mushaklar dinamometriyasi, kg	157,4±1,37	157,9±1,40	1,24	>0,05	159,0±1,43	1,92	>0,05	1,15
7	Arqonga tirmashib chiqish, sek.	5,03±0,06	5,01±0,04	0,17	>0,05	4,98±0,04	1,44	>0,05	0,99

Izoh:Nazorat guruhida texnik -taktik mashqlar uch bosqich davomida o‘shirish dinamikasi

“Shoh” usullarni takomillashtirishni asosiy shartlari – texnik-taktik harakatlarni amalga oshiriladigan arsenalini uzluksiz kengaytirish va “shoh” usullarni natijaviy amalga oshirishga ko‘maklashadigan taktik tayyorgarlikni eng samarali variantlarini doimiy izlash hisoblanadi. Shuning uchun trenirovka jarayoniga nafaqat orqa va tana mushaklarini rivojlantirish, balki bel va erkin qo‘l mushaklarini ham rivojlantirish imkonini beradigan maxsus mashqlar majmuasi va trenajyor moslamalarini ham kiritdik. KMO‘ bo‘yicha aerob imkoniyatlarini eng past darajasi himoya stilidagi kurashchilarda aniqlangan (4,05 l/min). Shu tufayli kurashchilarni tayyorlashni trenirovka jarayoniga uzoq masofaga yugurish xususan, toqqa ko‘tarilish va pastga tushish kabi jismoniy tayyorgarlik, trenirovka ta’siri davomida qo‘llaniladigan aerob yo‘nalishdagi mashqlar kiritilgan bo‘lib, bu aerob imkoniyatlarini a‘lo darajada baholash imkonini berdi.

Bellashuvni kombinatsion uslubda olib boradigan kurashchilarda bir xil turdagi natijalar aniqlangan va aerob imkoniyatlariga ko‘ra KMO‘ usuli bo‘yicha baholanganligini aytish joiz. Barcha ko‘rsatkichlar “a‘lo” darajada baholangan va bu o‘rtacha 5,69 l/min.ni tashkil qildi. Jismoniy ishchanlik qobiliyati ko‘rsatkichlari bo‘yicha ham va KMO‘ ko‘rsatkichlari bo‘yicha ham eng istiqbolli kurashchilar – R.X., Ch. J., S. N. kabilar bo‘ldi.

Tajriba davomida NG va TG erkin kurashchilarini texnik-taktik ko‘rsatkichlari natijalarini o‘rishini qiyosiy tahlil qilish bo‘yicha ma’lumotlar 6-7-jadvallarda keltirilgan. Ancha salmoqli natijalar ikkala guruh kurashchilarini tajribaning uchinchi bosqichida testlash natijalarini tahlil qilish paytida olindi. Tajriba guruhi kurashchilarini jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha barcha ko‘rsatkichlari tajribaning uchinchi bosqichida ustivorlikka ega bo‘ldi. Bunda maxsus chidamlilikni va maxsus tezkor-kuch sifatlarini tavsiflovchi testlardagi ko‘rsatkichlarni o‘rishidagi farqlarning ahamiyatliligi ishonchli darajagacha ko‘tarildi ($P \leq 0,05$).

Tajriba davomida almashtirilmagan va tajriba (n=12) va nazorat guruhi (n=12) kurashchilarini jismoniy tayyorgarligi darajalarini taqqoslash imkonini bergan. Biz qayd qilgan testlar natijalarini dinamikasi bir xil vaqt oralig‘ida – har 3 oydan keyin aniqlandi, ya’ni tajribalar yillik mashg‘ulot sikli davomida uch bosqichda o‘tkazildi. Ushbu guruh tarkibining malakasi va sportdagi yutuqlari darajasi bo‘yicha o‘xshashligini aniqlash tajriba va nazorat guruhi kurashchilari o‘rtasida o‘tkazilgan testlash natijalari matematik statistika usulida – olingan natijalarni juftlikdagi taqqoslash bilan amalga oshirildi. Shuni aytish joizki, olingan natijalar sport tayyorgarligini tayyorgarlik turlarini o‘zaro bog‘liqligi to‘g‘risidagi tamoyilini, ya’ni tezkor-kuch, chidamlilik, kuch, epchillik kabi jismoniy sifatlarni rivojlanishiga ko‘maklashadigan trenirovkani jadal usullarini uyg‘unlikda qo‘llanilishini tasdiqlaydi. Bunda nafaqat umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida ham o‘rish borligi tasdiqlangan.

Bu jismoniy tayyorgarlikning har xil jihatlarini aks ettiradigan jismoniy sifatlarning 7 ta ko‘rsatkichlari bo‘yicha natijalarida ishonchli namoyon bo‘ldi. Bunday holat tajriba guruhida qo‘llanilgan erkin kurashchilar tayyorgarligini

tajriba dasturini ma'qulligi to'g'risida xulosa chiqarish imkonini beradi. Tajribada olingan miqdoriy ko'rsatkichlarning natijalari NG va TG kurashchilarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari dinamikasini taqqoslash asosida amalga oshirildi (6-7-jadvalga qarang).

7-jadval

Mashg'ulot sikli bosqichlarida TG erkin kurashchilarini texnik-taktik tayyorgarligi ko'rsatkichlarini o'sishini qiyosiy baholash (n=12)

T/r	Testlar	Birinci bosqich M±m	Ikkinchi bosqich M±m	Ishonchlilik		Uchinchi Bosqich M±m	Ishonchlilik		farq %
				t	P		t	P	
1	Kurash "ko'prigi"dagi majmuaviy mashqlar, sek	17,8±0,42	16,3±0,41	4,89	<0,05	15,8±0,38	4,23	<0,05	11,2
2	Yarim buralib beldan oshirib 5 marta tashlashlar, sek	8,23±0,20	7,55±0,17	4,03	<0,05	7,35±0,15	4,19	<0,05	10,7
3	Sherikni 5 daqiqadavomida o'zgaruvchan sur'at bilan tashlashlar, marta	54,8±1,31	58,8±1,30	4,39	<0,05	58,8±1,30	3,50	<0,05	7,3
4	Yugurish 2000 m. min/sek	6,58±0,16	6,46±0,11	2,39	<0,05	6,20±0,11	3,77	<0,05	5,8
5	Turnikda tortilish, marta	17,0±0,80	17,8±0,81	2,72	<0,05	20,0±0,85	3,90	<0,05	17,6
6	Sonlarni rostlovchi mushaklar dinamometriyasi, kg	158,8±1,42	160,9±1,44	3,02	<0,05	163,2±1,50	3,40	<0,05	2,8
7	Arqonga tirmashib chiqish, sek.	5,05±0,06	4,95±0,04	4,37	<0,05	4,92±0,03	2,70	<0,05	2,6

Izoh:Tajriba guruhida texnik -taktik mashqlar uch bosqich davomida o'sish dinamikasi

Tajriba davrida NG kurashchilarini jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarida sodir bo'lgan o'zgarishlarni tahlil qilish, bosqichdan bosqichga qarab testlardagi natijalarni ortishi sodir bo'lganligini ko'rsatadi. Masalan, tajriba boshida o'zgaruvchan sur'at bilan tashlashlar" testida (2 marta), "Kurash "ko'prigi"dagi majmuaviy mashqlar" testida (0,9s), "Sonlarni rostlovchi mushaklar dinamometriyasi" testida (1,6 kg) yaxshilanganligi to'g'risida dalolat beradi,lekin ijobiy o'zgarishlar ishonchli ahamiyat darajasiga erishmadi ($p \leq 0,05$).Tajriba davrida NG kurashchilarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarida sodir bo'lgan o'zgarishlarni tahlil qilish, bosqichdan bosqichga qarab testlardagi natijalarni ortishi sodir bo'lganligini ko'rsatadi NG kurashchilarini "Yarim buralib beldan oshirib 5 marta tashlashlar" testida (1,34% o'sishi), "Raqibni 5 daqiqa davomida tashlash" testida natijalarni o'sish sur'ati 3,48% teng bo'ldi.

Birinchi bosqichdan to uchinchi bosqichgacha NG kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligi natijalarini o'sishini baholash (6-jadvalga qarang), ko'rsatkichlarni ishonchli o'sishi quyidagi testlarda aniqlanganligini ko'rsatadi: "Kurash "ko'prigi"dagi majmuaviy mashqlar" – 4,97%ni, "Raqibni 5 daqiqa davomida o'zgaruvchan sur'at bilan tashlashlar" – 3,76%ni tashkil qilgan va bu qo'llar mushaklarini segmentlarini rivojlanganligi, kaftni bukuvchi mushaklar

kuchini ortganligi to'g'risida dalolat beradi. Qolgan texnik-taktik harakatlarni xususan, "Yarim buralib beldan oshirib 5 marta tashlashlar" testini bajarish uncha sezilarli oshmagan (1,34%) va olingan natijalar ishonchli emas. "Yugurish 2000 m" testi natijalari – 2,2%ga oshgan, "Arqonga tirmashib chiqish" testi natijalari – 0,99% ga oshgan, lekin ushbu natijalarni ishonchlilik darajasi tasdiqlanmagan (6-jadval). Tajribaning boshidan to yakuniga qadar o'tkazilgan testlash natijalarini tahlil qilish, barcha testlar bo'yicha natijalarni ishonchli o'sishini ko'rsatdi.

Tajribani boshidan to oxiriga qadar bo'lgan davrda o'tkazilgan testlash natijalari barcha ko'rsatkichlarni ishonchli o'sganligi to'g'risida dalolat beradi. TG kurashchilarini birinchi bosqichdan to uchinchi bosqichgacha bo'lgan davrdagi testlash natijalari 7-jadvalda keltirilgan. TG ko'rsatkichlarini ishonchlilik darajasi $p \leq 0,05$ bo'lgan yaxshilanishi tajriba yakunida sodir bo'ldi: "sherikni 5 daqiqadavomida o'zgaruvchan sur'atda tashlash" testida o'sish – 7,3%ni, "Turnikda tortilish" testida – 17,65 martani, "Sonni rostlovchi mushaklar dinamometriyasi" testida – 2,8%ni, "Arqonga chirmashib chiqish" testida – 2,6% ni tashkil qildi. Mazkur ko'rsatkich NGda ham past bo'ldi – 0,99%. Ancha darajadagi o'sish – 11,2% "Kurash ko'prikchasidagi majmuaviy mashqlar" testida aniqlandi. TG kurashchilarini ustivorligi tajribaning uchinchi bosqichida aniqlandi: jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ancha darajada ortdi. Bunda maxsus chidamlilikni va maxsus tezkor-kuch sifatlarini tavsiflaydigan testlarning ko'rsatkichlaridagi o'sish ishonchli ahamiyat darajasigacha ko'tarildi ($p \leq 0,05$). Buning barchasi, biz ishlab chiqqan va tajribalarda qo'llanilgan dastur jismoniy tayyorgarlikni har xil jihatlarini aks etadigan umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanishiga ifodalangan ijobiy ta'sir ko'rsatishi to'g'risida dalolat beradi. Bu erkin kurashchilarni tayyorlash paytida tajriba dasturini afzalligi to'g'risida xulosa chiqarishga asos hisoblanadi.

XULOSALAR

1. Ilmiy-uslubiy ishlarning ko'pchiligida asosiy e'tibor kurashchilarni texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan, lekin musobaqalarni yangi qoidalar bo'yicha o'tkazilishi kurashchilardan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy kuchlanishlarni, balki psixik kuchlanishlarni ham talab qiladi. Bu oxir oqibatda, kuchni tugallanishiga va zahira imkoniyatlarini yo'qotilishga olib keladi. Erkin kurashchilarning tayyorgarligi bo'yicha mavjud bo'lgan dasturlarning ko'pchiligida kurashchilarni bellashuvni olib borishining xilma xil usullari paytidagi tana-funksional xususiyatlari hisobga olinmagan vaholanki, ushbu ko'rsatkichlar kurashchini nafaqat joriy lahzadagi holatini aniq va ishonchli baholash imkonini, balki ularning zahira imkoniyatlarini ham bashorat qilish imkonini beradi. Shu bilan birga ko'tarilgan muammolarni ko'pchiligi hozirgi vaqtga qadar detallashtirilgan holda o'rganilmagan va bu tadqiqotlarni o'tkazish uchun asos hisoblandi.

2. Kurashning har xil turlarini xususan erkin kurash, kurash, dzyudo, sambo, yunon-rum kurashi, sportning kuch turlaridan – og'ir atletika vakillari bo'lgan sportchilar tadqiqotga jalb qilindi. Sinov uchun tanlangan atletlar somatotiplari

bo'yicha uchta toifaga: endo-mezomorfiya, ekto-mezomorfiya, muvozanatlashgan mezomorfiya kabilarga ajratildi. Kurashchilar ichida eng ko'pchilikni – 75%ni endo-mezomorfiya toifadagilar tashkil qildi, keyin og'ir atletikachilar – 73,4%, erkin kurash sportchilar ichida endo-mezomorfiya toifadagilar – 66,6%ni tashkil qildi. Dzyudochilar va sambochilarda endo-mezomorfiya somatotiplarini uchrashi chastotasi – 58,3%, dzyudochilarda – 41,7%, sambochilarda – 33,4%ni tashkil qilgan.

