

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

QORABOYEV FAZLIDDIN FAXRIDDINOVICH

**OG‘IR ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI
OSHIRISHDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK
VOSITALARIDAN FOYDALANISH METODIKASINI
TAKOMILLASHTIRISH**

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

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

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

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

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

Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich

Og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish.....3

Карабоев Фазлиддин Фахриддинович

Совершенствование методики использования средств общей и специальной подготовки для повышения физической подготовленности тяжелоатлетов...25

Koraboyev Fazliddin Fakhriddinovich

Improving the methodology of using general and special training tools to enhance the physical fitness of weightlifters49

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works.....54

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

QORABOYEV FAZLIDDIN FAXRIDDINOVICH

**OG‘IR ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI
OSHIRISHDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK
VOSITALARIDAN FOYDALANISH METODIKASINI
TAKOMILLASHTIRISH**

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

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

Buxoro-2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2025.1.PHD/Ped9630 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi Buxoro davlat universitetida bajarilgan.

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

Ilmiy rahbar:

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

Rasmiy opponentlar:

Tajiboyev Soyib Samijanovich
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Arziqulov Muqum O‘ralovich
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD),
professor

Yetakchi tashkilot:

Urganch davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi Buxoro davlat universiteti huzuridagi ilmiy darajalar beruvchi PhD.03/27.09.2024.Ped.72.10 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “18” 10 soat 9⁰⁰ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 200118, Buxoro shahri, M.Iqbol ko‘chasi, 11-uy. Tel.: (0365) 221-29-14; faks: (0365) 221-27-57; e-mail: buxdu_rektor@buxdu.uz)

Dissertatsiya bilan Buxoro davlat universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (734 raqami bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 200118, Buxoro shahri, M.Iqbol ko‘chasi, 11-uy. Tel.: (0365) 221-29-14.

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “6” 10 da tarqatildi.

(2025-yil “18” 10 dagi 004-raqamli reyestr bayonnomasi)



M.J.Abdullayev

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

A.E.Sattorov

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

R.S.Shukurov

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

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoda og‘ir atletika sport turi bo‘yicha sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirish va modernizatsiya qilish, zamonaviy bilim, ko‘nikma va malakaga ega mutaxassislarni tayyorlash borasida juda ko‘plab ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda. Dunyoning og‘ir atletika sport turi rivojlangan Xitoy, Shimoliy Korea, Eron, AQSH, Gruziya, Armaniston, Bolgariya kabi davlatlarida kuchli og‘ir atletikachilarni tayyorlash, mashg‘ulotlar jarayoniga ilg‘or xorijiy tajribalar, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini keng joriy qilish sababli xalqaro sport maydonida raqobatbardosh sportchilar yetishib chiqmoqda. Dunyoning yetakchi mamlakatlarida og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirishga doir turli xil dasturlar ishlab chiqish va uni aniq tizimli boshqarishga katta e‘tibor qaratilayotgan bo‘lsada, aynan o‘quv mashg‘ulot bosqichidagi og‘ir atletikachilarda raqobatning kuchayishi ushbu sport turida musobaqa faoliyati natijalarini yuqori ilmiy-amaliy tahlil qilish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda samaradorligini oshirish yo‘llarini izlab topish talabini yuzaga keltirmoqda.

Jahonda barcha sport turlarida bo‘lgani kabi og‘ir atletika sport turida ham yuqori natijaga erishish uchun o‘smir sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularning mashg‘ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo‘llash orqali yuqori sport natijasiga erishish maqsad qilinmoqda. Bugungi kunda jahonda og‘ir atletika natijalarining kun sayin o‘sishi, vazn toifalarining yangilanib turishi yetakchi mamlakat olimlari tomonidan ilm-fan va texnologiyalarini og‘ir atletika sport turiga joriy etish, integratsiya qilish orqali sport turi nufuzini xalqaro maydonda saqlab qolish maqsadida bir qator ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Ko‘plab xalqaro musobaqalarda olib borilgan kuzatuvlar va statistik tahlillar shuni ko‘rsatmoqdaki, jismoniy tayyorgarlik bilan bog‘liq muammolarni yechimi sifatida o‘smir og‘ir atletikachilarda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanishga doir yangi dasturlarni ishlab chiqib amaliyotga joriy etishni talab etmoqda.

Respublikamizda bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholining keng qatlamlari orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, shuningdek, mamlakatimizning xalqaro sport hamjamiyatidagi o‘rnini mustahkamlash bo‘yicha davlat siyosati darajasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan bir qator farmon va qarorlar, jumladan, sportchilar uchun zamonaviy ilmiy-kompleks laboratoriyalar tashkil etish, tayyorgarlik jarayoniga ilg‘or innovatsion texnologiyalarni joriy etish, sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlarni yangi bosqichga olib chiqish kabi muhim vazifalar belgilab berilmoqda.

Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 20-martdagi PQ–137-sonli qarorida og‘ir atletika sport turini rivojlantirish bo‘yicha keng ko‘lamli chora-tadbirlar belgilangan. Qarorda og‘ir atletika sport turini ommalashtirish, yoshlar va o‘smirlar orasida sport bilan shug‘ullanishga qiziqishni oshirish, iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, sport infratuzilmasini

modernizatsiya qilish hamda zamonaviy mashg'ulot bazalarini yaratish orqali xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish ustuvor yo'nalish sifatida ko'rsatib o'tilgan.¹

Mazkur qaror ijrosini ta'minlash, yaratilayotgan imkoniyatlardan samarali foydalanish va og'ir atletika bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini yangi bosqichga olib chiqish maqsadida mamlakatimizda keng ko'lamli ilmiy-amaliy ishlar olib borilmoqda.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining 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" ustuvor yo'nalishiga bog'liq holda amalga oshirilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. O'zbekistonlik yetakchi olimlar R.M. Matkarimov, E.I. Qodirov, K.F. Bayazitov, A.Z. Xodjayeov, M.O'. Arziqulov, S.S. Abdusattarova, Sh.X. Toshturdiyev, U.B. Jarilkapov va boshqalar tomonidan og'ir atletika sohasida keng qamrovli ilmiy izlanishlar olib borilgan. Ularning tadqiqotlari og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini mashg'ulot jarayonida yosh va jins xususiyatlariga mos tarzda qo'llash, shuningdek, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning mashg'ulotdagi ulushini aniqlashga qaratilgan.

Shuningdek, ushbu olimlar sportchilarning takomillashuv bosqichida mashg'ulot vositalari va yuklama hajmlarini optimallashtirish, og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligini samarali boshqarish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning ilmiy-nazariy asoslarini ishlab chiqish borasida muhim ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqqanlar.²

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlar olimlaridan L.S. Dvorkin, A.V.Pakov, V.S. Avanesov, V.V. Novikov, V.L. Nijegorov, A.V. Bogoduxov, A.N.Vorovyov, L.P. Matveyev, V.N. Platonov, M.A. Godik, N.D. Graevskaya, T.I.Dolmatova, N.D. Ge, B.X. Tyutebaev, T.Y. Laslovich, A.S. Medvedov va boshqalar og'ir atletikachilar mashg'ulotlarida maksimal va submaksimal yuklamalarning kuch sifatining o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tadqiq etishgan. Ko'pgina olimlar og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil ekanligini ta'kidlaydilar. Shuningdek, ular kuch

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 20.03.2024-yildagi PQ-137-sonli "Og'ir atletika sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori

² R.M.Matkarimov Yuqori malakali og'ir atletikachilarni ko'p yillik tayyorlashning ilmiy-nazariy asoslari avtoref. ped. fan. dok. - Chirchiq. O'zDJTSU, 2022 - 69 b; K.F.Bayazitov Og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligini boshqarishni takomillashtirish avtoref. ped. fan. dok. - Chirchiq. O'zDJTSU, 2021 - 72 b; A.Z.Xodjayeov Malakali og'ir atletikachilarda dast ko'tarish texnikasini takomillashtirish avtoref. ped. fan. fals. dok. Chirchiq. O'zDJTSU, 2019 - 55 b; M.O'.Arziqulov Og'ir atletikachilarning sport takomillashuvi bosqichidagi mashg'ulot vositalari va yuklamalari hajmini optimallashtirish avtoref. ped. fan. fals. dok. Chirchiq. O'zDJTSU, 2019 - 55 b; S.S.Abdusattarova Og'ir atletikachilarning ortiqcha mashqlanganligini va uning oldini olish samaradorligini baholash mexanizmlarini takomillashtirish avtoref. ped. fan. fals. dok. Chirchiq. O'zDJTSU, 2024 - 52 b; Sh.X.Toshturdiyev Og'ir atletikachilarning maxsus mashqlari orqali malakali velosipedchilarni kuch sifatini oshirish uslubiyati Ped...fanlari bo'yicha fal... dok (PhD) dis.... - Chirchiq, 2022. - 146 b; U.B.Jarilkapov Malakali erkin kurashchilarning og'ir atletika vositalari orqali kuch sifatini oshirish uslubiyati avtoref. ped. fan. fals. dok. Chirchiq. O'zDJTSU, 2024 - 65 b; E.I.Qodirov Yosh og'ir atletikachilarni tayyorlash uslubiyati O'quv-uslubiy qo'llanma Toshkent 2012 -72 b.

sifatlarining rivojlanishi sportdagi dastlabki bosqichlardan boshlab amalga oshirilishi lozimligini va bunga alohida e'tibor qaratish zarurligini ta'kidlaydilar.³

Xorijlik tadqiqotchi olimlar, P.L. Greenhalf, C.B. Ocon, J.B. Kreher, J.B. Schwartz, Hu. Juanjuan, Zulkapri Izwyn va boshqalar - turli sport turlari, jumladan og'ir atletika misolida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish hamda jismoniy tayyorgarlikni oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini to'g'ri tanlash muhimligini ta'kidlaydilar. Ular sportchilarning mashg'ulot yuklamasining intensivligi mashg'ulotni bajarish uchun zarur vaqt bilan bevosita bog'liq ekanligini qayd etganlar. Shuning uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini to'g'ri tanlash hamda ularni mashg'ulot jarayonida oqilona qo'llash og'ir atletika mashg'ulotlarining intensivligini belgilovchi asosiy omil sifatida ko'riladi.⁴

Jadallik bilan rivojlanayotgan zamonaviy sport olamida yuqori natijalarga erishish og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bevosita bog'liq. Shu bois, og'ir atletika musobaqa mashqlari sportchining jismoniy rivojlanish darajasidan yuqori talablar qo'yadi.

Umumiy va maxsus yordamchi mashqlarni to'g'ri va muvofiq tarzda qo'llash natijasida og'ir atletikachilarning jismoniy sifatleri o'zaro va boshqa omillar ta'sirida kompleks holatda rivojlanadi. Shunday ekan, mashg'ulot jarayonida ushbu mashqlarni aniq nisbatlarda va zarur darajada qo'llashga asoslangan dastur ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya ishi Buxoro davlat universitetining 2022-2025 yillarga mo'ljallangan ilmiy-tadqiqot rejasining "O'smirlar sporti va oliy malakali sportchilarni tayyorlashning psixologik-pedagogik va fiziologik-gigiyenik asoslari" mavzusiga asosan ilmiy-tadqiqot ishlari istiqbol rejasiga muvofiq bajarilgan.

³ Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета. Учебное пособие для вузов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 335 с; Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры: доп. Ком. по физ. культуре и спорту Под общ. ред. А.Н. Воробьева – 3-е изд., перераб. и доп. М.: ФиС, 1981. 256 с; Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры. Под общ. ред. А.Н. Воробьева – 4-е изд., перераб. и доп. М.: ФиС, 1988. 238 с; Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. М.: 4-й филиал Воениздата. 1997. 304 с; Паков А.В. Аванесов В.С., Нежегородов В.А., Новиков В.В. Оптимизация тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике. – Т.Медицина, 1985-129 ст; Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок ФиС, 1980. - 136 с; Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Москва: Советский спорт, 2010. 310 с., Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: учебное пособие. Курс лекций и практические занятия. – М.: Спорт, Человек, 2018. – с 712; Ге Н.Д., Тютеебаев Б.Х. Экспериментальное обоснование методики отбора специально-подготовительных упражнений тяжелоатлетов Вестник физической культуры. Алматы, 2002. – с.71-75; Т.Ю.Ласлович Тренировочные нагрузки на начальном этапе подготовки начинающих тяжелоатлетов 16-17 лет Москва – 2006 с.121; Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1986, с.272.

⁴ Greenhalf, P.L., and Timmons, J.A. Pyruvate dehydrogenase activation status and acetyl group availability as a site of interchange between anaerobic and oxidative metabolism during intense exercise. In Richter, E.A.; Kiens, B.; Galbo, H; and Saltin, B. eds. Skeletal Muscle Metabolism in Exercise and Diabetes. New York: Plenum Press. 1998. 287-298., Henneman E., Ocon C.B. Relations between structure and function in the design of skeletal muscles. In: Y.Neurophysid, 28, 581-598,1965., Kreher J.B., Schwartz J.B. Overtraining syndrome: a practical guide Sports Health. 2012. № 4. P. 128–138., Tudor Bompa Periodization training for sports Tudor Bompa, Carlo Buzzichelli. Third Edition. Human Kinetics, 2014. - 358 p., Hu, Juanjuan & Zulkapri, Izwyn. (2022). Analysis of Physical Fitness Evaluation System for Weightlifters Based on Analytic Hierarchy Process. Mobile Information Systems. 2022. P-1-12.

Tadqiqotning maqsadi o'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilarning mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarni to'g'ri qo'llashga doir taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

Og'ir atletikachilarning sport natijalariga muhim darajada ta'sir qiluvchi tayyorgarlik vositalari hamda metodlarni qo'llash metodikasini takomillashtirish;

O'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilarning to'rt yillik reja soatlari nisbatlarini umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, nazariy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, nazorat sinov mashg'ulotlari, yo'riqchi va hakamlilik amaliyoti, tiklanish tadbirlari o'zgartirish va har bir tayyorgarlik turlari uchun mashg'ulotdagi amaliy vazifalarini takomillashtirish;

Haftalik mashg'ulotlarning dasturiga tezkor tiklanuvchi vositalarni kiritish metodikasini ishlab chiqish;

Og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimida nazariy va amaliy asos sifatida sport mahorati shakllanishining turli bosqichlarida ustuvor yo'nalishlarni belgilash uchun maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga mo'ljallangan "Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish" model tarkibini takomillashtirish.

Tadqiqotning obyekti. Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarining o'quv-mashq bosqichida shug'ullanayotgan og'ir atletikachilarning mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqotning predmeti. O'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash metodikasining mazmuni.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish, tahlil qilish va umumlashtirish, taqqoslash, suhbat usuli, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajribalar, matematik-statistika kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

Og'ir atletikachilarning sport natijalariga muhim darajada ta'sir qiluvchi tayyorgarlik vosita (simulyasiya: sun'iy holatlarda mashq qilish, qiyinlashtirilgan sharoitlarda texnik mashqlar: chalqancha planka, teskari vertikal holatda qo'llarni bukib yozish, ko'rgazmali o'rgatish: video tahlil, 3D modellar, virtual real holatlar)lari hamda metod (maksimal harakat, dinamik harakat, takroriy harakat, to'liqlik davriylashtirish, chiziqli davriylashtirish) larni qo'llash hisobiga umumiy harakat sifatlarini, zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarini shakllantirish imkoniyati kengaytirilgan;

O'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilarning to'rt yillik reja soatlari nisbatlarini umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)-108/116/148/156 soat, maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)-220/262/318/332 soat, texnik-taktik tayyorgarlik (TTT)-250/296/398/332 soat, nazariy tayyorgarlik (NT)-14/18/22/24 soat, psixologik tayyorgarlik (PT)-12/10/16/18 soat, nazorat sinov mashg'ulotlari (NSM) -6/6/8/12 soat, Yo'riqchi va hakamlilik amaliyoti (YHA)-8/8/8/12 soat, Tiklanish tadbirlari (TT)-6/12/18/24 soatga o'zgartirish va har bir tayyorgarlik turlari uchun

mashg'ulotdagi amaliy vazifalarini takomillashtirish hisobiga sport ko'rsatkichlarini oshirish imkoniyati takomillashtirilgan;

Haftalik mashg'ulotlarning dasturiga tezkor tiklanuvchi (elliptik trenajyorlardan foydalanish, cho'zilish mashqlari 25-30 s ushlab turish, kardio mashqlari, suzish, yurish, massaj roligi (foam roller), massaj to'pi (massage ball)) vositalarni kiritish orqali ikki smenali mashg'ulotlarda o'quv-mashq bosqichidagi o'smir og'ir atletikachilar organizmida yuzaga keladigan charchoq va toliqishlarni oldini olgan holda shug'ullanishni tashkil qilish hisobiga organizmni og'ir yuklamalarga tezkor moslashtirish imkoniyati oshirilgan;

Og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimida nazariy va amaliy asos sifatida sport mahorati shakllanishining o'quv-mashq bosqichida ustuvor yo'nalishlarini belgilash uchun maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga mo'ljallangan "Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish" model tarkibiga giperekstenziya (20-30 kg 6/4), trasteri. (50-60% 2+2/4-5), grifga maxsus rezinada osilgan disklarni ko'krakdan siqib ko'tarish (30%3/2, 35%3, 40%2/3), maxsus qo'ygichdan dast ko'tarish (50%/3, 60%3/2, 70%2/3, 80%2/2), kabi mashqlar guruhini kiritish hisobiga musobaqa tayyorgarligini takomillashtirish imkoniyatlari kengaytirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat: Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida tahsil olayotgan og'ir atletikachilar uchun mo'ljallangan, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan model takomillashtirilib, amaliyotga tadbiiq etildi. O'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik tahlil o'tkazilib, umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlarini yangi uslubda rejalashtirish va qo'llash orqali markazda tahsil olayotgan o'smir og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi sezilarli darajada oshirildi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasining yaxshilanishi to'g'ridan-to'g'ri musobaqa natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatib, markaz tarbiyalanuvchilari orasidan o'smirlar terma jamoasi tarkibiga kirish imkoniyati yaratildi. Shuningdek, og'ir atletikachilarning mashg'ulot jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishga oid takomillashtirilgan dastur ishlab chiqilib, mashg'ulot samaradorligini oshirish hisobiga sportchilarning musobaqa mashqi, dast ko'tarish va siltab ko'tarish ko'rsatkichlari yaxshilandi.

Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi og'ir atletikachilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha dastur ishlab chiqildi hamda og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik holatini baholash me'yorlari ilmiy va amaliy jihatdan asoslandi.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Olib borilgan tadqiqot natijalarining ishonchliligi mazkur muammo bo'yicha mamlakatimiz va xorijiy davlatlar olimlari, og'ir atletika bo'yicha faoliyat yuritib kelayotgan mutaxassislar va jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yetakchi olimlarning ilmiy-uslubiy qarashlari, mashg'ulotlar jarayonida yangi takomillashtirilgan model va dasturlarning qo'llanilganligi, o'rganilayotgan manbalarning, tajriba ishlarining haqqoniyligi hamda olingan natijalarning matematik-tahlil qilish usullari yordamida qayta ishlab chiqilganligi, natijalarning vakolatli idoralar tomonidan tasdiqlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot jarayonida erishilgan natijalar Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazidagi o'smir og'ir atletikchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan dastur takomillashtirilgan, mashg'ulot samaradorligini oshirishga imkon yaratildi. O'smir atletlarning mashg'ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini to'g'ri tanlash va qo'llash orqali ularning jismoniy tayyorgarlik darajasining samaradorligi sezilarli darajada oshirildi.

Og'ir atletikchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha mashg'ulot tuzilishi va mazmunini ilmiy-pedagogik tahlil qilgan holda mashg'ulotlarni yangicha rejalashtirish jismoniy sifatlarning o'sishiga olib keldi. Shuningdek, og'ir atletikchilarning psixologik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan musobaqa oldi dasturi ishlab chiqilishi musobaqa faoliyatining yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundaki, Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining o'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikchilar uchun mo'ljallangan dasturlarini takomillashtirish, o'smir og'ir atletikchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tuzilmasini aniqlash, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlarni samarali tashkil etish, shuningdek, murabbiylarning mashg'ulot samaradorligini oshirishda keng qo'llanishi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. O'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikchilar jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirishning ilmiy-nazariy asoslari bo'yicha pedagogik tajribalar davomida olingan natijalar asosida: Og'ir atletikchilarning sport natijalariga muhim darajada ta'sir qiluvchi tayyorgarlik vosita (simulyasiya: sun'iy holatlarda mashq qilish, qiyinlashtirilgan sharoitlarda texnik mashqlar: chalqancha planka, teskari vertikal holatda qo'llarni bukib yozish, ko'rgazmali o'rgatish: video tahlil, 3D modellar, virtual real holatlar)lari hamda metod (maksimal harakat, dinamik harakat, takroriy harakat, to'liqinli davriylashtirish, chiziqli davriylashtirish) larni qo'llash bo'yicha tavsiyalar Buxoro Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi og'ir atletikchilari mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yili 6-fevraldagi 02-16/1234-son ma'lumotnomasi). Natijada, ularning kuch sifati 10-12%, tezkor kuch sifati 9-11%, portlovchi kuch sifati 11-13%ga o'sdi.

O'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikchilarning to'rt yillik reja soatlari nisbatlarini umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)-108/116/148/156 soat, maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)-220/262/318/332 soat, texnik-taktik tayyorgarlik (TTT)-250/296/398/332 soat, nazariy tayyorgarlik (NT)-14/18/22/24 soat, psixologik tayyorgarlik (PT)-12/10/16/18 soat, nazorat sinov mashg'ulotlari (NSM) -6/6/8/12 soat, Yo'riqchi va hakamlik amaliyoti (YHA)-8/8/8/12 soat, Tiklanish tadbirlari (TT)-6/12/18/24 soatga o'zgartirish va har bir tayyorgarlik turlari uchun mashg'ulotdagi amaliy vazifalarini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar Navoiy olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida

shugʻullanuvchilarning mashgʻulotlariga tatbiq etilgan (Oʻzbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yili 6-fevraldagi 02-16/1234-son maʼlumotnomasi). Natijada, ogʻir atletikachilarning kuch sifati 9-11%, tezkor kuch sifati 12-14%, portlovchi kuch sifati 8-10%ga oʻsdi. Haftalik mashgʻulotlarning dasturiga tezkor tiklanuvchi (elliptik trenajyorlardan foydalanish, choʻzilish mashqlari 25-30 s ushlab turish, kardio mashqlari, suzish, yurish, massaj roligi (foam roller), massaj toʻpi (massage ball)) vositalarni kiritish orqali ikki smenali mashgʻulotlarda oʻquv-mashq bosqichidagi oʻsmir ogʻir atletikachilar organizmida yuzaga keladigan charchoq va toliqishlarni oldini olgan holda shugʻullanishni tashkil qilishga oid taklif-tavsiyalar Samarqand olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida shugʻullanuvchilar oʻquv-mashq bosqichidagi ogʻir atletikachilarning mashgʻulotlariga tatbiq etilgan (Oʻzbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yili 6-fevraldagi 02-16/1234-son maʼlumotnomasi). Natijada, kuch sifati 9-11%, tezkor kuch sifati 12-14%, portlovchi kuch sifati 8-10%ga oʻsdi.

Ogʻir atletikachilarning koʻp yillik tayyorgarlik tizimida nazariy va amaliy asos sifatida sport mahorati shakllanishining oʻquv-mashq bosqichida ustuvor yoʻnalishlarini belgilash uchun maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga moʻljallangan “Ogʻir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish” model tarkibiga giperekstenziya (20-30 kg 6/4), trasteri. (50-60% 2+2/4-5), grifga maxsus rezinada osilgan disklarni koʻkrakdan siqib koʻtarish (30%3/2, 35%3, 40%2/3), maxsus qoʻygichdan dast koʻtarish (50%3, 60%3/2, 70%2/3, 80%2/2), kabi mashqlar guruhini kiritish ga oid taklif-tavsiyalar Buxoro Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi ogʻir atletikachilari mashgʻulotlariga tatbiq etilgan (Oʻzbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yili 6-fevraldagi 02-16/1234-son maʼlumotnomasi). Natijada, Tadqiqot mobaynida 6-nafar ogʻir atletikachi Oʻzbekiston ogʻir atletika oʻrmirlar terma jamoasi tarkibidan joy olgan, Oʻzbekiston chempionatida 2 nafar II oʻrin, 4 nafar III oʻrinni egallaganligi bilan tadqiqot oʻz isbotni topdi.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Mazkur tadqiqot natijalari 3 ta xalqaro va 5 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan oʻtkazilgan.

Tadqiqot natijalarining eʼlon qilinganligi. Tadqiqot mavzusi boʻyicha jami 14 ta ilmiy-uslubiy ish, shu jumladan 1 ta oʻquv qoʻllanma, Oʻzbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 6 ta maqola (2 ta respublika va 4 ta xorijiy ilmiy jurnallarda) 4 ta xalqaro konferensiyalarda 3 ta respublika konferensiyalarda maqola va tezislar nashr etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kompyuter matnida 129 sahifada bayon qilingan, kirish, toʻrtta bob, 14 ta rasm, 15 ta jadval, xulosa, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati, ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning kirish qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yoʻnalishlariga mosligi, muammoning oʻrganilganlik darajasi, dissertatsiya

bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, obyekti, predmeti, usullari, ilmiy yangiligi, amaliy natijalari, tadqiqotdan olingan natijalarning ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati, joriy etilishi, aprotatsiyasi, e'lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning **“Og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslari va mavjud muammolar tahlili”** deb nomlangan birinchi bobida og‘ir atletika sport turi bilan shug‘ullanuvchilarni tayyorlash jarayonining eng muhim yo‘nalishlari og‘ir atletikachilarni mashg‘ulot jarayoni xususiyati va yo‘nalishlari bo‘yicha har-xil vosita va usullardan foydalanish, vositalarni tasniflash hamda mashg‘ulot jarayonida aniq atamalarni qo‘llash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o‘zaro aloqadorligi, jismoniy sifatlarning rivojlanib borishi, og‘ir atletika sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga muvofiq ustuvor jismoniy sifatlarni, texnik-taktik, saralashda ko‘rsatkichlar, organizmning tiklanish usullari shuningdek tayyorgarlik turlarining ahamiyati to‘g‘risidagi ma'lumotlar keltirilgan.

O‘zbekistonlik yetakchi olimlar R.M. Matkarimov, E.I. Qodirov, K.F. Bayazitov, A.Z. Xodjayev, M.O‘. Arziqulov, S.S. Abdusattarova, Sh.X. Toshturdiyev, va boshqalar tomonidan og‘ir atletika sohasida keng qamrovli ilmiy izlanishlar olib borilgan. Ularning tadqiqotlari og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini mashg‘ulot jarayonida yosh va jins xususiyatlariga mos tarzda qo‘llash, shuningdek, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning mashg‘ulotdagi ulushini aniqlashga qaratilgan ishlar tahlili olib borilgan.

Mustaqil davlatlar hamdo‘stligi mamlakatlari olimlari va dan L.S. Dvorkin, A.V.Pakov, V.S. Avanesov, V.V. Novikov, V.L. Nijegorov, A.V. Bogoduxov, A.N.Vorovyov, L.P. Matveyev, V.N. Platonov, M.A. Godik, N.D. Graevskaya, T.I.Dolmatova, N.D. Ge, B.X. Tyutebaev, T.Y. Laslovich, A.S. Medvedov va boshqalar og‘ir atletikachilar mashg‘ulotlarida maksimal va submaksimal yuklamalarning kuch sifatining o‘shirishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tadqiq etishgan. Ko‘pgina olimlar og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan ilmiy ishlar o‘rganib chiqilgan.

Xorijlik tadqiqotchi olimlar tomonidan og‘ir atletika misolida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish hamda jismoniy tayyorgarlikni oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini to‘g‘ri tanlash muhimligini ta’kidlaydilar. Ular sportchilarning mashg‘ulot yuklamasining intensivligi mashg‘ulotni bajarish uchun zarur vaqt bilan bevosita bog‘liq ekanligini qayd etganlar.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning vazifalari, usullari va tashkil etilishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida o‘quv-mashq bosqichidagi og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi asosida istiqbolini bashoratlashga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish, tahlil qilish va umumlashtirish, taqqoslash, suhbat usuli, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajribalar, matematik-statistika kabi tadqiqot usullari orqali tashkil qilish yuzasidan ma'lumotlar bayon etilgan.

Tadqiqot oldiga qo‘yilgan maqsad va vazifalarga ko‘ra quyidagi bosqichlardan iborat:

I bosqich (2022-yil): ishchi farazlar shakllantirildi, tadqiqot obyekti aniqlab olindi, ilmiy tekshirish usullari tanlandi hamda tadqiqot vazifalari belgilandi. Mavzuga oid mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar batafsil o'rganilib, tahlil qilindi. Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun pedagogik ko'rsatkichlar asosida ishonchli testlar tanlandi. Shuningdek, og'ir atletikachilarning mashg'ulot yuklamalarini hisobga olgan holda rejalashtirish ishlari boshlandi.

II bosqich (2023-yil): Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida faoliyat yuritayotgan trenerlar bilan suhbatlar o'tkazildi va natijalar tahlil qilindi. Umumiy og'ir atletikchilar yetakchi mutaxassislar tomonidan tavsiya etilgan pedagogik testlar yordamida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha birlamchi baholandi. O'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikchilar jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik darajasi hamda funksional ko'rsatkichlari asosida nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

III bosqich (2023-2024-yil): Asosiy tajriba bosqichi o'tkazildi. O'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikchilarning jismoniy tayyorgarlik holatini takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan modelni takomillashtirish zarurati aniqlandi. Tadqiqotda ishtirok etgan Buxoro Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi, Navoiy Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi, Samarqand Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida og'ir atletikchilarning natijalari tahlil qilinib, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan tajribaviy dastur takomillashtirildi. Ushbu dasturda og'ir atletikchilar uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlash imkonini beruvchi mashqlar guruhi tanlab olinib, dastlabki ko'rsatkichlar qabul qilindi. Tadqiqotning yakuniy bosqichida tajribaviy natijalar umumlashtirilib, ilmiy xulosalar va amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalar yuqori darajada bajarilgani qayd etildi, dissertatsiyaning elektron ko'rinishi tayyorlandi va olingan natijalar amaliyotga tatbiq qilindi.

Dissertatsiyaning **“O'smir og'ir atletikachilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning uslubiy shakllari”** deb nomlangan uchinchi bobida markazlarda tahsil olayotgan og'ir atletikachilar bilan o'tkazilgan sinov testlaridan olingan natijalar keng tahlil qilingan.

Tadqiqot ishlari davomida Buxoro Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi, Navoiy Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi, Samarqand Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida shug'ullanuvchi o'quv mashq bosqichidagi og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan tajriba natijalari quidagi jadvallarda keltirilgan.

Buxoro olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi tahsil olayotgan og'ir atletikachilarning egiluvchanlik sifatini aniqlash maqsadida o'tkazilgan oldinga egilish testida tajriba boshida nazorat guruhi natijalari o'rtacha $19,81 \pm 2,43$ santimetrni tashkil qildi va natijalar o'rtasidagi farq esa 12,2%ni ko'rsatdi, oldinga egilish nazorat testi bo'yicha tajriba guruhi natijalari o'rtacha $18,74 \pm 2,50$ santimetrni tashkil qildi, natijalar o'rtasidagi farq esa 13,3%ni ko'rsatdi, orasida o'rtacha $t=1.06$ farqni ko'rsatdi. Nazorat va tajriba guruhlaridan olingan natijalar o'rtasidagi farq statistik tomondan ahamiyatli emas $p>0,05$.

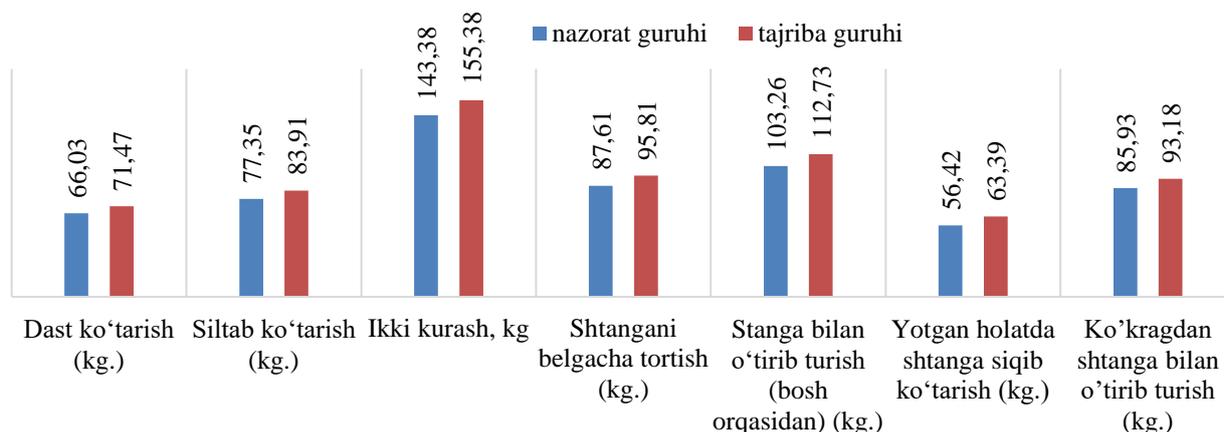
1-jadval

Buxoro viloyati Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilarning tajriba boshidagi umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichi (24=n)

№	Ko'rsatkichlar	NG (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	TG (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	60m.ga yugurish (s.)	8,04±1,02	12,6	8,37±1,04	12,4	0,78	>0,05
2.	1000m.ga yugurish (s.)	265,52±38,97	14,6	286,83±39,25	13,6	1,33	>0,05
3.	3x10 m Mokkalimon yugurish (s.)	8,06±1,18	14,6	8,25±1,15	13,9	0,39	>0,05
4.	Oldinga egilish (sm.)	19,81±2,43	12,2	18,74±2,50	13,3	1,06	>0,05
5.	Baland turnikda tortilish (marta)	13,18±1,64	12,4	12,46±1,74	13,9	1,04	>0,05
6.	Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm.)	83,67±14,47	17,2	77,19±15,53	20,1	1,05	>0,05
7.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.)	186,29±29,43	15,8	172,76±30,91	17,8	1,05	>0,05

Izoh: s – soniya, sm – santimetr, T.B. – tajriba boshi, NG – nazorat guruhi, TG – tajriba guruhi, \bar{X} – o'rtacha qiymat, σ – standart og'ish, V% – o'zgaruvchanlik koeffitsienti, t – Studentning t-kritik qiymati, p – statistik ahamiyat darajasi.

Samarqand Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi og'ir atletikachilarida maxsus musobaqa mashqi hisoblangan dast ko'tarish testi natijalariga ko'ra, nazorat sinovlarida tajriba boshida nazorat guruhida bo'lgan atletlarning natijalari o'rtacha 66,03±15,09 kg tashkil qildi, variatsiya natijalari esa 22,8% ni ko'rsatdi, musobaqaning ilk mashqida tajriba guruhi sinalluvchilarining natijalari esa 71,47±14,11 kg tashkil qildi, variatsiya natijalari 19,7 % ni ko'rsatdi, orasida o'rtacha t=1,05 farq qildi.



