

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc. 33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

AZIZOV NOSIRJON NEMATILLAYEVICH

**YUQORI MALAKALI KURASHCHILAR MUSOBAQAOLDI
TAYYORGARLIGINI BOSHQARISHNING ILMIY-METODOLOGIK
ASOSLARI**

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

**Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Fan doktori (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati mundarijasi

Оглавление автореферата диссертации доктора наук (DSc)

Contents of dissertation abstract of doctor of science (DSc)

Azizov Nosirjon Nematillayevich

Yuqori malakali kurashchilar musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishning ilmiy-metodologik asoslari.....3

Азизов Носиржон Нематиллаевич

Научно-методологические основы управление предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных борцов.....35

Azizov Nosirjon Nematillayevich

Management of pre-competitive training of highly qualified wrestlers scientific and methodological foundations.....69

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ

List

of

published

works.....73

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc. 33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

AZIZOV NOSIRJON NEMATILLAYEVICH

**YUQORI MALAKALI KURASHCHILAR MUSOBAQAOLDI
TAYYORGARLIGINI BOSHQARISHNING ILMIY-METODOLOGIK
ASOSLARI**

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

**Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq-2025

Fan doktori (DSc) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2022.4.DSc/Ped411 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi Namangan davlat universitetida bajarilgan.

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

Ilmiy maslahatchi:

Kerimov Fikrat Azizovich

pedagogika fanlari doktori, professor

Rasmiy opponentlar:

Muxammadiyev Komil Burxonovich

pedagogika fanlari doktori (DSc),

Korobeynikov Georgiy Valerevich

biologiya fanlari doktori, professor

Xankeldiyev Sher Xakimovich

pedagogika fanlari doktori, professor

Yetakchi tashkilot:

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston milliy universiteti

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc33/01.02.2022.Ped.146.01 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “__” _____ soat ____dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurglar ko‘chasi, 15-uy. Tel.:(0-370) 717-17-79, 717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, veb-sayt: www.jtsu.uz.e-mail: jtsu@uzdjsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Madaniyat sarayi” binosi, 3-qavat, kichik majlislar zali).

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

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “__” _____ kuni tarqatildi.

(2025-yil “__” _____ da _____ raqamli reyestr bayonnomasi)

J.M. Ishtayev

Ilmiy darajalar beruvchi

Ilmiy kengash raisi o‘rinbosari,

p.f.d.

D.Y.Egamov

Ilmiy darajalar beruvchi

Ilmiy kengash ilmiy kotibi,

p.f.b.f.d. (PhD)

O.J.Dadaboyev

Ilmiy darajalar beruvchi

Ilmiy kengash qoshidagi

ilmiy seminar raisi,

p.f.d. (DSc), dotsent

KIRISH (fan doktori (DSc) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoda zamonaviy kurash sport turlarining rivojlanishi va erishilgan rekord natijalarning yangilanishi zamirida yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarish metodologiyasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yuksak sport natijalariga erishishda bolalar va yoshlar o'rtasida sportni ommalashtirish tizimini yo'lga qo'yish ko'plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya va sport bo'yicha olim va mutaxassislar oldida turgan eng ustuvor vazifalar sifatida qaralmoqda. Dunyo mamlakatlarida kurash mashg'ulotlarini mazmunli olib borish uchun yangi texnologiyalarni yaratish ko'proq ilm, vaqt va boshqa resurslarni talab etmoqda. Jumladan, yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini aniqlash uchun maxsus test me'yorlarini ishlab chiqishda, musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari va mashg'ulot yuklamalarining o'zaro bog'liqligi hamda kurashchilarni texnik-taktik tayyorlashda blok tizimidan foydalanish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri hisoblanmoqda. Chunki katta sportda nafaqat kurash turlarida, balki barcha sport turlari oldida turgan eng ustuvor vazifalardan biri yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarish bo'lib qolmoqda.

Jahon tajribasida ko'plab olimlar tomonidan yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini baholovchi normativlar ishlab chiqish bo'yicha ilmiy-amaliy izlanishlar olib borilmoqda. Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligi uchun zarur bo'lgan sifatlarni majmuaviy rivojlantirish vosita va uslublarini maqsadli tanlash, tayyorgarligini kompleks baholash, rivojlanishi va erishilgan natijalarni oshirishning turli shakllarini ishlab chiqish yuzasidan ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash va monitoring qilish yuzasidan bir qator ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish va yanada takomillashtirish muammolarini ilmiy jihatdan o'rganishni talab qilmoqda. Biroq aynan yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligining tabaqalashtirilgan me'yor ko'rsatkichlarini, takomillashtirishga qaratilgan maxsus innovatsion texnologiyalarni qo'llagan holda tabaqalashtirilgan me'yor talablarini ishlab chiqishda, yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligining kontseptual modeli hamda o'quv jarayonini blokli davriylashtirish zarurati yuzaga kelmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi eng ustuvor vazifalardan biri aholini doimiy ravishda sport bilan shug'ullanishini ta'minlashga qaratilmoqda. Davlat siyosatining asosiy yo'nalishlaridan biri "Sport kurashlarini rivojlantirish va ommaviylikini oshirish, kurashchilarimizni Osiyo va Olimpiada o'yinlarida yuqori natijalar ko'rsatishi yuzasidan tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirish"¹ masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Sport kurashlari bo'yicha keng qamrovli, ilmiy-uslubiy ishlar to'laligicha o'rganilmaganligi, bundan tashqari, kurash sport turi musobaqalariga tayyorlashda sportchilarning yoshi hamda jinsiga, vazn-og'irligiga ko'ra umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik holatini baholovchi

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 2022 yil 29-iyundagi PQ-336-son "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, www.lex.uz.

mexanizmlarning yoʻqligi kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishga oid kompleks rejalarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish talabini qoʻymoqda. Shuningdek, murabbiylar kurashchilarning individual imkoniyatlarini tayyorgarlik bosqichida asosiy vosita sifatida umumiy hamda maxsus jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarligi qanday darajada ekanligini aniqlash, kurashchilarni kuchli rivojlangan jismoniy sifatlarini yanada rivojlantiruvchi mashqlar kompleksini ishlab chiqish shu oʻrinda ilmiy va amaliy tajribaga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish davr talabi boʻlib qolmoqda.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Farmoni, 2017-yil 2-oktyabrdagi PQ-3306-son “kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi, hamda Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 4-martdagi 122-son “Sport turlari boʻyicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi va 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-son “Sport taʼlimi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari boʻyicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qarorlar, bu sohaga tegishli boshqa meʼyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertasiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yoʻnalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, maʼnaviy-maʼrifiy rivojlantirishda innovasion gʻoyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yoʻllari” bilan bogʻliq ustuvor yoʻnalishlar doirasiga mos ravishda amalga oshirilgan.

Dissertatsiya mavzusi boʻyicha xorijiy ilmiy-tadqiqotlar sharhi. Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishning ilmiy-metodologik asoslari boʻyicha ilmiy izlanishlar dunyoning yetakchi ilmiy-tadqiqot markazlari va oliy oʻquv yurtlarida, xususan, Rossiya davlat jismoniy tarbiya, sport, yoshlar va turizm universiteti [Rossiya Federasiyasi, Moskva sh.], Volgograd davlat jismoniy tarbiya akademiyasi [Rossiya Federasiyasi, Volgograd], Sport ilmiy-tekshirish instituti [Rossiya], P.F.Lestgaft nomidagi Sankt-Peterburg milliy davlat jismoniy madaniyat, sport va salomatlik universitetida [Sankt-Peterburg] da ilgʻor tajribalar olib borilmoqda. Xorijiy ilmiy-tadqiqotlar sharhiga koʻra, dunyoda yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligi hamda funksional holatini oshirish qolaversa sport natijalarining oʻsish dinamikasi asosida mazkur sport turida yuqori natijalarni kafolatlovchi mexanizmlar ishlab chiqilgan, natijada, yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligi [Rossiya davlat jismoniy tarbiya, sport, yoshlar va turizm universiteti, Rossiya Federatsiyasi], boʻyicha mashgʻulotlar oʻtkazish natijasida yuqori malakali kurashchilarning biomexanik imkoniyatlari boʻyicha oʻsmirlik davridan texnikani mukammal egallash metodlari ishlab chiqilib, natijada, ushbu turga oʻrgatish uslubiyati model koʻrsatkichlari boʻyicha takomillashtirilgan [Volgograd davlat jismoniy tarbiya akademiyasi, Rossiya Federatsiyasi, Volgograd], yuqori malakali kurashchilarning texnik

elementlarini bajarishdagi yuklamalar hajmi va shiddatini o'rganish va tahlillarini ilmiy jihatdan isbotlangan, natijada, xato va kamchiliklarni o'z vaqtida bartaraf etish imkoniyati takomillashtirilgan [Sport ilmiy-tekshirish instituti, Rossiya Federatsiyasi], yuqori malakali kurashchilarning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik modelini vazn toifalari bo'yicha yaratishga qaratilgan yangi dasturi ishlab chiqilib, natijada texnik-taktik tayyorgarligini oshirishning ilmiy va amaliy imkoniyatlari kengaytirilgan [Angliya sport instituti, Buyuk Britaniya], yuqori malakali kurashchilarning izchil tayyorgarligi va rivojlanishini ta'minlash uchun sportchilarning turli vazn toifalari asosida texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini takomillashtirilgan [Qozon davlat jismoniy tarbiya, sport va turizim universiteti, Rossiya Federatsiyasi Qozon], yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash nazariyasi va metodologiyasi, yuzasidan olib borilgan tadqiqotlar bo'yicha aniq ma'lumotlarni ishlab chiqish natijasida mashg'ulotlarda yuklamaning organizmga ta'sir qilish darajalari belgilab berilgan, natijada, zo'riqish va qayta tiklanish imkoniyatlari kengaytirilgan (P.F.Lestgaft nomidagi Sankt-Peterburg milliy davlat jismoniy madaniyat, sport va salomatlik universiteti, Sankt-Peterburg). Dunyoda yuqori malakali kurashchilarning jismoniy, texnik-taktik, psixologik tayyorgarliklarini takomillashtirish bo'yicha ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida shug'ullanuvchilarning har tomonlama tayyorgarligini oshirishni e'tiborga olgan holda tizimli boshqarish, turli yosh va malakaga ega sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarlik holatini boshqarish yuzasidan ko'plab zamonaviy instrumental metodikalarga asoslangan istiqbolli tadqiqot ishlari olib borilmoqda.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Mamlakatimizda olimlaridan yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligi boshqarishga oid F.A.Kerimov, N.A.Tastanov, A.R.Taymuratov, Z.A.Bakiyev, S.Q.Adilov, F.O.Berdiyev, A.B.Jumaqulov, T.R.Anarbayevlarning tadqiqotlarida sportchining salohiyati butun musobaqa davomida barcha tayyorgarlikning yuqori darajasini saqlab qolish, mavsumning eng yuqori musobaqalarida eng yuqori tayyorgarlikka erishish bilan amalga oshirilishini sport amaliyoti ko'rsatishi ta'kidlangan.²

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlarida yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligida sikllarni tuzish va boshqarish bo'yicha L.P.Matveyev, G.T.Tumanyan, Y.M.Shamenkov, V.A.Bulkin, A.A.Novikov, V.N.Platonov, A.P.Bondarchuk, V.P.Guba kabilarning ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi sportchilarni ko'p yillik tayyorlash tizimining barcha tarkibiy qismlarini sinchkovlik bilan o'rganish kerak. Asosiy tarkibiy qismi musobaqalar tizimi bo'lgan sportchilarning maxsus yo'nalishi o'quv jarayonining tuzilishini

² Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления содержания и структуры дисциплины спортивной борьбе: Автореф. дис... д-ра пед.наук. – М, 1995. – 53 с.; Тастанов Н.А. Юқори малакали юнон-рум курашчиларининг мусобақа фаолиятига боғлиқ тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш услубияти. // “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари” мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжуман материаллари тўплами. Т.: 2015.- Б. 276-277. Таймуратов А.Р. Курашчилар жисмоний имкониятини оширишда “стретчинг” машқларидан фойдаланиш афзаллиги. // “Ўзбекистонда олимпизм голялари ҳамда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш истикболлари” Республика илмий-амалий анжумани тўплами. – Тошкент.: 2017, –Б. 24-30.; Bakiyev Z.A. Эркин кураш назарияси ва услубияти/ Т: 2011 “Lider pres” nashriyot/ 266 b.; Еримбетов Б.К. Ёш курашчиларда спорт машғулотларига бўлган мотивацияни шакллантириш усуллари. // «Фан-спортга» – Т.: 2018 – Б. 66-69.; Adilov, S. Q., Berdiyev, F.O., Jumaqulov, A.B., & Anarbayev, T.R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg'ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o'rganish. Academic research in educational sciences, 2(4), 1717-1722.

belgilaydigan va uning asosiy bosqichlaridagi o‘ziga xos mazmuni shakllantiradigan ko‘p yillik tayyorgarlikning markaziy bo‘g‘iniga aylandi³.