3. Erkin kurashchilarning funksional holati va texnik-taktik tayyorgarligi natijalari o'rtasida korrelyatsion o'zaro bog'liqliklar hisoblab topilgan. Xususan "Kurash ko'prigi" holatidagi majmuaviy mashq» testi ko'rsatkichlari bilan bir qator ko'rsatkichlar: tezkor-kuchni aniqlovchi test "Mokisimon yugurish 4x10 m" o'rtasida ($r = 0,52$); chidamlilikni rivojlantiruvchi test "Yugurish 2000 m" o'rtasida ($r = 0,45$); Garvard step-testi ko'rsatkichlari o'rtasida ($r = 0,53$) korrelyatsion o'zaro bog'liqliklar aniqlangan. "Arqonga chirmashib chiqish" testi natijalari bilan ixtisoslashgan "yarim buralib beldan oshirib tashlashlar 5 marta" testi o'rtasida ($r = 0,51$) va "ko'krakdan oshirib 5 marta tashlashlar" testi o'rtasida ($r = 0,52$) o'zaro bog'liqliklar aniqlangan. Erkin kurashchilarga nisbatan qo'llanilganda "Kurash ko'prigi holatidagi majmuaviy mashq" testi natijalari uni informativ va zarur pedagogik nazorat testlari majmuasi tarkibiga majburiy kiritilishi zarur deb hisoblashga asos bo'ladi.

4. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash uchun bellashuvni olib borish uslubini hisobga olish bilan pedagogik testlash amalga oshirilgan bo'lib, u, kurashchilarning "yetakchi" va "orqada qolgan" jismoniy sifatlarini baholash imkonini berdi. Kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini baholash uchun "Joyidan turib uzunlikka sakrash" va "Joyidan turib yuqoriga sakrash" testlari qo'llanilgan. "Joyidan turib uzunlikka sakrash" testida eng yaxshi natija hujumkor uslubdagi kurashchilarda kuzatilgan – 241,87 sm, kombinatsion uslubdagi kurashchilarda – 241,74 sm; eng past natija – himoyalaniş uslubdagi kurashchilarda kuzatilgan – 238,52 sm. "Joyidan turib yuqoriga sakrash" testida maksimal natija kombinatsion uslubdagi kurashchilarda (50,23 sm) va eng past natija (49,68 sm) himoyalaniş uslubidagi kurashchilarda kuzatilgan. Dinamometriya ko'rsatkichlari bo'yicha yuqori darajadagi kuch ko'rsatkichlari xujumkor uslubdagi kurashchilarda kuzatilgan, ularning o'ng va chap qo'li kuchi asimmetriyasi yorqin ifodalangan bo'lsada 48,4/42,9 kg. ni tashkil qilgan, keyin himoyalaniş uslubidagi kurashchilarda mos ravishda o'ng va chap qo'l kuchi – 45/43,8 kg.ni, kombinatsion uslubdagi kurashchilar uchun – 44,3/41,7 kg natija qayd qilingan.

5. Funksional holat ko'rsatkichlari bilan erkin kurash uslubidagi kurashchilarni texnik-taktik tayrgarligi natijalari o'rtasidagi korrelyatsion o'zaro bog'liqlik hisoblab topildi, xususan, "Kurash ko'prigida"gi majmuaviy mashqlar testi ko'rsatkichlari bilan bir qator ko'rsatkichlar o'rtasida, ya'ni tezkor kuch testlari natijalari "Mokisimon yugurish 4x10 m" ($r = 0,45$), chidamlilik testi 2000 m yugurish ($r = 0,45$); va Garvard step-testi ($r=0,53$) ko'rsatkichlari o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjudligi isbotlangan. "Arqonga chirmashib chiqish" testi

natijalari bilan ixtisoslashgan testlar “Buralib orqadan oshirib tashlashlar, 5 marta»” ($r=0,51$) va “«Bukilish bilan besh marta tashlashlar»” ($r=0,52$) natijalari o‘rtasida o‘zaro bog‘liqlik mavjudligi aniqlangan. “Kurash ko‘prigida”gi majmuaviy mashqlar testi erkin kurash uslubida ixtisoslashgan kurashchilar kontingentida qo‘llanilganida uni informativ va majburiy deb hisoblash, ularni pedagogik nazorat testlari tarkibiga majburiy qo‘shish imkonini beradi.

6. Yillik mashg‘ulot sikli doirasida ishlab chiqilgan tajriba dasturida har bir uslubdagi kurashchi uchun sport bellashuvlarida eng ko‘p qo‘llaniladigan usullar keltirilgan. Individuallik tamoyilini hisobga olish, tadqiqot o‘tkazish paytida erkin kurash bo‘yicha eng istiqbolli kurashchilarni ajratish imkonini berdi. Masalan, jismoniy ishchanlik qobiliyati ko‘rsatkichlari nafaqat tanlangan ixtisoslikda sport malakasi darajasiga mos keladigan marker, balki joriy funksional tayyorgarlikni markerlari ham hisoblaandi. Agarda pedagogik tajribaning boshida kurashchilarning jismoniy ishchanlik qobiliyati ko‘rsatkichlari 1450 kg/m/min.dan to 1900 kg/m/min atrofida bo‘lgan bo‘lsa, tajriba yakunida PWC-170 eng katta qiymatlari quyidagi kurashchilarda aniqlandi: R. X., - 2673,8 kg/m/min, S.A - 2527,9, Ch. D. - 2057 kg/m/min., I. B. - 1941 kg/m/min.

7. Korrelyatsiya koeffitsientini 92 tasidan 21 ta ko‘rsatkichida ishonchli aloqa aniqlangan bo‘lib, bu hisoblangan koeffitsientlarni umumiy miqdoridan 22,7%ni tashkil qiladi. Buning barchasi kurashni ixtisoslashgan ko‘nikmalarini shakllanishi va takomillashuvi rivojlangan jismoniy sifatlar bazasida sodir bo‘lishi, sport-texnik harakatlar ko‘rsatkichlarini keyingi ortishi umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini yaxshilanishi bilan bir vaqtda sodir bo‘lishi to‘g‘risidagi holatni tasdiqlaydi.

8. Yillik mashg‘ulot sikli doirasida ishlab chiqilgan tajriba dasturi mashqlanish yuklamasini rejalashtirish paytida bellashuvni olib borish xususiyatlari hisobga olingan va shunga bog‘liq holda, ular guruhlarga ajratilgan: xujum uslubidagi kurashchilar, himoya uslubidagi kurashchilar va kombinatsion uslubidagi kurashchilar. Shu tufayli biz bellashuvni olib borish uslubini hisobga olgan holda ajratilgan kurashchilarni trenirovka yuklamalarini korreksiya qildik. “Shoh” usullarni takomillashtirishning asosiy shartlari texnik taktik harakatlarni amalga oshiriladigan arsenalini uzluksiz kengaytirish va “shoh” usullarni natijaviy bajarishga ko‘maklashadigan taktik tayyorgarlikni eng samarali varaintlarini doim izlash hisoblanadi. Shuning uchun trenirovka jarayoniga maxsus mashqlar majmuasi va nafaqat orqa va tana mushaklarini rivojlantiruvchi, balki bel mushaklari va erkin qo‘lning mushaklarini ham rivojlantirish imkonini beradigan texnik vositalardan trenajyor moslamalar kiritilgan. Masalan ximoya uslubidagi kurashchilarda KMO‘ bo‘yicha aerob imkoniyatlarini past darajasi aniqlangan (4,05 l/min). Shu tufayli kurashchilar tayyorgarligini trenirovka jarayoniga jismoniy tayyorgarlikni uzun masofaga yugurish, xususan, toqqa qarab yugurib chiqib tushish turlari kiritilgan, trenirovka ta’siri davomida qo‘llaniladigan aerob yo‘nalganlikdagi mashqlar kiritilgan, bular sportchilarni aerob imkoniyatlarini oshirishga olib keldi.

9. Nazorat guruhi erkin kurashchilarini texnik-taktik ko‘rsatkichlari natijalarini

birinchi bosqichdan to uchinchi bosqichgacha o'sishi, "Kurash ko'prigi" holatidagi majmuaviy mashq testidagi o'sish – 4,97%ni, "Sherikni o'zgaruvchan sur'at bilan 5 daqiqadavomida tashlash" testida o'sish – 3,76%ni, "Turnikda tortilish" testida eng yuqori ko'rsatkichga – 7,78%ga yetganligini ko'rsatdi. Bu qo'llar segmentlari mushaklarini xususan, kaftni bukuvchi mushaklar kuchini ortishi to'g'risida dalolat beradi. Qolgan texnik-taktik harakatlarni bajarish, xususan, "Buralib orqadan oshirib tashlashlar, 5 marta" testi o'rtasida ($r=0,51$) va "Bukilish bilan besh marta tashlashlar"ni bajarish – 1,34%ga, 2000 m yugurish natijalari – 2,2%ga oshgan, "Arqonga chirmashib chiqish" testi natijalari atigi – 0,99%ga ortgan. Tajriba davrida NG kurashchilarini jismoniy tayyorgarligida sodir bo'lgan o'zgarishlarni tahlil qilish, bosqichdan bosqichga qarab testlar bo'yicha natijalarni ortishi kuzatilganligini konstatatsiya qilish zarur. Lekin ijobiy o'zgarishlar ishonchli qiymatlarga yetmadi ($p\leq 0,05$).

10. Tajribaning uchinchi bosqichida TG kurashchilarini ustivorligi aniqlangan: jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari quyidagi testlar bo'yicha "Sherikni o'zgaruvchan sur'at bilan 5 daqiqadavomida tashlash" testida o'sish – 7,3%ni, "Turnikda tortilish" testida – 17,6%ni, "Sonni rostlovchi mushak dinamometriyasi" testida – 2,8%, "Arqonga chirmashib chiqish" testida – 2,6%ni tashkil qilgan, ishonchlilik darajasi ($p\leq 0,05$). «Ko'prikcha holatidagi majmuaviy mashq» testida ancha darajadagi – 11,2% o'sish qayd qilingan. Bunda maxsus chidamlilikni va maxsus tezkor-kuch sifatini tavsiflaydigan testlarda o'sish ko'rsatkichlaridagi farqlar ishonchli qiymatlar darajasiga yetgan ($p\leq 0,05$). Buning barchasi ishlab chiqilgan tajriba dasturini jismoniy tayyorgarlikni har xil jihatlarini aks etadigan umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi to'g'risida dalolat beradi. Bu erkin kurashchilarni tayyorlash paytida tajriba dasturini afzalligi to'g'risida xulosa qilishga asos hisoblanadi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Nazorat o'lchashlar davomida antropometrik, funksional va pedagogik testlarni bajarish navbatini saqlash zarur. Testlarni o'tkazilishi kunlaridagi mashg'ulot ta'sirlari xarakterini standartlashtirish va unda ishtirok etayotgan sportchilar salomatligi darajasini joriy holatini hisobga olish kerak. Masalan sinovdan o'tayotgan alohida sportchilarni funksional holatini baholash paytida arterial bosimni, YuQS ko'rsatkichlarini yuqori bo'lishi yoki ortiqcha mashg'ulot qilganlik holati uchun xarakterli bo'lgan belgilar aniqlangan.

2. Testlardagi individual ko'rsatkichlar dinamikasini o'rganish asosida o'tkaziladigan test nazoratlari natijalarini tahlil qilish, kurashchilarni tajribani keyingi bosqichlaridagi sport natijalari to'g'risidagi ma'lumotlar bilan yoki musobaqa faoliyati natijalari bilan to'ldirilishi kerak. "Shoh" usullarni takomillashtirishni asosiy shartlari texnik-taktik harakatlarni amalga oshiriladigan arsenalini uzluksiz kengaytirish va ushbu usullarni natijaviy amalga oshirishga ko'maklashadigan taktik tayyorgarlikni eng samarali variantlarini doimiy izlash hisoblanadi.

3. Mashg'ulot rejasini tarkibiga har bir mashg'ulotni mazmuni, uni asosiy

yoʻnalganligi, usullarni ustivor amalga oshirilishi va har bir trenirovka mashgʻulotini sof vaqti kiritilgan. Erkin kurashmashgʻulotlarida koʻp qoʻllaniladigan eng natijaviy asosiy tashlashlarni, yaʼni buralib, bukilib, egilib tashlashlarni mustahkamlash va takomillashtirish hamda changallab olish xususiyatlari nazarda tutiladi. Boshlangʻich bosqichda kurashchilarning ayrim qismida KMOʻ boʻyicha aerob imkoniyatlarni past darajasi (4,05 l/min.) aniqlangan. Shu tufayli, kurashchilarni tayyorlash boʻyicha trenirovka jarayoniga uzun masofaga yugurish, xususan toqqa qarab yugurish (2000 va 3000 m), mashgʻulot taʼsirini butun davri davomida qoʻllaniladigan aerob yoʻnalganlikdagi mashqlar kiritilgan.

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

АНДИЖАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

СОЛАЙДИНОВ ЭЛМУРОД ШОРОИДИНОВИЧ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ОСНОВЕ
РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик – 2025

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан за № B2024.1.PhD/Ped7263

Диссертация выполнена в Андижанском государственном университете.

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

Научный руководитель: Сафарова Дилбар Джамаловна
кандидат биологических наук, профессор

Официальные оппоненты: Кочкаров Атабек Ахматваевич
доктор педагогических наук (DSc), профессор
Жураханов Хамидулло Хожимирзаевич
доктор философии по педагогическим наукам (PhD),
доцент

Ведущая организация: Ургенчский государственный университет
имени Абу Райхана Беруни

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

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирован под номером _____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик ул. Спортчилар, 19. Тел: (0-370) - 717-17 79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76).

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

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

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

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

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Во всем мире приоритетной проблемой современной спортивной науки является не только поиск эффективных средств достижения высоких спортивных результатов, но и сохранение здоровья борцов вольного стиля, что также считается важной задачей. Решение этой проблемы осложняется различными факторами, среди которых постоянное усиление конкуренции на международном уровне, изменение правил соревнований, повышение уровня технико-тактического мастерства в спортивной деятельности и профессионализация различных методик. В спорте высших достижений «модель Кубертена» трансформируется в «модель Самаранча», что оказывает существенное влияние на процессы организации тренировочной подготовки и проведения соревнований. Происходит сближение олимпийского и профессионального спорта, включение новых видов спорта в программы крупнейших международных соревнований. Все указанные факторы требуют более детального изучения, а также совершенствования системы подготовки борцов вольного стиля с точки зрения повышения эффективности их тренировочной и соревновательной деятельности.