1-rasm SOPSTTM Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhi og'ir atletikachilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi dinamikasi

Yuqorida keltirib o'tilgan barcha natijalarda kamchiliklar bo'lishiga bir qator sabablar mavjudligi bilan izohlanadi. Jumladan, jismoniy rivojlanganlik holatining doimiy va sport turining xususiyatidan kelib chiqqan holatda kuzatib boriladigan aniq dastur va manbalar yetarli darajada emasligi. Mavjud umumiy va maxsus

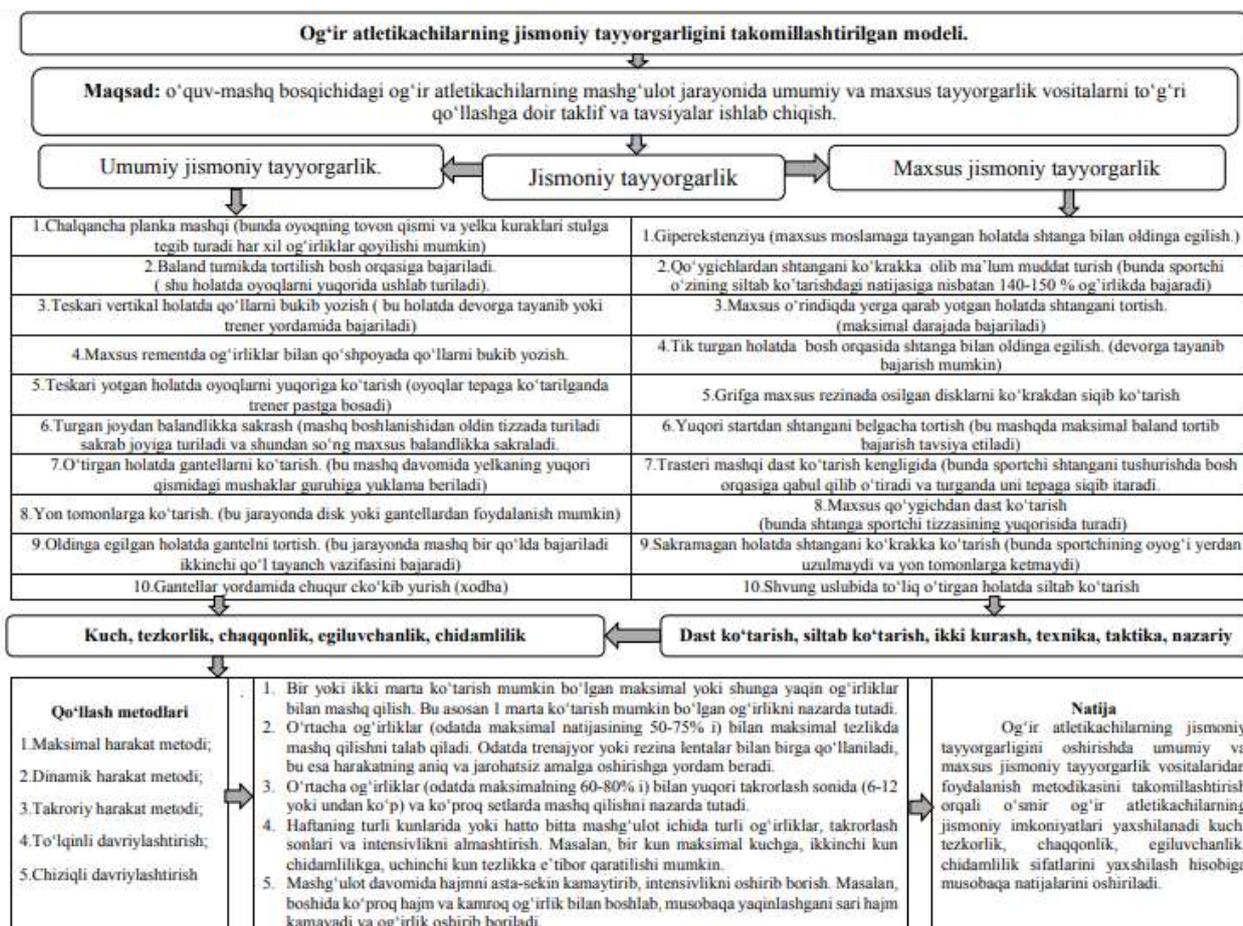
jismoniy tayyorgarlik holatini baholash imkonini beruvchi mashqlarni bajarish ko'nikmalarni yetishmasligi kuzatildi.

2-jadval

O'quv-mashq bosqichidagi o'smir og'ir atletikachilar mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish bo'yicha namunaviy mashg'ulotlar jadvali (ko'rsatilgan vaqt oralig'ida)

No	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Ertalabgi	08:30 11:30	08:30 11:30	08:30 11:30	08:30 11:30	08:30 11:30	08:30 11:30	Faol dam olish (tiklanish)
Kechki	14:30 17:20	14:30 17:20	14:30 17:20	Faol dam olish	14:30 17:20	Faol dam olish	

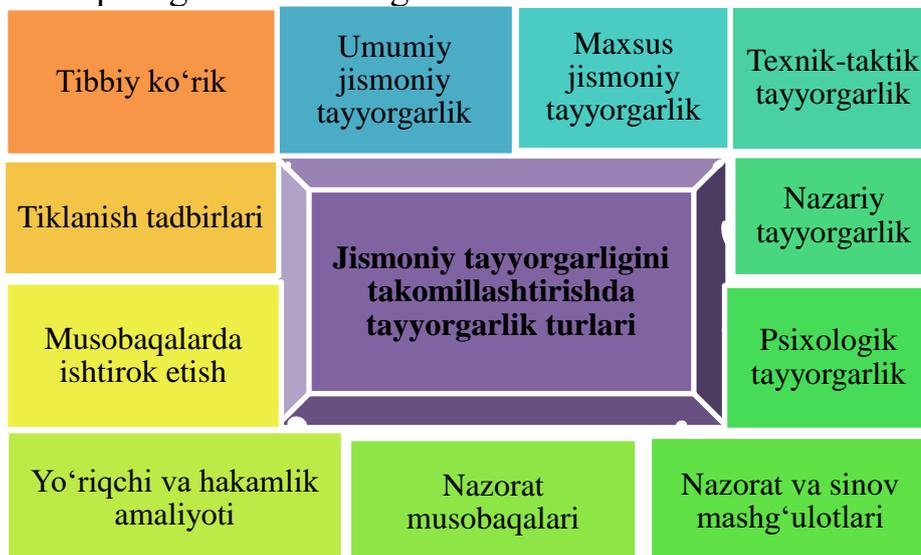
Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi og'ir atletikachilaridan tarkib topgan nazorat va tajriba guruhi sportchilaridan olingan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik sinov testi natijalari asosida o'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan pedagogik model takomillashtirildi.



2-rasm. O'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirilgan modeli.

Mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda tadqiqot uchun taklif qilingan modelga asosan guruhli va individual, tarzda mashg'ulot ishtirokchilarining tayyorgarlik turlari orasida o'zaro bog'liqlik hosil qilgan holda bajarilishini ta'minlash lozim bo'ladi.

Modelning maqsadi, mazmuni va tayyorgarlik vositalarini jamlagan yaxlit tizim sifatida quidagilarni o'z ichiga oladi:



3-rasm. O'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirilgan turlari

O'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilar mashg'ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanish orqali jismoniy tayyorgarlik holatini takomillashtirish maqsadida ishlab chiqilgan modelda atletlarning tayyorgarlikning ushbu bosqichlari uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, nazariy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, tiklanish tadbirlariga qaratilgan mashqlarning yillik, oylik, har bir mashg'ulotdagi ulushini ishlab chiqib og'ir atletikachilar jismoniy holati takomillashtiriladi.

3-jadval

Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarining o'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilar uchun na'munaviy yillik soatlar taqsimoti

№	Tayyorgarlik bosqichlari	Jami soat	Jami soat	Jami soat	Jami soat
		O'MG-1	O'MG-2	O'MG-3	O'MG-4
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	108	116	148	156
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	220	262	318	332
3	Texnika-taktik tayyorgarlik	250	296	398	462
4	Nazariy tayyorgarlik	14	18	22	24
5	Psixologik tayyorgarlik	12	10	16	18
6	Nazorat va sinov mashg'ulotlari	6	6	8	12
7	Nazorat musobaqalari	Mashg'ulot soatlaridan tashqari			
8	Yo'riqchi va hakamlik amaliyoti	8	8	8	12
9	Musobaqalarda ishtirok etish	Sport va ommaviy tadbirlar rejasi bo'yicha			
10	Tiklanish tadbirlari	6	12	18	24
11	Tibbiy ko'rik	Mashg'ulot soatlaridan tashqari			
	Jami yillik yuklama	624	728	936	1040

4- jadval

Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan haftalik mashg'ulot dasturi.

Hafta kunlari	Mashg'ulot nomi	Dam olish vaqti	Takrorlash soni
Dushanba	Badan qizdirish mashqlari Klassik dast ko'tarish		Har bir mashqni 4 martadan 50% 3/3, 60% 3/3, 70% 2/2, 75% 1/1
	Maxsus jismoniy tayyorgarlik: 1-Shtanga bilan oldinga egilish. 2-Qo'ygichdan dast ko'tarish 3-Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib turish + tepaga ishlash 4-Siltab ko'tarish kengligida osilgan holatda shtangani belgacha tortish.	30-60 son	Maxsus jismoniy tayyorgarlik: 1. 15-25 kg 5/4. 2. 50%/3, 60%3/2, 70%2/3, 80%2/2. 3. 50-60% 2+2+2/2, 70%2+2+2/3. 4.60%3/2, 70%3/2, 80%3/2, 90%3/3.
	Umumiy jismoniy tayyorgarlik: 1-Chalqancha planka. 2-Oldinga egilgan holatda gantelni tortish. 3-O'tirgan holatda gantellarni ko'tarish. 4-Baland turnikda tortilish Cho'zilish mashqlari	1-3 daq	Umumiy jismoniy tayyorgarlik: 1. 5kg/20-30s. 2. 10-16 kg 6/4, 4/4. 3. 8-14 kg 6/4, 6,3. 4. maksimal. 4 qaytarilish bilan.
Seshanba	Badan qizdirish mashqlari Klassik siltab ko'tarish		Har bir mashqni 4 martadan 50% 3/3, 60% 3/3, 70% 2/2, 80% 1/1
	Maxsus jismoniy tayyorgarlik: 1-Tik turgan holatda shtanga bilan oldinga egilish. 2-Shtanga bilan tepaga to'g'ri cho'zilish (равновая протяжка) 3-Tik turgan holatda siltab ko'tarish. 4-Traster uslubida o'tirib turish	30-60 son.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik: 1. 15-25 kg 5/4. 2. 40% 4/5. 3. 50%3/2, 60%3/2, 70%2/2, 80%2/2 4. 50-60% 2+2/4-5.
	Umumiy jismoniy tayyorgarlik: 1-Planka. 2-Qo'shroyada qo'llarni bukib. 3-Turgan joydan balandlikka sakrash. 4-Gantellar yordamida chuqur cko'kib yurish, Yurish,	1-3 daq	Umumiy jismoniy tayyorgarlik: 1. maksimal. Daq. 2. maksimal /4. 3. maksimal /4. 4. 10 m 10-15 kg/4
Chorshanba	Badan qizdirish mashqlari Klassik dast ko'tarish		Har bir mashqni 4 martadan 50%3/2, 60%3, 70%2/2, 75%/2 80%2/2, 85%1, 90%1.
	Maxsus jismoniy tayyorgarlik: 1-Giperekstenziya (maxsus moslamaga tayangan holatda shtanga bilan oldinga egilish.) 2-Shtangani belgacha tortish 3-Ko'krakdan o'tirib turish	30-60 son.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik: 1. 20-25 kg 4/4. 2. 70%3, 80% 3/2, 85%3, 90%3, 95%2/2, 100%2, 105%1. 3. 50%3/2, 60%3, 70%2/3,
	Umumiy jismoniy tayyorgarlik: 1-Planka. 2-Teskari yotgan holatda oyoqlarni yuqoriga ko'tarish 3-Yon tomonlarga ko'tarish. Kardio mashqlari,	1-3 daq	Umumiy jismoniy tayyorgarlik: 1. maksimal. Daq. 2. 20/4. 3. maksimal /4.

4-jadval davomi

Payshanba	<p>Faol dam olish. Elliptik trenajyoridan foydalanish, Cho‘zilish mashqlari, kardio mashqlari, Suzish, yurish, Massaj, massaj roligi (foam roller), massaj to‘pi (massage ball)), sauna, Tabiatni soglomlashtiruvchi kuchlari.</p>	30-60 son. 5-7 daq 3-5 daq	Ixtiyoriy masofaga 20-30 s ushlab turish Imkoniyat doirasida Charchamaganholda
Juma	Badan qizdirish mashqlari Shtangani ko‘krakka ko‘tarish		Har bir mashqni 4 martadan 50%3/2, 60%3, 70%3/2, 80%2/2,
	<p>Maxsus jismoniy tayyorgarlik: 1-Giperekstenziya (maxsus moslamaga tayangan holatda shtanga bilan oldinga egilish.) 2-Shtanga bilan tepaga to‘gri cho‘zilish (равновая протяжка)+o‘tirib turish 3-Osilgan holatda dast ko‘tarish. 4-Ko‘krakdan o‘tirib turish</p>	30-60 son.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik: 1. 20-30 kg 6/4. 2. 50%2+2/2, 60% 2+2/2, 70%2+2. 3. 50%3/2, 60%3/2, 70%3/2. 4. 50%3/2, 60%3/2, 70-75%2/3.
	<p>Umumiy jismoniy tayyorgarlik: 1-Teskari vertikal holatda qo‘llarni bukib yozish. 2-Og‘irlikda qo‘shpoyada qo‘llarni bukib yozish 3-Yon tomonlarga ko‘tarish. 4-Gantellar yordamida chuqur cko‘kib yurish Cho‘zilish mashqlari</p>	1-3 daq	Umumiy jismoniy tayyorgarlik: 1. maxsimal/4. 2. 15/4. 3. 8-10-kg 10/4. 4. 10 m 10-15 kg/4
Shanba	Badan qizdirish mashqlari Qo‘ygichdan dast ko‘tarish		Har bir mashqni 4 martadan, 50%3/2, 60%3, 70%2/2, 75%/2 80%2/2,
	<p>Maxsus jismoniy tayyorgarlik: 1-Giperekstenziya (maxsus moslamaga tayangan holatda shtanga bilan oldinga egilish.) 2-Yuqori startdan shtangani belgacha tortish 3-Grifga maxsus rezinada osilgan disklarni ko‘krakdan siqib ko‘tarish 4-Qo‘ygichlardan shtangani ko‘krakka olib ma’lum muddat turish</p>	30-60 son.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik: 1. 20-30 kg 4/4. 2. 70%3, 80% 3/2, 85%3, 90%3, 95%2/2, 100%2, 105%1. 3. 30%3/2, 35%3, 40%2/3, 4. 100% 1, 110%1, 120%1, 130%1.
	<p>Umumiy jismoniy tayyorgarlik: 1-Baland turnikda tortilish bosh orqasiga bajariladi. 2-Teskari yotgan holatda oyoqlarni yuqoriga ko‘tarish 3-O‘tirgan holatda gantellarni ko‘tarish. 4-Oldinga egilgan holatda gantelni tortish Massaj, massaj roligi (foam roller), massaj to‘pi (massage ball)), sauna.</p>	1-3 daq	Umumiy jismoniy tayyorgarlik: 1. maxsimal. 4. 2. 20/4. 3. 8-10-12-14 kg/12-10-8-6. 4. 12-14-16-kg 12/4
Yakshanba	<p>Faol dam olish. Elliptik trenajyoridan foydalanish, Cho‘zilish mashqlari, kardio mashqlari, Suzish, yurish, Massaj, massaj roligi (foam roller), massaj to‘pi (massage ball)), sauna, Tabiatni soglomlashtiruvchi kuchlari.</p>	1-3 daq 30-60 son. 5-7 daq	Ixtiyoriy masofaga 20-30 s ushlab turish Imkoniyat doirasida Charchamaganholda

Yuqoridagi jadvalda takomillashtirilgan dasturlarning maqsadini o'z ichiga olgan qisqa muddatli jismoniy, texnik va taktik, psixologik va boshqa tayyorgarlikning na'munaviy haftalik ko'rinishi taqdim qilindi.

Dissertatsiyaning **O'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish dasturining asoslanishi va amaliyotga joriy qilinishi deb nomlangan to'rtinchi bobida** olib borilgan tadqiqot ishida tajriba va nazorat guruhlaridagi o'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilar tomonidan ko'rsatilgan sinov testi natijalari dispersiya x , standart og'ish σ , variatsiya koeffitsiyenti $V\%$, natijalar o'rtasidagi farq t – Styudent mezonini orqali aniqlandi.

Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi tahsil olayotgan o'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilarning jismoniy rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun tajriba oldi o'tkazilgan nazorat testlari ko'rsatkichlariga ko'ra kuch, tezkor-kuch, portlovchi kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlik jismoniy sifatlarining rivojlanishi qiyosiy solishtirilganda, natijalar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi $p > 0,05$ ga teng ekanligi aniqlangandi. Tajriba oxirida o'tkazilgan nazorat testlari ko'rsatkichlariga ko'ra kuch, tezkor-kuch, portlovchi kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlik jismoniy sifatlarining rivojlanishi qiyosiy solishtirilganda, natijalar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi $p < 0,05$ qiymatga ahamiyatli bo'lganligi aniqlandi.