Sportning yuqori yutuqlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi yetakchi mutaxassislarning ko‘plab asarlari L.P.Matveyev, D.D.Donskiy, V.M.Zatsiorskiy, M.A.Godik, B.Mirzaei, D.Devid, I.Barbas, L.Navid, N.A.Fomina, V.P.Filina, D.L.Gonzalez, Yu.V.Verkhoshansky, D.Gurby, M.Dokmanak, F.Kerimov, Y.Tropin, M.Latyshev, D.Bezkorovainyi, G. Korobeynikov, va boshqalar sport tayyorgarligining umumiy nazariy masalalariga bag‘ishlangan hamda boshqa yetakchi mutaxassislarning fikr-mulohazalariga ko‘ra yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishda normativlarni davlat dasturi sifatida qabul qilish lozimligini takidlashgan⁴.

Olib borilgan tizimli tadqiqotlarga qaramasdan o‘quv va uslubiy manbalarda mazkur dissertasiya mavzusi sifatida tanlangan, yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarish metodologiyasi mavzusi kurash sport turini shiddat bilan rivojlanishi, ushbu sohada yangi zamonaviy yondashuvlar asosida yuqori malakali kurashchilarning tizimi va mazmunini takomillashtirishga oid qo‘shimcha ilmiy, ilmiy-uslubiy ishlanmalarni ishlab chiqishni talab etadi.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim muassasasining ilmiy tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi. Dissertatsiya ishi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining ALM-202306161313 raqamli “Sport ta‘lim muassasalarida seleksiya, saralash, bashorat qilish va oliy sport

³ Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки/ второе издание/ Физкультура и спорт Москва 1965/, 234 с.; Гуманян Г.С., Шаненков Ю.М. Влияние соматометрических признаков спортсменов на показатели быстроты.// Теория и практика физической культуры. М., 1971. -N4. - С.6-11.; Bulkin V.A. Teoreticheskie koncepcii upravleniia trenirovochnym processom v sporte vysshikh dostizhenij [Theoretical conceptions of control over training process in elite sports]. Tendencii razvitiia sporta vysshikh dostizhenij [Trends of elite sports progressing], Moscow, CNIS, 1993, pp. 57–62.; Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. дис... дра пед. наук. – М.: 2000. – 62 с.

Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2005. - 820 с.; Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки: монография / А.П. Бондарчук. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 304 с.; Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ориентации в виды спорта : [монография] / В.П. Губа. – Москва: Советский спорт, 2008.-С. 298-303.;

⁴ Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. Учебное пособие. // Матвеев Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 247 с.; Донской Д.Д. Заиорский В.М. Биомеханика: Учебник для Институты физической культуры. - М. : Физкультура и спорт, 1979. - 264 с.; Годик М.А, А.П. Скородумова Комплексны й контроль в спортивный играх/ издательство “Советский спорт” 2010.-338 с.; Бахман Мирзаи, Дэвид Дж. Керби, Иоаннис Барбас, Навид Лотфи Антропометрические и физические характеристики четырехкратного чемпиона мира по греко-римской борьбе в сопоставлении с национальными нормами: исследование случая/ journal of human sport & exercise /volume 6/ issue 2/ 2011.-С. 406-413; Фомина, Н.А.Физическое воспитание в образовательном пространстве дошкольных учреждений : [учеб. пособие] / Фомина, Н. А., Меньшиков, В. Я. - Волгоград : ВГАФК, 2012.-123 с.; Филин С.А. Структурная модель эффективной интегральной подготовленности самбистов различного возраста и квалификации // Филин С.А, Стрижак А.П. // Теория и практика физической культуры. – 2013.– С. 70-76. David Lopez-Gonzalez Technical-Tactical Performance in Greco-Roman Wrestling: Analysis of 2013 Senior World Championships Through Multivariate Analysis/ International Journal of Wrestling Science/ Vol 4 Issue 1 / 2014.-P. 95-130; Verkhoshansky Yu.V. Программирование и организация тренировочного процесса – 2 издания., стереотип.-М.: Спорт, 2019 – 184 с.; David Curby, Milorad Dokmanac, Fikrat Kerimov, Yrui Tropin, Mykola Latyshev, Dmytro Bezkorovainyi, Georgiy Korobeynikov /Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect/ pedagogy of Physical Culture and Sport 2023. – С. 487-493.; Georgiy Korobeynikov /Indicators of Spectacle in Wrestling at the 2021 Olympic Games/ slobzhanskyi herald of science and sport/ Vollum 28 No. 1, 2024.-P. 38-43; .

yutuqlarini rivojlanish monitoringini joriy qilish uchun raqamli texnologiyalarni yaratish” mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarlik samaradorligiga ta’sir etuvchi ko’rsatkichlarni inobatga olgan holda tayyorgarlik bosqichlari hamda uslublarini takomillashtirish bo’yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishda mashg’ulotlar rejasini va yuklamalar intensivligini o’rganish;

yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda yuklamalar hajmi va shiddatini dastlabki tayyorlov bosqichidagi mikrosikl, mezotsikl, makrosikl kompleksini ishlab chiqish;

yuqori malakali turli vazn toifasidagi kurashchilarni tayyorlash bosqichlari (tayyorgarlik, musobaqa, o’tish) davrlari xususiyatlarini o’rganish;

yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida musobaqa faoliyati xususiyatlarini persanal tahlil qilishda texnik-taktik tayyorgarlik jarayonini boshqarishning samarali rejalari ishlab chiqish;

yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishda tezkor-kuch tayyorgarlik ko’rsatkichlarini musobaqa faoliyatida namoyon bo’lish xususiyatlarini o’rganish;

yuqori malakali kurashchilarni musobaqa faoliyatida hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini qayd etishga asoslangan umumiy va joriy baholash shkalasini takomillashtirish;

Tadqiqotning obyekti sifatida yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan sport maktabining yuqori malakali kurashchilari bilan olib borilgan o’quv mashg’ulotlar jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlari, vositalari, uslublari, tayyorgarlik jarayoni tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, anketa so’rovnomasi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, instrumental metod hamda matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishda o’quv mashg’ulotlar rejasini ishlab chiqish hisobiga, erkin, yunon-rum kurashchilarining mashg’ulot yuklamalari (ish vaqti, davomiyligi, yurak qisqarish soni, yuklamalar intensiv ball, zonalar) optimallashtirilgan;

yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda yuklamalar hajmi va intensivligini muvofiqlashtirish hisobiga kurash, erkin, yunon-rum kurashchilarini dastlabki tayyorlash bosqichidagi mikrosikl, mezotsikl hamda makrosikl kompleksning boshqa tarkibiy qismlari tabaqalashtirilgan;

yuqori malakali turli vazn toifasidagi kurashchilarni tayyorlash bosqichlari (tayyorgarlik, musobaqa, o’tish) davrlari xususiyatlarini o’rganish orqali yuqori malakali kurashchilar tomonidan tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida o’quv yuklamalar hajmi va intensivligidan foydalanish imkoniyati kengaytirilgan;

yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida musobaqa faoliyati xususiyatlarini personal tahlil qilish (texnik usullarni bajarish soni, yurak qisqarish soni, tiklanish vaqti) orqali texnik-taktik tayyorgarlik jarayonini boshqarishning samarali rejalari ishlab chiqilgan;

yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishda tezkor-kuch tayyorgarlik ko'rsatkichlarini musobaqa faoliyatida namoyon bo'lish xususiyatlarini o'rganish asosida kurash, erkin kurash va yunon-rum kurashchilarini musobaqaoldi blokli tayyorgarlik (BT) tizimi ishlab chiqilgan;

yuqori malakali kurashchilarni musobaqa faoliyatida hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini qayd etishga asoslangan umumiy va joriy baholash shkalasini tartibga solish orqali yuqori malakali erkin kurashchilarni musobaqaolga tayyorlashni belgilaydigan algoritmi takomillashtirilgan;

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishda mashg'ulotlar rejasini ishlab chiqish hisobiga, erkin, yunon-rum kurashchilarining mashg'ulot yuklamalari (ish vaqti, davomiyligi, yurak qisqarish soni, yuklamalar intensiv ball, zo'nalar) optimall variantlari ishlab chiqilgan hamda amaliyotga tatbiq qilingan;

yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda yuklamalar hajmi va intensivligini muvofiqlashtirish hisobiga kurash, erkin, yunon-rum kurashchilarini dastlabki tayyorlash bosqichidagi mikrosikl, mezosikl hamda makrosikl kompleksni tarkibiy qismlari ishlab chiqilib amaliyotda keng foydalanilgan;

yuqori malakali turli vazn toifasidagi kurashchilarni tayyorlash bosqichlari (tayyorgarlik, musobaqa, o'tish) davrlari xususiyatlarini o'rganish orqali yuqori malakali kurashchilar tomonidan tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida o'quv yuklamalar hajmi va intensivligidan foydalanish imkoniyati kengaytirildi;

yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida musobaqa faoliyati xususiyatlarini personal tahlil qilish (texnik usullarni bajarish soni, yurak qisqarish soni, tiklanish vaqti) orqali texnik-taktik tayyorgarlik jarayonini boshqarishning samarali rejalari ishlab chiqilgan hamda mashg'ulotlar jarayoniga tatbiq qilingan;

yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishda tezkor-kuch tayyorgarlik ko'rsatkichlarini musobaqa faoliyatida namoyon bo'lish xususiyatlarini o'rganish asosida kurash, erkin kurash va yunon-rum kurashchilarini musobaqaoldi blokli tayyorgarlik (BT) tizimi kurash mashg'ulotlari jarayoniga tatbiq qilingan;

Yuqori malakali kurashchilarni musobaqa faoliyatida hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini qayd etishga asoslangan umumiy va joriy baholash shkalasini tartibga solish orqali yuqori malakali erkin kurashchilarni musobaqaoldi tayyorlashni belgilaydigan algoritmi takomillashtirilgan holda musobaqa faoliyatida keng foydalanilgan;

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalari ishonchliligi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi respublikamiz va xorijiy olimlarning fikr-mulohazalariga asoslanganligi, tajriba-sinov

ishlarining reprezentativligi hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil metodlari yordamida ishlab chiqilganligi bilan asoslanib, kompyuter texnikasi yordamida olingan ma'lumotlar va natijalar qayta ishlab chiqilganligi hamda mazkur ishda berilgan xulosalar va ilmiy tavsiyalarning ishonchligi vakolatli organlar tomonidan tasdiqlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundan iboratki, o'tkazilgan pedagogik tajribalar asosida olingan tadqiqot natijalari kurash sport turiga yuqori malakali ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorlash bosqichini rejalashtirishning yagona nazariy modelini ishlab chiqishning dolzarbligi ushbu mashg'ulot davrining eng muhim xalqaro musobaqalar sharoitida sport yutuqlari darajasiga alohida ta'siri, kurashchilarning musobaqadan oldingi tayyorgarligi makrosiklini tuzish sifatining eng muhim mezon sifatida sportchilarning maxsus chidamlilik darajasining dinamikasi hisoblanadi. Shu bilan birga, aksariyat mutaxassislar mashg'ulotni tuzish variantini eng samarali va to'g'ri deb bilishadi, bunda eng yuqori sport formasiga erishish yoki eng muhim musobaqalarda qatnashish vaqtiga maxsus tayyorgarlik samaradorligi aniqlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati yuqori malakali kurashchilarni musobaqadan oldin tayyorlashda qo'llaniladigan vositalar va usullarning samaradorligini baholash uchun standartlashtirilgan protseduralar va mezonlar sport kurashining har xil turlari bo'yicha jamoalar bilan ishlaydigan mutaxassislar o'quv yuklamalarini hisobga olish va rejalashtirish muammosini hal qilishda, ularning miqdoriy qiymatlari va eng muhim musobaqalarga tayyorgarlikning turli o'quv bosqichlarida taqsimotning tarkibiy xususiyatlarini aniqlash, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish makrosiklida yuqori malakali sportchilarda maxsus chidamlilikni tarbiyalash muammosining samarali yechimini belgilaydigan ushbu eng muhim amaliy masalalar bo'yicha mutaxassislarning fikrlarining nomuvofiqligi tanlangan tadqiqot mavzusini sport kurashi nazariyasi va metodologiyasini yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarlik jarayoniga joriy qilinadigan kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini samarali boshqarish bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarish metodologiyasi mazmunini takomillashtirishda ma'lumotlarni hisobga olish va tahlil qilishning yagona tizimi asosida:

Yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishda mashg'ulotlar rejasini ishlab chiqishda, erkin, yunon-rum kurashchilarining mashg'ulot yuklamalari (ish vaqti, davomiyligi, yurak qisqarish soni, yuklamalar intensiv ball, zo'nalar) optimallashtirilgan bo'yicha taklif va tavsiyalar Namangan viloyati yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan sport maktabi mashg'ulotlar rejasiga tatbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 19-avgustdagi 03-16/8204-son ma'lumotnomasi). Natijada kurashchilarning kuch-qobiliyatlarining tavsifiy kursatkichlari 16,5% oshgan aniqlangan;

yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda yuklamalar hajmi va intensivligini muvofiqlashtirish hisobiga kurash,

erkin, yunon-rum kurashchilarini dastlabki tayyorlash bosqichidagi mikrosikl, mezosikl hamda makrosikl kompleksning boshqa tarkibiy qismlari tartiblashtiril bo'yicha taklif va tavsiyalar Namangan viloyati yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan sport maktabi mashg'ulotlar rejasiga tatbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 19-avgustdagi 03-16/8204-son ma'lumotnomasi). Natijada kurashchilarning vazn-bo'y ko'rsatkichlarini moslashtirish hisobiga texnik harakatlarni baholash imkoniyati 12,7% ga yaxshilangan;

yuqori malakali turli vazn toifasidagi kurashchilarni tayyorlash bosqichlari (tayyorgarlik, musobaqa, o'tish) davrlari xususiyatlarini o'rganish orqali yuqori malakali kurashchilar tomonidan tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida o'quv yuklamalar hajmi va intensivligidan foydalanish imkoniyati kengaytirish bo'yicha taklif va tavsiyalar Namangan viloyati yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan sport maktabi mashg'ulotlar rejasiga tatbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 19-avgustdagi 03-16/8204-son ma'lumotnomasi). Natijada ushbu dasturdan foydalanish orqali kurashchilarning hujum harakatlari samaradorligini 12,4% foizga oshgan;

yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida musobaqa faoliyati xususiyatlarini persanal tahlil qilish (texnik usullarni bajarish soni, yurak qisqarish soni, tiklanish vaqti) orqali texnik-taktik tayyorgarlik jarayonini boshqarishning samarali rejalari ishlab chiqish bo'yicha taklif va tavsiyalar Namangan viloyati yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan sport maktabi mashg'ulotlar rejasiga tatbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 19-avgustdagi 03-16/8204-son ma'lumotnomasi). Natijada kurashchilar texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlangan hamda monitoring qilish asosida boshqarish samaradorligi asoslangan.

yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishda tezkor-kuch tayyorgarlik ko'rsatkichlarini musobaqa faoliyatida namoyon bo'lish xususiyatlarini o'rganish asosida kurash, erkin kurash va yunon-rum kurashchilarini musobaqaoldi blokli tayyorgarlik (BT) dasturi ishlab chiqish bo'yicha taklif va tavsiyalar Namangan viloyati yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan sport maktabi mashg'ulotlar rejasiga tatbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 19-avgustdagi 03-16/8204-son ma'lumotnomasi). Natijada ushbu dasturdan foydalanish orqali kurashchilarning kismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari 14,6% foizga oshgan;

Yuqori malakali kurashchilarni musobaqa faoliyatida hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini qayd etishga asoslangan umumiy va joriy baholash shkalasini tartibga solish orqali yuqori malakali erkin kurashchilarni musobaqaoldi tayyorlashni belgilaydigan algoritmi takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar Namangan viloyati yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan sport maktabi mashg'ulotlar rejasiga tatbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 19-avgustdagi 03-16/8204-son ma'lumotnomasi). Natijada kurashchilar texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari 13,9% samaradorlikka erishilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 6 ta xalqaro va 8 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan trenerlar

seminar-treningida, Namangan davlat universiteti jismoniy madaniyat va sport faoliyati kafedrasining kengaytirilgan majlisida aprobatsiyadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Tadqiqot mavzusi bo'yicha jami 22 ta ilmiy ish, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestasiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya etilgan ilmiy nashrlarida 10 ta maqola, shu jumladan (xorijiy ilmiy jurnalda 3 ta maqola) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertasiya ishi kirish, oltita bob, xulosalar va amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati, ilovalardan iborat bo'lib, matni 222 sahifa tashkil etadi, 23 ta jadval va 21 ta rasm va ishning amaliyotga joriy qilish dalolatnomalaridan iborat.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **kirish** qismida mavzuning dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi, dissertatsiya mavzusi bo'yicha xalqaro ilmiy tadqiqotlarning sharhi, muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya tadqiqotining 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 hamda joriy etilishi, aprobatsiyasi, e'lon qilinganligi dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida to'laligicha ma'lumotlar berilgan.

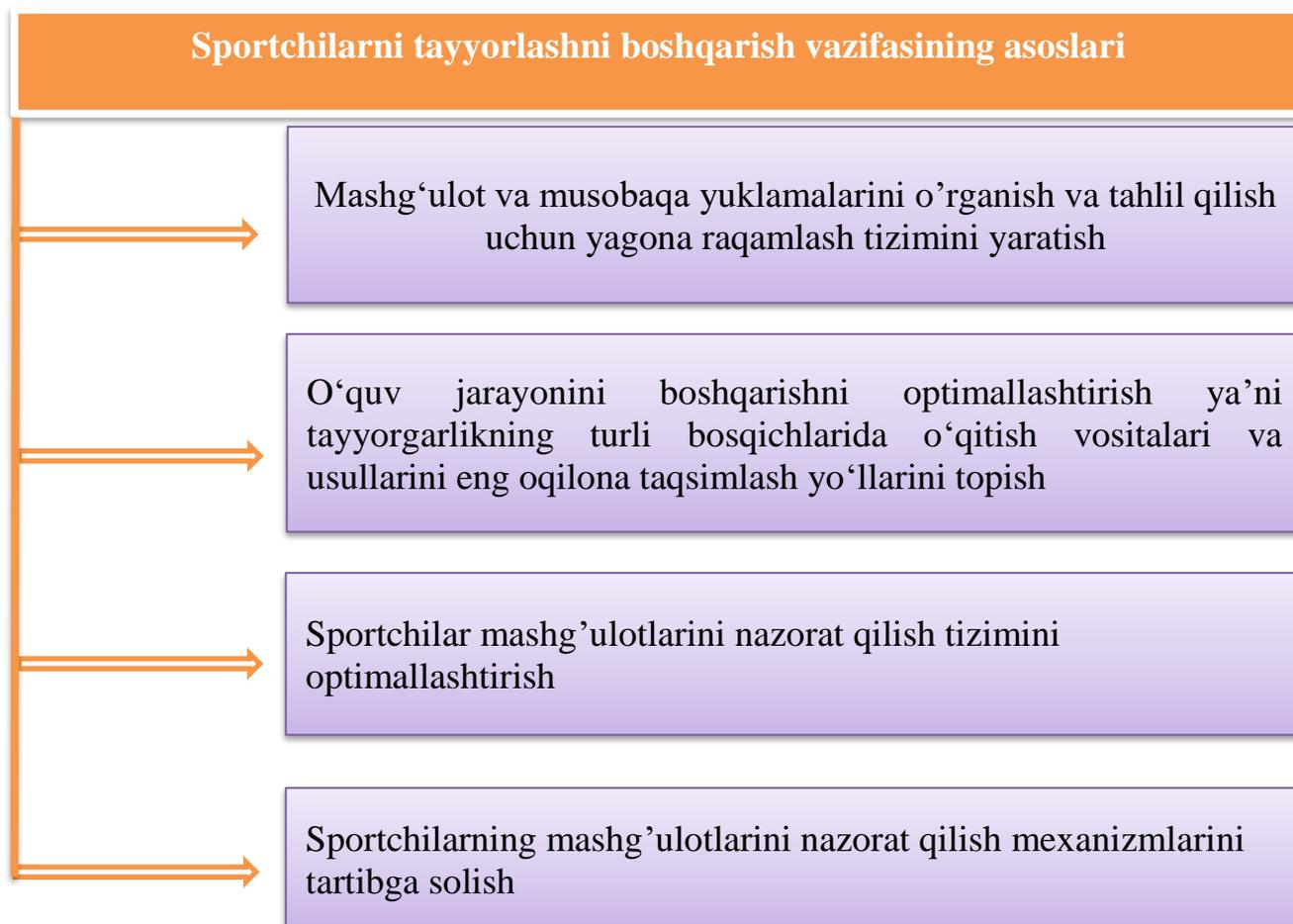
Dissertatsiyaning **“Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish uslublari”** nomli deb nomlangan birinchi bobida, yuqori malakali kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari, yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligining komponentlari, yuqori malakali kurashchilarni musobaqalarga integral tayyorlash samaradorligi, yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligi davrida o'quv yuklamalarini rejalashtirish metodikasi, sport kurashining har xil turlarida yuqori malakali sportchilarning maxsus chidamliligi va tez-kuch tayyorgarligining aniqlashda turli yondashuvlar tahlili qilish orqali afzalliklari atroflicha yoritilib berilgan.

Sportning yuqori yutuqlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi yetakchi mutaxassislarning ko'plab asarlari N.G.Ozolin, A.D.Novikov, L.P.Matveyeva, K.X.Grantynya, N.Dyachkova, I.Ponomareva, V.M.Zatsiorskiy, M.A.Godik, V.N.Platonova, N.A.Fomina, V.P. Filina va boshqalar sport tayyorgarligining umumiy nazariy masalalariga bag'ishlangan hamda boshqa yetakchi mutaxassislarning fikr mulohazalariga ko'ra yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishda normativlarni davlat dasturi sifatida qabul qilish lozimligini takidlashgan.

Yevropa olimlari esa N.G.Ozolin, V.A.Bulkin, V.A.Zaporojanov, V.N.Platonov, A.P.Bondarchuk, V.G.Lagoy-ha kabi bir qator olimlarning ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi sportchilarni ko'p yillik tayyorlash tizimining barcha tarkibiy qismlarini sinchkovlik bilan o'rganish kerak. Asosiy tarkibiy qismi musobaqalar tizimi bo'lgan sportchilarning maxsus yo'nalishi o'quv jarayonining tuzilishini belgilaydigan va uning asosiy bosqichlarining o'ziga

xos mazmunini shakllantiradigan ko‘p yillik tayyorgarlikning Markaziy bo‘g‘iniga aylanganligini keng yoritib berilgan.

Respublikamiz olimlari bu borada F.A.Kerimov, N.M.Yusupov, Sh.A.Abdullayev, R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, G.B.Abdurasulova, S.S.Tajibayev, J.M.Nurshin, Sh.A.Mirzaqulov, A.R.Taymuratov, N.A.Tastanov, Z.S.Artikovlar sport amaliyoti jarayonida to‘plangan tajribalari va ilmiy-amaliy tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, sportchining salohiyati butun musobaqa davomida barcha tayyorgarlikning yuqori darajasini saqlab, mavsumning eng yuqori musobaqalarida eng yuqori tayyorgarlikka erishish bilan amalga oshiriladi (1-rasmga qarang).



1-rasm. Kurashchilarni ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini boshqarish tizimi

Bugungi kunda kurashchilarning tayyorgarlik dinamikasini boshqarish uning alohida tarkibiy qismlarini yagona o‘quv tizimiga birlashtirishga qaratilgan murakkab integratsiyalashgan pedagogik jarayon hisoblanadi. Sportchining kerakli miqdordagi mashg‘ulot ishlarini bajarib, maksimal potentsialiga erisha olmasligiga olib keladi.

Dissertatsiyaning “**Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish uslublari**” nomli ikkinchi bobida, yuqori malakali kurashchilarning musobaqa yuklamalarining hajmi va intensivligi aniqlash uslubi, yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini tashkil etish usullari, kurashchilarning musobaqa faoliyatini nazorat qilish va tahlil qilish tizimi, kurashchilarni musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari va mashg‘ulot yuklamalarining o‘zaro bog‘liqligi, yuqori malakali kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi o‘rtasidagi bog‘liqlik samaradorligi yuzasidan ma’lumotlar keltirilgan bo‘lib bir yillik

tayyorgarlik siklida uch-to'rtta musobaqani rejalashtirish mumkin, unda kurashchi eng yuqori sport ko'rsatkichlarini ko'rsatishi kerak. Ushbu yondashuv yurak qisqarish soni ko'rsatkichlari bo'yicha anaerob va aerob energiya ta'minotidan foydalanish samaradorligi mezonini hisobga olgan holda kurashchining tayyorgarlik darajasini aniqlashga imkon beradi. O'quv yuklamalarining xususiyatlari (V.A.Sorvanov) sport kurashida yuklamalarining intensivligini tasniflash qo'llaniladi, unga ko'ra mashqdan so'ng mashg'ulotdagi yuklama miqdorini aniqlash uchun o'rtacha yurak urish tezligi hisoblab chiqiladi, so'ngra jadvalda intensivlik qiymati topiladi va ushbu mashqni bajarish vaqtiga ko'paytiriladi. Mashg'ulot ta'sirining yo'nalishi bo'yicha yuklama miqdorini ro'yxatdan o'tkazish maqsadga muvofiqdir (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Yuklamalarning intensivligini tasniflash (V.A.Sorvanov)

O'quv ta'sirining yo'nalishi	Y Q S		Baho
	10 soniya	1 daqiqa	
Asosan aerobik	19	114	1
	20	120	2
	21	126	3
	22	132	4
	23	138	5
	24	144	6
	25	150	7
Aralash aerob-anaerob	26	156	8
	27	162	10
	28	168	12
	29	174	14
	30	180	17
Anaerob glikolitik	31	186	21
	32	192	25
	33	198	33

Biz yurak urish tezligining o'rtacha ko'rsatkichini va ish vaqtini aniqlaymiz. V.A.Sarvanovning jadvaliga binoan biz mashg'ulot intensivligining ballini aniqlaymiz. Masalan, badan qizdirish 15 daqiqa davom etdi, o'rtacha yurak urish tezligi 132 urush/min, bu jadvalga muvofiq 4 ball beriladi. Endi formulaga ko'ra, biz yuklamalarning kattaligini aniqlaymiz, bu yerda mashq vaqti uning intensivlik balliga ko'paytiriladi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Erkin kurash, yunon-rum kurashchilari uchun mashg'ulot rejasi

№	Tarkibi	Ish vaqti	YuQS 1 daqiqa	Intensiv ball	Intensiv zonalari
1	Badan qizdirish	15	132	4	I
2	Parterda texnikani takomillashtirish	10	144	6	I
3	Stoykadagi texnikasini takomillashtirish	10	156	8	II
4	Tez sur'atda stoykada bajariladigan usullarni takomillashtirish	5	174	14	II

5	Parterda qarshi hujumlarni takomillashtirish	10	138	5	I
6	O'quv mashg'ulot musobaqasi	6	186	21	III
7	Bo'yin mushaklarini kuchaytirish uchun kurashchining maxsus mashqlari	4	126	3	I

Ushbu darsdagi mashg'ulot yuklamani sportchining tanasiga ta'sir qilish yo'nalishi bo'yicha ham aniqlash mumkin. Odatda uchta zonadagi ish intensivligini hisoblash odatiy holdir: I-asosan aerob YuQS 114-150; II zona, aralash aerob-anaerob YuQS-156-180 va III zona 186 va undan yuqori bo'lgan yondashuv yurak qisqarish soni (3-jadvalga qarang).