В последние годы коммерциализация спорта во всем мире привела к постоянному усилению конкуренции среди ведущих борцов различных стран за счет выравнивания их спортивного мастерства. Ошибки тренеров нередко снижают стабильность спортивных результатов и даже приводят к неожиданным поражениям высококвалифицированных борцов на престижных международных соревнованиях. Однако физиологические ресурсы спортсменов имеют свои пределы: длительное воздействие субмаксимальных и максимальных нагрузок на организм борцов вольного стиля научно обосновано как фактор, приводящий к снижению их функционального состояния и повышению риска травматизма. Эти обстоятельства обуславливают необходимость совершенствования системы подготовки борцов, включая планирование тренировочного и соревновательного процесса, а также разработку научно обоснованных методик по повышению их технико-тактического мастерства в различных соревновательных условиях.

В нашей республике реализуются меры, направленные на развитие единоборств, создание необходимой инфраструктуры для популяризации здорового образа жизни среди различных слоев населения, а также повышение престижа страны на международной спортивной арене. В связи с этим в современные традиции вольной борьбы включены такие задачи, как “О мерах по дальнейшему развитию олимпийских видов спортивной борьбы”¹. В сфере спортивных единоборств нашей страны разрабатываются современные подходы к решению теоретических и методологических вопросов вольной борьбы, а также к проблеме отбора детей и подростков с

¹ Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № УП-336 “О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан”.

определенными наследственными признаками. Соответствующие тренировки позволяют борцам добиваться рекордных результатов. Представители спортивных единоборств, включая борцов вольного стиля, дзюдоистов, курешистов и боксеров, демонстрируют особенно успешные выступления на соревнованиях. Наши вольные борцы также вносят вклад в медальный зачет Олимпийской сборной Узбекистана. Таким образом, совершенствование системы подготовки и проведение соревновательной деятельности в различных форматах являются актуальными задачами, требующими решения для повышения эффективности технико-тактического мастерства борцов вольного стиля.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит реализации задач, определенных в Законе Республики Узбекистан от 4 сентября 2015 года №ЗРУ -394 “О физической культуре и спорте”, Постановлении Президента Республики Узбекистан от 2 октября 2017 года № ПП -3306 “О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта кураш и повышению его международного авторитета”, Указе Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 года № УП -5368 “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта”, Указе Президента Республики Узбекистан от 29 января 2020 года № УП -5924 “О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан”, Постановлении Президента Республики Узбекистан от 29 июля 2022 года № ПП-286 “О мерах по дальнейшему развитию олимпийских видов спортивной борьбы”, а также в других нормативно-правовых актах, относящихся к данной сфере.

Соответствие исследований приоритетным направлениям развития науки и технологий Республике: Данная исследовательская работа выполнена в соответствии с приоритетными направлениями развития науки и технологий в Республике «Нравственно-моральное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы: Учеными, работающими в сфере спортивных единоборств в Узбекистане, были проведены исследования по теории и методике видов спортивной борьбы. В частности, Ф.А.Керимов, Ю.С.Ким, Л.П.Югай, Ш.А.Мирзакулов, Ж.Тошназаров, Х.Жураханов, Э.Рамонов изучали теоретические и методические аспекты спортивной борьбы. Методы тестирования, адаптированные к специфике вольной борьбы на основе показателей общей физической подготовки, а также методы отражения динамики развития основных физических качеств и функциональных характеристик борцов, наряду с механизмами использования современных технических средств в тренировках вольной борьбы, были разработаны Н.А.Гастановым, Е.И.Байтураевым, Н.Гастановым и С.К.Адиловым².

² Керимов Ф. А. Научные исследования в спорте.Т.:ИТА-ПРЕСС, 2018. - 316 с.; Байтураев Е.И. Самбо

Учёные стран Содружества Независимых Государств (СНГ), такие как Р.С. Патратий, Р.А. Пилоян, А.А. Карелин, Б.И. Тараканов, Ю.В. Авдеев, Р.Н. Апойко, А.Б. Таймазов,³ исследовали характеристики борцов вольного стиля и влияние подготовки высококвалифицированных спортсменов на их физические компоненты тела. Было выявлено существование диспропорции между ранее разработанными теоретико-методическими положениями в спортивной борьбе и эволюцией изменений в правилах проведения соревнований. В дальнейшем, в результате активной деятельности руководства UWW (Объединённого мира борьбы), были внесены принципиальные изменения в правила соревнований. Проведение соревнований по новым правилам потребовало от борцов не только физической, но и повышенной психологической нагрузки, что, в конечном итоге, привело к ослаблению спортсменов и снижению их резервных возможностей, что было научно обосновано.

В мировом масштабе процесс интенсивной организации эффективных тренировок был глубоко изучен и внедрён в практику учёными нескольких зарубежных стран. Такие авторы, как J.E.L.Carter, T.R. Ackland, K.A.Lindsay, J.W. Myrer, M.D.Bishop, G.W.Fellingham, S.D.Callan, D.M. Brunner, K.L.Devolve, S.E. Mulligan, J.Hesson, R.L. Wilber, J.T. Kearney, исследовали морфологические особенности и функциональные возможности борцов. В свою очередь, Н. Tunnemann, E.L.Lewis, K.A.Hasselfeld, R.C.Serfass, D.A.Curby, D.L.Montgomery, A.Broussal-Derval⁴ разработали методики

кураши назарияси ва услубияти / Дарслик «Танаддун», 2016. – 256 б.; Ким Ю.С., Л.П.Югай. Основы дзюдо / Изд-во Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005. – 137 с.; Мирзагулов Ш.А. Белбоғ'ли кураш назарияси ва услублари / O'quv qo'llanma T.: 2014 - 216 б.; Tastanov N. Kurash turlari nazariyasi uslubiyati / darslik. Toshkent, 2015. – 369 б.; Адилов С.К. Эркин кураш спортчиларининг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш технологияси //13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғ'улотлари назарияси ва методикаси. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертация автореферати Чирчик, 2019. - 56 б.

³ Патратий Р.С. Взаимосвязь технических действий и морфологических особенностей борцов волного стиля / Р. С. Патратий / Спортивной борьба. – М.:, Фис. 1976. - С. 48-51.; Пилоян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учебное пособие / Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов. Малаховка: МГАФК, 1999. - 99 с.; Тараканов Б.И. Педагогические основы упражнения для борцов Монография /Б.И.Тараканов СПбГАФК им Лесгафта ПФ 2000. - С. 162; Карелин А.А. Система интегральной подготовки высококвалифициро - ванных борцов: автореф. дис. ...д-ра пед. наук /А.А. Карелин; С. - Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2002. - 47 с.; Авдеев Ю. В. Управление технико-тактической подготовкой борцов волной стиля высокой квалификации в связи с изменениями структуры соревновательной деятельности //Автореф. дис. канд. пед. наук, 13.00.04. /Авдеев Ю. В Рос. гос. пед.ун-т им А. И. Герцена Санкт-Петербург, 2006. - С. 22.; Таймазов А.Б., Б.И. Тараканов. Исследование специфики соревновательной деятельности борцов тяжелой весовой категории в современной волной борьбе // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2016.- №4 (134).- стр. 277-282); Апойко Р.Н. Эволюция спортивной борьбы в международном олимп- пийском движении в ее влияние на основные компоненты подготовки борцов высшей квалификации: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 /Апойко Ро- ман Николаевич; Нац. гос. ин-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2016. - 51.; Таймазов А.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной волной борьбе, /// дисс. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, Санкт-Петербург – 2017. – 20 с.

⁴ Carter, J.E.L., & Ackland, T.R. (1994). Kinanthropometry in Aquatic Sports: A Study of World Class Athletes. Human Kinetics. – pp. 85-89.; Lindsay, K.A., Myrer, J.W., Bishop, M.D., & Fellingham, G.W. (1996). Reliability of Muscle Hardness Measurements. Journal of Athletic Training, 31(2), 125-129.; Callan, S.D., Brunner, D.M., Devolve, K.L., Mulligan, S.E., Hesson, J., Wilber, R.L., & Kearney, J.T. (2000). Physiological Profiles of Elite Freestyle Wrestlers. Journal of Strength and Conditioning Research, 14(2), - pp.162-169.; Tunnemann, H. (2000).

подготовки спортсменов в единоборствах. Кроме того, были проведены научные исследования, направленные на совершенствование системы комплексного контроля для определения показателей различных видов подготовки спортсменов-единоборцев.

Современное содержание спортивной борьбы непрерывно совершенствуется, двигательный потенциал спортсменов пополняется новыми приёмами, защитными действиями, комбинациями и связками. Однако научные разработки и практические рекомендации по вольной борьбе носят разрозненный характер. Несмотря на это, методы ведения поединков основаны на схожих квалификационных схемах, при этом индивидуальные особенности борцов, их предрасположенность к тем или иным техническим и тактическим действиям, а также соответствие выбранному стилю ведения поединка не учитываются. Кроме того, не разработана система построения всех видов комбинаций. Решение вышеуказанных проблем обладает особой актуальностью и служит основанием для проведения данного исследования.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательской работы высшего образовательного или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Тема диссертации выполнена в соответствии с планом научно-исследовательских работ Андиганского государственного университета на тему «Разработка теоретических основ физической культуры и спорта, обновление стратегии и тактики».

Цель исследования разработка предложений и рекомендаций по совершенствованию технического и тактического мастерства борцов вольного стиля с учетом индивидуальных особенностей.

Задачи исследования:

установление взаимосвязей и различий между признаками физического развития и показателями функционального состояния у борцов вольного стиля;

установить различия и черты сходства физической подготовленности и технико-тактических показателей борцов вольного стиля с учетом манеры ведения поединка;

разработать программу совершенствования технико-тактической подготовки борцов вольного стиля под воздействием различных тренировочных режимов работы, с учетом стиля ведения поединка;

программа совершенствования борцов вольного стиля, освоивших

Analysis of Wrestling World Championships 1997 in Wroclaw and 1998 in Gavle. International Journal of Wrestling Science, 1(1), 11-14.; Lewis, E.L., Hasselfeld, K.A., & Serfass, R.C. (2004). The Effects of a Wrestling Season on Body Composition, Strength, and Power in Collegiate Wrestlers. Journal of Strength and Conditioning Research, 18(3), - pp.598-604.; Curby, D.A. (2006). International Network of Wrestling Researchers: A New Resource for Coaches and Scientists. International Journal of Wrestling Science, 1(1), 5-8.; Montgomery, D.L. (2006). Physiology of Wrestling. In J.C. Thomas, J. Nelson, & S.A. Silverman (Eds.), Research Methods in Physical Activity (pp. 251-264).; Broussal-Derval, A. (2014). The Modern Art of High-Intensity Training. Human Kinetics. – pp. 56-59.

различные методы ведения поединка, посредством тренировок в различных режимах и под воздействием различных методик, с последующим сравнением их функционального состояния и спортивно-технических показателей.

Объект исследования тренировочная и соревновательная деятельность квалифицированных борцов вольного стиля в центре подготовки олимпийских и паралимпийских видах спорта.

Предмет исследования технико-тактическая подготовка борцов вольного стиля и спортивные результаты борцов на основе совершенствования различных манер ведения поединка.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных данных, педагогическое наблюдение, анализ видеозаписей соревновательной деятельности борцов, опрос в виде интервью и бесед, педагогический эксперимент, медико-биологический комплекс исследований, метод экспертных оценок, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

с учетом особенностей подготовки борцов, специализирующихся в таких видах спорта, как вольная борьба, национальная борьба, дзюдо, самбо, греко-римская борьба, с помощью антропометрических и соматометрических методов исследования повышены возможности определения доминирующих видов соматотипов, характерных для данного вида борьбы соответствующего запросам избранной специализации.

расширены возможности выполнения сложных технических действий за счет повышения уровня технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе системных подходов к повышению эффективности соревновательной деятельности, осознанного выбора методов атаки, комбинированных действий и защиты, адаптации тактической структуры схваток к действиям соперника и повышения эффективности контрдействий;

повышена эффективность применения тактических действий в стойке за счет применения эффективных вариантов в арсенале основных технико-тактических действий в программе годового тренировочного цикла по обучению борцов вольного стиля различным приемам схваток, повышения результативности выполнения «коронных» приемов и сравнительного анализа информативных показателей, отражающих функциональное состояние борцов;

в целях комплексного совершенствования физической подготовки борцов вольного стиля путем направления нагрузок, определяемых в зависимости от возраста и квалификации, с учетом весовых категорий повышена эффективность продолжения атакующих действий в партере после выполнения коронных приемов во время соревновательной деятельности.

Практические результаты исследования заключается в следующем:

разработан сборник методических рекомендаций по определению особенностей технического и тактического мастерства борцов вольного

стиля с различными стилями борьбы;

преобладают интенсивные методы подготовки (интервальный, круговой, комплексный, интервально-круговой) и сформирована система педагогического контроля, периодически проверяющая физическую подготовленность и функциональное состояние курашистов с использованием наиболее информативных тестов, выбора средств физической подготовки;

традиционная структура процесса подготовки борцов, направленная на постоянное совершенствование современной борьбы, обеспечение двигательного потенциала спортсменов с учетом новых методов, средств защиты, приемов борьбы, отражающая физическую подготовку и показатели борцов в различных направлениях, определены функциональные уровни, методы ведения поединков.