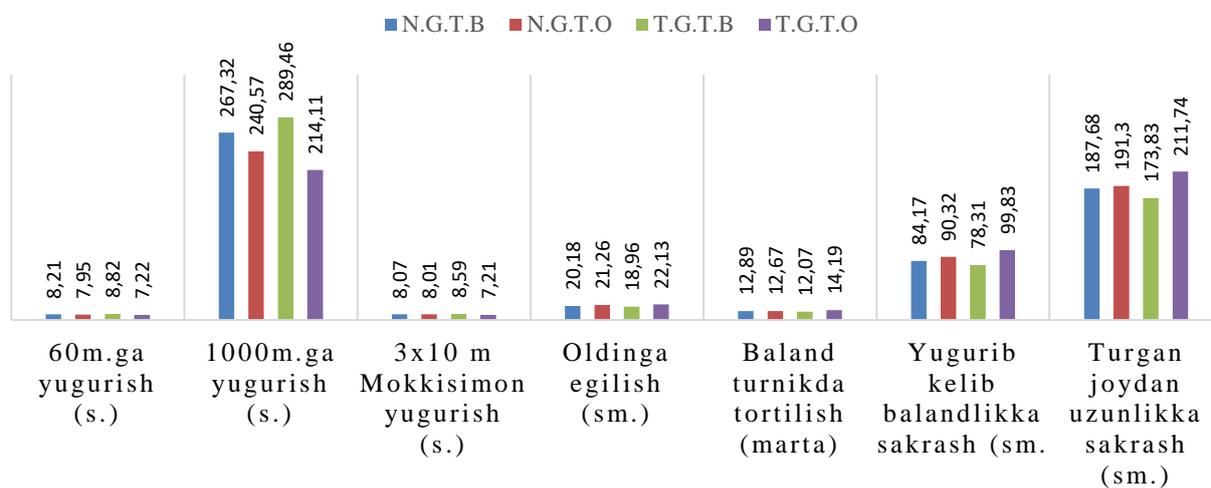
5-jadval

Buxoro Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilarning tajriba oxirida umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari ($24=n$)

№	Ko'rsatkichlar	Sinov vaqti	NG (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	TG (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	60m.ga yugurish (s.)	T.B.	8,04±1,02	12,6	8,37±1,04	12,4	0,78	>0,05
		T.O.	7,95±0,98	12,3	7,18±0,71	9,8	2,20	<0,05
2.	1000m.ga yugurish (s.)	T.B.	265,52±38,97	14,6	286,83±39,25	13,6	1,33	>0,05
		T.O.	241,98±39,54	16,3	213,06±21,82	10,2	2,21	<0,05
3.	3x10 m Mokkisimon yugurish (s.)	T.B.	8,06±1,18	14,6	8,25±1,15	13,9	0,39	>0,05
		T.O.	7,99±1,10	13,7	7,11±0,78	10,9	2,26	<0,05
4.	Oldinga egilish (sm.)	T.B.	19,81±2,43	12,2	18,74±2,50	13,3	1,06	>0,05
		T.O.	20,06±2,39	11,9	22,14±1,96	8,8	2,33	<0,05
5.	Baland turnikda tortilish (marta)	T.B.	13,18±1,64	12,4	12,46±1,74	13,9	1,04	>0,05
		T.O.	13,04±1,82	13,9	14,71±1,06	7,2	2,74	<0,05
6.	Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm.)	T.B.	83,67±14,47	17,2	77,19±15,53	20,1	1,05	>0,05
		T.O.	89,02±11,39	12,7	98,45±9,57	9,7	2,19	<0,05
7.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.)	T.B.	186,29±29,43	15,8	172,76±30,91	17,8	1,05	>0,05
		T.O.	190,26±23,16	12,1	209,67±19,82	9,4	2,20	<0,05

Izoh: s – soniya, sm – santimetr, T.B. – tajriba boshi, T.O. – tajriba oxiri, NG – nazorat guruhi, TG – tajriba guruhi, \bar{X} – o'rtacha qiymat, σ – standart og'ish, $V\%$ – o'zgaruvchanlik koeffitsiyenti, t – Studentning t-kritik qiymati, p – statistik ahamiyat darajasi.

Buxoro Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi og‘ir atletikachilarda eng yaxshi o‘shish kuzatilgan mashqlardan biri kuch sifatini rivojlanganlik darajasini aniqlovchi baland turnikda tortilish nazorat testida tajriba boshidagi nazorat guruhi og‘ir atletikachilari natijalari o‘rtacha $13,18 \pm 1,64$ martani tashkil etgan bo‘lsa, variatsiya ko‘rsatgichi esa $12,4\%$ ni bo‘lganini kuzatgandik, tajriba oxiridagi nazorat guruhi og‘ir atletikachilar natijalari o‘rtacha $13,04 \pm 1,82$ martani tashkil etdi, variatsiya ko‘rsatgichi esa $13,9\%$ ni bo‘lganini kuzatdik, tajriba boshida baland turnikda tortilish nazorat testida tajriba guruhining ko‘rsatkichlari o‘rtacha $12,46 \pm 1,74$ martani tashkil etgandi, variatsiya ko‘rsatgichi esa $13,9\%$ ni bo‘lganini ko‘rib o‘tgandik, olib borilgan tajribalar oxirida baland turnikda tortilish nazorat testida tajriba guruhining ko‘rsatkichlari o‘rtacha $14,71 \pm 1,06$ martani tashkil etdi, variatsiya ko‘rsatgichi esa $7,2\%$ bo‘lganligini ko‘rishimiz mumkin, orasida o‘rtacha $t=1,04$ farq qilgan bo‘lsa tajriba oxirida $t=2,08$ ga yaxshilangani kuzatildi. Bu natijalar bizga ishonchlilik darajasi $p>0,05$ dan tajriba oxirida, $p<0,05$ qiymatga ahamiyatli bo‘lganligi aniqlashga imkon berdi.



4-rasm. Navoiy viloyati Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o‘quv-mashq bosqichidagi og‘ir atletikachilarning tajriba oxiridagi umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi.

Navoiy viloyatida olib borilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarining yakuniysi og‘ir atletikachilarning tezkor kuch jismoniy sifatlari dinamikasiga qaratildi. Mazkur testlash jarayonlarini turgan joydan uzunlikka sakrash me‘yor turidan qabul qilishga erishdik. Tadqiqot avvalida nazorat guruhi sinaluvchilari o‘rtacha $187,68 \pm 30,29$ sm, tajriba guruhi $173,83 \pm 28,66$ sm uzunlikka sakragan edilar. Tadqiqot oxirida esa nazorat guruhi o‘rtacha $191,30 \pm 25,74$ sm.ga, tajriba guruhi ishtirokchilari $211,74 \pm 18,21$ sm sakrashgani qayt etildi. Tezkor kuch jismoniy sifatlari borasidagi qiyosiy solishtirmada $t=2,42$ natijaga statistik farqlar ishonchliligi esa $p<0,05$ ga ahamiyatli deb qayt etildi. Guruhlar orasidagi variatsion natijalarda ham siljish kuzatilib, bunga ko‘ra nazorat guruhi sportchilari $13,4\%$ ga, tajriba guruhi a‘zolarida $8,7\%$ gacha o‘zgarishlar kuzatildi.

Tadqiqot ishi davomida maxsus jismoniy tayyorgarlik sinov testlarini Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o‘quv-mashq bosqichidagi sportning og‘ir atletika turi bilan muntazam shug‘ullanib kelayotgan sportchi

yoshlar bilan olib bordik. Qayd etilgan natijalar mazkur yosh guruhidagi sportchilarda jismoniy faollik yuqori suratda o'sib borayotganligi natijalarda ularning umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarliklari takomillashganligi ma'lum bo'ldi. Markaz atletlari orasida o'tkazilgan tadqiqot ishimizni maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari qanday sur'atda yaxshilanib borganligini aniqlash maqsadida quidagi mashqlar bo'yicha testlash jarayonlari o'tkazildi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik og'ir atletika sport turida ajralmas o'rinni egallaydi chunki sportchilarda kuzatiladigan ijobiy o'zgarishlar ularning musobaqa faoliyatiga ta'sir qilib boradi. Bu jarayonda maxsus mashqlar alohida o'rinda turadi sababi shundaki ma'lum bir jismoniy sifatning rivojlanishi boshqa jismoniy sifatga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik sinov testlarida ham tadqiqot boshidagi natijalarga nisbatan tadqiqot oxirida guruhlar orasida sezilarli o'sish bo'lgani kuzatildi.

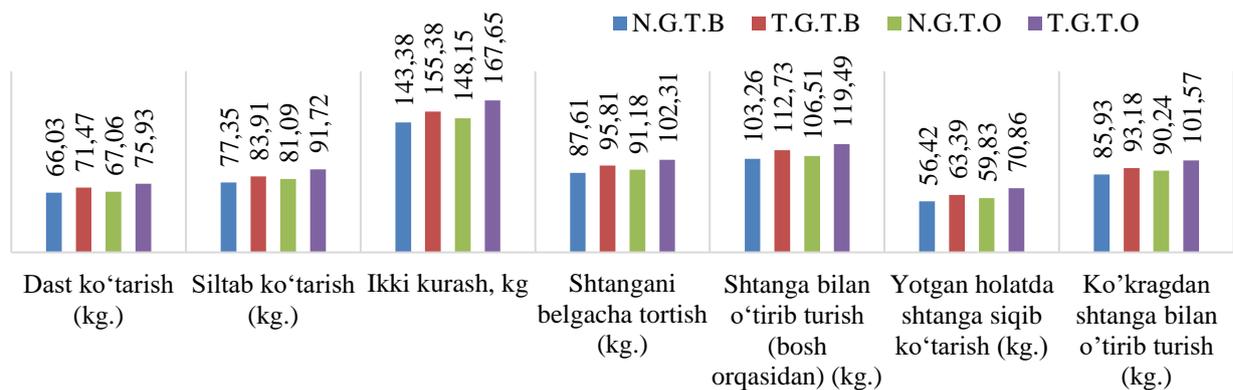
6-jadval

Buxoro Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilarning tajriba oxiridagi maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (24=n)

№	Ko'rsatkichlar	Sinov vaqti	NG (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	TG (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	Dast ko'tarish (kg.)	T.B.	63,29±15,47	24,4	70,53±14,65	20,7	1,17	>0,05
		T.O.	65,88±12,26	18,6	76,71±10,64	13,8	2,31	<0,05
2.	Siltab ko'tarish (kg.)	T.B.	75,82±17,67	23,3	84,29±17,87	21,2	1,16	>0,05
		T.O.	79,46±14,28	17,9	91,33±11,96	13,1	2,20	<0,05
3.	Ikki kurash, kg	T.B.	139,11±33,14	23,8	154,82±32,52	21,0	1,17	>0,05
		T.O.	145,34±26,54	18,2	168,04±26,60	15,83	2,09	>0,05
4.	Shtangani belgacha tortish (kg.)	T.B.	86,39±15,84	18,3	94,24±17,83	18,9	1,14	>0,05
		T.O.	88,13±11,60	13,1	98,94±12,64	12,7	2,18	<0,05
5.	Stanga bilan o'tirib turish (bosh orqasidan) (kg.)	T.B.	105,74±16,28	15,4	112,65±17,13	15,2	1,01	>0,05
		T.O.	107,82±15,31	14,2	120,37±14,75	12,2	2,89	<0,01
6.	Yotgan holatda shtanga siqib ko'tarish (kg.)	T.B.	57,97±12,28	21,1	66,47±15,58	23,4	1,48	>0,05
		T.O.	60,72±12,81	21,1	72,69±12,22	16,8	2,34	<0,05
7.	Ko'kragdan shtanga bilan o'tirib turish (kg.)	T.B.	89,42±14,47	16,1	96,63±19,48	20,1	1,02	>0,05
		T.O.	92,13±14,62	15,8	105,26±14,86	14,1	2,18	<0,05

Izoh: kg – kilogram, T.B. – tajriba boshi, T.O. – tajriba oxiri, NG – nazorat guruhi, TG – tajriba guruhi, \bar{X} – o'rtacha qiymat, σ – standart og'ish, V% – o'zgaruvchanlik koeffitsienti, t – Studentning t-kritik qiymati, p – statistik ahamiyat darajasi.

Navbatdagi bosqichda Samarqand Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik holatini aniqlab beruvchi mashqlar orqali tajriba oxiri natijalari olindi.



5-rasm SOPSTTM o'quv-mashq bosqichidagi og'ir atletikachilarning tajriba oxiridagi maxsus jismoniy tayyorgarligi dinamikasi

Shtangani belgacha tortish mashqi bo'yicha nazorat guruhi og'ir atletikachilarning natijalari tajriba boshida o'rtacha $87,61 \pm 17,46$ kg.ni tashkil qilgandi va natijalar o'rtasidagi farq esa 19,9%ni ko'rsatgandi. Mazkur mashq bo'yicha tajriba oxirida nazorat guruhi og'ir atletikachilarning natijalari o'rtacha $91,18 \pm 15,37$ kg.ni tashkil qildi va natijalar o'rtasidagi farq esa 16,8 %ni ko'rsatdi. Shtangani belgacha tortish mashqi nazorat testi bo'yicha tajriba guruhining tajriba boshidagi natijalari o'rtacha $95,81 \pm 19,07$ kg.ni tashkil qilgan bo'lsa, natijalar o'rtasidagi farq 19,9%ni ko'rsatgani bilan esda qolgandi, tajriba oxiridagi natijalari o'rtacha $102,31 \pm 13,21$ kg.ni tashkil qilgan bo'lsa, natijalar o'rtasidagi farq esa 12,9 %ni ko'rsatdi. Tajriba boshida orasida o'rtacha $t=1,26$ farq qilgan bo'lsa biz tomonimizdan taqdim qilingan metodikadan keyin $t=2,19$ farq qildi. Tajribalar boshida ishonchlilik darajasi $p>0,05$ ni, tajriba oxirida olingan natijalar $p<0,05$ qiymatga ahamiyatli bo'lganligi ko'rsatdi.

XULOSALAR

Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirishga doir tadqiqotlar va tajribalarimiz natijalarini umumlashtirib tahlil qilar ekanmiz bu natijalar bizga quyidagicha xulosalarga kelish imkonini berdi:

1. Bugungi kungacha yurtimizda va xorijda og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish bo'yicha ko'plab ilmiy ishlar va adabiyotlar tahlil qilindi. Tadqiqotimizning dastlabki bosqichidagi ko'rsatkichlar shuni ko'rsatdiki, og'ir atletika sportchilarining jismoniy tayyorgarlik holatidagi kamchiliklar musobaqa natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

2. Og'ir atletika sport turi bo'yicha tayanch sport ta'lim tashkilotlari, jumladan Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash zarurati mavjud. Shu bois, o'quv-mashq bosqichidagi o'smir og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish uchun yangicha, ilmiy asoslangan metodikalarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish muhim hisoblanadi. Taklif etilgan uslubiy va ilmiy yondashuvlar og'ir atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini samarali oshirish imkonini beradi.

3. O‘tkazilgan tahlillar hamda trenerlar o‘rtasida olib borilgan so‘rovnomalar natijasida, o‘quv-mashq bosqichidagi og‘ir atletikachilarning musobaqalarda yuqori natijaga erishishi hamda yoshlar hamda kattalar tarkibiga yo‘qotishlarsiz o‘tishi uchun asosiy omil sifatida o‘smir atletikachilarning kuch, tezkor kuch va portlovchi kuch ko‘rsatkichlarining yuqori darajada bo‘lishi aniqlangan. Tadqiqotimiz shuningdek, ushbu jismoniy sifatlarning rivojlanishi dast va siltab ko‘tarish mashqlarining samaradorligini oshirishga bevosita ta‘sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi.

4. Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida o‘smir og‘ir atletikachilar mashg‘ulotlarini rejalashtirish jarayonida mavjud metodik dasturlar asosida “Og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi dasturi” qayta takomillashtirildi. Ushbu yangilangan dastur mashg‘ulotlarda amaliy qo‘llanilib, sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini samarali oshirishga xizmat qildi. Natijada, o‘quv-mashq jarayonining sifat va samaradorligi sezilarli darajada yaxshilandi.

5. Og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini samarali oshirish maqsadida mashg‘ulotlarning hajmi, davomiyligi, yuklamalar kattaligi va kuchlanish darajasi kabi omillar batafsil tahlil qilindi. Ushbu parametrlarni hisobga olgan holda, kuch, tezkor kuch va portlovchi kuch sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan og‘ir atletika sport turining maxsus mashqlaridan tashkil topgan kompleks dastur rejasi ishlab chiqildi. Mazkur dasturda mashg‘ulotlarning yuklama uyg‘unligini saqlash, mushaklarning maksimal faolligini rag‘batlantirish hamda sportchilarning chidamliligini oshirish uchun siklik mashg‘ulotlar tizimi va doimiy monitoring elementlari kiritildi. Natijada, jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish va musobaqalarda samarali natijalar ko‘rsatish imkoniyati yaratildi.

6. Og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlar va tajribalar davomida ushbu mavzuning dolzarbligi va ahamiyati har tomonlama asoslandi. Olib borilgan ilmiy izlanishlar, metodik tahlillar hamda amaliy sinovlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, jismoniy tayyorgarlikning samarali oshirilishi musobaqalarda sportchilarning yuqori natijalar ko‘rsatishi uchun muhim shartlardan biri hisoblanadi. Shu bois, metodikani takomillashtirish orqali og‘ir atletikachilarning tayyorgarlik darajasini oshirish va ularning sportdagi samaradorligini yaxshilash zamonaviy sport fanining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida ko‘rsatildi.

7. Tadqiqot oldiga qo‘yilgan maqsad va vazifalar muvaffaqiyatli bajarildi. Tajribalar davomida olingan natijalar va ko‘rsatkichlarni chuqur muhokama hamda tahlil qilish jarayonida ijobiy xulosalar chiqarish imkoniyati yuzaga keldi. Shu bilan birga, olingan natijalar samarali baholandi va ular asosida tadqiqotning asosiy masalalariga oid aniq ilmiy xulosa va tavsiyalar ishlab chiqildi.

8. Og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish jarayonida qatnashgan uchta markazning tajriba guruhlaridagi atletlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhi atletlariga nisbatan

ancha ishonchli tarzda yaxshilanganligi aniqlanib, ushbu metodika Respublikadagi barcha og‘ir atletika seksiyalari mavjud sport ta‘lim muassasalariga tavsiya etildi.

AMALIY TAVSIYALAR

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va olib borilgan tajribalar yakunlari asosida, Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida o‘quv-mashq bosqichidagi og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik holatini takomillashtirish maqsadida quyidagi amaliy tavsiyalarni joriy etish tavsiya etiladi:

1. Haftalik mashg‘ulotlarning dasturiga tezkor tiklanuvchi (elliptik trenajyorlardan foydalanish, cho‘zilish mashqlari 25-30 s ushlab turish, kardio mashqlari, suzish, yurish, massaj roligi (foam roller), massaj to‘pi (massage ball)) vositalarni kiritish ikki smenali mashg‘ulotlarda o‘quv-mashq bosqichidagi o‘smir og‘ir atletikachilar organizmida yuzaga keladigan charchoq va toliqishlarni oldini oshishga xizmat qiladi.

2. Og‘ir atletikachilarning o‘quv-mashq bosqichidagi mashg‘ulotlar haftada har kuni ikki martadan tashkil etilishi tavsiya etiladi, bunda faqat payshanba va shanba kunlari bir martadan mashg‘ulot o‘tkazilishi mumkin. Ushbu tartib sportchilarning jismoniy holatini optimal darajada saqlash, ortiqcha charchashni oldini olish hamda tiklanish jarayonini samarali tashkil etishga qaratilgan. Bundan tashqari, dam olish kunlarida mashg‘ulot vaqtlarini faol dam olish shaklida o‘tkazish tavsiya qilinadi, bu esa sportchilarning umumiy jismoniy va ruhiy holatini mustahkamlashga yordam beradi hamda jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

3. Ushbu yosh davrida sportchilarda ontogenez jarayonining tabiiy o‘sishi kuzatiladi, shuning uchun mashg‘ulotlarda standart-takroriy oraliqli hamda variantli mashqlar uslubini joriy etish maqsadga muvofiqdir. Mazkur uslub yordamida oldingi va keyingi urinishlar orasidagi dam olish oraliqlari qisqartiriladi, bu esa ishlov berilayotgan har bir mushak guruhiga yuklamani samarali oshirish imkonini beradi. Natijada, mushaklarning rivojlanishi tezlashadi va sportchilarning jismoniy tayyorgarligi yaxshilanadi.