3-jadval

Erkin kurash, yunon-rum kurashchilari uchun o'quv yuklamalarining umumiy hajmini aniqlash metodikasi

No	Tarkibi	Ish vaqti va intensivlik ballarda	O'quv yuklamasining miqdori
1.	Badan qizdirish	15 x 4	60
2.	Parterda texnikani takomillashtirish	10 x 6	60
3.	Stoykada texnikani takomillashtirish	10 x 8	80
4.	Tez sur'atda stoykada bajariladigan usullarni takomillashtirish	5 x 14	70
5.	Parterda qarshi hujumlarni takomillashtirish	10 x 5	50
6.	O'quv mashg'ulot musobaqasi	6 x 21	126
7.	Bo'yin mushaklarini kuchaytirish uchun kurashchining maxsus mashqlari	4 x 3	12
8.	Jami:	-	458

Birinchi zonadagi umumiy ish vaqti 39 daqiqa yoki umumiy vaqtning 65% ni tashkil etdi va yuklama miqdorida 182 YuQS shartli birlikni tashkil etdi. Ikkinchi zonada ish vaqti 15 daqiqa yoki umumiy vaqtning 25% ni tashkil etdi va yuklama miqdori 150 YuQS shartli birlikni tashkil etdi. Uchinchi zonada sportchi 6 daqiqa

yoki umumiy vaqtning 10% ishladi, yuklama hajmi 126 YuQS shartli birlikni tashkil etdi (4-jadvalga qarang).

4-jadval

Erkin kurash, yunon-rum kurashchilari uchun o'quv yuklamalarning uchta zonaga taqsimlash metodikasi

№	Mashg'ulot tuzilishi	Ish vaqti	YuQS 1 daqiqa	O'quv yuklamasining miqdori	Bajarilgan ish zonasi
1.	Badan qizdirish	15	132	60	Birinchi
2.	Parterda texnikani takomillashtirish	10	144	60	Birinchi
3.	Stoykada texnikani takomillashtirish	10	156	80	Ikkinchi
4.	Tez sur'atda stoykada bajariladigan usullarni takomillashtirish	5	174	70	Ikkinchi
5.	Parterda qarshi hujumlarni takomillashtirish	10	138	50	Birinchi
6.	O'quv mashg'ulot musobaqasi	6	186	126	Uchinchi
7.	Bo'yin mushaklarini kuchaytirish uchun kurashchining maxsus mashqlari	4	126	12	Birinchi

Kurashchilarning texnik-taktik mahoratini, funksional tayyorgarligini takomillashtirish o'quv, nazorat va raqobatbardosh bellashuvlar davomida amalga oshiriladi. Ushbu turdagi mash mas'uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish muammolarini hal qilishadi. Shu sababli, turli xil ahamiyatga ega bo'lgan bellashuvlarni o'tkazishda kurashchilarning o'ziga xos faoliyatining puls xususiyatlari qanday o'zgarishini taqqoslash qiziq.

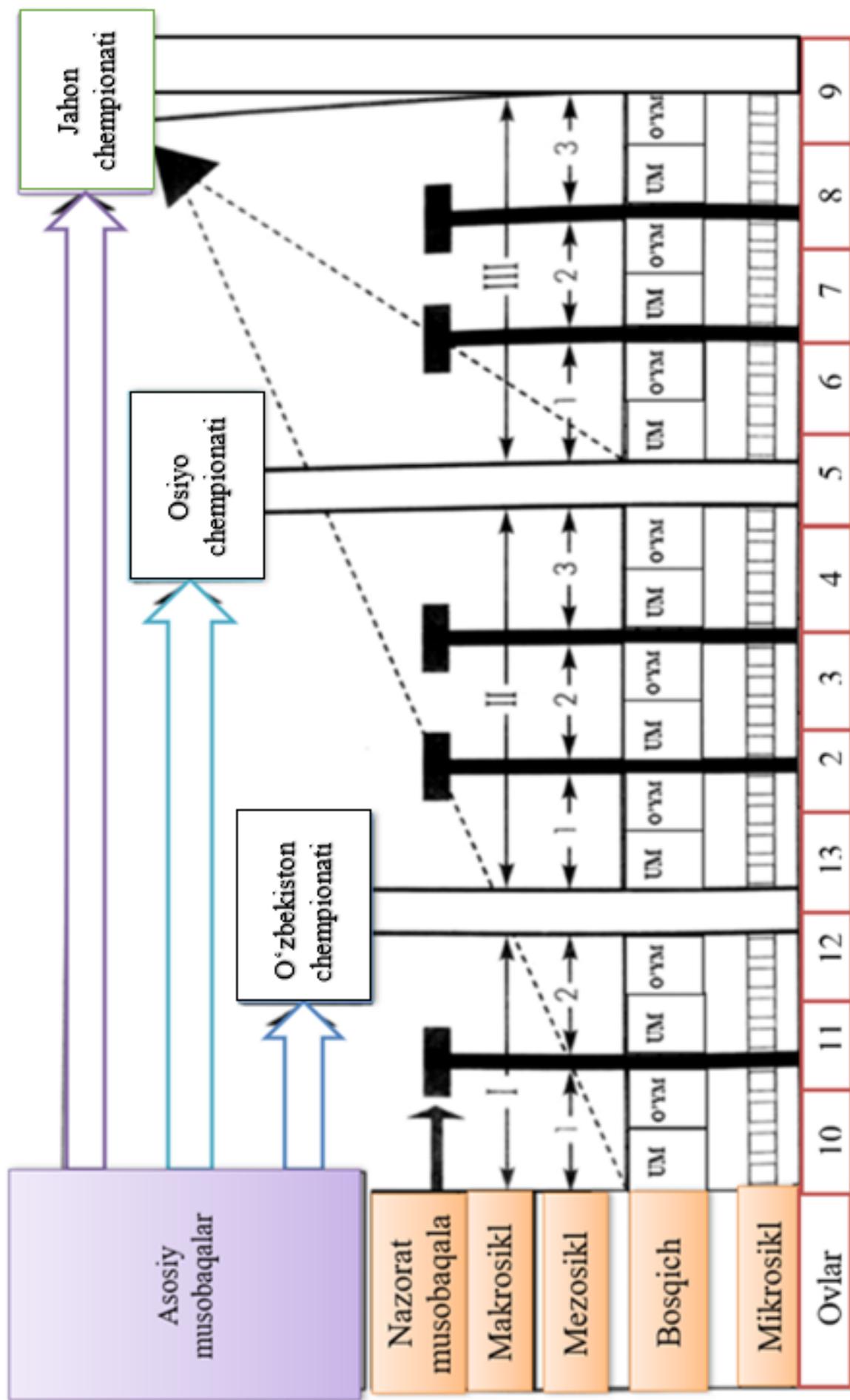
Sport kurashida kompleks nazoratni takomillashtirishning dolzarb yo'nalishi kurashchilarning u yoki bu tomonini aks ettiruvchi tayyorgarlik baholaridan foydalanishga ko'p mezonli yondashuv deb tan olinishi mumkin. Biroq, bu holda sportchining tayyorgarligi to'g'risida maqbul xulosalar chiqarish uchun zarur shart bu testlarning ierarxik ketma-ketligi va ularning o'ziga xosligi, raqobatbardosh faoliyat tomonidan ilgari surilgan talablarga nisbatan informatsionligi bilan bog'liq tartibga solinadigan ko'rsatkichlar masalasidir. Ushbu masala bo'yicha bildirilgan fikrlar, ko'rsatkichlar majmuasining tarkibiy qurilishi bir necha asosiy printsiplar asosida amalga oshirilishi mumkinligiga asoslanadi. Kurashchilarni tayyorlashni boshqarish texnologiyasini takomillashtirishning asosiy vazifasi normativ-huquqiy hujjatlarni o'z

ichiga olgan nazorat metodologiyasini asoslashdir. Umumiy blokda individual ko'rsatkichlardan foydalanish turli xil koeffitsientlarni kiritishni o'z ichiga olishi kerak, ularni tanlashda raqobatbardosh faoliyat davomida, shuningdek laboratoriya tadqiqotlari vaqtida ularning mantiqiy va empirik informatsionligi bilan bog'liq holda qayd etilgan ko'rsatkichlarga ustunlik berish maqsadga muvofiqdir (2-rasmga qarang).

Ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarni rejalashtirish



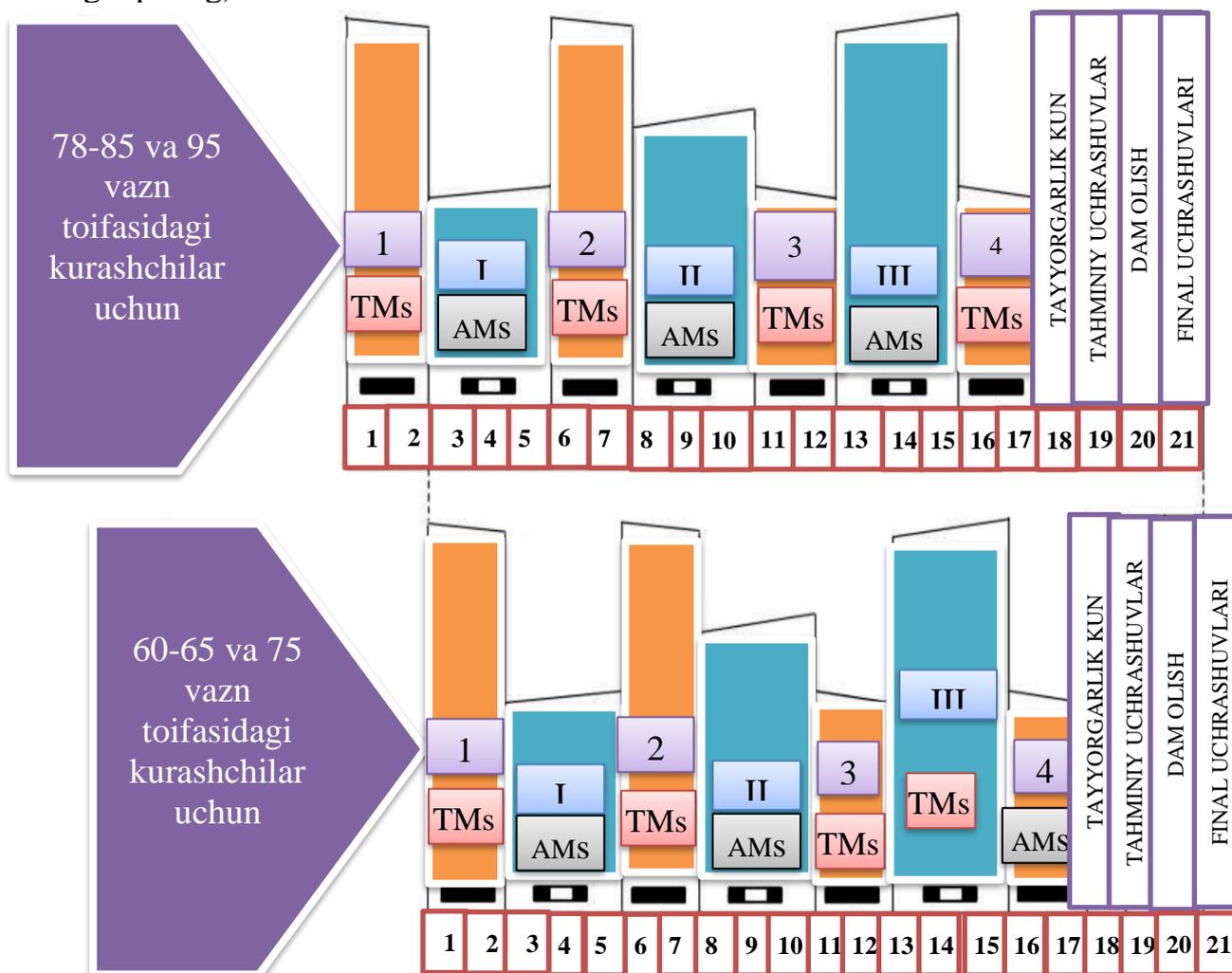
2-rasm. Kurash erkin kurash, yunon-rum kurashchilarni tayyorlash tizimi



Izoh: Uy-mashg'ulotlarida mustaqil, O'YM-O'quv yeg'inlarida (zbor).