Надежность результатов исследования. Достоверность результатов исследования обоснована применённым в работе подходом, основанным на мнениях отечественных и зарубежных учёных в области теории и методики физических тренировок, а также на совершенствовании технико-тактического мастерства борцов в спортивных организациях путем внедрения различных методов ведения поединков. Надёжность обеспечивается использованием взаимодополняющих исследовательских методов, медицинско-биологических подходов, а также обработкой полученных данных с применением специализированного программного обеспечения. Анализ и исследовательские задачи были количественно и качественно обеспечены, а результаты экспериментальной и контрольной групп подвергнуты математико-статистической обработке. Достоверность также подтверждается одобрением соответствующих уполномоченных структур.

Научная и практическая значимость результатов исследований. Научная значимость результатов исследования заключается в обогащении теории спортивной тренировки знаниями о совершенствовании технико-тактического мастерства борцов вольного стиля с учетом ведения схватки различными способами, а также в разработке технологии повышения эффективности подготовки борцов вольного стиля в рамках ведения схватки выбранным способом.

Практическая значимость результатов исследования заключается в осуществлении учета комплекса морфо-функциональных характеристик борцов вольного стиля и их корреляционной взаимосвязи с показателями технико-тактической подготовленности борцов различных стилей в тренировочном процессе с обоснованием их достоверного положительного влияния на результативность спортсменов в соревновательной деятельности, полученные научные данные имеют прогностическое значение, так как определяется их применением при проведении практических исследований в системе подготовки спортсменов-единоборцев, специализирующихся в различных видах борьбы.

Внедрение результатов исследования. На основании проведенных исследований по совершенствованию технико-тактических действий с учетом различных манер ведения поединков у квалифицированных борцов вольного стиля в тренировочный процесс квалифицированных борцов вольного стиля было внедрено в практику:

учитывая особенности подготовки борцов, специализирующихся в таких видах спорта, как вольная борьба, национальная борьба, дзюдо, самбо, греко-римская борьба, предложения и рекомендации по сравнительной оценке физического развития, состава компонентов массы тела с помощью антропометрических и соматометрических методов исследования, определению доминирующих видов соматотипов, характерных для вида борьбы, в соответствии с категорией соматотипов, были внедрены в тренировку борцов вольного стиля Андижанского центра подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта (Свидетельство Министерства спорта Республики Узбекистан No 03-16/10158 от 14 октября 2024 г.). В результате показатели функциональной подготовки борцов вольного стиля улучшились на 14,1%;

предложения и рекомендации по повышению уровня технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе системных подходов к повышению эффективности соревновательной деятельности, осознанному выбору методов атаки, комбинированных действий и защиты, адаптации тактической структуры схваток к действиям соперника и повышению эффективности контрдействий внедрены в тренировку борцов вольного стиля Наманганского центра подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта (Свидетельство Министерства спорта Республики Узбекистан No 03-16/10158 от 14 октября 2024 года). В результате показатели технической подготовки борцов вольного стиля увеличились на 13,7%;

предложения и рекомендации по применению эффективных вариантов в арсенале основных технико-тактических действий в программе годового тренировочного цикла для обучения борцов вольного стиля различным приемам схваток, повышению результативности выполнения приемов "Корона" и сравнительному анализу информативных показателей, отражающих функциональное состояние борцов вольного стиля, были внедрены в тренировку борцов вольного стиля в Ургенчском центре подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта (Свидетельство Министерства спорта Республики Узбекистан No 03-16/10158 от 14 октября 2024 года). В результате показатели тактической подготовки борцов вольного стиля увеличились на 14,3%;

в целях комплексного совершенствования физической подготовки борцов вольного стиля предложения и рекомендации по продолжению атакующих действий в положении партера после выполнения коронных приемов в соревновательной деятельности путем направления нагрузок, определяемых в соответствии с возрастом и квалификацией, с учетом

весовых категорий, были внедрены в тренировки борцов вольного стиля Андижанского центра подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта (Свидетельство Министерства спорта Республики Узбекистан No 03-16/10158 от 14 октября 2024 года). В результате показатели физической подготовленности борцов вольного стиля улучшились на 14,2%.

Апробация результатов исследования: Материалы экспериментальных исследований обсуждались на 2 международных конференциях, 2 республиканских научно-практических конференциях.

Публикации результатов исследования: По теме диссертации опубликовано 7 научно-методических работ, в том числе в 10 научных изданиях («3 республиканских, 7 в зарубежных журналах) рекомендованных Высшей Аттестационной Комиссией при кабинете Министров Республики Узбекистан, для опубликования основных научных результатов. 1 статья опубликована в журнале в системе журнала SCOPUS.

Структура и объём диссертации. Диссертация изложена на 115 страницах компьютерного текста и состоит из введения 4 глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и 6 приложений, включает в себя 21 таблицы, 8 рисунков и 4 акта внедрений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации обоснована актуальность избранной темы, её востребованность в спортивной практике, соответствие с приоритетными направлениями развития инновационных технологий в республике, проведен анализ состояния изученности проблемы, установлена взаимосвязь диссертационного исследования с планами НИР образовательного учреждения. Четко сформулированы цель исследования, задачи, объект и предмет исследования, раскрыта научная новизна, содержатся сведения о достоверности полученных результатов исследования, представлены практические результаты исследования, количество публикаций по полученным результатам исследований и внедрении их в практику спортивной борьбы.

В первой главе «**Современная наука о проблемах и перспективах развития в спортивных единоборствах: тенденции развития в современной вольной борьбе**» представлены результаты системного теоретического анализа различных сторон проблемы повышения технико-тактического мастерства в системе подготовки борцов различной квалификации, возраста, пола и видов борьбы, и в частности, вольной борьбы. Проведенный анализ имеющейся научно-методической литературы позволил установить следующие факты: проведен анализ результатов целого ряда исследований в сфере спортивных единоборств:

- проанализирована эволюция спортивной борьбы в Международном Олимпийском движении и ее влияние на основные компоненты подготовки борцов высокой квалификации. Раскрыты вопросы, связанные с изменениями правил в спортивной борьбе в 2005 году, после которых возникла угроза

выхода в частности, таких специализаций как греко-римской и вольной борьбы из списка дисциплин, включенных в Олимпийские игры. Вновь 2013 году изменение правил проведения соревнований и благодаря энергичной деятельности руководителей UWW (Объединенный мир борьбы) внесены принципиальные изменения правил соревнований и деятельность борцов активизировалась и стала зрелищной.

- выделен отдельно раздел исследований посвященный углубленному изучению стилей соревновательной деятельности борцов как относительно устойчивой системы ведения боя, что позволило ведущим специалистам выделить три группы борцов со специфическими признаками характерными для каждой выделенной группы борцов..

Проведенный анализ за результатами соревнований по международным и национальным видам борьбы позволили установить, что во всех видах борьбы, таких как вольная борьба, дзюдо, греко-римской и самбо технико-тактические движения и физические качества, присущие, для вышеуказанных видов борьбы хорошо развиты, поэтому могут быть использованы в тренировочном процессе для развития физических качеств, повышению их физических возможностей и наконец, популяризации и национальных видов борьбы. По мнению А.А. Новикова, Н.А. Керимова, Ф.А. Керимова, 1987, Неробеева Н.Ю., 2014, Апойко Р.Н., 2015, Н.А.Керимова, 2018, Муродова К.Н., 2021, Хамиджанова А.У., 2021, данная проблема связана формированием технических навыков происходящих методом проб и ошибок, так как отсутствует единая научно обоснованная методика обучения с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, а также с выбором оптимальных путей формирования необходимого объема двигательных действий, определяющих техническую подготовленность спортсмена. внимание уделяют совершенствованию технико-тактических действий борцов. Однако проведение соревнований по новым правилам требует от борцов значительных усилий не только физических, но и психологических напряжений, что в конечном итоге приводит к истощению сил, исчерпанию резервных возможностей. В большинстве имеющихся программ по подготовке борцов-вольников не учитывают телесно-функциональные свойства борцов при различных манерах ведения поединка, а эти показатели позволяют четко и надежно не только оценивать состояние борца на текущий момент, но и прогнозировать резервные возможности борцов. Использование показателей с учетом взаимосвязей спортивно - технических действий с природными биологическими качествами позволит компенсировать личностные недостатки борцов, что до настоящего времени ещё не изучено детально.

Во второй главе **«Методы исследований и организация эксперимента»** представлены задачи исследования, подробно описаны методы исследования, составленные из 4 блоков: методы педагогического тестирования физических качеств и оценки технико-тактических действий; методы антропометрии и соматометрии для оценки физического развития и

диагностики соматотипов; методы функциональной диагностики; методы математической статистики. Изложена структура проведения исследования по каждому из 3 этапов исследования с **2020 по 2024 год.**

2020 год. Общее количество обследованных отличалось по составу и по количеству в зависимости от задач исследования. Так при проведении антропометрических исследований было задействовано 64 борцов по вольной борьбе, при проведении соматотипологических исследований участвовали 72 спортсмена, специализирующихся в различных видах спортивной борьбы, в том числе и в вольной борьбе.

Функциональное состояние оценено при помощи физиологических методов, которые составили информативные показатели кардиореспираторной системы и физической работоспособности. При помощи антропометрических и соматотипологических методов исследований проведена оценка физического развития, соматотипологическое распределение по категориям соматотипов борцов-вольников.

2021-2022 год. – На этом этапе исследования была разработана и апробирована экспериментальная программа технико-тактической подготовки с использованием интегральных средств подготовки, которая предусматривает не одновременное воздействие на разные двигательные качества. Проведено обследование 24 квалифицированных борцов вольного стиля являющихся мастерами спорта и кандидат мастера спорта, представляющих сборную национальную сборную команду Р. Узбекистан по стилю вольная борьба. На основе показателей физического развития, функционального состояния, а также по уровню спортивной квалификации спортсмены были разделены на 2 однородные группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 12 борцов по стилю вольная борьба в каждой. В ЭГ учебно-тренировочные занятия (УТЗ) проводились с учетом манеры ведения поединка борцов, на базе спортивного комплекса Динамо МВД (г.Ташкент, Р.Узбекистан). Обследования высококвалифицированных борцов проводились и на спортивной базе “Угам ороли”, находящийся в предгорной местности Хумсана (июль – сентябрь). Данная спортивная база находится под юрисдикцией Министерства МВД республики и оснащена современными залами для тренировок, в которой проводятся учебно-тренировочные сборы для членов национальной сборной Узбекистана по вольной борьбе. Следует отметить, что спортивная база находится в предгорной местности, и до начала тренировок, в утреннее время были включены кроссы на 3 км - подъёмы в гору и назад, что можно считать как тренировки в гипоксической среде. Оценка физической подготовленности оценивалась при помощи педагогических тестов, предложенных ведущими тренерами и признанными экспертами (Керимов Ф.А., Замятин Ю.П., Тараканов Б.И.), которыми разработано экспериментальное обоснование методики педагогического контроля физической подготовленности борцов В контрольной группе (КГ) тренировки проводились согласно программы по вольной борьбе, утвержденной для школ олимпийского резерва. В ЭГ

применялась разработанная нами экспериментальная программа блоковой подготовки борцов - вольников с учетом стиля ведения поединка, в которой были учтены выявленные “сильные” и “отстающие” стороны развития тех или иных физических качеств а также показатели выполнения технико-тактических действий. С учетом специфики спортивной специализации, проводился тестовый контроль для оценки уровня развития общих и специальных двигательных качеств, соответствующих запросам их спортивных единоборств, в частности, по стилю вольная борьба, согласно рекомендациям ведущих теоретиков и практиков.

2023 - 2024 год – третий этап. В контрольной группе (НГ) тренировка проводилась на основе утвержденной программы по вольной борьбе для школ олимпийского резерва. Тренировки в ТГ проводились с учетом стиля соревнований на основе разработанной нами экспериментальной программы блоковой подготовки борцов вольного стиля, в которой читаются показатели технико-тактических движений. Среди спортсменов проводился тестовый контроль для оценки уровня развития общих и специальных двигательных качеств в соответствии с рекомендуемыми требованиями ведущих теоретиков и практиков единоборств, особенно по вольной борьбе, с учетом особенностей спортивной специализации. Таким образом, доказательные материалы, собранные на третьем этапе работы, и их анализ достоверно установили высокую эффективность разработанной экспериментальной программы. Эффективность разработанной экспериментальной программы была подтверждена положительными изменениями показателей физической работоспособности борцов, что обеспечило адекватный рост спортивных результатов. На заключительном этапе исследования проведено обобщение полученных экспериментальных данных, сформулированы обоснованные выводы и практические рекомендации, закончено оформление диссертации и осуществлено внедрение в практику результатов проведенного исследования. Эффективность разработанной программы подтверждена положительными изменениями, в результатах показательной деятельности борцов, что позволило обеспечить адекватный рост спортивных результатов.

Глава III, которая формулируется как **“Особенности физического развития, функциональной и физической подготовленности квалифицированных борцов в аспекте современных тенденций развития вольной борьбы”** представлены результаты морфологических, генетических, функциональных методов, а также методов педагогического тестирования физической подготовленности борцов-вольников.

проведена оценка физического развития на основе антропометрических признаков с выявлением особенностей соматотипов у борцов вольного стиля по методу Хита-Картера, 1989. Установлено 3 доминантных соматотипа: борцы – экто-мезоморфного, эндо-мезоморфного, соматотипа и соматотипа уравновешанной мезоморфии. Борцы, имеющие высшие

спортивные квалификации и мастера спорта представляет в плане телосложения однородную выборку по компонентному составу массы тела - в балловом расчёте представлен как 3.6:4.8 : 2.5 баллов, то есть мезоморфный компонент составил 4.8 балла, жировой или эндоморфный компонент – 3,6 балла и весо-ростовой показатель составил – 2,5 балла. У борцов – вольников, имеющих квалификации КМС балловой расчет компонентного состава массы тела составил – 3.5 : 3.8 : 3.0 - изменения в количественных показателях выражены в меньшем содержании мезоморфного компонента, то есть мышечного компонента (см.рис 1).