4. O‘quv-mashq guruhidagi og‘ir atletikachilarning asosiy kuch tayyorgarligi uslubiyati sifatida oddiy dam olish oraliqlari bilan birgalikda oraliqli mashq turi bo‘lgan aylanma mashg‘ulotlar samarali hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, aynan aylanma mashg‘ulotlar yosh sportchilarda kuch rivojlanishini ta‘minlashda eng qulay, sodda va yengil metod hisoblanadi. Ushbu uslub mushaklarning maksimal faolligini rag‘batlantirib, kuch ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

5. Markazlarda shug‘ullanayotgan o‘smir og‘ir atletikachilarning mashg‘ulotlarida yuqori og‘irlikning 70%idan foydalanish tezkor kuch ko‘rsatkichlarini boshqa og‘irliklar yordamida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarga nisbatan ancha samarali oshirish imkonini beradi. Shu bilan birga, kuchning maksimal rivojlanishi yuqori og‘irliklarning 90-100%idan foydalanilganda kuzatiladi. Biroq, yuqori musobaqa og‘irliklarini ko‘tarishdagi tezlik va aniqlikni oshirish maqsadida biroz yengilroq vaznlar bilan mashg‘ulot olib borish tavsiya etiladi.

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

БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАРАБОЕВ ФАЗЛИДДИН ФАХРИДДИНОВИЧ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

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

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Бухара – 2025

Тема диссертации доктора философии по педагогическим наукам (PhD) зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан за номером B2025.1.PhD/Ped9630

Диссертация выполнена в Бухарском государственном университете.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен в веб-сайте научного совета по адресу (www.buxdu.uz) и Информационно-образовательном портале "ZiyoNET" по адресу (www.ziyo.net).

Научный руководитель: **Сатторов Анвар Эргашович**
доктор философии по педагогическим наукам (PhD), профессор

Официальные оппоненты: **Тажибоев Сойиб Самижанович**
доктор педагогических наук (DSc), профессор
Арзикулов Мукум Ёралович
доктор философии по педагогическим наукам (PhD), профессор

Ведущая организация: **Ургенчский государственный университет**

Защита диссертации состоится "18" "10" 2025 года в "9⁰⁰" часов на заседании Научного совета PhD.03/27.09.2024.Ped.72.10. при Бухарском Государственном университете по адресу: 111709, Бухарская область, г.Бухара, улица Мухаммада Икбала, дом 11. Tel.: (0365) 221-29-14; faks: (0365) 221-27-57; e-mail: buxdu_rektor@buxdu.uz

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Бухарского государственного университета (зарегистрирована за № 734) по адресу: 705018, Бухарская область, г.Бухара, улица Мухаммада Икбала, дом 11. Tel.: (0365) 221-29-14;

Автореферат диссертации разослан "6" "10" 2025 года.

(реестр протокола рассылки № 004 от "18" "10" 2025 года)



М.Ж.Абдуллаев
Председатель научного совета по присуждению ученых степеней д.п.н., профессор

А.Э.Сатторов
Учредитель, секретарь Научного совета по присуждению ученых степеней д.ф.п.п.н. (PhD) профессор

Р.С.Шукуров
Председатель научного семинара при Научном совете по присуждению ученых степеней, д.ф.п.п.н. (PhD), профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире проводится большая работа по совершенствованию и модернизации системы подготовки спортсменов в тяжёлой атлетике, а также по подготовке квалифицированных специалистов, обладающих современными знаниями, умениями и навыками. В таких странах мира, как Китай, Северная Корея, Иран, США, Грузия, Армения, Болгария, где хорошо развита тяжелая атлетика, благодаря подготовке сильных тяжелоатлетов и широкому внедрению в тренировочный процесс передового зарубежного опыта и современных информационно-коммуникационных технологий, на международной спортивной арене появляются конкурентоспособные спортсмены. Несмотря на то, что в ведущих странах мира большое внимание уделяется разработке различных программ по совершенствованию методики использования средств общей и специальной подготовки для повышения физической подготовленности тяжелоатлетов и ее четкому системному управлению, усиление конкуренции среди тяжелоатлетов на учебно-тренировочном этапе вызывает необходимость проведения углубленного научно-практического анализа результатов соревновательной деятельности в этом виде спорта и поиска путей развития и повышения эффективности физических качеств.

В мире, как и во всех видах спорта, в тяжелой атлетике также ставится цель достижения высоких результатов путем совершенствования системы подготовки юных спортсменов, применения средств общей и специальной физической подготовки в процессе их тренировок для достижения высоких спортивных результатов. В настоящее время в мире наблюдается постоянный рост спортивных результатов в тяжёлой атлетике, а также регулярное обновление весовых категорий. В связи с этим учёными ведущих стран проводятся многочисленные научные исследования, направленные на внедрение и интеграцию достижений науки и современных технологий в сферу тяжёлой атлетики с целью сохранения конкурентоспособности и престижа данного вида спорта на международной арене. Наблюдения и статистические анализы, проведённые на многочисленных международных соревнованиях, показывают, что решение проблем, связанных с физической подготовленностью, требует разработки и внедрения в практику новых программ, ориентированных на использование средств общей и специальной подготовки у юных тяжелоатлетов.

В нашей республике на сегодняшний день на государственном уровне последовательно реализуются меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди широких слоев населения, а также укреплению позиций нашей страны в международном спортивном сообществе. Президентом Республики Узбекистан принят ряд указов и постановлений, направленных на развитие сферы спорта, которыми определены такие важные задачи, как создание современных научно-комплексных лабораторий для спортсменов, внедрение передовых

инновационных технологий в процесс подготовки, вывод научных исследований в области спорта на новый уровень развития.

В частности, в постановлении Президента Республики Узбекистан № ПП-137 от 20 марта 2024 года предусмотрены широкомасштабные меры по развитию тяжелой атлетики. В постановлении в качестве приоритетных направлений обозначены популяризация тяжёлой атлетики, повышение интереса к занятиям спортом среди молодёжи и подростков, совершенствование системы отбора одарённых спортсменов, модернизация спортивной инфраструктуры, а также создание современных тренировочных баз с целью достижения высоких результатов на международных соревнованиях.¹

С целью обеспечения исполнения данного постановления, эффективного использования создаваемых возможностей и вывода системы подготовки высококвалифицированных спортсменов по тяжёлой атлетике на новый этап развития, в нашей стране ведутся широкомасштабные научно-практические работы.

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

Степень изученности проблемы. Ведущими учеными Узбекистана Р.М. Маткаримовым, Э.И. Кодировым, К.Ф. Баязитовым, А.З. Ходжаевым, М.У. Арзикуловым, С.С. Абдусаттаровой, Ш.Х. Тоштурдиевым, У.Б. Жарилкаповым и другими были проведены обширные научные исследования в области тяжелой атлетики. Их исследования были направлены на повышение физической подготовленности тяжелоатлетов, использование средств общей и специальной подготовки в тренировочном процессе с учётом возрастных и половых особенностей, а также на определение соотношения общей и специальной физической подготовки в структуре тренировочной нагрузки.

Кроме того, данные учёные разработали важные научно-практические рекомендации по оптимизации тренировочных средств и объёмов нагрузок на этапе совершенствования, эффективному управлению многолетней подготовкой тяжелоатлетов, а также по формированию научно-теоретических основ подготовки высококвалифицированных спортсменов.²

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-137 "О мерах по дальнейшему развитию вида спорта тяжелая атлетика" от 20.03.2024 г.

² Р.М.Маткаримов Yuqori malakali og'ir atletikachilarni ko'p yillik tayyorlashning ilmiy-nazariy asoslari avtoref. ped. fan. dok. - Chirchiq. O'zDJTSU, 2022 - 69 b; K.F.Bayazitov Og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligini boshqarishni takomillashtirish avtoref. ped. fan. dok. - Chirchiq. O'zDJTSU, 2021 - 72 b; A.Z.Xodjayev Malakali og'ir atletikachilarda dast ko'tarish texnikasini takomillashtirish avtoref. ped. fan. fals. dok. Chirchiq. O'zDJTSU, 2019 - 55 b; M.O'.Arziqulov Og'ir atletikachilarning sport takomillashuvi bosqichidagi mashg'ulot vositalari va yuklamalari hajmini optimallashtirish avtoref. ped. fan. fals. dok. Chirchiq. O'zDJTSU, 2019 - 55 b; S.S.Abdusattarova Og'ir atletikachilarning ortiqcha mashqlanganligini va uning oldini olish samaradorligini baholash mexanizmlarini takomillashtirish avtoref. ped. fan. fals. dok. Chirchiq. O'zDJTSU, 2024 - 52 b; Sh.X.Toshturdiyev Og'ir

Учёными стран Содружества Независимых Государств следует отметить Л.С. Дворкина, А.В. Пакова, В.С. Аванесяна, В.В. Новикова, В.Л. Нижегородова, А.В. Богодухова, А.Н. Воробьева, Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, М.А. Годика, Н.Д. Граевскую, Т.И. Долматову, Н.Д. Ге, Б.Х. Тютеебаева, Т.Ю. Ласловича, А.С. Медведева и других, которые в своих исследованиях установили, что применение максимальных и субмаксимальных нагрузок в тренировочном процессе тяжелоатлетов оказывает положительное влияние на развитие силовых качеств. Многие ученые подчеркивают, что уровень физической подготовленности тяжелоатлетов является важным фактором в достижении высоких спортивных результатов. Они также отмечают, что развитие силовых качеств необходимо начинать с самых ранних этапов занятий спортом, и этому следует уделять особое внимание.³

Зарубежные исследователи, такие как П.Л. Гринхалф, К.Б. Оксон, Дж.Б. Крехер, Дж.Б. Шварц, Ху Цзюаньцзюань, Зулкапри Изуин и другие, подчеркивают важность правильного выбора средств общей и специальной подготовки для развития координационных способностей и повышения физической подготовленности на примере различных видов спорта, в том числе тяжелой атлетики. Исследователи отмечают, что интенсивность тренировочной нагрузки у спортсменов непосредственно связана с временем, необходимым для её выполнения. В этой связи правильный выбор средств общей и специальной физической подготовки, а также их рациональное применение в процессе занятий рассматриваются как один из ключевых факторов, определяющих интенсивность тренировочного процесса в тяжёлой атлетике.⁴

atletikachilarning maxsus mashqlari orqali malakali velosipedchilarni kuch sifatini oshirish uslubiylati Ped...fanlari bo'yicha fal... dok (PhD) dis.... - Chirchiq, 2022. - 146 b; U.B.Jarilkapov Malakali erkin kurashchilarning og'ir atletika vositalari orqali kuch sifatini oshirish uslubiylati avtoref. ped. fan. fals. dok. Chirchiq. O'zDJTSU, 2024 - 65 b; E.I.Qodirov Yosh og'ir atletikachilarni tayyorlash uslubiylati O'quv-uslubiy qo'llanma Toshkent 2012 -72 b.

³ Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета. Учебное пособие для вузов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 335 с; Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры: доп. Ком. по физ. культуре и спорту Под общ. ред. А.Н. Воробьева – 3-е изд., перераб. и доп. М.: ФиС, 1981. 256 с; Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры. Под общ. ред. А.Н. Воробьева – 4-е изд., перераб. и доп. М.: ФиС, 1988. 238 с; Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. М.: 4-й филиал Воениздата. 1997. 304 с; Паков А.В. Аванесов В.С., Нежегородов В.А., Новиков В.В. Оптимизация тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике. – Т.Медицина, 1985-129 ст; Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок ФиС, 1980. - 136 с; Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Москва: Советский спорт, 2010. 310 с., Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: учебное пособие. Курс лекций и практические занятия. – М.: Спорт, Человек, 2018. – с 712; Ге Н.Д., Тютеебаев Б.Х. Экспериментальное обоснование методики отбора специально-подготовительных упражнений тяжелоатлетов Вестник физической культуры. Алматы, 2002. – с.71-75; Т.Ю.Ласлович Тренировочные нагрузки на начальном этапе подготовки начинающих тяжелоатлетов 16-17 лет Москва – 2006 с.121; Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1986, с.272.

⁴ Greenhalf, P.L., and Timmons, J.A. Pyruvate dehydrogenase activation status and acetyl group availability as a site of interchange between anaerobic and oxidative metabolism during intense exercise. In Richter, E.A.; Kiens, B.; Galbo, H; and Saltin, B. eds. Skeletal Muscle Metabolism in Exercise and Diabetes. New York: Plenum Press. 1998. 287-298., Henneman E., Ocson C.B. Relations between structure and function in the design of skeletal muscles. In: Y.Neurophysid, 28, 581-598,1965., Kreher J.B., Schwartz J.B. Overtraining syndrome: a practical guide Sports Health. 2012. № 4. P. 128–138., Tudor Bompa Periodization training for sports Tudor Bompa, Carlo Buzzichelli. Third Edition. Human Kinetics, 2014. - 358 p., Hu, Juanjuan & Zulkapri, Izwyn. (2022). Analysis of Physical Fitness Evaluation System for Weightlifters Based on Analytic Hierarchy Process. Mobile Information Systems. 2022. P-1-12.

В стремительно развивающемся современном спортивном мире достижение высоких результатов напрямую зависит от уровня физической подготовленности тяжелоатлетов. В связи с этим соревновательные упражнения в тяжёлой атлетике предъявляют повышенные требования к физическому развитию спортсмена.

В результате правильного и целесообразного применения общих и специальных вспомогательных упражнений физические качества тяжелоатлетов развиваются комплексно под влиянием взаимосвязанных и других факторов. Следовательно, целесообразно разработать программу тренировок, основанную на использовании этих упражнений в точных пропорциях и в необходимой степени.

Соответствие исследования исследовательским планам высшего учебного заведения или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в соответствии с перспективным планом научно-исследовательских работ Бухарского государственного университета на 2022-2025 годы по теме «Психолого-педагогические и физиолого-гигиенические основы юношеского спорта и подготовки спортсменов высшей квалификации».

Цель исследования разработка предложений и рекомендаций по правильному использованию средств общей и специальной подготовки в тренировочном процессе тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа.

Задачи исследования:

совершенствование методики применения средств и методов подготовки, оказывающих существенное влияние на спортивные результаты тяжелоатлетов;

совершенствование соотношений четырёхлетнего учебно-тренировочного плана тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа для общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки, теоретической подготовки, психологической подготовки, контрольно-испытательных тренировок, инструкторской и судейской практики, восстановительных мероприятий и практических задач на тренировках для каждого вида подготовки;

разработка методики включения средств быстрого восстановления в программу недельных тренировок;

совершенствование структуры модели «Совершенствование физической подготовки тяжелоатлетов», направленной на повышение специальной физической подготовленности для определения приоритетных направлений на различных этапах формирования спортивного мастерства в качестве теоретической и практической основы в системе многолетней подготовки тяжелоатлетов.

Объект исследования тренировочный процесс тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа, занимающихся в центрах подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта.

Предмет исследования содержание методики применения средств общей и специальной физической подготовки при совершенствовании физической подготовленности тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа.

Методы исследования. В исследовании использовались следующие методы: изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы, метод сравнения, беседы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, а также методы математико-статистической обработки данных.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

расширены возможности формирования общих двигательных качеств, необходимых навыков и умений за счет применения средств подготовки (симуляционные упражнения: выполнение заданий в искусственно смоделированных условиях; технические упражнения в усложнённой среде: обратная планка, сгибание и разгибание рук в перевёрнутом вертикальном положении; наглядное обучение: видеонализ, 3D-модели, ситуации в условиях виртуальной реальности), а также методов (максимальное усилие, динамическое усилие, повторное усилие, волнообразная периодизация, линейная периодизация), оказывающих существенное влияние на спортивные результаты тяжелоатлетов;

усовершенствована возможность повышения спортивных показателей за счет изменения соотношения часов в четырёхлетнего учебно-тренировочного плана тяжелоатлетов учебно-тренировочном этапе: общая физическая подготовка (ОФП) - 108/116/148/156 часов, специальная физическая подготовка (СФП) - 220/262/318/332 часа, технико-тактическая подготовка (ТТП) - 250/296/398/332 часа, теоретическая подготовка (ТП) - 14/18/22/24 часа, психологическая подготовка (ПП) - 12/10/16/18 часов, контрольно-испытательные тренировки (КИТ) - 6/6/8/12 часов, инструкторская и судейская практика (ИСП) - 8/8/8/12 часов, восстановительные мероприятия (ВМ) - 6/12/18/24 часа, а также определения практических задач на тренировках для каждого вида подготовки;

повышена возможность быстрой адаптации организма к тяжёлым физическим нагрузкам у юных тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа за счёт включения средств быстрого восстановления в недельную программу тренировок (использование эллиптических тренажеров, упражнения на растяжку с удержанием 25-30 секунд, кардио упражнения, плавание, ходьба, массажный ролик (foam roller), массажный мяч (massage ball)) и организации двухсменных занятий с профилактикой утомления и переутомления;

расширены возможности совершенствования соревновательной подготовки тяжелоатлетов за счёт включения в модель «Совершенствование физической подготовленности тяжелоатлетов» предназначенный для повышения специальной физической подготовки с целью определения приоритетных направлений формирования спортивного мастерства на учебно-тренировочном этапе как теоретической и практической основы в системе многолетней подготовки тяжелоатлетов комплекса специальных упражнений: гиперэкстензия (20-30 kg 6/4), трастер (50-60% 2+2/4-5), жим от груди штанги

с подвешенными на специальной резине дисками (30%^{3/2}, 35%³, 40%^{2/3}), взятие штанги на грудь с подъёмной тумбы (50%^{/3}, 60%^{3/2}, 70%^{2/3}, 80%^{2/2}).

Практические результаты исследования заключаются в следующем: усовершенствована и внедрена в практику модель, направленная на развитие общей и специальной физической подготовленности тяжелоатлетов, обучающихся в Центре подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта. В учебно-тренировочном процессе тяжелоатлетов данного этапа проведён педагогический анализ, в ходе которого применение и планирование упражнений общей и специальной подготовки на новой методической основе позволило значительно повысить уровень физической подготовленности юных тяжелоатлетов, проходящих обучение в Центре.