3-rasm. Yuqori malakali kurashchilarni yillik uchta asosiy musobaqalarga beshta nazorat rejasi

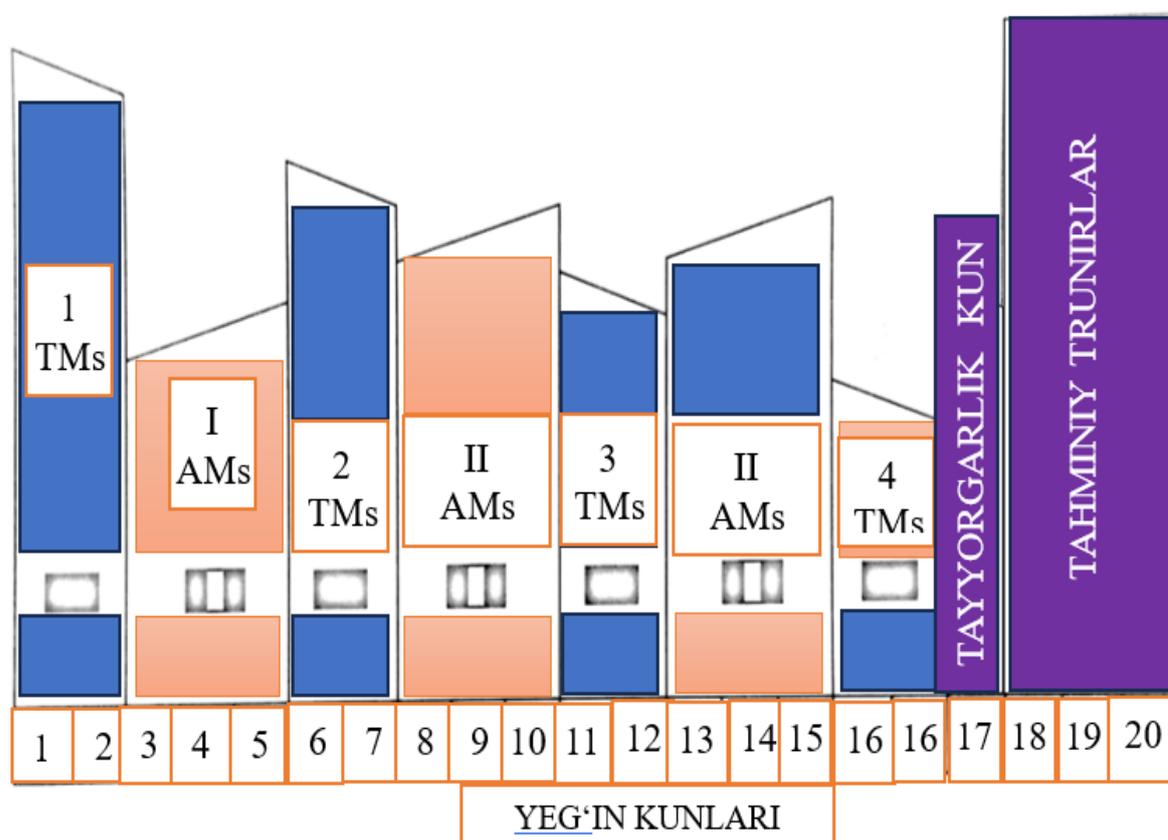
Sport kurashida kompleks nazorat qilish vositalari va usullarining arsenalida kurashchilarning maxsus tayyorgarligining turli tarkibiy qismlarining holati to'g'risida juda ko'p ma'lumotlar mavjud. Texnik-taktik tayyorgarlikni, vosita mahoratini, kurashchilarning funktsional imkoniyatlarini nazorat qilish texnologiyasi ishlab chiqilgan. Biroq, o'quv jarayonini boshqarish amaliyotida ushbu ma'lumotlar har doim ham bosqichma-bosqich, joriy va operativ boshqaruvning o'ziga xos talablariga nisbatan mantiqiy va izchil ishlatilmaydi. Sinovlarning tartibli ketma-ketligi, qayd etilgan ko'rsatkichlar, umuman mashg'ulotlarni boshqarish nazoratini tashkil etish bo'yicha aniq, ilmiy asoslangan tavsiyalar maxsus adabiyotlarda uchramaydi. Masalan, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning nazorat qilinadigan ko'rsatkichlari bloki, organizmning funktsional imkoniyatlari, sportchilarning texnik-taktik mahorati bosqichma-bosqich boshqarish maqsadida tobora muvozanatlashib bormoqda. Sinov tartibi va ishlatilgan ko'rsatkichlarning ahamiyati ularning ma'lumotliliigi va o'ziga xosligiga qarab asossiz bo'lib qolmoqda. Buning isboti turli adabiy manbalarda kuzatilgan so'rovlar natijalarini ko'rib chiqish, sinovdan o'tkazish va talqin qilishdagi qarashlar, yondashuvlar o'rtasidagi farqdir (4-rasmga qarang).



Izoh: Ams-Asosiy mikrosikllar, TMs-Tashkillashtiruvchi mikrosikllar.

4-rasm. Yuqori malakali kurashchilar, erkin kurash, yunon-rum kurashchilarning vazn toifasini inobatga olgan holda o'quv yeg'in mashg'ulotlar rejasi

O'quv jarayoni va kurashchilarning raqobatbardosh faoliyati davomida operativ boshqaruv metodologiyasi hali ham dolzarb, ammo hal qilinmagan muammo bo'lib qolmoqda. Ko'rinishidan, bu zaif texnik baza va jangovar faoliyat jarayonida texnik-taktik xatti-harakatlarning mazmunini bir vaqtning o'zida ro'yxatdan o'tkazishning murakkabligi va kurashchilar tanasining reaksiyasi bilan bog'liqligi bilan ahamiyatli hisoblanadi. Kurashchining bellashuvlardagi texnik-taktik xatti-harakatlarining ko'rsatkichlari operativ nazorat uchun eng informatsion ekanligi to'g'risida hali ham hal qilinmagan savollar mavjud. Bu savolga javob zarur, chunki adabiyotda bunday ko'rsatkichlarning ko'pligidan foydalanishning maqsadga muvofiqligi to'g'risida tavsiyalar mavjud, bu o'z-o'zidan ularni tartibga solishni va operativ boshqaruv talablariga javob beradigan eng informatsion ko'rsatkichlarni tanlashni talab qiladi (5-rasmga qarang).



Izoh: AMs-Asosiy mikrosikllar, TMs-Tashkillashtiruvchi mikrosikllar.

5-rasm. Yuqori malakali kurashchilar, erkin kurash, yunon-rum kurashchilarning 18 kunlik o'quv yeg'in mashg'ulotlari rejasi

Sport kurashida boshqaruv metodologiyasida turli yoshdagi va malakali kurashchilarning tayyorgarligini baholashning yagona miqdoriy va sifat mezonlaridan foydalanish bo'yicha ijobiy tajriba hali joriy etilmagan. Bunday tajriba tegishli sport turlarida to'plangan va qisman sport kurashida asoslangan. Shu bilan birga, o'quv jarayonini boshqarishning yagona maqsadining tarkibiy qismlari sifatida

oraliq maqsadlarni yaratish asosida boshqaruv texnologiyasini takomillashtirishning zaxira imkoniyatlaridan hali foydalanilmagan (5-jadvalga qarang).

5-jadval

Yuqori malakali kurashchilar mashg'ulotlarida musobaqa faoliyati yuklamalarini nazorat qilish metodikasi (n=14)

Vazn og'irligi	YQS	1 daqiqa		2 daqiqa		3 daqiqa		Tiklanish	4 daqiqa		5 daqiqa		6 daqiqa	
		40 soniya	20 soniya	40 soniya	20 soniya	40 soniya	20 soniya		40 soniya	20 soniya	40 soniya	20 soniya	40 soniya	20 soniya
57 kg	94	134	158	154	162	159	165	157	154	163	165	170	166	171
61 kg	109	151	167	167	172	173	179	170	165	175	171	177	178	182
65 kg	96	130	155	154	163	160	162	159	158	164	162	165	163	167
74 kg	96	143	166	163	169	167	172	167	160	158	174	184	174	181
86 kg	101	153	165	146	172	178	179	176	166	171	176	177	180	177
97 kg	97	135	155	156	162	165	167	164	157	164	167	171	170	174
125 kg	99	125	138	143	148	149	155	149	152	153	150	154	155	161
\bar{X}	98,8	138,7	157,7	154,7	164	164,4	168,4	163,1	158,8	164	166,4	171,1	169,4	173,2
σ	5,1	10,5	10,1	8,5	8,3	9,5	8,8	8,9	5,2	7,3	8,7	9,7	8,8	7,5
V	5,7	7,6	6,4	5,5	5,1	5,8	5,2	5,4	3,2	4,5	5,3	5,6	5,2	4,3

Biz o'rganilayotgan tadqiqot muammosi bo'yicha 302 ga yaqin adabiyotlarni o'rganib chiqdik va tahlil qildik. Kurashchilarning sport mashg'ulotlarining turli tomonlarining nisbati va aloqalarini bilish katta nazariy va amaliy ahamiyatga ega. Shu maqsadda biz biologik va pedagogik fanlarda qabul qilingan matematik statistika usullaridan foydalandik. Biz korrelyatsion tahlildan foydalanib, kurashchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish o'rtasidagi bog'liqlikni kurashchilarning turli uslublarini kuzatishga harakat qildik.

Bizning ishimizda pedagogik eksperimentlardan oldin model eksperimenti bo'lib, unda quyidagi vazifalar hal qilindi:

- kurashni turli usublari kurashchilarining jismoniy, funktsional va texnik-taktik faoliyatidagi asosiy farqlar aniqlandi;

- har bir musobaqa uslubi uchun turli xil uslubdagi hujumlarni tashkil qilishda texnik-taktik harakatlarning tuzilishi aniqlandi;

- kurashchilarning texnik-taktik (TTH) harakatlarini baholashning ishlab chiqilgan metodologiyasining samaradorligini eksperimental ravishda tekshiring.

Eksperimental guruhda kurashchilarda faoliyatning tuzatuvchi tarkibiy qismlarining buzilishini (xatolarini) baholash uchun biz mashg'ulot jarayonida ushbu buzilishlar namoyon bo'ladigan vaziyatlarni modellashtirdik. Maxsus dasturga ko'ra, kurashchilarga mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida o'tkir vaziyatlarda o'zlarining xatti-harakatlarini nazorat qilishni o'rgatishdi, shartli, erkin bellashuvda bunday vaziyatlarni yaratdilar, turli xil kurash uslubidagi kurashchilar bilan bellashuvni tashkil qildilar va ularni turli darajadagi (mas'uliyatli) turnirlarda qo'lladilar. O'quv mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida psixoregulyatsiyaning turli usullari qo'llanilgan: taklif, avtogen va ideomotor mashg'ulotlar, suhbatlar, hikoyalar, turli uslubdagi eng yaxshi kurashchilar texnikasini namoyish etish.

6-jadval

Yuqori malakali erkin kurashchilarni musobaqa yuklamasidan keyin tiklanish davomiyligi

Vazn og'irligi	T/h	1-daqiqadan keyin	2-daqiqadan keyin	3-daqiqadan keyin	4-daqiqadan keyin
57 кг	94	140	124	112	105
61 кг	109	149	124	119	111
65 кг	96	147	128	117	116
74 кг	96	161	134	119	115
86 кг	101	158	128	111	116
97 кг	97	153	129	116	113
125 кг	99	141	132	126	122

Trening jarayonida kurashchilarning texnik va taktik harakatlarining alohida elementlari batafsil tahlil qilindi, turli darajadagi kurashchilarning TTH xatolarini bartaraf etish uchun turli xil rivojlanish, taqlid va etakchi mashqlar qo'llanildi.

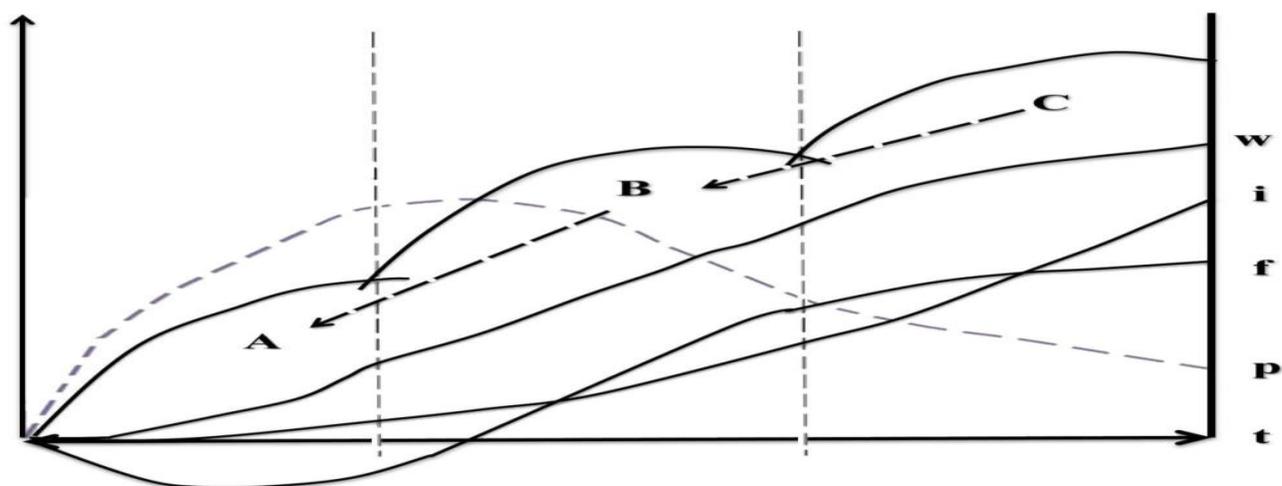
Xatolarni tuzatish TTH kurashchilarining "oddiydan murakkabgacha" va "mavjudligi va individualizatsiyasi" tamoyili asosida amalga oshirildi.