У спортсменов специализирующихся в вольной борьбе, кураше отмечается преобладание эндо-мезоморфных соматотипов, составивший у вольников - 66,6%., у борцов по национальному виду кураш - 75%, а у тяжелоатлетов – 73,4.

Таблица 1

Распределение спортсменов, специализирующихся в силовых видах спорта в зависимости от категорий соматотипов

№	Специализация	Эндо-мезоморфия		Экто-мезоморфия		Уравновешенная мезоморфия		Общее кол-во обследован спортсменов
		п	%	п	%	п	%	
1	Тяжелая атлетика	10	73,4	1	8,3	1	8,3	12 чел
2	Вольная борьба	8	66,6	3	25,1	1	8,3	12 чел
3	Кураш	9	75,0	2	16,7	1	8,3	12 чел
4	Борьба дзюдо	7	58,3	5	41,7	-	-	12 чел
5	Борьба самбо	7	58,3	4	33,4	1	8,3	12 чел
6	Борьба классическая	6	50,0	1	8,3	5	41,7	12 чел

Примечание : Эндоморфия – жировой компонент; мезоморфия – мышечный компонент; эктоморфия – вес/рост индекс

Установлено, что частота встречаемости экто-мезоморфного соматотипа является преобладающей у дзюдоистов и составляет - 41,7%, у самбистов - 33,4% и 25% у борцов вольного стиля.

Один из разделов эксперимента посвящен оценке физической работоспособности, физической подготовленности борцов, являющихся членами национальной сборной Узбекистана по вольной борьбе (20 борцов), имеющие спортивные квалификации мастеров спорта международного класса и мастеров спорта с учетом стиля ведения поединка. Спортсменов разделили на 3 группы: так первая группа борцов предпочитала атакующий стиль, осваивала только атакующие приемы, вторая группа – контратакующие приемы и третья группа осваивала как атакующие, так и контратакующие приёмы. Затем отобраны тесты, характеризующие особенности, функционального статуса, аэробные возможности; показатели общей физической подготовленности проведено тестирование адаптированное к специфике вольной борьбы и отражающим динамику основных физических качеств борцов.

В блок указанных тестов были включены:

физическая работоспособность по PWC-170, МПК – максимальное потребление кислорода, МОК – минутный объем кровообращения, динамометрия рук, бег на 60м., бег на 3000м, прыжки в длину с места, подскок вверх. Полученные результаты отражены в таблице №4.1. Наиболее высокая физическая работоспособность - 2081,39 кг/м/мин установлена у борцов предпочитающих комбинационный стиль борьбы. Несколько ниже данный показатель у борцов атакующего стиля составивший – 1834,84 кг/м/мин. У борцов защитного стиля показатель PWC-170 оказался ещё ниже и составил 1425,88 кг/м/мин.

общепризнанным критерием оценки физической работоспособности является потребление кислорода в условиях максимальной мышечной нагрузки. При этом максимальной принято считать нагрузку такой мощности, повышение которой уже не сопровождается ростом потребления кислорода, то есть нагрузку, исчерпывающую резервы организма по снабжению работающих мышц источниками энергии (С.Д.Руненко, Е.А.Таламбум, Е.Е.Ачкасов, 2010). Следует указать, что у борцов ведущих поединков по комбинационному стилю выявлены однородные результаты и по аэробным возможностям, оцененных по методу МПК. Все показатели оценены на “отлично”, что в среднем составило 5,69 л/мин. Самые перспективные борцы как по показателю физической работоспособности, так и по МПК – это Р. Х., Ч.Д., С.Н. Уровень физической подготовленности борцов различных специализаций зависит от степени развития ряда физических качеств, в частности, от выносливости. Выносливость – это двигательное качество необходимое для борцов, которое проявляется в умении в течение длительного времени сохранять работоспособность. Особенно оно проявляется при выполнении статических усилий. Необходимо отметить, что с возрастом у спортсменов повышается не только физическая работоспособность, но и выносливость. Важнейшим условием успешного проведения тренировки является развитие и совершенствование специальной выносливости является правильное и рациональное построение тренировочного процесса. Рациональное построение тренировочного процесса возможно при учете уровня тренированности спортсмена, физиологических и возрастных особенностей организма, правильного соотношения ОФП и СФП. Для оценки выносливости борцов использован тест “бег на 3000м” (подъем в гору). Результат бега в среднем составил 10 мин.37 сек для борцов комбинационного стиля, для борцов атакующего стиля – 10 мин 49 сек.; для борцов защитного стиля результат составил -11 мин. 11сек.

Хотя в целом общий результат представлен в минутах 10 мин, различие выявлено по секундам. Лучший результат установлен у борцов комбинационного стиля; незначительное снижение выявлено у борцов атакующего стиля, прироста показателя бега на дальние дистанции у борцов защитного стиля не установлено – его значение составило – 11мин. 11сек.

Качество быстроты продемонстрировано в беге на 60 м. Известно, что быстрота разновидность физического качества и измеряется временем, за которое выполняется двигательное действие [1; стр. 18-20]. В целом, лучшие результаты установлены для борцов в следующей последовательности – 8,18 сек установлено для борцов комбинационного стиля, 8,21сек у борцов атакующего стиля и 8,24 сек у борцов защитного стиля. Очевидно, что различия в результатах бега на скоростные качества зависят как от морфологических, так и функциональных особенностей спортсменов. Два теста как “прыжок в длину с места” и “подскок вверх с места” применены для оценки скоростно-силовых качеств борцов. В данных тестах, в частности “прыжок в длину с места” лучший результат установлен для борцов атакующего стиля -241,87 см, показатели борцов комбинационного стиля чуть ниже и составили -241,74 см,; наименьший результат приходится для борцов защитного стиля составивший – 238,52 см. Результат теста «подскок вверх с места – максимальный у борцов атакующего стиля (50,56 см) и наименьший – у борцов защитного стиля (49,68см). Для развития скоростно-силовых качеств рекомендуются использовать упражнения, связанные с нагрузками динамического характера, в частности, преодолевающей, уступающей видов работ. Кроме того, необходимо воздействие нагрузок статического характера, в частности, виды - укрепляющей, уступающей, фиксирующей работы.

Таблица 2

Оценка физической подготовленности и физической работоспособности борцов вольного стиля в зависимости от стиля ведения поединка

n=20	PWC ₁₇₀ кг/м/мин	МПК		МОК	ДК прав/ле в	Бег на 60 м/сек	Бег на 3000м/ сек	прыжок в длину с места	Прыжок вверх с места
		Абс	Оцен ка						
Комбинационный стиль									
Р. Х	2673,8	6,9	сред	8,2	61/49	8,20	635	245,5	51,5
В.А	2058,6	5,5	отл	8,3	50/50	8,16	630	242,2	51,2
С. Н	2093,5	4,7	отл	7,0	36/39	8,22	635	240,8	49,7
Ч. Ж	2057,5	6,8	отл	9,6	45/38	8,15	633	241,9	49,9
Р. А	1921,2	5,3	отл	8,5	32/34	8,18	638	239,4	50,3
У. М	1884,9	5,2	отл	10,7	36/36	8,16	637	241,7	48,8
А. Г	1880,2	5,4	отл	9,5	50_46	8,22	648	240,7	51,2
Среднее +	2081,39	5,69	отл	8,83	44,3//41,7	8,18	637	241,74	50,23
Атакующий стиль									
И. Б	1941,0	5,3	хор	6,0	38/42	8,22	640	240,8	51,4
О. А	1630,6	4,4	хор	9,0	48/44	8,18	645	242,6	50,8
Ш. Р	1627,5	4,6	низ	7,6	50/41	8,30	662	239,7	49,4
К. М	1616,5	4,6	отл	8,9	45/40	8,16	633	241,2	50,6
Ж. У	1610,5	4,5	отл	7,5	43/39	8,20	660	240,6	49,8
С. Ж.	2527,9	6,5	отл	8,8	50/47	8,18	638	242,4	50,9
О. З	1889,9	5,2	Отл	8,9	49/47	8,24	626	245,78	51,03
среднее	1834,84	5,01	хор	8,1	48,4/42,9	8,21	649	241,87	50,56
Защитный стиль									
Р. Н	1493,1	4,3	хор	7,3	42/42	8,20	641	239,5	49,7

Б. Ж.	1283,9	3,8	удов	8,4	48/48	8,22	645	236,8	49,3
А. Ж.	1457,6	3,9	хор	8,7	44/41	8,25	662	238,8	48,9
Х. С	1202,7	3,7	низ	7,5	39/40	8,26	653	239,9	49,2
Р. С	1769,5	4,7	отл.	9,6	49/47	8,22	669	238,6	51,2
А. А.	1348,5	3,9	Хор,	8,9	48/45	8,30	646	238,5	49,8
среднее	1425, 88	4,05	хор	8,4	45/43,8	8,24	671	238,52	49,68

Примечание : PWC170 - физическая работоспособность; МПК – максимальное потребление кислорода;МОК – минутный объем кровообращения

Показатели функционального состояния и технико-тактической подготовленности анализируют данные, полученные при исследовании конкретной специфической зависимости. Коэффициент взаимной корреляции “Челночный бег 4x10 м” с результатами теста “Комплекс упражнений в положении борцовского моста” и результатами скоростно-силовых испытаний - ($r = 0,52$); показатели индивидуального проявления качеств быстроты: простая реакция ($r = - 0,57$). В очередном тесте выяснилось, что «Реакция на движущийся объект» ($r=0,52$) и “Челночный бег 4x10 м” имеют коэффициент корреляции ($r=0,55$). Коэффициент корреляции теста Штанге с результатами теста “комплекс упражнений в положении борцовского мостика” составил - ($r = 0,53$). Коэффициент корреляции в беговом тесте на 2000 м, отражающий качество выносливости с Гарвардским степ-тестом, составил -($r = 0,56$). Установленные межкорреляционные связи подтвердили высокую информативность теста “Комплексные упражнения в борцовском положении мост” применительно к спортсменам, специализирующимся в вольной борьбе, что указывает на необходимость их обязательного включения в комплекс педагогических контрольных тестов (см. табл 3).

Таблица 3

Взаимосвязь между показателями физической подготовленности и технико-тактической подготовленностью (r)

№	Показатели	Бег 2000 м	Лазание канату	Динамометр разгибателей туловища	Прыжок в длину с места	Челночный бег 4 x 10
1	Пятиминутный тест бросков партнера (кол-во)	0,53	0,42	0,48	0,43	0,44
2	Броски до «отказа» в темпе 1 бросок за 4 с (мин., с)	0,55	0,39	0,45	0,42	0,42
3	Комплексное упражнение на борцовском мосту (с)	0,45	0,51	0,41	0,36	0,52
4	Пять бросков подворотом (через спину) (с)	0,47	0,51	0,42	0,22	0,49
5	Пять бросков прогибом (с)	0,32	0,52	0,49	0,35	0,21

Примечание : Бег 2000 м- мин.,сек; Лазание канату- сек; Динамометр разгибателей туловища- кг; Прыжок в длину с места- см; Челночный бег 4 x 10- сек

Это свидетельствует о наибольших отличиях структуры соревновательной деятельности борцов-тяжеловесов от спортсменов других весовых категорий, что позволяет подчеркнуть необходимость учета этих отличий путем определения индивидуальных характеристик соревновательной деятельности. Анализ данных таблицы 3 позволяет выделить, что с ростом весовых категорий показатели увеличиваются: у борцовтяжеловесов все значения выше среднего, что свидетельствует о больших функциональных возможностях спортсменов с большими размерами тела.