Улучшение уровня физической подготовленности оказало прямое положительное влияние на результаты соревнований, что позволило воспитанникам центра войти в состав юношеской сборной команды. Кроме того, в рамках тренировочного процесса тяжелоатлетов была разработана усовершенствованная программа повышения специальной физической подготовленности, внедрение которой способствовало повышению эффективности занятий и улучшению соревновательных показателей в упражнениях рывок и толчок.

Разработана программа общей и специальной физической подготовки тяжелоатлетов Центра подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта, а также научно и практически обоснованы критерии оценки состояния физической подготовленности тяжелоатлетов.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов проведенного исследования обусловлена научно-методическими взглядами отечественных и зарубежных ученых по данной проблеме, специалистов, работающих в области тяжелой атлетики, и ведущих ученых в сфере физической культуры и спорта, применением в процессе тренировок новых усовершенствованных моделей и программ, достоверностью изучаемых источников и экспериментальных работ, а также обработкой полученных результатов с помощью методов математического анализа и подтверждением результатов уполномоченными органами.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Результаты, полученные в ходе исследования, способствуют совершенствованию физической подготовки юных тяжелоатлетов в Центре подготовки по Олимпийским и Паралимпийским видам спорта. Усовершенствована программа, направленная на повышение специальной физической подготовки, что позволило повысить эффективность тренировок. Рациональный выбор и применение средств общей физической подготовки в процессе тренировок юных спортсменов способствовали существенному увеличению уровня их физической подготовленности.

Научно-педагогический анализ структуры и содержания тренировок по повышению физической подготовленности тяжелоатлетов и последующее новое планирование занятий привели к росту физических качеств. Кроме того, разработка предсоревновательной программы, направленной на повышение

психологической подготовленности тяжелоатлетов, оказала положительное влияние на улучшение их соревновательной деятельности.

Практическая значимость исследования заключается в совершенствовании программ учебно-тренировочного этапа подготовки тяжелоатлетов Центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта, в определении структуры общей и специальной физической подготовленности юных тяжелоатлетов, в эффективной организации тренировочного процесса, направленного на повышение уровня физической подготовленности, а также в широком использовании разработанных материалов тренерами с целью повышения эффективности тренировок.

Внедрение результатов исследования. На основе результатов, полученных в ходе педагогических экспериментов по научно-теоретическому обоснованию совершенствования методики использования средств общей и специальной физической подготовки при повышении уровня физической подготовленности тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа:

рекомендации по применению средств подготовки оказывающих существенное влияние на спортивные результаты тяжелоатлетов (симуляционные упражнения: выполнение заданий в искусственно смоделированных условиях; технические упражнения в усложнённой среде: обратная планка, сгибание и разгибание рук в перевёрнутом вертикальном положении; наглядное обучение: видеонализ, 3D-модели, ситуации в условиях виртуальной реальности), а также методов (максимальное усилие, динамическое усилие, повторное усилие, волнообразная периодизация, линейная периодизация) были внедрены в тренировочный процесс тяжелоатлетов Бухарского Центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта (Справка № 02-16/1234 Министерства спорта Республики Узбекистан от 6 февраля 2025 г.). В результате их силовые показатели увеличились на 10-12%, показатели скоростной силы - на 9-11%, показатели взрывной силы - на 11-13%;

предложения и рекомендации по изменению соотношений часов в четырёхлетнем учебно-тренировочном плане тяжелоатлетов учебно-тренировочном этапе: общая физическая подготовка (ОФП) - 108/116/148/156 часов, специальная физическая подготовка (СФП) - 220/262/318/332 часа, технико-тактическая подготовка (ТТП) - 250/296/398/332 часа, теоретическая подготовка (ТП) - 14/18/22/24 часа, психологическая подготовка (ПП) - 12/10/16/18 часов, контрольно-испытательные тренировки (КИТ) - 6/6/8/12 часов, инструкторская и судейская практика (ИСП) - 8/8/8/12 часов, восстановительные мероприятия (ВМ) - 6/12/18/24 часа, а также определения практических задач на тренировках для каждого вида подготовки были внедрены в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся в Навоийском Центре подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта (Справка № 02-16/1234 Министерства спорта Республики Узбекистан от 6 февраля 2025 г.). В результате силовые качества тяжелоатлетов повысились на 9-11%, скоростно-силовые качества - на 12-14%, взрывная сила - на 8-10%.

предложения и рекомендации по применению средств быстрого восстановления в недельную программу тренировок (использование эллиптических тренажеров, упражнения на растяжку с удержанием 25-30 секунд, кардио упражнения, плавание, ходьба, массажный ролик (foam roller), массажный мяч (massage ball)) и организации двухсменных занятий с профилактикой утомления и переутомления были внедрены в тренировочный процесс тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа, занимающихся в Самаркандском Центре подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта (Справка № 02-16/1234 Министерства спорта Республики Узбекистан от 6 февраля 2025 г.). В результате силовые качества тяжелоатлетов повысились на 9-11%, скоростно-силовые качества - на 12-14%, взрывная сила - на 8-10%.

предложения и рекомендации по применению модели «Совершенствование физической подготовленности тяжелоатлетов» предназначенный для повышения специальной физической подготовки с целью определения приоритетных направлений формирования спортивного мастерства на учебно-тренировочном этапе как теоретической и практической основы в системе многолетней подготовки тяжелоатлетов комплекса специальных упражнений: гиперэкстензия гиперэкстензия (20-30 kg 6/4), трастер (50-60% 2+2/4-5), жим от груди штанги с подвешенными на специальной резине дисками (30%3/2, 35%3, 40%2/3), взятие штанги на грудь с подъёмной тумбы (50%/3, 60%3/2, 70%2/3, 80%2/2) были внедрены в тренировочный процесс тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа, занимающихся в Бухарском Центре подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта (Справка № 02-16/1234 Министерства спорта Республики Узбекистан от 6 февраля 2025 г.). В результате, 6 тяжелоатлетов были включены в состав юношеской сборной Узбекистана по тяжелой атлетике, при этом на чемпионате Узбекистана 2 спортсмена заняли II место, а 4 спортсмена - III место.

Апробация результатов исследования. Результаты данного исследования были обсуждены на 3 международных и 5 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме исследования опубликовано всего 14 научно-методических работ, в том числе 1 учебное пособие, 6 статей в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций (2 в республиканских и 4 в зарубежных научных журналах), а также статьи и тезисы на 4 международных и 3 республиканских конференциях.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа изложена на 129 страницах компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав, 14 рисунков, 15 таблиц, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации представлена информация об актуальности и востребованности темы диссертации, соответствии исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, степени изученности проблемы, связи с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертация, указаны цели, задачи, объект, предмет, методы исследования, научная новизна, сведения о практических результатах, достоверности полученных результатов исследования, научном и практическом значении результатов исследования, их внедрении, апробации, публикациях, а также о структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Научно-методические основы совершенствования физической подготовки тяжелоатлетов и анализ существующих проблем,»** приведены сведения о наиболее важных направлениях процесса подготовки занимающихся тяжелой атлетикой: использование различных средств и методов по характеру и направлениям тренировочного процесса тяжелоатлетов, классификация средств и применение конкретных терминов в тренировочном процессе, взаимосвязь общей и специальной физической подготовки, развитие физических качеств, приоритетные физические качества в соответствии со спецификой тяжелой атлетики, технико-тактические, показатели при отборе, методы восстановления организма, а также значение видов подготовки.

Ведущими учеными Узбекистана Р.М. Маткаримовым, Э.И. Кодировым, К.Ф. Баязитовым, А.З. Ходжаевым, М.У. Арзикуловым, С.С. Абдусаттаровой, Ш.Х. Тоштурдиевым, У.Б. Жарилкаповым и другими были проведены обширные научные исследования в области тяжелой атлетики. Их исследования были направлены на повышение физической подготовленности тяжелоатлетов, использование средств общей и специальной подготовки в тренировочном процессе с учётом возрастных и половых особенностей, а также на определение соотношения общей и специальной физической подготовки в структуре тренировочной нагрузки.

Учёными стран Содружества Независимых Государств следует отметить Л.С. Дворкина, А.В. Пакова, В.С. Аванесяна, В.В. Новикова, В.Л. Нижегородова, А.В. Богодухова, А.Н. Воробьева, Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, М.А. Годика, Н.Д. Граевскую, Т.И. Долматову, Н.Д. Ге, Б.Х. Тютеебаева, Т.Ю. Ласловича, А.С. Медведова и других, которые в своих исследованиях установили, что применение максимальных и субмаксимальных нагрузок в тренировочном процессе тяжелоатлетов оказывает положительное влияние на развитие силовых качеств. Многие ученые подчеркивают, что уровень физической подготовленности тяжелоатлетов является важным фактором в достижении высоких спортивных результатов.

Зарубежные ученые-исследователи на примере тяжелой атлетики подчеркивают важность правильного выбора средств общей и специальной подготовки для развития координационных способностей и повышения

физической подготовленности. Они отмечают, что интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов напрямую связана со временем, необходимым для выполнения тренировки.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Задачи, методы и организация исследования,»** изложена информация об организации исследования посредством таких методов, как изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы по прогнозированию перспектив тяжелоатлетов на учебно-тренировочном этапе на основе их физической подготовки, сравнение, метод беседы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогические эксперименты и математическая статистика.

В соответствии с поставленными целями и задачами исследование состоит из следующих этапов:

I этап (2022 год): сформулированы рабочие гипотезы, определен объект исследования, выбраны методы научного исследования и определены задачи исследования. Подробно изучена и проанализирована имеющаяся научно-методическая литература по данной теме. Для оценки уровня физической подготовленности тяжелоатлетов были отобраны достоверные тесты на основе педагогических показателей. Также началась работа по планированию с учетом тренировочных нагрузок тяжелоатлетов.

II этап (2023 год): Были проведены беседы с тренерами, работающими в центрах подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта, и проанализированы результаты. Первичная оценка уровня общей и специальной физической подготовленности тяжелоатлетов проводилась с помощью педагогических тестов, рекомендованных ведущими специалистами. Тяжелоатлеты на учебно-тренировочном этапе были разделены на контрольную и экспериментальную группы на основе физического развития, уровня подготовленности и функциональных показателей.

III этап (2023-2024 гг.): Проведен основной этап эксперимента. Выявлена необходимость совершенствования разработанной модели улучшения физической подготовленности тяжелоатлетов на учебно-тренировочном этапе. В рамках исследования были проанализированы результаты тяжелоатлетов в Бухарском, Навоийском и Самаркандском центрах подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта, и усовершенствована экспериментальная программа, направленная на повышение уровня физической подготовки. В данной программе были отобраны группы упражнений, позволяющие определить общую и специальную физическую подготовку тяжелоатлетов, и зафиксированы исходные показатели. На заключительном этапе исследования были обобщены экспериментальные результаты, разработаны научные выводы и практические рекомендации. Отмечено, что поставленные перед исследованием задачи выполнены на высоком уровне, подготовлена электронная версия диссертации, а полученные результаты внедрены в практику.

В третьей главе диссертации, озаглавленной «**Методические формы развития физической подготовленности юных тяжелоатлетов,**» подробно проанализированы результаты контрольных тестов, проведенных с тяжелоатлетами, обучающимися в центрах.

Результаты экспериментов, проведенных в ходе исследовательской работы по определению уровня физической подготовленности тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа, занимающихся в Бухарском центре подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта, Навоийском центре подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта и Самаркандском центре подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта, представлены в следующих таблицах.

В Центре подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта Бухары для определения гибкости тяжелоатлетов был проведен тест «наклон вперед». В начале эксперимента результаты контрольной группы составили в среднем $19,81 \pm 2,43$ см, при этом разница результатов показала 12,2%. По результатам контрольного теста «наклон вперед» у экспериментальной группы средний показатель составил $18,74 \pm 2,50$ см, а разница результатов — 13,3%, при этом средняя разница между ними составила $t=1,06$. Разница между результатами контрольной и экспериментальной групп статистически недостоверна ($p > 0,05$).

Таблица 1

Показатель общей физической подготовки тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа Центре подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта Бухарской области в начале эксперимента (n=24)

№	Показатели	Время теста	КГ (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	ЭГ (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	Бег на 60 м (с.)	Н.Э.	$8,04 \pm 1,02$	12,6	$8,37 \pm 1,04$	12,4	0,78	$>0,05$
2.	Бег на 1000 м (с.)	Н.Э.	$265,52 \pm 38,97$	14,6	$286,83 \pm 39,25$	13,6	1,33	$>0,05$
3.	Челночный бег 3x10 м (с.)	Н.Э.	$8,06 \pm 1,18$	14,6	$8,25 \pm 1,15$	13,9	0,39	$>0,05$
4.	Наклон вперед (см.)	Н.Э.	$19,81 \pm 2,43$	12,2	$18,74 \pm 2,50$	13,3	1,06	$>0,05$
5.	Подтягивания на высокой перекладине (раз)	Н.Э.	$13,18 \pm 1,64$	12,4	$12,46 \pm 1,74$	13,9	1,04	$>0,05$
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	Н.Э.	$83,67 \pm 14,47$	17,2	$77,19 \pm 15,53$	20,1	1,05	$>0,05$
7.	Прыжок в длину с места (см.)	Н.Э.	$186,29 \pm 29,43$	15,8	$172,76 \pm 30,91$	17,8	1,05	$>0,05$

Примечание: с - секунда, см - сантиметр, Н.Э. - начало эксперимента, КГ - контрольная группа, ЭГ - экспериментальная группа, \bar{X} - среднее значение, σ - стандартное отклонение, V% - коэффициент вариации, t - критическое значение t-критерия Стьюдента, p - уровень статистической значимости.

По результатам контрольного теста специального соревновательного упражнения — «рывок штанги» у тяжелоатлетов Самаркандского центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта, в начале эксперимента средний показатель у спортсменов контрольной группы

составил $66,03 \pm 15,09$ кг при коэффициенте вариации 22,8%. В первом испытании у испытуемых экспериментальной группы средний результат равнялся $71,47 \pm 14,11$ кг, при коэффициенте вариации 19,7%, при этом среднее различие между группами составило $t=1,05$.

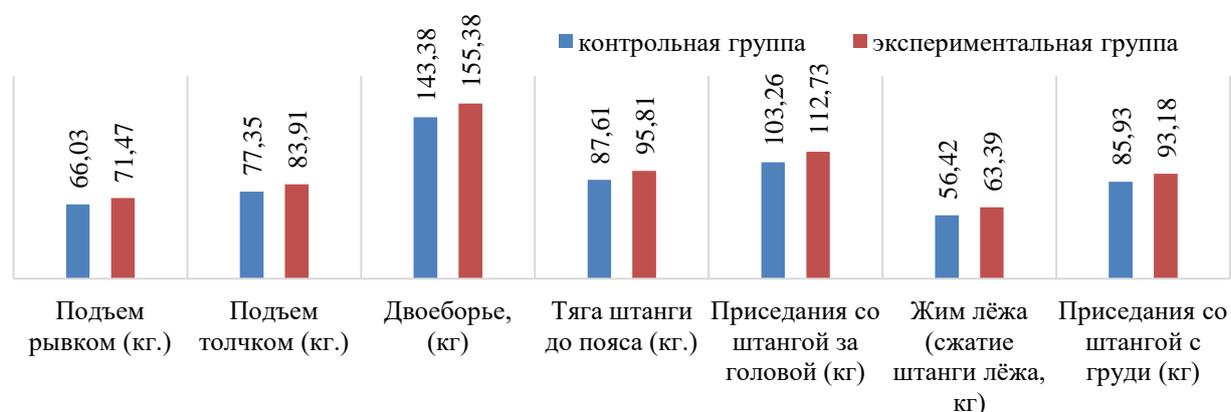


Рисунок 1. Динамика специальной физической подготовленности тяжелоатлетов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента (СЦПОПВС)

Наличие недостатков во всех вышеперечисленных результатах объясняется рядом причин. В частности, отсутствием конкретных программ и ресурсов для постоянного наблюдения за состоянием физического развития с учетом специфики вида спорта. Также было отмечено отсутствие навыков выполнения упражнений, позволяющих оценить текущее состояние общей и специальной физической подготовленности.

Таблица 2

Примерное расписание занятий по организации тренировочного процесса юных тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа (в указанный временной промежуток)

№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утренняя	08:30 11:30	08:30 11:30	08:30 11:30	08:30 11:30	08:30 11:30	08:30 11:30	Активный отдых (восстановление)
Вечерняя	14:30 17:20	14:30 17:20	14:30 17:20	Активный отдых (восстановление)	14:30 17:20	Активный отдых (восстановление)	

На основе результатов тестов общей и специальной физической подготовки, проведенных среди спортсменов контрольной и экспериментальной групп, состоящих из тяжелоатлетов Центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта, была усовершенствована педагогическая модель, направленная на повышение уровня физической подготовленности тяжелоатлетов на учебно-тренировочном этапе.



Рисунок 2. Модель совершенствованной физической подготовки тяжелоатлетов.

При организации учебного процесса необходимо обеспечить его выполнение в групповом и индивидуальном порядке на основе предложенной для исследования модели, создавая взаимосвязь между видами подготовки участников занятий.

Модель как целостная система, объединяющая цель, содержание и средства подготовки, включает в себя следующее:



Рисунок 3. Усовершенствованные виды физической подготовки тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа

В разработанной модели совершенствуется физическое состояние тяжелоатлетов на учебно-тренировочном этапе путем рационального использования средств общей и специальной физической подготовки. Для этого разрабатывается годовое, месячное и поурочное распределение упражнений, направленных на общую и специальную физическую подготовку, технико-тактическую подготовку, теоретическую подготовку, психологическую подготовку и восстановительные мероприятия на данных этапах подготовки атлетов.

Таблица 3

Типовое годовое распределение часов для тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа центров подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта

№	Этапы подготовки	Общие часы	Общие часы	Общие часы	Общие часы
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
1	Общая физическая подготовка	108	116	148	156
2	Специальная физическая подготовка	220	262	318	332
3	Техническо-тактическая подготовка	250	296	398	462
4	Теоретическая подготовка	14	18	22	24
5	Психологическая подготовка	12	10	16	18
6	Контрольные и тестовые занятия	6	6	8	12
7	Контрольные и проверочные занятия	Вне рамок учебных часов			
8	Инструкторская и судейская практика	8	8	8	12
9	Участие в соревнованиях	По плану спортивных и массовых мероприятий			
10	Восстановительные мероприятия	6	12	18	24
11	Медицинские осмотры	Вне рамок учебных часов			
	Общая годовая нагрузка	624	728	936	1040

Таблица 4

Недельная программа тренировок, направленная на совершенствование физической подготовки тяжелоатлетов.