Yuqori malakali kurashchilarning mashg 'uloflarda beldan oshirib tashlash texnik usulini bajarish intensivligi
(n=14)

Vazn og'irligi	1 daqiqa		2 daqiqa		3 daqiqa		4 daqiqa		5 daqiqa		6 daqiqa	
	40 soniya	20 soniya										
57 kg	10	15	7	13	6	12	11	15	7	14	7	15
61 kg	6	12	7	8	5	9	7	7	4	7	6	7
65 kg	12	13	9	11	8	10	12	11	8	9	9	10
74 kg	16	14	7	12	8	12	8	15	4	11	6	11
86 kg	11	10	4	9	9	9	8	10	6	10	7	12
97 kg	11	12	10	11	11	10	13	11	10	11	9	11
125 kg	15	11	6	10	4	9	9	9	6	9	6	9
\bar{X}	11,5	12,4	7,1	10,5	7,2	10,1	9,7	11,1	6,4	10,1	7,1	10,7
σ	1,2	1,7	0,9	1,3	0,8	1,3	1,2	1,3	0,8	1,2	0,9	1,4
V	10,6	13,8	12,6	12,3	11,1	13,2	12,3	11,1	12,5	11,8	12,6	13,8

yuqori sezuvchanligidan foydalanadi. Uchta mezotsikl blokining birlashishi musobaqa yoki sinovlarda qatnashish bilan yakunlanadigan o'quv bosqichini tashkil qiladi. Bir yillik tsikl bir nechta o'quv bosqichlaridan iborat, odatda 5-6. Shunday qilib, ko'p yillik yillik tayyorgarlikni ta'minlaydi, bu ayniqsa zamonaviy yuqori darajadagi sport turlari uchun xosdir. BT ning yillik sikli sestematik ravishda keltirilgan (6-rasmga qarang).

Dissertatsiyaning **“Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodologiyasida yuqori malakali kurashchilarni tayyorlashda blok tizimi samaradorligi”** deb nomlangan to'rtinchi bobda yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligining kontseptual model samaradorligi, Yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligining guruhli rejalashtirishning tashkiliy va uslubiy xususiyatlari, Yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini noan'anaviy shaklini rejalashtirish, Yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorlashda blok tizimidan foydalanish metodikasi, Yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi maxsus jismoniy tayyorgarligini rejalashtirish metodikasidan foydalanish orqali Sport kurashida yuqori natijalarga erishish chuqur sport ixtisoslashuvi uchun shart-sharoitlarni tashkil qilmasdan erishib bo'lmaydi. Ularning ushbu shartlardan biri sport faoliyati jarayonida sportchining vaqt va kuchini taqsimlash bo'lib, u tanlangan kurash shaklida takomillashtirish uchun eng maqbul vaqt hisoblanadi (7-rasmga qarang).



Izoh: A, B va C - o'quv yuklamasining bloklari, W - tananing tashqi kuchi, i - mashg'ulot yuklamasining intensivligi, f - tananing funktsional holati, P - mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmi, t - mashg'ulot vaqti.

7-rasm. Yuqori malakali kurashchilar, erkin kurash, yunon-rum kurashchilarning Blokli o'quv tayyorlashning asosiy modeli

Katta moslashuv siklida tananing ish rejimining intensivligini oshirishning quyidagi usullari qo'llaniladi.

- A blokida-ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalari, masalan, og'irlik bilan mashqlar, shu jumladan, sakrash mashqlari, mushaklarning kuchini va uning namoyon bo'lishining turli shakllarini, ma'lum bir ish rejimida (masalan, mushaklarning portlovchi kuchi, tezkor-kuch) rivojlantirish uchun o'lichovli qarshilik ko'rsatadigan turli xil sport anjomlari. nerv-mushak apparati qobiliyati, mahalliy mushaklarning chidamliligi, maksimal anaerob quvvat).

- B blokida tananing energiya potentsial kuchini (sig‘imini) rivojlantirish uchun raqobatbardosh mashqlar yoki unga mos keladigan yordamchi mashqlarni bajarish uchun intensivlikni oshirishning turli usullari (takroriy, o‘zgaruvchan, intervalli, ketma-ket, nazorat va boshqalar) mavjud.

- C blokida-musobaqalarda qatnashish, shuningdek raqobat sharoitlarini o‘rgatishda modellashtirish taktik variantlar, urinishlar orasidagi dam olish oralig‘i, urinishlar soni va raqobatbardosh dasturlarni modellashtirish, shu jumladan saralash va yakuniy natijalarni umumlashtirish.

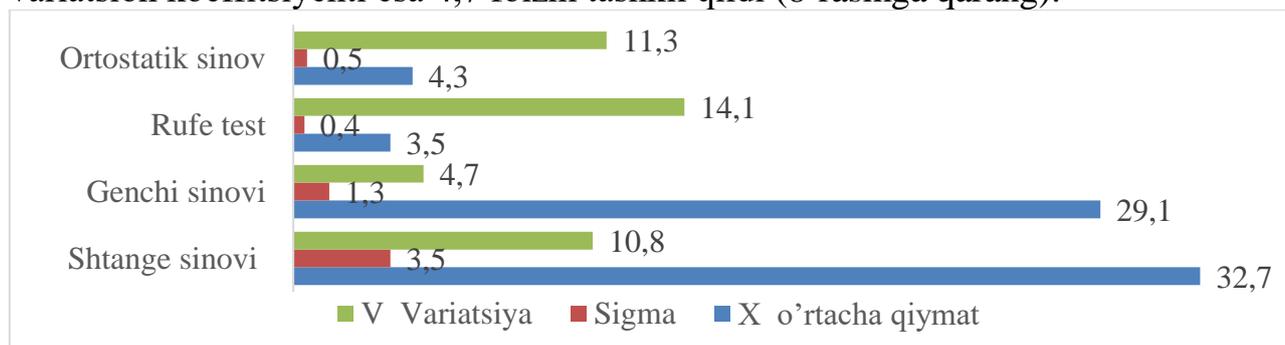
“Yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarish metodologiyasi” deb nomlangan beshinchi bobda, Yuqori malakali erkin kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini aniqlash tartibi, Yuqori malakali erkin kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish metodikasi, Malakali erkin kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishda funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari, Yuqori darajada qobiliyatli yuqori malakali erkin kurashchilarni potentsialga ega kurashchlarni tayyorlash murabbiy-trener kadrlarning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi, shuningdek, yuksak natijalarga erishishga qaratilgan, dunyo miqiyosida raqobatbardosh hisoblangan milliy terma jamoamizga nomzod sportchilarni barcha sport turlarida, milliy terma jamoamizga nomzodlarni to‘g‘ri va oqilona tanlashning yangi ilmiy asoslangan metodlar asosida amalga oshirish zamon tabi bo‘lib qolmoqda (8-jadvalga qarang).

8-jadval

Malakali erkin kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishda funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=28)

Testlar nomi		$\bar{X} \pm \sigma$	V
Nafas olish tizimi	Shtange sinovi	32,7±3,5	10,8
	Genchi sinovi	29,1±1,3	4,7
Yurak qon tizi	Rufye test	3,5±0,4	14,1
	Ortostatik sinov	4,3±0,5	11,3

Malakali erkin kurashchilarning nafas olish tizimi ko‘rsatkichlarini aniqlashda Shtange testi va Genchi sinalmasidan foydalandik (s), Shtange testida olingan natijalar quyudagicha aks etdi 32,7±3,5 soniya tashkil qilib, V variatsion koeffitsiyenti esa 10,8 foizni tashkil qildi. Malakali erkin kurashchilarni Genchi sinalmasidan olingan natijalar quyidagicha aks etdi. 29,1±1,3 soniya tashkil qilib, V variatsion koeffitsiyenti esa 4,7 foizni tashkil qildi (8-rasmga qarang).



8-rasm. Malakali erkin kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishda funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Sport turlarida jismoniy zo'riqishlarga moslashishini ta'minlashda yetakchi rolni yurak-qon tomir tizimi o'ynaydi, bu murakkab neyro-refleks va gumoral tartibga solish mexanizmlari tufayli alohida organlar ehtiyojlarining eng kichik o'zgarishiga labil ta'sir qiladi. Yurak qon tomirni tizimining optimal va funksional holati vosita asosiy apparatining yuqori aniq samaradorligini va tananing jismoniy zo'riqishlarga yetarli yuqori darajada moslashishini ta'minlash uchun juda katta ahamiyatga ega. Shu munosabat bilan yurak-qon tomir tizimining turli ko'rsatkichlarini o'rganish ko'pincha mashg'ulot jarayonini nazorat qilish va sportchining tanasida sodir bo'ladigan jarayonlarni mostlashish.

“Yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarish metodologiyasi samaradorligini tajribada asoslash” deb nomlangan oltinchi bobda, Yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligik ko'rsatkichlarini qiyosiy statistik tahlili, Yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligik ko'rsatkichlarini qiyosiy statistik tahlili, Yuqori malakali kurashchilarni “Oyoq maksimal kuchi” ko'rsatkichlari “UDS” foydali modeli yordamida aniqlash metodikasi Yuqorida qayd etilgan pedagogik tajriba natijalari va ularning qiyosiy tahliliga asosan shuni ta'kidlash mumkinki, ishlab chiqilgan va tg da 9 oy davomida muntazam qo'llanib borilgan eksperimental mazmunli mashqlar majmuasi va testlar kurashda ustuvor ahamiyatga loyiq jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligini jadal va samarali o'sishiga erishildi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlash va rivojlantirishga qaratilgan mashqlar va biz tomonimizdan taklif etilgan testlar kurashga xos texnik-taktik usullarni yanada yuksakroq natija bilan ijro etishga imkon yaratadi.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini aniqlash maqsadida Namangan shahar Yakka kurash sport turlariga ixtisoslashgan maktab internatining yuqori malakali kurashchilarida olib borildi tadqiqotda jami 28 nafar kurashchilar orasida pedagogik tajribalar o'tkazildi. Tajribalarning barcha qatnashchilari (n=28) ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi (tg) va nazorat guruhi (ng) lari. Guruhlardagi kurashchilar soni bir xil (n=14) tashkil qildi.

Yuqori malakali kurashchilarning vazn toifalarini inobatga olgan xolda tadqiqotdan avvalgi va keyingi, absalyut va nisbiy oyoq maksimal kuchi ko'rsatkichlarini aniqlashda “UDS” foydali modelidan foydalandik.

Ushbu “oyoq kuchi” ko'rsatkichlarini aniqlovchi foydali madel jismoniy tarbiya va sport, ya'ni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan sportchilar va sportchilarning kuch va tezkor-kuch ko'rsatkichlarini aniqlash uchun tavsiya etilgan qurilma yordamida mushaklarining rivojlanishining kuch va tezlik-kuch ko'rsatkichlarini kuzatish mumkin.