Сопоставляя данные корреляционного анализа, можно отметить умеренный в целом уровень взаимосвязи этих сторон мастерства спортсменов. При расчете коэффициента корреляции 11 приведенных показателей с 4 критериями технико-тактического мастерства достигли достоверных значений при 5% уровне значимости (рис.1). При этом показатель результативности атаки оказался существенно связанным с простой двигательной реакцией ($r=0,81$), со сложной реакцией ($r=0,69$), с подвижностью в тазобедренном суставе ($r=0,73$). Достоверная корреляция показателя эффективности атаки с параметрами в отношении работоспособности ($r=0,68$) и становой силы($r=0,61$). Показатель интервала атаки достоверно коррелирует с 4 показателями (общая и силовая выносливость, ловкость и жел) в пределах $r=0,65-0,84$. Показатель разносторонности техники достоверно коррелирует с ростовыми, силовыми показателями и ловкостью в пределах $r=0,61-0,71$. Обобщая результаты корреляционного анализа спортивно-технических результатов с параметрами физической подготовленности, с некоторыми физиометрическими показателями и соматоматрическими признаками борцов тяжелых весовых категорий, можно отметить:

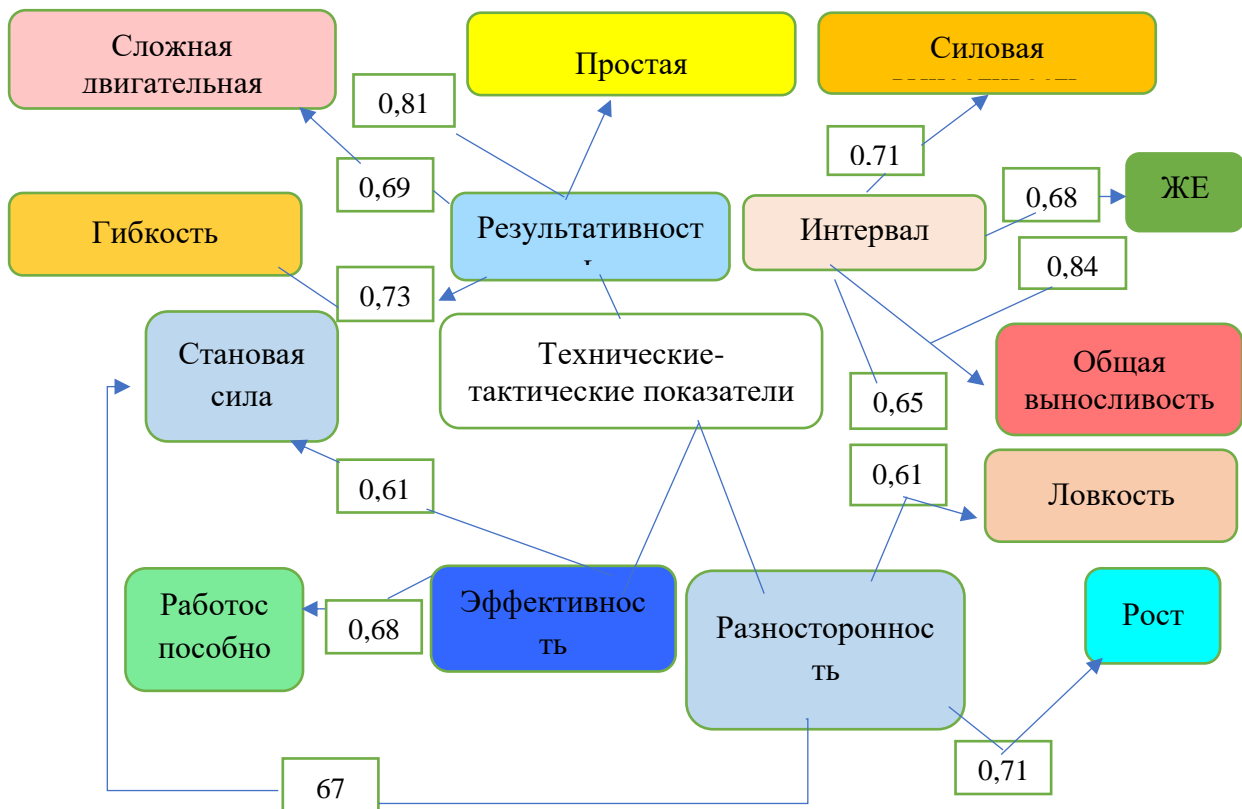


Рисунок 1. Достоверная корреляция техникой тактикой показателей с параметрами физической подготовленности, физиометрическими показателями и соматометрическими признаками

- параметры скоростно-силовых качеств, выносливости, координационных способностей, роста-весовых показателей и жел, достоверно связаны с основными спортивно-техническими показателями и оказывают наибольшее влияние на спортивные достижения борцов-тяжеловесов;

- полученные данные позволяют судить о необходимости использования в учебно-тренировочном процессе указанных параметров с учетом индивидуальных особенностей борцов тяжелых весовых категорий.

Установленная структура физической подготовленности, технико-тактического мастерства, а также особенности физиометрических показателей и соматометрических признаков борцов тяжелых весовых категорий позволили определить пути разработки экспериментальной части исследования.

Основные характеристики этой методики представлены на рис.5, анализ содержания которой показывает, что экспериментальная программа имеет несколько существенных отличий от традиционного построения учебно-тренировочного процесса.

Испытуемые борцы тяжелых весовых категорий (97-125 кг) были условно разделены на три группы:



Рисунок 2. Схема построения экспериментальной программы по индивидуальной подготовке борцов-тяжеловесов

В экспериментальной программе средства и методы подбирались на основе принципа динамического соответствия (повторный, равномерный, повторно-серийный, интервальный, сопряженный, комплексный), которые реализовались по направлению индивидуализации подготовки борцов на основе педагогического контроля и самоконтроля по комплексу наиболее валидных тестов и показателей.

На данном рисунке показаны различия в процессе подготовки борцов с использованием антропометрических и соматометрических методов для отбора в вольную борьбу, национальную борьбу, дзюдо, самбо и греко-римскую борьбу, а также применение специфических методов и средств. За счет различий в составе массы тела отобранные вольные борцы были разделены на три категории соматотипов: эндо-мезоморфия, экто-мезоморфия и сбалансированная мезоморфия. Это позволило повысить возможность формирования доминирующего соматотипа, характерного для каждого вида борьбы.

В частности, у вольных борцов показатель физической работоспособности в атакующем стиле составляет 1834,84 кг/м/мин, что свидетельствует о высокой работоспособности. У остальных борцов работоспособность в защитном стиле составляет 1425,88 кг/м/мин, а в комбинированном стиле повышается до 2081,39 кг/м/мин. Физическая работоспособность была оценена на «отлично» (см. таблицу 4).

Таблица 4

Сравнительная оценка физической подготовленности и функциональных показателей борцов с учетом стиля ведения поединка

№	Группы	Атакующий стиль	Защитный стиль	Комбинационный стиль	Атакующий / Защитный			Атакующий / Комбинационный			Защитный / Комбинационный		
					% разл ичий	t	P	% ра зл ичий	t	P	% разл ичий	t	P
1	PWC ₁₇₀ - физ, работосп	1834,84	1425,88	2081,39	24,1	2,95	<0,05	13,4	1,5	>0,05	49,5	3,26	<0,05
2	МПК-	5,01	4,05	5,69	19,8	3,11	<0,05	13,6	1,61	>0,05	41,5	3,76	<0,05
3	МОК	8,10	8,27	8,83	2,1	0,31	>0,05	9,0	1,17	>0,05	6,8	0,98	>0,05
4	ДК пр	48,40	45	44,3	7,0	1,99	>0,05	8,5	1,03	>0,05	1,6	0,17	>0,05
5	ДК лев	42,90	43,8	41,7	2,1	0,52	>0,05	2,8	0,44	>0,05	4,8	0,76	>0,05
6	Бег на 60 м	8,21	8,24	8,18	0,4	1,45	>0,05	0,4	1,45	>0,05	0,7	3,55	<0,05
7	Бег на 3000м	10,49	10,71	10,37	2,1	1,14	>0,05	1,1	0,78	>0,05	3,2	2,78	<0,05
8	Прыжок в длину с места	241,87	238,52	241,74	1,4	3,87	<0,05	0,1	0,12	>0,05	1,3	3,86	<0,05
9	Подскок вверх с места	50,56	49,68	50,23	1,7	2,16	>0,05	0,7	0,71	>0,05	1,1	1,13	>0,05

Примечание : PWC₁₇₀ - физическая работоспособность; МПК – максимальное потребление кислорода; МОК – минутный объем кровообращения

Силовой показатель 11 борцов оценен как “отличный”, у 5 — как “хороший”, у 4 — как “средний” и 1 — как “ниже среднего”. Среди показателей сердечно-сосудистой системы на уровне МОК, типичном для высокотренированных спортсменов, в частности, был подтвержден феномен “нагрузочной брадикардии”. Высокая резервная емкость

кардиоореспираторной системы, в частности, по показателю МПК - (от 14 011 до 15 305 л/мин) определена у **6 борцов** вольного стиля, являющихся МС.

В четвертой главе диссертации на тему **“Повышение эффективности тренировочного процесса борцов вольного стиля с учетом стиля проведения соревнований”**. На ранних этапах спортивной деятельности совместно с защитными действиями противника осваиваются технические действия, применяемые ими перед наступательными приемами, конкретные приемы борцов защитного или наступательного стиля. Были сняты следующие виды борьбы, выполняемые в стойке: свешивание ноги и удержание поясницы и груди над грудью; схватить шею и талию и перебросить ее над грудью; захватить голову и шею выше груди; возьмитесь за талию и шею сверху и наклонитесь; заброс руки за плечо с полуоборотом посредством переднего удара ногой; свешивание ноги снаружи и удерживание озеры плечом выше талии; держа подбородок над головой и придерживая плечо другого имени изнутри, бросить его с полуоборота; обхватить корпус рукой и поднять ногой; захватите плечи и голову сверху; держать голову за плечом и перекинуть ее на грудь; ныряя со дна озера, хватая за талию и шею и перебрасывая ее над грудью. В позиции партера были сняты следующие броски и перевороты: бросок головы с захватом за подбородок; подвешивание груза изнутри издали; перекатиться через голову, свесив дальнюю ногу и удерживая талию и спину; держа бедро и около плеча; скручивание и выкручивание ближней ноги, держа ее как ножницы; свешивание ближней ноги, подведение шеи под плечо и наклонение; подвешивая ближнюю ногу, накидывая лейку на шею, а дальнюю лейку держа вверх дном, наклонившись. В общевойсковом бою применение приемов воздействия на ноги противника позволяет повысить силу атаки и добиться быстрой победы. Одновременные двойные действия руками и ногами быстро выбивают противника из равновесия, что приводит к потере равновесия. Из-за потери устойчивого равновесия со стороны борца теряется и возможность управлять движением атакующего борца. Комбинаторный стиль ведения соревнований основан на взаимозависимости подготовительных действий и способов нападения с защитными или контратакующими действиями противника. Комбинация методов имеет существенное преимущество перед другими отдельными методами. Это происходит, когда противник, не осознавая сложности атаки, пытается провести сильную защиту от первой атаки и не успевает среагировать на способ завершения комбинации следующей защитой.

Таблица 5
Характеристика экспериментальной тренировочной программы для борцов-вольников с учетом стиля ведения схватки

Стиль ведения схватки	Средства применяемые в вольной борьбе	Реализация приемов и овладение высоко-результативными технико-тактическими действиями.	Объемы нагрузки	
			В неделю часов	В %
<p>Комбинационный стиль:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Р.Х. 2. В.А. 3. С.Н. 4. Ч.З. 5. Р.А. 6. У.М. 7. А.Г. 	<p>Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, канат, брус(ья);</p> <p>Упражнения на тренажерах - упражнения со штангой и дисками; Упражнения на борцовском мосту; Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами; - Подвороты и подбивы партнера; броски тренировочного манекена;</p> <p>Броски прогибом; броски подворотом; броски и переводы вращением; броски наклоном; Переводы рывком или нырком; учебные схватки из обоюдного скрестного захвата за отрыв спарринг-партнера от ковра;- Учебно-тренировочные схватки с дополнительным временем; Тренировочные схватки со сменой спарринг-артнеров по интервально-круговому методу.</p>	<p>Стойка:</p> <p>1. Совершенствование технических действий в стойке и в партере а) переводы с захватом ног; б) броски партнера в течение 5 мин в) броски с захватом ног; г) доведение до совершенства выполнения коронных приемов; д) применение тренажеров «Тяга верхнего блока» и других для развития мышц туловища.</p> <p>е) Комплексное упражнение на; борцовском мосту (с).</p> <p>ж) Переводы с захватом ног; з) бег с подъёмом в гору – на 2000-3000м.</p> <p>Партер:</p> <p>а) переводы с захватом «скрещенных голеней»; б) перевороты с накатом в) совершенствование эффективных защит; т при атаке соперников г) совершенствование тактических манер у борцов комбинационного стиля</p>	32/18	100/56,25
<p>Атакующий стиль:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.Б. 2. О.А 3. Ш.Р. 4. К.М. 5. Ж. 6. . 	<p>Упражнения на гимнастических снарядах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.Тренировочные схватки с оценкой бросков только из одной классификационной группы (например, бросков прогибом); 3.тренировочные схватки с «форой»; тренировочные схватки с сокращенным регламентом; 4.тренировочные схватки с дополнительным временем 5. броски прогибом; броски подворотом; броски и переводы вращением; броски наклоном. 	<p>II. Совершенствование результативных технико-тактических приемов борцами атакующего стиля.</p> <p>а) броски подворотом; б) броски прогибом; в) зашагивание с броском г) перевод с захватом ног; д) совершенствование тактических манер по атакующему стилю ведения схватки; е) броски подворотом (через спину); ж) броски партнера в переменном темпе -5 мин.</p> <p>з) овладение в совершенстве специфическими элементами борьбы и) бег с подъёмом в гору – на 2000-3000м</p>	32/18	100/56,25
<p>Защитный стиль:</p> <ol style="list-style-type: none"> Р.Н Б.Ж. А.Ж. Х.С. Р.С. А.А. 	<p>Упражнения на гимнастических снарядах:</p> <p>Упражнения на тренажерах - упражнения со штангой и дисками;</p> <p>Упражнения на борцовском мосту;</p> <p>тренировочные схватки со сменой спарринг-партнеров по интервально-круговому методу.</p>	<p>III. Совершенствование защитных действий с последующей реализацией коронных приемов при атаках соперников.</p> <p>а) Использование тактики силового давления</p> <p>б) овладение в совершенстве с характерными элементами вольной борьбы</p> <p>в) Доведение до совершенства комплекс подготовительных действий.</p> <p>г) Выходы за ковер при выполнении приема</p> <p>д) бег с подъёмом в гору – на 2000-3000м</p>	32/14	100/43,75

По результатам опроса, проведенного среди борцов вольного стиля, среди наиболее часто используемых приемов борцами комбинаторства и нападения во время соревнований в 41% случаев встречается удержание ноги соперника, а в 51% ситуаций - захват соперника за ноги. Среди стоячих ТТХ для борцов оборонительного стиля наиболее эффективными являются применение защитных действий с выполнением «королевских» приемов во время атак противника (25,1%), а также применение тактики силового давления (20,9%). Только 15% всех остальных движений ТТХ в положении стоя, включая прыжки в воду (9%), полуповороты, наклоны или броски с шагом (2,5%), контр-техники и овер-клики (3,5%). При этом борцы выполняют наименьшее количество ТТХ в партере (13,0 %), приоритет принадлежит 9 % броскам в сальто и 4,0 % вращениям захвата «спутанной ногой».