Дни недели	Название занятия	Время отдыха	Количество повторений
Понедельник	Разминка Классический рывок Специальная физическая подготовка: 1-Наклон вперед со штангой 2-Рывок с подставки 3-Приседание со штангой на груди + жим вверх 4-Тяга штанги до пояса в висе на ширине рывка Общая физическая подготовка: 1-Планка на спине 2-Тяга гантели в наклоне 3-Подъем гантелей сидя 4-Подтягивания на высоком перекладине Упражнения на растяжку	30-60 с 1-3 мин	Каждое упражнение по 4 раза 50% 3/3, 60% 3/3, 70% 2/2, 75% 1/1 Специальная физическая подготовка: 1. 15-25 кг 5/4. 2. 50%/3, 60% 3/2, 70% 2/3, 80% 2/2. 3. 50-60% 2+2+2/2, 70% 2+2+2/3. 4. 60% 3/2, 70% 3/2, 80% 3/2, 90% 3/3. Общая физическая подготовка: 1. 5 кг/20-30 с. 2. 10-16 кг 6/4, 4/4. 3. 8-14 кг 6/4, 6,3. 4. максимально с 4 повторениями.
Вторник	Разминка Классический рывок Специальная физическая подготовка: 1-Наклон вперед со штангой в положении стоя. 2-Тяга штанги вверх до подбородка 3-Рывок в положении стоя. 4-Приседания в стиле трастер Общая физическая подготовка: 1-Планка. 2-Сгибание рук на брусьях. 3-Прыжок в высоту с места. 4-Ходьба в глубоком приседе с гантелями Ходьба,	30-60 с. 1-3 мин	По 4 раза для каждого упражнения 50% 3/3, 60% 3/3, 70% 2/2, 80% 1/1 Специальная физическая подготовка: 1. 15-25 кг 5/4. 2. 40% 4/5. 3. 50% 3/2, 60% 3/2, 70% 2/2, 80% 2/2 4. 50-60% 2+2/4-5. Общая физическая подготовка: 1. максимал. мин. 2. максимал /4. 3. максимал /4. 4. 10 м. 10-15 кг/4.
Среда	Упражнения для разогрева Классический рывок Специальная физическая подготовка: 1-Гиперэкстензия (наклон вперед со штангой, опираясь на специальное приспособление) 2-Тяга штанги до пояса 3-Приседание из положения штанги на груди Общая физическая подготовка: 1-Планка 2-Поднимание ног лежа на спине 3-Разведение рук в стороны Кардио упражнения,	30-60 с. 1-3 мин	Каждое упражнение выполнять по 4 раза 50% 3/2, 60% 3, 70% 2/2, 75% /2, 80% 2/2, 85% 1, 90% 1. Специальная физическая подготовка: 1. 20-25 кг 4/4. 2. 70% 3, 80% 3/2, 85% 3, 90% 3, 95% 2/2, 100% 2, 105% 1. 3. 50% 3/2, 60% 3, 70% 2/3, Общая физическая подготовка: 1. максимально. мин. 2. 20/4. 3. максимально /4.
Четверг	Активный отдых. Использование эллиптического тренажера, Упражнения на растяжку, кардиотренинг, Плавание, ходьба, Массаж, массажный ролик (foam roller), массажный мяч (massage ball), сауна, Оздоровительные силы природы.	30-60 с. 5-7 мин 3-5 мин	На произвольное расстояние Выдержка 20-30 с В пределах возможности Не уставая

По результатам контрольных тестов, проведенных до эксперимента для определения уровня физического развития тяжелоатлетов на учебно-тренировочном этапе, обучающихся в Центре подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта, при сравнительном анализе развития физических качеств силы, скоростно-силовых способностей, взрывной силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости было установлено, что достоверность статистических различий между результатами составила $p > 0,05$. По результатам контрольных тестов, проведенных в конце эксперимента, при сравнительном анализе развития тех же физических качеств было установлено, что достоверность статистических различий между результатами была значимой при $p < 0,05$.

Таблица 5

Показатель общей физической подготовки тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа Центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта Бухарской области в конце эксперимента (n=24)

№	Показатели	Время теста	КГ (n-14) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	ЭГ (n-14) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	P
1.	Бег на 60 м (с.)	Н.Э.	8,04±1,02	12,6	8,37±1,04	12,4	0,78	>0,05
		К.Э.	7,95±0,98	12,3	7,18±0,71	9,8	2,20	<0,05
2.	Бег на 1000 м (с.)	Н.Э.	265,52±38,97	14,6	286,83±39,25	13,6	1,33	>0,05
		К.Э.	241,98±39,54	16,3	213,06±21,82	10,2	2,21	<0,05
3.	Челночный бег 3x10 м (с.)	Н.Э.	8,06±1,18	14,6	8,25±1,15	13,9	0,39	>0,05
		К.Э.	7,99±1,10	13,7	7,11±0,78	10,9	2,26	<0,05
4.	Наклон вперед (см.)	Н.Э.	19,81±2,43	12,2	18,74±2,50	13,3	1,06	>0,05
		К.Э.	20,06±2,39	11,9	22,14±1,96	8,8	2,33	<0,05
5.	Подтягивания на высокой перекладине (раз)	Н.Э.	13,18±1,64	12,4	12,46±1,74	13,9	1,04	>0,05
		К.Э.	13,04±1,82	13,9	14,71±1,06	7,2	2,74	<0,05
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	Н.Э.	83,67±14,47	17,2	77,19±15,53	20,1	1,05	>0,05
		К.Э.	89,02±11,39	12,7	98,45±9,57	9,7	2,19	<0,05
7.	Прыжок в длину с места (см.)	Н.Э.	186,29±29,43	15,8	172,76±30,91	17,8	1,05	>0,05
		К.Э.	190,26±23,16	12,1	209,67±19,82	9,4	2,20	<0,05

Примечание: с - секунда, см - сантиметр, Н.Э. - начало эксперимента, КГ - контрольная группа, ЭГ - экспериментальная группа, \bar{X} - среднее значение, σ - стандартное отклонение, V% - коэффициент вариации, t - критическое значение t-критерия Стьюдента, p - уровень статистической значимости.

В Бухарском центре подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта одним из упражнений, в котором наблюдался наилучший рост у тяжелоатлетов, был контрольный тест по подтягиванию на высокой перекладине, определяющий уровень развития силовых качеств. В начале эксперимента результаты тяжелоатлетов контрольной группы составили в среднем 13,18±1,64 раза, а показатель вариации - 12,4%. В конце эксперимента результаты тяжелоатлетов контрольной группы составили в среднем 13,04±1,82 раза, а показатель вариации - 13,9%. В начале эксперимента показатели экспериментальной группы в контрольном тесте по подтягиванию на высокой перекладине составили в среднем 12,46±1,74 раза, а показатель вариации - 13,9%. В конце экспериментов показатели экспериментальной

группы в этом же тесте составили в среднем $14,71 \pm 1,06$ раза, а показатель вариации - 7,2%. Если в начале эксперимента разница между группами составляла в среднем $t=1,04$, то в конце эксперимента она улучшилась до $t=2,08$. Эти результаты позволили нам установить, что уровень достоверности изменился с $p > 0,05$ до $p < 0,05$ к концу эксперимента, что является статистически значимым.

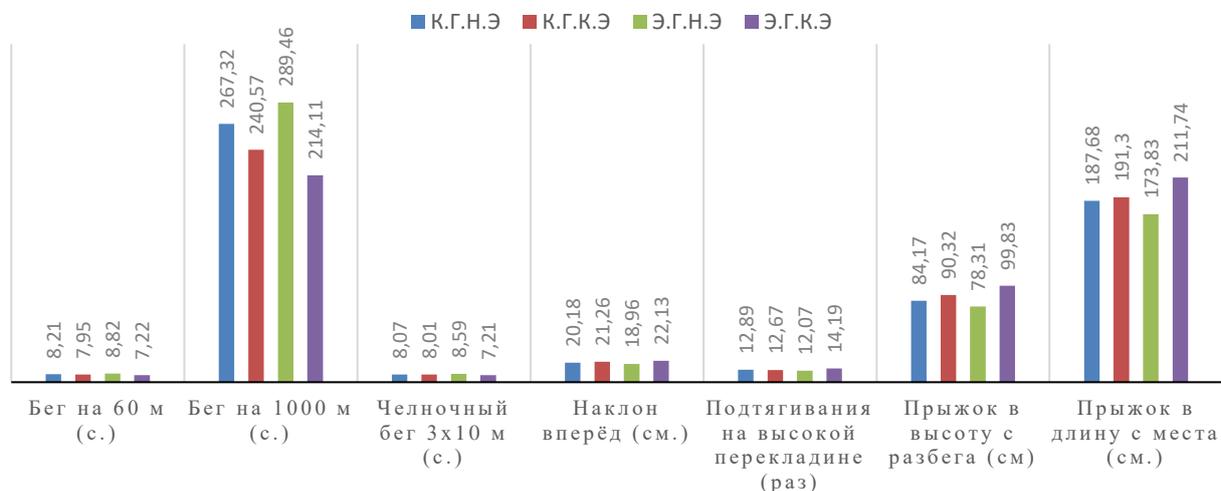


Рисунок 4. Динамика общей физической подготовки тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа Центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта Навоийской области в конце эксперимента

Итоги общефизической подготовки, проведенной в Навоийской области, были направлены на изучение динамики скоростно-силовых физических качеств тяжелоатлетов. Нам удалось провести тестирование, используя норматив прыжка в длину с места. В начале исследования испытуемые контрольной группы прыгали в длину в среднем на $187,68 \pm 30,29$ см, экспериментальной группы на $173,83 \pm 28,66$ см. В конце исследования контрольная группа прыгнула в среднем на $191,30 \pm 25,74$ см, а участники экспериментальной группы на $211,74 \pm 18,21$ см. При сравнительном анализе скоростно-силовых физических качеств статистическая достоверность различий составила $t=2,42$, при $p < 0,05$, что считается значимым. Также наблюдались изменения в вариационных результатах между группами: у спортсменов контрольной группы показатели изменились на 13,4%, а у членов экспериментальной группы на 8,7%. В ходе исследовательской работы мы провели тесты специальной физической подготовки с молодыми спортсменами, регулярно занимающимися тяжелой атлетикой на учебно-тренировочном этапе Центра подготовки к Олимпийским и Паралимпийским видам спорта. Зафиксированные результаты показали, что у спортсменов данной возрастной группы наблюдается высокий темп роста физической активности, в результате чего улучшилась их общая и специальная физическая подготовка. С целью определения темпов улучшения показателей специальной физической подготовленности в рамках нашего исследования, проведенного среди атлетов центра, были осуществлены тестовые процессы по ряду упражнений. Специальная физическая подготовка занимает неотъемлемое место в тяжелой атлетике, поскольку положительные

изменения, наблюдаемые у спортсменов, влияют на их соревновательную деятельность. В этом процессе особое место занимают специальные упражнения, так как развитие определенного физического качества напрямую влияет и на другие физические качества. В тестах специальной физической подготовки также наблюдалось значительное улучшение показателей между группами в конце исследования по сравнению с результатами в начале исследования.

Таблица 6

Показатели специальной физической подготовки тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа Центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта Бухарской области в конце эксперимента (n=24)

№	Показатели	Время теста	КГ (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	ЭГ (n-12) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	P
1.	Подъем рывком (кг.)	Н.Э.	63,29±15,47	24,4	70,53±14,65	20,7	1,17	>0,05
		К.Э.	65,88±12,26	18,6	76,71±10,64	13,8	2,31	<0,05
2.	Подъем толчком (кг.)	Н.Э.	75,82±17,67	23,3	84,29±17,87	21,2	1,16	>0,05
		К.Э.	79,46±14,28	17,9	91,33±11,96	13,1	2,20	<0,05
3.	Двоеборье, (кг)	Н.Э.	139,11±33,14	23,8	154,82±32,52	21,0	1,17	>0,05
		К.Э.	145,34±26,54	18,2	168,04±26,60	15,83	2,09	>0,05
4.	Тяга штанги до пояса (кг.)	Н.Э.	86,39±15,84	18,3	94,24±17,83	18,9	1,14	>0,05
		К.Э.	88,13±11,60	13,1	98,94±12,64	12,7	2,18	<0,05
5.	Приседания со штангой за головой (кг)	Н.Э.	105,74±16,28	15,4	112,65±17,13	15,2	1,01	>0,05
		К.Э.	107,82±15,31	14,2	120,37±14,75	12,2	2,89	<0,01
6.	Жим лёжа (сжатие штанги лёжа, кг)	Н.Э.	57,97±12,28	21,1	66,47±15,58	23,4	1,48	>0,05
		К.Э.	60,72±12,81	21,1	72,69±12,22	16,8	2,34	<0,05
7.	Приседания со штангой с груди (кг)	Н.Э.	89,42±14,47	16,1	96,63±19,48	20,1	1,02	>0,05
		К.Э.	92,13±14,62	15,8	105,26±14,86	14,1	2,18	<0,05

Примечание: кг - килограмм, Н.Э. - начало эксперимента, КГ - контрольная группа, ЭГ - экспериментальная группа, \bar{X} - среднее значение, σ - стандартное отклонение, V% - коэффициент вариации, t - t-критическое значение Стьюдента, p - уровень статистической значимости.

На следующем этапе были получены итоговые результаты эксперимента по специальным контрольным упражнениям, направленным на определение уровня специальной физической подготовленности тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа, занимающихся в Олимпийских и Паралимпийских центрах подготовки спортсменов Самаркандской областей.

По результатам контрольного теста упражнения «тяга штанги до пояса» у спортсменов контрольной группы в начале эксперимента средний показатель составил $87,61 \pm 17,46$ кг при вариации 19,9%. В конце эксперимента данный показатель повысился до $91,18 \pm 15,37$ кг, а вариация снизилась до 16,8%. В экспериментальной группе в начале исследования среднее значение составило $95,81 \pm 19,07$ кг при вариации 19,9%, тогда как в конце эксперимента результаты улучшились до $102,31 \pm 13,21$ кг, при этом вариация сократилась до 12,9%. Если в начале эксперимента различие между группами составляло $t=1,26$, то после применения предложенной нами методики оно увеличилось до $t=2,19$. Уровень достоверности результатов в начале эксперимента находился на уровне $p>0,05$, тогда как по итогам эксперимента выявлены статистически значимые различия $p<0,05$.

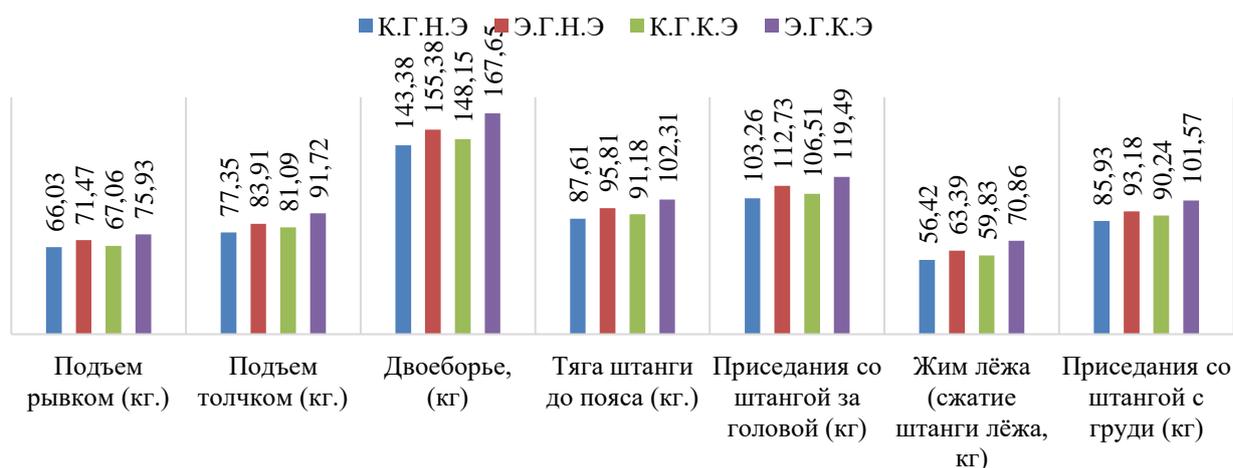


Рисунок 5. Динамика специальной физической подготовленности тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа Самаркандского центра подготовки к Олимпийским и Паралимпийским видам спорта в конце эксперимента.

ВЫВОДЫ

Обобщая и анализируя результаты наших исследований и экспериментов, направленных на совершенствование методики использования средств общей и специальной физической подготовки для повышения физической подготовленности тяжелоатлетов, можно прийти к следующим выводам:

1. До настоящего времени как в нашей стране, так и за рубежом были проанализированы многочисленные научные работы и литературные источники, посвящённые совершенствованию методики использования средств общей и специальной физической подготовки в целях повышения уровня физической подготовленности тяжелоатлетов. Результаты, полученные на начальном этапе нашего исследования, показали, что недостатки в физической подготовке спортсменов по тяжёлой атлетике оказывают значительное влияние на их соревновательные результаты.

2. Существует необходимость повышения уровня физической подготовки спортсменов в базовых спортивных образовательных учреждениях по тяжёлой атлетике, в том числе в центрах подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта. В связи с этим, для развития уровня физической подготовленности юных тяжелоатлетов на учебно-тренировочном этапе важно разработать и внедрить в практику новые, научно обоснованные методики. Предлагаемые методические и научные подходы обеспечивают эффективное повышение показателей общей и специальной физической подготовленности тяжелоатлетов.

3. В результате проведенного анализа и анкетирования тренеров установлено, что основным фактором достижения высоких результатов на соревнованиях и перехода без потерь в молодежный и взрослый состав тяжелоатлетов на учебно-тренировочном этапе является высокий уровень показателей силы, скоростной силы и взрывной силы юных атлетов. Наше исследование также показало, что развитие этих физических качеств оказывает непосредственное влияние на повышение эффективности упражнений в рывке и толчке.