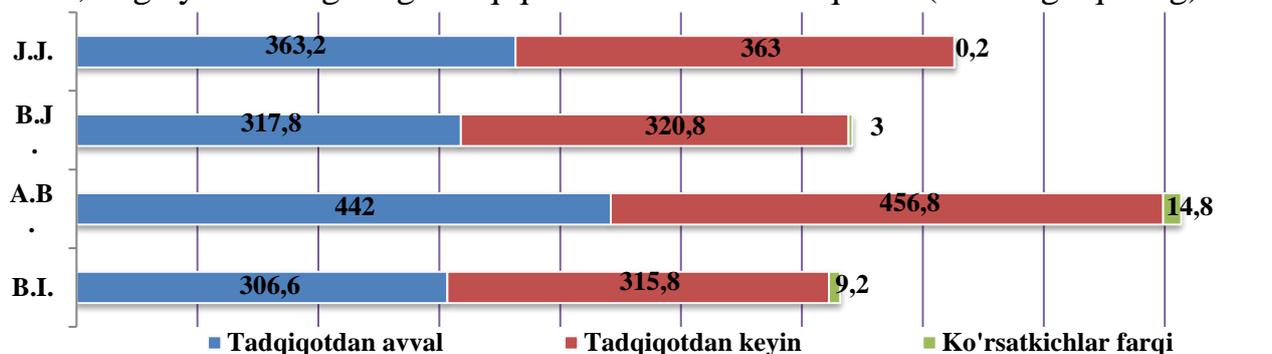
Mazkur qurulmaning vazifasi sportchilarning tezlik-kuch sifatlarining rivojlanish darajasini nazorat qilish uchun oddiy, ishonchli va samarali dizaynni ishlab chiqish. Foydali model yordamida sportchilarning ikki oyog'ining kestirib ekstansor mushaklarining kuch ko'rsatkichlarini aniqlashingiz mumkin. Maxsus platforma yordamida sportchi ikki oyoqning sonlarini kengaytiradi va elektr asbob

yordamida ikki oyoqning son ekstansorlari mushaklarining kuch qobiliyati aniqlanadi
(9-jadvalga qarang)

Yuqori malakali kurashchilarni “UDS” foydali modeli yordamida tadqiqot davomida “Oyoq maksimal kuchi” ko‘rsatkichlarining umumiy statistik holati

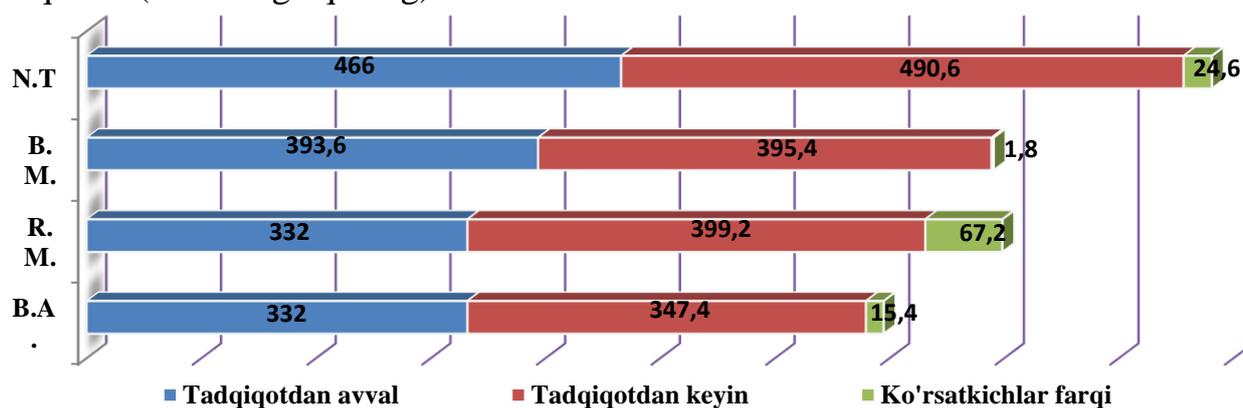
№	F.LSH	Og‘irlik	Kuch	Tadqiqotdan oldin		Tadqiqotdan keyin		Statistik farqi		Tadqiqotdan oldin		Tadqiqotdan keyin		Statistik farqi			
				F max		F max		o‘ng	chap	o‘ng	chap	Boshlang‘ich kuch		Boshlang‘ich kuch		o‘ng	chap
				o‘ng	chap	o‘ng	chap	o‘ng	chap	o‘ng	chap	o‘ng	chap	o‘ng	chap	o‘ng	chap
1	B.I.	65	absalyut	306,6	314,8	315,8	323	9,2	8,2	163,7	142,3	242,9	204,7	79,2	62,4		
			nisbiy	4,71	4,84	4,85	4,96	0,14	0,12	2,51	2,18	3,73	3,14	1,22	0,96		
2	A.B.	76	absalyut	442	450	456,8	504,2	14,8	54,2	180	334	200,3	350	20,3	16		
			nisbiy	5,81	5,92	6,01	6,63	0,2	0,71	2,36	4,39	2,63	4,60	0,27	0,21		
3	B.J.	88	absalyut	317,8	323	320,8	342,5	3	19,5	62,3	73,1	94,8	84,2	32,5	11,1		
			nisbiy	3,61	3,67	3,64	3,89	0,03	0,22	0,70	0,83	1,07	0,95	0,37	0,12		
4	J.J.	78	absalyut	363,2	368,6	363	369,2	0,2	0,6	367,6	221,5	385,4	294,4	17,8	72,9		
			nisbiy	4,65	4,72	4,65	4,73	0	0,01	4,71	2,83	4,94	3,77	0,23	0,94		
5	B.A.	80	absalyut	332	338	347,4	349	15,4	11	95	270	178,6	291,7	83,6	21,7		
			nisbiy	4,15	4,22	4,34	4,36	0,19	0,14	1,18	3,37	2,23	3,63	1,05	0,26		
6	R.M.	85	absalyut	332	318	399,2	403,8	67,2	85,8	426	306	456,4	352,9	30,4	46,9		
			nisbiy	3,90	3,74	4,69	4,75	0,79	1,01	5,01	3,6	5,36	4,15	0,35	0,55		
7	B.M.	72	absalyut	393,6	284	395,4	352,4	1,8	68,4	151,3	1820,5	252	1910	100,7	89,5		
			nisbiy	5,46	3,94	5,49	4,89	0,03	0,95	2,10	25,2	3,50	26,5	1,4	1,3		
8	N.T.	120	absalyut	466	453	490,6	468	24,6	15	597	1246	612,3	1310	15,3	64		
			nisbiy	3,88	3,77	2,38	3,27	1,5	0,5	4,97	10,38	26,0	19,7	21,03	9,32		

Yuqori malakali kurashchi J.J. ning tadqiqot avval va tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichlari quyidagicha absalyut F max kuch ko'rsatkichi o'ng oyoq 0,2 ga, chap oyoq esa 0,6 ga, nisbiy kuch ko'rsatkichlari esa o'ng oyoq o'zgarmagan chap oyoq 0,01 ga yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. Boshlang'ich kuch ko'rsatkichi esa o'ng oyoq 17,8 ga chap oyoq 72,9 ga o'sganligini aniqlandi. Aynan ushbu ko'rsatkichlar bo'yicha nisbiy o'ng oyoq boshlang'ich ko'rsatkichi 0,23 ga chap oyoq esa 0,94 ga yaxshilanganligi tadqiqotimi davomida aniqlandi (9-rasmga qarang).



9-rasm. Yuqori malakali yengil vazn toifasidagi kurashchilarni absalyut “Oyoq maksimal kuchi” ko'rsatkichlarining o'zaro farqini ifodalovchi diagramma

Tadqiqotimizning yana bir qatnashchisi yuqori malakali kurashchi B.A. ning tadqiqot avval va tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichlari quyidagicha absalyut F max kuch ko'rsatkichi o'ng oyoq 15,4 ga, chap oyoq esa 11 ga, nisbiy kuch ko'rsatkichlari esa o'ng oyoq 0,19 ga chap oyoq 0,14 ga yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. Boshlang'ich kuch ko'rsatkichi esa o'ng oyoq 83,6 ga chap oyoq 21,7 ga o'sganligini aniqlandi. Aynan ushbu ko'rsatkichlar bo'yicha nisbiy o'ng oyoq boshlang'ich ko'rsatkichi 1,05 ga chap oyoq esa 0,26 ga yaxshilanganligi tadqiqotimi davomida aniqlandi (10-rasmga qarang).



10-rasm. Yuqori malakali o'g'ir vazn toifasidagi kurashchilarni absalyut “Oyoq maksimal kuchi” ko'rsatkichlarining o'zaro farqini ifodalovchi diagramma

Ayana ushbu ko'rsatkichlar bo'yicha R.M. ning absalyut F max kuch ko'rsatkichi o'ng oyoq 67,2 ga, chap oyoq esa 85,8 ga, nisbiy kuch ko'rsatkichlari esa o'ng oyoq 0,79 ga chap oyoq $P < 0,01$ ga yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. Boshlang'ich kuch ko'rsatkichi esa o'ng oyoq 30,4 ga chap oyoq 46,9 ga o'sganligini aniqlandi. Aynan ushbu ko'rsatkichlar bo'yicha nisbiy o'ng oyoq boshlang'ich

ko'rsatkichi 0,35 ga chap oyoq esa 0,55 ga yaxshilanganligi tadqiqotimi davomida aniqlandi.

Yuqori malakali kurashchi B.M. ning tadqiqot avval va tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichlari quyidagicha absalyut F max kuch ko'rsatkichi o'ng oyoq 1,8 ga, chap oyoq esa 68,4 ga, nisbiy kuch ko'rsatkichlari esa o'ng oyoq 0,03 chap oyoq 0,95 ga yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. Boshlang'ich kuch ko'rsatkichi esa o'ng oyoq 100,7 ga chap oyoq 89,5 ga o'sganligini aniqlandi. Aynan ushbu ko'rsatkichlar bo'yicha nisbiy o'ng oyoq boshlang'ich ko'rsatkichi 1,4 ga chap oyoq esa 1,3 ga yaxshilanganligi tadqiqotimi davomida aniqlandi.

Tadqiqotimizning yana bir qatnashchisi yuqori malakali kurashchi N.T. ning tadqiqot avval va tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichlari quyidagicha absalyut F max kuch ko'rsatkichi o'ng oyoq 24,6 ga, chap oyoq esa 15 ga, nisbiy kuch ko'rsatkichlari esa o'ng oyoq 1,5 ga chap oyoq 0,5 ga yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. Boshlang'ich kuch ko'rsatkichi esa o'ng oyoq 15,3 ga chap oyoq 64 ga o'sganligini aniqlandi. Aynan ushbu ko'rsatkichlar bo'yicha nisbiy o'ng oyoq boshlang'ich ko'rsatkichi 21,03 ga chap oyoq esa 9,32 ga yaxshilanganligi tadqiqotimiz davomida aniqlandi.

XULOSALAR

Ilmiy-metodik adabiyotlar hamda o'tkazilgan tadqiqot va ulardan olingan natijalarga asoslanib quyidagi xulosalar shakllantirildi:

1. Maxsus o'rganilgan adabiyotlar o'rganilib, amaliy mashg'ulotlar tajribasini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki mutaxassislarning ko'p yillar oldin shakllangan mashg'ulotlar boshqarishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori darajadagi sportchilarni tayyorlash vazifalarini qondirmaydi degan xulosaga kelish imkoniyatini berdi. Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish darajasiga erishdilar, ularni yanada takomillashtirish uchun yangi, samaraliroq o'qitish vositalari va usullarini izlash talab etiladi.

2. Turli xil sport kurashlaridagi raqobatbardosh faoliyatda kurashchilarning maxsus chidamliligi darajada yuqori darajasiga talablarni qo'yadi, bundan tashqari atsidotik siljishlarning muhim qiymatlarida takrorlanadigan bellashuvlar sharoitida namoyon bo'ladi, bu esa bajarilgan ishni glikolitik anaerob tabiatning yuklamalarga bog'lash imkonini beradi. Shu bilan birga, eng muhimi, maxsus chidamlilik darajasining raqobatbardosh faoliyatda kurashchilarning texnik-taktik qobiliyatining namoyon bo'lish xususiyatlariga ta'siri yoshi va malakasi oshishi bilan ortib borishi va sportchilarning vazni va kurash turiga bog'liq emasligi haqidagi qoida bilan izohlanadi. Bu sportchilarning maxsus chidamliligiga urg'u berish muammosini hal qilish asosida yuqori malakali kurashchilarni musobaqadan oldin tayyorlash hamda o'quv jarayonini tuzish uchun yagona uslubiy sxemani ishlab chiqishning asosiy imkoniyatini ko'rsatadi.

3. Yuqori malakali kurashchilarning maxsus chidamlilik darajasining ishonchli barqaror o'sishi 90 dan 120 kalendar kungacha bo'lgan makrosiklning oqilona davomiyligi va o'rtacha haftalik mikrosiklning optimal mashg'ulot hajmi bilan ta'minlanadi 420 dan 600 minutgacha davom etishi aniqlandi. Model ko'rsatkichlari bilan qiyosiy xususiyatlari doirasida tananing energiya ta'minoti holatini tavsiflovchi

ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda beramiz: 1) tiklanish yurak urish tezligi 139 –151 urish/min; 2) aerobik - yurak urish tezligi 152 – 163 urish/min; 3) aerobik-anaerob-yurak urish tezligi 164-175 urish/min; 4) anaerob-aerob yurak urish tezligi 176-187 urish/min; 5) anaerob-yurak urish tezligi 187 urish/min dan yuqori.

4. Yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirishga qaratilgan dasturni ishlab chiqilishi hamda 48 ta erkin kurash usullarini turli hil vaziyatlarda hujum qilish va himoyalaniish uchun takrorlashlar soni, mashq qilish vaqti, meyorlari ishlab chiqildi. Buning natijasida ushbu dasturni o'quv jarayoniga tatbiq qilish samaradorligi, olingan natijalarni matematik statistik ishlab chiqish hamda ularning ishonchlilik darajasini tekshirish natijalari biz ishlab chiqqan metodikani samadorligini isbotladi tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhi o'rtasida ($P>0,05$), bu tajriba guruhidagi yuqori malakali kurashchilarni tadqiqot yakunidagi tajriba guruhi natijalari, nazorat guruhi natijalaridan sezilarli farq qilishi ($P<0,05$), ($P<0,01$), bizni tadqiqot metodikamiz samaradorligini tasdiqlaydi.

5. Tadqiqotimizda yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirishda baholash va monitoring qilish mehanizimi ishlab chiqildi, mazkur metodika samaradorligi quyidagicha aniqlandi, jumladan, umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhi natijalaridan sezilarli farq qilishi ($P<0,05$), maxsus jismoniy tayyorgarlik nazorat guruhi natijalaridan sezilarli farq qilishi ($P<0,01$), yuklamalarni musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik, ko'rsatkichlarini meyorlash asosiy omili ekanligi aniqlandi.