В блок средств и методов, наиболее характерных для борцов вольного стиля экспериментальной программы, включены следующие упражнения: упражнения на гимнастических снарядах (штанга, канат, перекладина); занятия на тренажерах – упражнения со штангой и дисками; упражнения на борцовском «бридже»; имитационные упражнения на резиновом амортизаторе; полуповороты и сбивание противника с ног; метание тренировочного манекена; перебрасывание через грудь; полуповороты; ролловеры и трансферы; повороты и повороты; переезды с резким движением или нырянием; тренировочные соревнования с захватом друг друга в запутанный захват, с отрывом ног спарринг-партнера от ковра; тренировочные соревнования с оценкой бросков только в одной классификационной группе (например, броски с изгибом; тренировочные соревнования с предоставлением «форы» (возможности); тренировочные соревнования по укороченным правилам; тренировочно-тренировочные соревнования с дополнительным временем; спарринг-партнеры с интервалами- соревнования по круговой подготовке. Обобщая изложенные выше сведения об особенностях экспериментальной тренировочной программы физической и

Технической подготовки борцов вольного стиля, данная программа, разработанная на основе годового тренировочного цикла, классифицируется на 3 группы с учетом стиля проведения соревнований, и в этом, спорт для борцов каждого стиля позволяет подчеркнуть, что в их деятельности, особенно на тренировочных занятиях, разработаны наиболее используемые методы/. При этом максимальной нагрузкой считается такая, дальнейшее ее увеличение не происходит одновременно с увеличением потребления кислорода, то есть максимальной считается нагрузка, полностью расходующая резервы организма для снабжения работающих мышц источником энергии (Руненко С.Д., Таламбум Е.А., Ачкасов Е.Е., 2010). Все показатели получили оценку «отлично» и составили в среднем 5,69 л/мин. Р.Х., Ч.Ж., С.Н. были наиболее перспективными борцами по физической работоспособности и ИМТ.- индексу массы тела.

Таблица 6

Сравнительная оценка прироста результатов технико-тактических показателей борцов –вольников КГ на этапах тренировочного цикла (n= 12)

№	Тесты – КГ	Первый M±m	Второй M±m	Достоверность		Третий M±m	Достоверность		Начальный конечный этапы
				t	P		t	P	
1	Комплексное упражнение на борцовском мосту-с	18,1±0,50	17,7±0,48	1,99	>0,05	17,2±0,44	2,60	<0,05	4,97
2	Пять бросков (через спину подворотом) с.	8,21±0,22	8,18±0,19	0,36	>0,05	8.10±0,20	0,93	>0,05	1,34
3	Броски партнера в переменном темпе в течение 5-ти минут-кол-во	53,2±1,27	53,8±1,31	1,14	>0,05	55,2±1,28	2,68	<0,05	3,76
4	Бег на 2000 м-мин/сек	6.59±0.15	6,50±0.12	1,62	>0,05	6.45±0.11	0,93	>0,05	2,12
5	Подтягивание на перекладине – кол-во.	16,7±0,76	17,0±0,79	0,95	>0,05	18,0±0.56	3,67	<0,05	7,78
6	Динамометрия разгибателей бедра-кг	157,4±1,37	157,9±1,40	1,24	>0,05	159,0±1,43	1,92	>0,05	1,15
7	Лазание по канату-с.	5,03±0,06	5,01±0,04	0,17	>0,05	4.98±0,04	1,44	>0,05	0,99

Примечание: прирост технико-тактических действий на протяжении 3 этапов.

Основными предпосылками совершенствования “царских” методов являются непрерывное расширение арсенала технико – тактических действий и постоянный поиск наиболее эффективных вариантов тактической подготовки, способствующих результативной реализации “царских” методов. Поэтому мы также включили в тренировочный процесс специальные комплексы упражнений и тренажерные приспособления, которые позволяют развивать не только мышцы спины и тела, но и мышцы спины и свободных рук. Самый низкий уровень аэробных возможностей по МПК был выявлен у борцов защитного стиля (4,05 л/мин). Из-за этого в тренировочный процесс подготовки борцов к бегу на длинные дистанции, в частности, физическая подготовка, такая как подъем и спуск, включала упражнения аэробной направленности, используемые во время тренировочного воздействия, что позволяло превосходно оценить аэробные возможности.

Стоит отметить, что у борцов, проводящих соревнования в комбинированном стиле, результаты одного и того же типа были определены и оценены по методу " МПК " в соответствии с их аэробными возможностями. Все показатели были оценены на” отлично", а средний показатель составил 5,69 л/мин. Наиболее перспективными борцами как по показателям физической работоспособности, так и по показателям МПК являются Р.Х., Ч.Ж., С. Н. были такие. Данные сравнительного анализа роста результатов технико-тактических показателей борцов вольного стиля ЭГ и КГ в ходе эксперимента приведены в таблицах 6-7. Гораздо более весомые результаты были получены при анализе результатов тестирования обеих

групп борцов на третьем этапе эксперимента. Все показатели физической подготовленности борцов опытной группы получили приоритет на третьем этапе эксперимента. При этом значимость различий в росте показателей в испытаниях, характеризующих особую выносливость и особые скоростно-силовые качества, возросла до достоверного уровня ($p \leq 0,05$). Он не был заменен во время эксперимента и позволил сравнить уровни физической подготовки борцов из экспериментальной ($n=12$) и контрольной группы ($n=12$). Динамика результатов тестов, которые мы фиксировали, определялась через один и тот же промежуток времени – каждые 3 месяца, то есть эксперименты проводились в три этапа в течение годового тренировочного цикла. Выявление сходства состава этой группы по уровню квалификации и спортивных достижений проводилось методом математической статистики результатов испытаний, проведенных между борцами экспериментальной и контрольной группы – путем сравнения полученных результатов в парах. Стоит сказать, что полученные результаты подтверждают принцип спортивной подготовки о взаимосвязи видов подготовки, т. е. гармонизации интенсивных методов тренировки, способствующих развитию таких физических качеств, как быстрота-сила, выносливость, сила, ловкость. При этом подтверждено увеличение не только показателей общей физической подготовленности, но и показателей специальной физической подготовленности.

Это убедительно проявилось в его результатах по 8 показателям физических качеств, отражающим различные аспекты физической подготовки. Такая ситуация позволяет сделать вывод о приемлемости экспериментальной программы подготовки борцов вольного стиля, применяемой в экспериментальной группе. Результаты количественных показателей, полученные в эксперименте, были получены на основе сравнения динамики показателей физической подготовленности борцов ЭГ и КГ (см. табл.6-7).

Таблица 7

Сравнительная оценка прироста результатов технико-тактических показателей борцов –вольников ЭГ на этапах тренировочного цикла ($n= 12$)

№	ЭГ	Первый $M \pm m$	Второй $M \pm m$	Достоверно сть		Третий $M \pm m$	Достоверно сть		% разл ичий
				t	P		t	P	
1	Комплексное упражнение на борцов- ом мосту(с)	17,8±0,42	16,3±0,41	4,89	<0,05	15,8±0,38	4,23	<0,05	11,2
2	Пять бросков подворотом (через спину- с)	8,23±0,20	7,55±0,17	4,03	<0,05	7,35±0,15	4,19	<0,05	10,7
3	Броски партнера в переменном темпе в течение 5-ти мин. кол-во	54,8±1,31	58,8±1,30	4,39	<0,05	58,8±1,30	3,50	<0,05	7,3
4	Бег на 2000 м (мин,с)	6,58±0,16	6,46±0,11	2,39	<0,05	6,20±0,11	3,77	<0,05	5,8
5	Подтягивания на перекладине (кол-во)	17,0±0,80	17,8±0,81	2,72	<0,05	20,0±0,85	3,90	<0,05	17,6
6	Динамометрия разгибателей бедра кг	158,8±1,42	160,9±1,44	3,02	<0,05	163,2±1,50	3,40	<0,05	2,8
7	Лазание по канату (с)	5,05±0,06	4,95±0,04	4,37	<0,05	4,92±0,03	2,70	<0,05	2,6

Примечание: прирост технико-тактических действий на протяжении 3 этапов.

Анализ изменений, произошедших в показателях физической подготовленности борцов ЭГ в период эксперимента, показывает, что от этапа к этапу происходило увеличение результатов в тестах. Например, в начале эксперимента было показано улучшение в тесте "Броски в переменном темпе" (2 раза), в тесте "комплексные упражнения на мостике борьбы" (0,5 С), в тесте "динамометрия мышц, корректирующих бедра" (1,6 кг), но положительные изменения не достигли уровня достоверной значимости ($P \leq 0,05$).

Анализ изменений, произошедших в показателях физической подготовленности борцов ЭГ за период эксперимента, показывает, что увеличение результатов в тестах от этапа к этапу произошло в тесте борцов НГ "5 бросков выше пояса с полукругом" (увеличение на 1,34%), в тесте "бросок соперника за 5 минут" темп прироста результатов был равен 3,48%.

Оценка роста результатов технико-тактической подготовки борцов ЭГ с первого по третий этапы (см. табл. 7) показывает, что достоверный прирост показателей был выявлен в следующих тестах: "комплексные упражнения на "мостике" борьбы"-4,97%, "броски соперника в переменном темпе в течение 5 минут" – 3,76% и это свидетельствует о развитии сегментов мышц рук, увеличении силы мышц, сгибающих ладонь. Остальные технико-тактические действия, в частности, выполнение теста "5 бросков выше талии на пол-оборота", не принесли значительного увеличения (1,34%), а полученные результаты ненадежны. Результаты теста "бег на 2000 м" – увеличились на 2,2%, результаты теста "лазание по веревке" – увеличились на 0,99%, но степень достоверности этих результатов не подтверждена (табл.6). Анализ результатов тестирования, проведенный от начала эксперимента до его завершения, показал достоверное увеличение результатов по всем тестам. Результаты сравнительной оценки роста технико-тактических показателей борцов вольного стиля в контрольной и опытной группах представлены в таблицах 6-7. Гораздо лучшие результаты были получены на третьем этапе экспериментов в обеих группах. Результаты испытаний, проведенных в период от начала эксперимента до его окончания, свидетельствуют о надежном повышении всех показателей. Результаты тестирования борцов тг в период с первого по третий этапы представлены в таблице 7. Улучшение показателей тг с уровнем надежности $P \leq 0,05$ произошло по итогам эксперимента: в тесте "бросок партнера в переменном темпе в течение 5 минут" прирост составил 7,3%, в тесте "подтягивание на перекладине" – 17,65 раза, в тесте "динамометрия мышц, регулирующих бедро" – 2,8%, в тесте "скакалка" – 2,6% организовано. Этот показатель также был ниже в Нгд-0,99%. Значительное повышение уровня-11,2% выявлено в тесте "комплексные упражнения на борцовском мосту". Приоритет борцов КГ был определен на третьем этапе эксперимента: показатели физической подготовленности значительно возросли. При этом увеличение показателей тестов, характеризующих особую выносливость и особые скоростно-силовые качества, возросло до уровня достоверной

значимости ($P \leq 0,05$). Все это свидетельствует о том, что разработанная нами и примененная в экспериментах программа оказывает выраженное положительное влияние на развитие общих и специальных физических качеств, отражающих различные аспекты физической подготовки. Это является основанием для вывода о преимуществах программы опыта при подготовке борцов вольного стиля.

ВЫВОДЫ

1. В большей части научных публикаций, основное внимание уделяют совершенствованию технико-тактических действий борцов. Однако проведение соревнований по новым правилам требует от борцов значительных усилий не только физических, но и психологических напряжений, что в конечном итоге приводит к истощению сил, исчерпанию резервных возможностей. В большинстве имеющихся программ по подготовке борцов-вольников не учитываются телесно-функциональные свойства борцов при различных манерах ведения поединка, а эти показатели позволяют четко и надежно не только оценивать состояние борца на текущий момент, но и прогнозировать резервные возможности борцов. Однако большинство поднятых проблем до настоящего времени ещё не изучены детально, что и явилось обоснованием для проведения данного исследования.

2. Обследованы спортсмены, представляющие различные виды борьбы, в частности, вольной борьбы, кураш, дзюдо, самбо, греко-римской борьбы, а из силовых видов спорта - тяжелая атлетика. В обследованной выборке атлетов выделены 3 вида категорий соматотипов: эндо-мезоморфия, экто-мезоморфия, уравновешанная мезоморфия. Наибольший процент -75% среди курашистов составили эндо-мезоморфы, затем следуют тяжелоатлеты — 73,4%, среди спортсменов специализирующиеся в вольной борьбе эндо-мезоморфы составили — 66,6%. У дзюдоистов и самбистов частота встречаемости эндо-мезоморфных соматотипов составила 58,3%, экто-мезоморфов у дзюдоистов — 41,7%, а у самбистов — 33,4%.

3. Рассчитаны корреляционные взаимосвязи между показателями функционального состояния и результатами технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля, в частности, доказано наличие взаимосвязей между показателями в тесте «комплексное упражнение на борцовском мосту» с рядом показателей, в частности, результатами в скоростно-силовых тестах: челночный бег 4 x 10 м составивший ($r = 0,45$); тестом на выносливость как бег на 2000 м. при ($r = 0,45$); пробы Штанге при ($r = 0,43$) и показателем Гарвардского степ - теста ($r = 0,53$). Установлены взаимосвязи с результатами теста как «лазание по канату» с такими специализированными тестами как пять бросков подворотом (через спину) ($r = 0,51$) и пять бросков прогибом ($r = 0,52$), Относительно результатов теста «комплексное упражнение на борцовском мосту» применительно к контингенту борцов, специализирующихся по стилю вольная борьба дает

основание считать его информативным и необходимым об их обязательном включении в комплекс тестов педагогического контроля.