4. В процессе планирования тренировок юных тяжелоатлетов в Центре подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта на основе существующих методических программ была усовершенствована "Программа методики совершенствования физической подготовки тяжелоатлетов." Эта обновленная программа была практически применена на тренировках и способствовала эффективному повышению уровня физической подготовленности спортсменов. В результате качество и эффективность учебно-тренировочного процесса значительно улучшились.

5. В целях эффективного повышения физической подготовленности тяжелоатлетов были детально проанализированы такие факторы, как объем и продолжительность тренировок, величина нагрузок и уровень напряжения. С учетом этих параметров был разработан комплексный план программы, состоящий из специальных упражнений тяжелой атлетики, направленных на развитие силовых, скоростно-силовых и взрывных качеств. В данную программу были включены система циклических тренировок и элементы постоянного мониторинга для поддержания баланса тренировочных нагрузок, стимулирования максимальной мышечной активности и повышения выносливости спортсменов. В результате была создана возможность достижения высокого уровня физической подготовленности и демонстрации эффективных результатов на соревнованиях.

6. В ходе исследований и экспериментов, направленных на совершенствование методики использования средств общей и специальной физической подготовки для повышения физической подготовленности тяжелоатлетов, всесторонне обоснованы актуальность и значимость данной темы. Результаты проведенных научных изысканий, методического анализа и практических испытаний показали, что эффективное повышение физической подготовленности является одним из важнейших условий достижения спортсменами высоких результатов на соревнованиях. В связи с этим, повышение уровня подготовки тяжелоатлетов и улучшение их спортивной результативности путем совершенствования методики было определено как одно из приоритетных направлений современной спортивной науки.

7. Поставленные в исследовании цель и задачи были успешно реализованы. В процессе глубокого обсуждения и анализа полученных в ходе экспериментов результатов и показателей представилась возможность сформулировать положительные выводы. Наряду с этим, достигнутые результаты были объективно оценены, на их основе разработаны конкретные научные выводы и рекомендации, касающиеся ключевых аспектов исследования.

8. В процессе совершенствования методики использования средств общей и специальной физической подготовки для повышения физической подготовленности тяжелоатлетов было установлено, что показатели физической подготовленности спортсменов экспериментальных групп трёх центров значительно улучшились по сравнению с контрольными группами. В связи с этим данная методика была рекомендована к внедрению во все учебные заведения Республики, где функционируют секции по тяжёлой атлетике.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основе анализа научно-методической литературы и результатов проведённых экспериментов рекомендуется внедрить следующие практические рекомендации по совершенствованию физической подготовленности тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа, занимающихся в центрах подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта:

1. Включение в недельную тренировочную программу средств быстрого восстановления (использование эллиптических тренажёров, упражнения на растяжку с удержанием 25–30 секунд, кардио-нагрузки, плавание, ходьба, массажный ролик (foam roller), массажный мяч (massage ball)) способствует предотвращению усталости и переутомления организма у юных тяжелоатлетов учебно-тренировочного этапа при двухсменных тренировках.

2. Тренировки тяжелоатлетов на учебно-тренировочном этапе рекомендуется проводить дважды в день каждый день недели, за исключением четверга и субботы, когда может проводиться только одна тренировка. Данный режим направлен на поддержание оптимального физического состояния спортсменов, предотвращение чрезмерного утомления и эффективную организацию процесса восстановления. Кроме того, в выходные дни рекомендуется проводить тренировочное время в форме активного отдыха, что способствует укреплению общего физического и психологического состояния спортсменов и снижает риск травматизма.

3. В этом возрастном периоде у спортсменов наблюдается естественный рост процесса онтогенеза, поэтому целесообразно внедрение в тренировочный процесс стандартно-повторного интервального и вариативного метода упражнений. С помощью данного метода сокращаются интервалы отдыха между предыдущими и последующими попытками, что позволяет эффективно увеличивать нагрузку на каждую обрабатываемую группу мышц. В результате ускоряется развитие мышц и улучшается физическая подготовленность спортсменов.

4. В качестве основной методики силовой подготовки тяжелоатлетов учебно-тренировочной группы эффективными считаются круговые тренировки, являющиеся видом интервальных упражнений в сочетании с простыми периодами отдыха. Результаты исследования показывают, что именно круговые тренировки являются наиболее удобным, простым и легким методом обеспечения развития силы у юных спортсменов. Этот метод стимулирует максимальную активность мышц и позволяет значительно повысить силовые показатели.

5. Использование 70% от максимального веса в тренировках юных тяжелоатлетов, занимающихся в центрах, позволяет значительно эффективнее повысить скоростно-силовые показатели по сравнению с тренировками с другими весами. При этом максимальное развитие силы наблюдается при использовании 90-100% от максимального веса. Однако для повышения скорости и точности подъема высоких соревновательных весов рекомендуется тренироваться с несколько более легкими весами.

**SCIENTIFIC COUNCIL PhD.03/27.09.2024.Ped.72.10 AWARDING
SCIENTIFIC DEGREES AT BUKHARA STATE UNIVERSITY**

BUKHARA STATE UNIVERSITY

KORABOYEV FAZLIDDIN FAKHRIDDINOVICH

**IMPROVING THE METHODOLOGY OF USING GENERAL AND
SPECIAL TRAINING TOOLS TO ENHANCE THE PHYSICAL FITNESS
OF WEIGHTLIFTERS**

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

ABSTRACT

DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD) DISSERTATIONS PEDAGOGICAL SCIENCES

Bukhara-2025

The topic of the Doctor of Philosophy (PhD) dissertation is registered in the Higher Attestation Commission under the Ministry of Higher Education, Science and Innovation of the Republic of Uzbekistan under the number B2025.1.PhD/Ped9630

The doctoral dissertation was completed at Bukhara State University.

The abstract of the dissertation in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) is posted on the website of the Scientific Council at www.buxdu.uz and on the "ZiyoNET" Information and Education Portal (www.ziynet.uz).

Scientific supervisor: **Sattorov Anvar Ergashovich**
Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Professor

Official opponents: **Tajiboyev Soyib Samijanovich**
Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Arziqulov Muqum O'ralovich
Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Professor

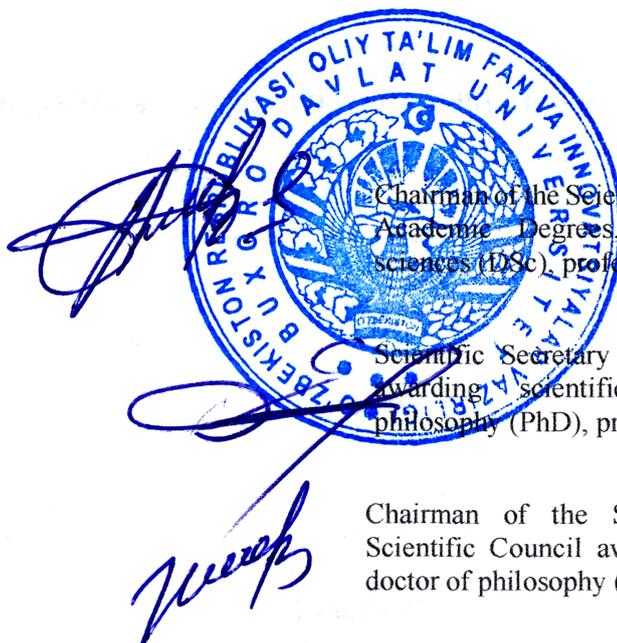
Leading organization: **Urgench State University**

The defense of dissertation will take place on 10 «18», 2025 at 9⁰⁰ at a meeting of the Scientific Council for awarding scientific degrees PhD.03/27.09.2024.Ped.72.10 at the Bukhara State University (Address: 200117, Bukhara city, Mukhammad Ikbol street, 11. Tel: (0365) 221-29-14; faks: (0365) 221-27-57; e-mail: buxdu_rektor@buxdu.uz)

The dissertation could be reviewed in information-resource center of Bukhara State University (registration number 734). (Address: 200117, Bukhara city, Mukhammad Ikbol street, 11(+99865) 221-29-14;

Dissertation abstract was sent out on «6» 10 2025.

(Mailing report number №004 on «18» 10 2025).



M.J.Abdullayev

Chairman of the Scientific Council for Awarding Academic Degrees, doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

A.E.Sattorov

Scientific Secretary of the Scientific Council awarding scientific degrees, doctor of philosophy (PhD), professor

R.S.Shukurov

Chairman of the Scientific Seminar under Scientific Council awarding scientific degrees, doctor of philosophy (PhD), professor

INTRODUCTION ((PhD) thesis annotation)

The aim of the research: To develop proposals and recommendations for the correct application of general and special training tools in the training process of weightlifters at the educational-training stage.

The object of the research: The training process of weightlifters engaged in the educational-training stage at Olympic and Paralympic sports training centers.

The subject of the research: The content of the methodology for applying general and special physical training tools to improve the physical fitness of weightlifters at the educational-training stage.

The scientific novelty of the research is as follows:

The possibility of forming essential motor qualities, as well as the necessary skills and abilities, has been expanded by applying training tools (such as simulation, technical exercises under difficult conditions like supine plank or push-ups in an inverted vertical position, and demonstrative training like video analysis, 3D models, and virtual real-life situations) and methods (such as maximum effort, dynamic effort, repetitive effort, wavy periodization, and linear periodization) that significantly influence the sports performance of weightlifters;

Improving the possibility of increasing sports performance by changing the ratio of four-year training plan hours for weightlifters at the educational-training stage to the following: General Physical Preparation (GPP): 108/116/148/156 hours Special Physical Preparation (SPP): 220/262/318/332 hours Technical and Tactical Preparation (TTP): 250/296/398/332 hours Theoretical Preparation (TP): 14/18/22/24 hours Psychological Preparation (PP): 12/10/16/18 hours Control Tests and Training (CTT): 6/6/8/12 hours Instructor and Referee Practice (IRP): 8/8/8/12 hours Recovery Measures (RM): 6/12/18/24 hours and by improving the practical tasks in the training sessions for each type of preparation;

The ability of the body to adapt quickly to heavy loads has been enhanced by organizing two-a-day training sessions for adolescent weightlifters at the educational-training stage. This is achieved by preventing fatigue and exhaustion through the inclusion of rapid recovery tools in the weekly training program, such as the use of elliptical trainers, stretching exercises held for 25-30 seconds, cardio exercises, swimming, walking, foam rollers, and massage balls;

The possibilities for improving competitive readiness have been expanded by incorporating a group of exercises into the "Improving the Physical Fitness of Weightlifters" model. This model is designed to enhance special physical preparation and serves as a theoretical and practical basis for establishing priority directions during the educational-training stage of forming sports mastery within the multi-year training system for weightlifters. The exercises include: hyperextensions (20–30 kg, 6/4), thrusters (50–60% of 1RM, 2+2/4–5 reps), lifting a barbell with discs suspended on special resistance bands from the chest press (30% of 1RM, 3/2 reps; 35% of 1RM, 3 reps; 40% of 1RM, 2/3 reps), and snatches from a special rack (50% of 1RM, 3 reps; 60% of 1RM, 3/2 reps; 70% of 1RM, 2/3 reps; 80% of 1RM, 2/2 reps).

Implementation of the research results. Based on the results obtained during pedagogical experiments on the scientific and theoretical foundations of improving the methodology for using general and special training tools to enhance the physical fitness of weightlifters at the educational-training stage:

Recommendations on the use of training tools and methods that significantly influence the sports performance of weightlifters have been implemented in the training sessions of weightlifters at the Bukhara Olympic and Paralympic Sports Training Center (Reference № 02-16/1234 from the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, February 6, 2025). The training tools include simulation (training in artificial conditions), technical exercises under difficult conditions (supine plank, push-ups in an inverted vertical position), and demonstrative training (video analysis, 3D models, virtual real-life situations). The methods include maximum effort, dynamic effort, repetitive effort, wavy periodization, and linear periodization. As a result, their strength quality increased by 10-12%, explosive strength by 9-11%, and explosive power quality by 11-13%.

Recommendations and proposals on changing the ratio of four-year training plan hours for weightlifters at the educational-training stage have been implemented in the training sessions of athletes at the Navoiy Olympic and Paralympic Sports Training Center. The new ratios are as follows: General Physical Preparation (GPP) - 108/116/148/156 hours; Special Physical Preparation (SPP) - 220/262/318/332 hours; Technical and Tactical Preparation (TTP) - 250/296/398/332 hours; Theoretical Preparation (TP) - 14/18/22/24 hours; Psychological Preparation (PP) - 12/10/16/18 hours; Control Tests and Training (CTT) - 6/6/8/12 hours; Instructor and Referee Practice (IRP) - 8/8/8/12 hours; and Recovery Measures (RM) - 6/12/18/24 hours. The implementation also included improving the practical tasks in the training sessions for each type of preparation. As a result, the weightlifters' strength quality increased by 9-11%, their speed-strength quality by 12-14%, and their explosive power quality by 8-10% (Reference No. 02-16/1234 from the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, February 6, 2025).

Recommendations and proposals on organizing training sessions for adolescent weightlifters at the educational-training stage have been implemented in the training sessions of weightlifters at the Samarkand Olympic and Paralympic Sports Training Center. These recommendations focus on preventing fatigue and exhaustion during two-a-day workouts by incorporating fast-recovery tools into the weekly program. The tools include elliptical trainers, stretching exercises held for 25-30 seconds, cardio exercises, swimming, walking, and massage tools such as a foam roller and a massage ball. This was officially documented in a reference letter (№ 02-16/1234 from the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, February 6, 2025). As a result of this implementation, the athletes' strength quality increased by 9-11%, their speed-strength quality by 12-14%, and their explosive power quality by 8-10%.

Recommendations and proposals have been implemented in the training sessions of weightlifters at the Bukhara Olympic and Paralympic Sports Training Center. These recommendations involve including a group of exercises in the "Improving the Physical Fitness of Weightlifters" model, which is designed to enhance special physical preparation. This model serves as a theoretical and practical

basis for setting priorities during the educational-training stage of forming sports mastery within a multi-year training system. The exercises include: hyperextensions (20–30 kg, 6/4 reps), thrusters (50–60% of 1RM, 2+2/4–5 reps), lifting a barbell with discs suspended on special resistance bands from the chest press (30% of 1RM, 3/2 reps; 35% of 1RM, 3 reps; 40% of 1RM, 2/3 reps), and snatches from a special rack (50% of 1RM, 3 reps; 60% of 1RM, 3/2 reps; 70% of 1RM, 2/3 reps; 80% of 1RM, 2/2 reps). This implementation was officially confirmed (Reference No. 02-16/1234 from the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, February 6, 2025). As a result of the research, six weightlifters were selected for the Uzbekistan youth national weightlifting team, and the study's effectiveness was proven by the athletes' performance, with two taking second place and four taking third place in the Uzbekistan championships.

Structure and volume of the dissertation. The dissertation is presented as a computer text spanning 129 pages. It is composed of an introduction, four chapters, 14 figures, 15 tables, a conclusion, practical recommendations, a list of references, and appendices.

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

I bo'lim (I часть; I part)

1. Qoraboyev F.F. The importance of psychological preparation in improving the methodology of using general and special training tools in increasing the physical preparation of weightlifters // European journal of innovation in nonformal education (ejine). Volume 5 |issue1| Jan – 2025. ISSN: 2795-8612. -P. 112-116.

2. Qoraboyev F.F. Improving the methodology of using general and special training tools to increase the physical fitness of weightlifters // American journal of language, literacy and learning in stem education. Volume 3 |issue1| 2025. ISSN: 2993-2769. –P. 267-271.

3. Qoraboyev F.F. Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirishda psixologik tayyorgarlikni ahamiyati // Ta'limda istiqbolli izlanishlar 1/2025. ISSN: 3030-380x. –P. 123-126. [13.00.00 №1]

4. Qoraboyev F.F. Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish //Pedagogik mahorat. 1/2025-yil. ISSN: 2181-6833. –P. 84-88. [13.00.00 №1]

5. Faxriddinovich Q. F. Importance of weight categories and history of changes in weightlifting // Vital annex: International journal of novel research in advanced sciences. – 2023. – т. 2. – №. 3. – P. 165-172.

6. Корабоев Ф.Ф. Правильный подбор и применение средств общей и специальной физической подготовки у тяжелоатлетов // Теоретико-методологические основы и методико-практи теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты физического воспитания и спорта. Казань. 24 февраля 2025 г. -С. 68-71.

7. Корабоев Ф.Ф. Улучшение физической подготовленности тяжелоатлетов совершенствование методики использования средств общего и специального обучения теоретико-методологические основы и методико-практи // Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты физического воспитания и спорта. Казань. 24 февраля 2025 года. 62-66 п.

8. Qoraboyev F.F. Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish // Sport oyinlarinin turleri: teoriya hamameliyatindagi aktualmashqalalar. 2024. -Б. 36-38.

9. Qoraboyev F.F. Zamonaviy sportda og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasini takomillashtirish // Sport oyinlarinin turleri: teoriya hamameliyatindagi aktualmashqalalar. 2024. -Б. 316-318.

10. Qoraboyev F.F. Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini

takomillashtirish dasturining amaliy ahamiyati // Mamlakat ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning o'rni: muammolar, yechimlar va istiqbollari. 2025. -B. 330-334.

11. Qoraboyev F.F. Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish // Mamlakat ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning o'rni: muammolar, yechimlar va istiqbollari. 2025. -B. 334-338.

II bo'lim (II часть; II part)

12. Qoraboyev F.F. Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi dasturi // №DGU 48673 07.03.2025 dt 202501886

13. Fazliddin Faxriddinovich Qoraboyev. Carrying games during sports training // Masters scientific journal. 27-april 2024. №5.

14. Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich. Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish // Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli. 2025-yil 14-15 mart xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. -B. 240-423.

15. Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich. Og'ir atletika sport turida vazn toifalarining ahamiyati va o'zgarishlar tarixi // Jismoniy madaniyat va sport: ta'lim dasturlarini takomillashtirish, muammolari va yechimlar. Buxoro, 2023 yil 1-2 may xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. -B. 269- 271.

Avtoreferat “Durdona” nashriyotida tahrirdan o‘tkazildi hamda o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlarning mosligi tekshirildi.

Bosishga ruxsat etildi: 26.09.2025 yil. Bichimi 60x84 1/16, «Times New Roman» garniturada raqamli bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog‘i 3,5.
Adadi: 100 nusxa. Buyurtma №621.

Guvohnoma AI №178. 08.12.2010.
“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahri, M.Iqbol ko‘chasi, 11-uy. Tel.: 65 221-26-45