4. Учет принципа индивидуальности при проведении обследования позволил выделить наиболее перспективных борцов по вольному стилю. Показатели физической работоспособности являются не только маркерами соответствующими уровню спортивной квалификации в избранной специализации, но и маркерами текущей функциональной подготовленности. Так если на начальном этапе педагогического эксперимента борцами были продемонстрированы показатели физической работоспособности (в пределах от 1822,8 кг/м/мин до 1981,9 кг/м/мин), то в конце эксперимента наибольшие значения РВС-170 составили у Хас-ва Р., 2673,8 кг/м/мин, С. Н 2093,5, В.А. 2058,6, Ч. Д.-2057кг/м/мин.

5. При планировании тренировочной нагрузки учтены особенности ведения поединка и в зависимости от этого борцы были разделены на группы: борцы атакующего стиля, защитного стиля и комбинационного стиля. В связи с этим нами осуществлена коррекция тренировочной нагрузки борцов выделенных нами борцов с учетом специфики стиля ведения поединка. Основными условиями совершенствования коронных приемов являются непрерывное расширение реализуемого арсенала технико-тактической действий и постоянного поиска наиболее эффективных вариантов тактических подготовок, способствующих результативному проведению коронных приемов. Поэтому в тренировочный процесс был включен комплекс специальных упражнений и тренажерных устройств, позволяющих развивать не только мышцы спины и туловища, но и мышц пояса и свободной верхней конечности.

6. В главе 4 установлены различия и зависимость функциональных возможностей борцов вольного стиля от мощности выполняемой физической нагрузки, от показателя физической работоспособности, показателей гемодинамики, аэробных возможностей имеющих линейный характер: с увеличением нагрузки показатели физической работоспособности и МПК возрастают пропорционально для борцов с различным стилем ведения поединка.

7. Экспериментальная программа, разработанная в рамках годичного тренировочного цикла, была дифференцирована на 3 группы с учетом стиля ведения поединка, причем для каждого стиля борцов разработаны приемы, наиболее часто используемые в спортивной деятельности. Тренировочный план включал в себя содержание каждого занятия, его основную направленность, преимущественную реализацию методов и чистое время каждого тренировочного задания. На тренировочных занятиях предусмотрено закрепление и совершенствованием навыков выполнения основных, наиболее результативных бросков используемых наиболее часто в вольной борьбе - подворотов, наклоном, прогибом, а также на особенностях взятия и удержания захвата.

8. Установлен низкий уровень аэробных возможностей по МПК у борцов

защитного стиля (4,05 л/мин.). В связи с этим в тренировочный процесс подготовки борцов включены такие виды физической подготовки как бег на длинные дистанции, в частности, подъём бегом в гору и обратно, включены упражнения аэробной направленности, используемые на протяжении тренировочных воздействий, что способствовало развитию аэробных возможностей спортсменов.

9. При анализе изменений произошедших в физической подготовленности борцов КГ за период эксперимента необходимо констатировать, что от этапа к этапу происходило повышение результатов в тестах. сравнение от первого до заключительного этапов тестирования. Результаты борцов КГ улучшилось в таких тестах как: “комплексное упражнение на борцовском мосту” – на 0,5 с, “пять бросков подворотом (через спину)” – на 0,07 с.; “динамометрия разгибателей бедра” – на 1,8 кг, “броски партнера в переменном темпе в течение 5-ти минут” повысился на 1 бросок. Однако, положительные изменения не достигли достоверных значений ($P \leq 0,05$).

10. Проведен анализ результатов тестирования борцов ЭГ от первого до третьего этапов свидетельствует о том, что достоверные улучшения показателей (при $P \leq 0,05$) произошли к третьему этапу эксперимента по тестам: “броски партнера в переменном темпе в течение 5-ти минут” (на 5 бросков), “подтягивание на перекладине” (на 3,0 раза), “динамометрия разгибателя бедра” (4 кг), лазание по канату на 0,14 с., показатель «комплексного упражнения на борцовском мосту(с)» улучшился на 2 сек., что доказало эффективность примененной экспериментальной программы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. На начальном этапе спортивного отбора представляется реальная возможность диагностики и прогнозирования конкретного соматотипа соответствующего запросам вольной борьбы. Получены реальные факты, свидетельствующие о связи антигенов HLA с особенностями становления типов телосложения, имеющих прогностическое значение для запросов в вольной борьбе.

2. На всем протяжении периода контрольных измерений необходимо сохранять очередность выполнения антропометрических, функциональных и педагогических тестов. Следует стандартизировать характер тренировочных воздействий в дни тестирований и учитывать текущее состояние уровня здоровья тестируемых спортсменов. Так, при оценке функционального состояния у отдельных обследуемых спортсменов выявляется высокое артериальное давление, ЧСС или признаки, характерные для состояния перетренированности. Дальнейшее тестирование необходимо прекратить.

3. Анализ полученных результатов тестирования, проводимый на основе изучения динамики индивидуальных показателей в тестах должны дополняться сведениями о спортивных результатах борцов на последующих этапах эксперимента или дополняться результатами соревновательной деятельности борцов-вольников.

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

ANDIJAN STATE UNIVERSITY

SOLAYDINOV ELMURODJON SHOROIDINOVICH

**IMPROVEMENT OF THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF
FREESTYLE WRESTLERS BASED ON VARIOUS METHODS OF
COMPETITIVE ACTIVITY**

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

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

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission under number B2024.1.PhD/Ped7263

The dissertation has been prepared at the Andijan State University.

The thesis abstract in three languages (Uzbek, Russian and English (summary)) is posted on the website www.uzjtsu.uz, as well as the information and educational portal of "Ziyo-Net" at (www.ziynet.uz).

Scientific Supervisor: **Safarova Dilbar Djamalovna**
candidate of biological sciences, professor

Official opponents: **Kochkarov Atabek Akhmatvayevich**
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Jurakhanov Khamidullo Khojimirzayevich
doctor of philosophy on pedagogical sciences (PhD), docent

Leading organization: **Urgench State University named after Abu Rayhan Beruni**

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

The dissertation is available at the Information Resource Center of Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered number _____) (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik, st. Sportchilar, 19. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76).

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

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

M.A.Ibragimov
Scientific Secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degrees
candidate of pedagogical sciences (PhD), professor

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

INTRODUCTION

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

The aim of the research work to develop proposals and recommendations for improving the technical and tactical preparation of freestyle wrestlers, focusing on enhancing their ability to conduct matches using various styles..

The object of the research is the competitive activities and training processes of qualified freestyle wrestlers at the center for training in Olympic and Paralympic sports.

The subject of the research comprises the means and methods aimed at achieving sports results through improving the technical and tactical preparation of freestyle wrestlers and enhancing their ability to conduct matches using various strategies..

Scientific novelty of the research is as follows:

taking into account the specific characteristics of training wrestlers specializing in sports such as freestyle wrestling, national wrestling, judo, sambo, and Greco-Roman wrestling, the possibilities for comparative assessment of physical development and body composition have been enhanced using anthropometric and somatometric research methods. This includes identifying dominant somatotype categories characteristic of each wrestling style according to somatotype classification;

to increase the effectiveness of freestyle wrestlers' competitive activities, the level of technical and tactical preparation has been expanded based on systematic approaches. This includes enhancing the ability to perform complex technical actions by consciously selecting offensive techniques, combined movements, and defensive methods, as well as adapting the tactical structure of the match to the opponent's actions and increasing the effectiveness of counter-movements;

the effectiveness of tactical actions in the standing position has been enhanced through the incorporation of effective variations in the arsenal of fundamental technical and tactical maneuvers within the annual training cycle program for freestyle wrestlers. This program focuses on various competitive techniques, improving the execution of "Crown" techniques, and conducting a comparative analysis of informative indicators that reflect the wrestlers' functional state;

to comprehensively improve the physical training of freestyle wrestlers, the effectiveness of continuing attacking movements in the ground position following the execution of "Crown" techniques during competitive activities has been increased. This improvement is achieved by tailoring training loads based on age, skill level, and weight categories;

Implementation of the research results. Based on the experience of improving the technical and tactical training of freestyle wrestlers in conducting matches in various styles:

taking into account the specific characteristics of training wrestlers specialized in sports such as freestyle wrestling, national wrestling, judo, sambo, and Greco-Roman wrestling, proposals and recommendations were implemented in the training of freestyle wrestlers at the Andijan Olympic and Paralympic Sports

Training Center. These recommendations included comparative assessment of body weight composition, evaluation of physical development using anthropometric and somatometric research methods, and identification of dominant somatotype types characteristic for each wrestling style according to somatotype categories (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-16/10158 dated October 14, 2024). As a result, the functional training indicators of freestyle wrestlers improved by 14.1%;

proposals and recommendations for improving the level of technical and tactical training of freestyle wrestlers based on systematic approaches to increasing the effectiveness of competitive activity, the conscious selection of methods of attack, combined actions and defense, the adaptation of the tactical structure of matches to the actions of the opponent and increasing the effectiveness of counter-movements have been introduced into the training of freestyle wrestlers of the Namangan Center for Training in Olympic and Paralympic Sports (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-16/10158 dated October 14, 2024). As a result, the technical training indicators of freestyle wrestlers increased by 13.7%;

proposals and recommendations for the use of effective variants in the arsenal of basic technical and tactical actions in the annual training cycle program for training freestyle wrestlers in various competitive techniques, increasing the effectiveness of performing "crown" techniques, as well as a comparative analysis of informative indicators reflecting the functional state of wrestlers have been introduced into the training of freestyle wrestlers of the Urgench Center for Training in Olympic and Paralympic Sports (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-16/10158 dated October 14, 2024). As a result, the tactical training indicators of freestyle wrestlers increased by 14.3%;

in order to comprehensively improve the physical training of freestyle wrestlers, by directing loads determined by age and skill, taking into account weight categories, proposals and recommendations for the continuation of attacking movements in the ground position after performing the crown techniques in the competitive activity of freestyle wrestlers have been introduced into the training of freestyle wrestlers of the Andijan Center for Training in Olympic and Paralympic Sports (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-16/10158 dated October 14, 2024). As a result, the physical fitness indicators of freestyle wrestlers improved by 14.2%.

The structure and volume of the dissertation: The dissertation work is presented on 115 pages of computer text and consists of an introduction, 4 chapters, 8 figures, 21 tables, conclusions, practical recommendations, a list of references and appendices.

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

I qism (I часть; I part)

1. Solaydinov E.Sh Characteristics of implementation of technical-tactical actions depending on the method of conducting competitions in types of sports wrestling// Journal “International bulletin of applied science and technology” march,2025. - pp. 42-46

2. Solaydinov E.Sh. Erkin kurash stilidagi kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini tajribaning dastlabki bosqichida baholash // Namangan davlat universiteti ilmiy axborotnomasi, 2024.- pp. 1171-1175. [13.00.00. № 30].

3. Solaydinov E.Sh. Влияние внешнесредовых и на-следственных факторов на формирование конституциональных особенностей у борцов вольного стиля // “FAN-SPORTGA” ilmiy-nazariy jurnal, 2022. - Б. 73-76. [13.00.00. №16].

4. Solaydinov E.Sh. Pedagogik tajriba davomida erkin kurash sportchilarni jismoniy tayyorgarligi va texnik-taktik harakatlari ko'rsatkichlari dinamikasi // “Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar, nazariy va amaliy strategiyalar tadqiqi” mavzusidagi Respublika ko'p tarmoqli ilmiy konferensiya. Andijon 2025.- B. 123-126

5.Solaydinov E.Sh. Kurashchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi:Kurashchining maxsus chidamliligi // Andijon Davlat Universiteti “ Universal International Scientific Journal – 18-may 2024. - B. 200-202.

6. Solaydinov E.Sh. Development traditions in modern freestyle wrestling// “Interpretation and researches” xalqaro ilmiy jurnali “Globallashuv sharoitida ilm-fan muammolari” mavzusidagi ilmiy koferensiya Xo'jand davlat universiteti 2024. – B. 85-89

7. Solaydinov E.Sh. Characteristics of the freestyle wrestler training program, taking into account the competition style// International conference on support of moern science and innovation: a collection scientific works of the international scientific conference – madrid, Spain, 2025. - pp. 3-7.

II bo'lim (II часть; Part II)

8. Solaydinov E.Sh. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (erkin kurash) / O'quv qo'llanma. Andijon, 2024. - 148 b.

9. Solaydinov E.Sh. Dynamics of physical fitness and technical-tactical movements of freestyle wrestlers during pedagogical experience // USA. Philadelphia International Scientific Journal, vol. 339, no. 05. November 2024 doi: 10.15863/ ISSN: 2409-0085 vol.339, no 11, - P. 14-17. [OAK Rayosatining 2024 yil 30 martdagi 352/4-son qarori]

10.Solaydinov E.Sh. Оценка Функционального Состояния Борцов Специализирующихся И В Вольной Борьбе В Зависимости От Стиля Ведения

Поединка // Namangan davlat universiteti ilmiy axborotnomasi 17. May, 2024 / ISSN: 2181-0427, P. 606-611 [13.00.00. № 30].

11. Solaydinov E.Sh. Genetic markers that predict the formation of certain body types and the development of motor qualities // Universities and research institutions in India SCOPUS JOURNAL METRICS, Biomedical & Pharmacology Journal, March 2023.- pp.49-57

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

Bosmaxona litsenziyasi:



9338

Bichimi: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturası.
Raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i: 4,25. Adadi 100 dona. Buyurtma № 33/25.

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