6. Yuqori malakali kurashchilarni pedagogik tajriba oxirida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili, turnikda tortilish 20 soniya (marta) tajriba guruhi $12,5\pm 1,2$ marta, nazorat guruhi $11,3\pm 1,3$ marta, $t=2,2$; $P<0,05$, Chalqancha yotgan holda gavdaning egilishi 20 soniya ichida necha (marta) tajriba guruhi $15,6\pm 1,1$ (sm), nazorat guruhi $14,3\pm 1,3$ (sm), $t=2,5$; $P<0,05$, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari Ko'prik holatida bosh atrofida yugurish 10- chap, 10- o'ng tomonga (s). tajriba guruhi $15,3\pm 2,1$ (s), nazorat guruhi $16,9\pm 1,1$ (s), $t=2,3$; $P<0,05$. Pedagogik tajriba tugagandan so'ng tajriba guruhi yuqori malakali erkin kurashchilar ko'rsatkichlarining yaxshilanganligi kuzatildi.

7. Musobaqaoldi bosqichida erkin kurash bo'yicha o'quv-mashg'ulot yig'inlarida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun maxsus mashqlar dasturi ishlab chiqilib yuqori samaradorlikka erishildi. Jumladan uloqtirishga tayyrogarlik, egilib uloqtirishga yondoshtrima mashqlar, ag'darish va yeqitish uchun yondoshtirma mashqlar, burilib tashlash uchun yondoshtirma mashqlar musobaqaoldi tayyirgarligida foydalanish quyidagi ko'rsatkichlar sezilarli farqlar kuzatildi, Manikenni 10 marta burilib tashlash (s). tajriba guruhi $22,2\pm 1,8$ (s), nazorat guruhi $26,1\pm 2,4$ (s), $t=4,4$; $P<0,001$, Manikenni 10 marta ko'krakdan oshirib tashlash (s) tajriba guruhi $23,4\pm 2,9$ (s), nazorat guruhi $26,9\pm 1,8$ (s), $t=3,4$; $P<0,001$. Pedagogik tajriba tugagandan so'ng tajriba guruhi yuqori malakali erkin kurashchilar ko'rsatkichlarining yaxshilanganligi kuzatildi.

8. Yuqori malakali erkin kurashchilarning musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirshda biz taklif qilgan metodikasi asosida tajriba guruhida umumiy jismoniy tayyorgarlik kursatkichlari 15,2% ga maxsus jismoniy

tayyorgarligi esa 13,4% ga, kuch-chidamliligi 10,7% oshganligi aniqlandi. Pedagogik tajriba tugagandan so'ng tajriba guruhi yuqori malakali erkin kurashchilar ko'rsatkichlarining yaxshilanganligi kuzatildi.

9. Yuqori malakali erkin kurashchilarning musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirishda ishlab chiqilgan metodikani amaliyotga joriy qilishda quyidagicha natijalarga erishildi, jumladan chidamlilik sifati 13,4 % tezkorlik sifati esa 17,3 % ga, hujum harakatlari 12,8 % ga, himoya harakatlari 9,7 % ga, qarshi hujum harakatlari 11,5 % ga, baholangan texnik usullar 12,4 % ga, hujum oralig'idagi vaqt 9,7 % ga oshganligi kuzatildi bu esa bizning metodika samaradorligidan dalolat beradi.

10. Blok tizimi bir yillik siklda o'quv jarayonini tashkil etishning noan'anaviy shakli bo'lib, u faqat havaskor va professional sportda yuqori darajadagi sportchilar uchun mo'ljallangan. Ushbu shakl tananing kuchli mushak faoliyatiga uzoq muddatli moslashuvining ma'lum umumiy qonuniyatlaridan kelib chiqadi. tadqiqot yakunida olingan natijalari boshidagiga nisbatan o'sganligi axamiyatlilik darajada emas. ($P > 0,05$); tajriba guruhining 4 ta test natijalarining barchasida tadqiqot oxirida boshidagiga nisbatan ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlandi. ($P < 0,001$);

11. Yuklamalarni kontsentratsiyalash printsipi mashg'ulotning ma'lum bosqichlarida bitta mashg'ulotga yuklamalar hajmi va intensivligini o'z ichiga oladi. Ushbu tamoyil g'oyasining asosiy yangiligi-bu optimal intensivlikdagi o'ziga xos yuklarning yuqori hajmidan foydalangan holda tananing o'ziga xos funksional tizimlariga maqsadli massiv o'quv ta'sirini yaratishdir.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishda, bir qator tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rganildi xususan, umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari musobaqa faoliyati harakatlarini aniqlash maxsus tayyorgarlik jarayonida shiddatli yuklamalarni aniqlash metodikasi sport maktablarida shug'ullanayotgan yuqori malakali kurashchilar va murabbiylar kurashchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonini samarali boshqarish quyidagi imkoniyatlarni yaratdi:

– yuqori malakali kurashchilarni umumiy va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash, nazorat qilish qolaversa monitoring qilish;

– yuqori malakali kurashchilarni jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligidagi kamchiliklarini tashxislash va o'z vaqtida bartaraf etishda chora-tadbirlarni ishlab chiqish;

– yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarlik holatini aniqlash uchun texnik-taktik tayyorgarlik holatini aniqlovchi majmual testlar batareyasidan foydalanilsa yuqori malakali kurashchilarni kompleks tekshirish imkonini beradi.

– yuqori malakali kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarlik holatini aniqlashga asoslangan baholash shkalasidan musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida foydalanishda vazn og'irligiga qarab me'yorlarni bajarishda, ko'nikma va malakalari shakllanganligini inobatga olish lozim.

2. Malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligining boshqarishda mikrosikl, mezosikl va makrosiklarda qayd etilgan muammolarning hal etilishi, ushbu orqali malakali kurashchilarni trenirovka jarayonlarini tashkillash tavsiya etiladi. Bundan tashqari, yuqori malakali kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini aniqlab, biz taklif qilayotgan metodikadan foydalanish orqali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini samarali boshqarish imkonini beradi.

3. Yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishga qaratilgan dasturni ishlab chiqilishi hamda 20 ta kurash usullarini turli hil vaziyatlarda hujum qilsih va himoyalanih uchun takrorlashlar soni, mashq qilish vaqti meyorlariga qat'iy amal qilgan holda mashg'ulotlardan foydalanish tavsiya etiladi.

4. Tadqiqotimizda yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishda baholash va monitoring qilish mehanizimidan foydalanishda kurashchilarni vazn og'irligi va malakasiga alohida e'tibor qaratish zarur. Bunda yuklamalar intensivligini aniqlashda 40 soniya davamida usullarni bir hil suratda bajarish, 20 soniya davomida esa tez suratda usullarni bajarish orqali yurak urush soni aniqlab, ish qaysi shiddat zo'nasida bajarilayotganligi aniqlanib eng samarali shiddat zonasi aniqlab olish tavsiya etiladi.

5. Yuqori malakali kurashchilarni mashg'ulotlarda beldan oshirib tashlash texnik usulini bajarish intensivligi bajargandan so'ng qayta tiklanish vaqtini har bir kurashchi va uning murabbiysi bilishi lozim ya'ni sportchining eng maksimal yurak urush shiddat zo'nasi va qayta tiklanish vaqti hamda soniyasini aniqlab olish lozim. Bunda biz tajribamizga suyanadigan bo'lsak, 57 kg kurashchilarni yuqori yuklamali kurash bellashuvlardan so'ng, tiklanish vaqti tahlil qilindi, ko'rishimiz mumkinki bunda 1-daqiqadan so'ng 140 YuQS, ikkinchi daqiqadan so'ng 124 YuQS, 3-daqiqadan so'ng, 4-daqiqadan so'ng 105 YuQS tashkil qildi. Tavsiyamizga ko'ra murabbiy va sportchilar mashg'ulot yuklamalaridab so'ng tiklanish vaqtini aniq bilishlari tavsiya etiladi.

6. Musobaqaoldi bosqichida kurash bo'yicha o'quv-mashg'ulot yig'inlarida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun 48 ta maxsus mashqlar dasturidan foydalanishda 11 ta uloqtirishga tayyrogarlik, 4 ta egilib uloqtirishga yondoshtrima mashqlar, 6 ta ag'darish va yeqitish uchun yondoshtirma mashqlar, 14 ta burilib tashlash uchun yondoshtirma mashqlarni umumiy 48 ta mashg'ulotning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismi uchun ajratilgan mashqlarning meyoriga qat'iy amal qilgan holda bajarish tavsiya etiladi.

7. Yuqori malakali kurashchilarni vazn og'irligini hisobga olgan holda kurash sport turida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda, kurashchilarni 8 ta vazn toifasiga ajratib oldik. Kurashchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat testlaridan, kurashchilarni vazn og'irligiga qarab baholash shkalasi ishlab chiqildi. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan jadvalga muvofiq, har bir test bo'yicha natijalarga qo'yilgan ballardagi baholar yig'indisini umumlashtirish yo'li bilan aniqlandi.

8. Yuqori malakali kurashchilarni o'quv yuklamalarining umumiy hajmini aniqlash metodikasi ushbu mashg'ulot yuklamalarini sportchining tanasiga ta'sir qilish yo'nalishi bo'yicha ham aniqlash mumkin. Odatda uchta zonadagi ish intensivligini hisoblash orqali: I-asosan aerob YuQS 114-150; II zona, aralash aerob-anaerob YuQS-156-180 va III zona 186 va undan yuqori bo'lgan yurak urush tezligi, Birinchi zonadagi

umumiy ish vaqti 39 daqiqa yoki umumiy vaqtning 65% ni tashkil etdi va yuklama miqdorida 182 YUQS shartli birlikni tashkil etdi. Ikkinchi zonada ish vaqti 15 daqiqa yoki umumiy vaqtning 25% ni tashkil etdi va yuk miqdori 150 YuQS shartli birlikni tashkil etdi. Uchinchi zonada sportchi 6 daqiqa yoki umumiy vaqtning 10% ishladi, yuk hajmi 126 YuQS soni va baholash zonalariga amal qilgan holda mashg'ulotlarni olib borish tavsiya etiladi.

9. Yuqori malakali kurashchilarni tayyorgarlik ko'rsatkichlarini to'rta turdagi tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ajratildi qolaversa sakkizta vazn toifasiga alohida bo'lgan holda normativlar ishlab chiqildi. Ushbu ko'rsatkichlar natijalarini kiritish orqali baholash shkalasi yaratildi. musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida intensiv yuklamalarni meyorlari va shiddat zo'nalarini ishlab chiqildi. Past ko'rsatkichga ega kurashchilar bunda yaqinlashtiruvchi mashqlarni mashqlar sonini oshirib borish tavsiya qilinadi. Bundan tashqari yaxshi natija ko'rsatgan kurashchilar o'z natijalarini yanada yaxshilashda davom etishlari mumkin bo'lsin.

10. Malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishda katta yuklamali yuklamalar intensivligini oshirishning quyidagi usullari qo'llaniladi. Quyidagi tavsilarni 3 ta blokka ajratgan holda ishlab chiqdik. A blokida-ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalari, B blokida tananing energiya potentsial kuchini (sig'imini) rivojlantirish. C blokida-musobaqalarda qatnashish, shuningdek raqobat sharoitlarini o'rgatishda modellashtirish taktik variantlar, urinishlar orasidagi dam olish oralig'i, urinishlar soni va raqobatbardosh dasturlarni modellashtirish orqali kurashchilarni musobaqalarga tayyorlashda samarali boshqarishda blokovoy tayyorgarlik tizimidan foydalanishni tavsiya etamiz.

11. Yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarish metodologiyasi samaradorligini asoslashda "Oyoq maksimal kuchi" ko'rsatkichlari "UDS" foydali modeli yordamida aniqlashda tezkor-kuch, maksimal-kuch ko'rsatkichlarini aniqlash imkoniyati yaratdi. Mazkur biz tomonimizdan tavsiya qilinayotgan "UDS" foydali madelidan foydalanishda murabbiy quyidagilarni nazorat qilib turishi zarur:

- ushlagichdan qo'llarni to'g'ri ushlash;
- gavnani to'g'ri tutish;
- oyoqlarni 120⁰ gradusda ushlashi va maxsus moslamani tovonlar bilan itarish;

Ushbu tavsiylarga amal qilish quyidagi ma'lumotlarni olishda yuqori aniqlikka erishish mumkin bo'ladi:

- Kurashchilarni model ko'rsatkichlari;
- Istiqbolli sportchilar potentsialini;
- Ko'rsatkichlar barqororligi yoki o'sish dinamikasi.

Ushbu foydali modeldan foydalanishda yuqorida keltirilgan tavsiyalarga qat'iy amal qilish zarur.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

НАМАНГАСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АЗИЗОВ НАСИРЖОН НЕМАТИЛЛАЕВИЧ

**НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ.**

**13.00.04 - Теория и методика физической культуры, спортивных занятий, оздоровления
и адаптивной физической культуры**

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора наук (DSc) по педагогическим наукам**

Чирчик-2025

Тема докторской диссертации (DSc) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии за B2022.4.DSc/Ped411.

Докторская диссертация была выполнена в Наманганском государственном университете

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на web-сайте научного совета по адресу (www.uzdjtsu.uz) и информационно-образовательном портале “ZiyoNet” по адресу (www.ziyo.net)

Научный консультант:

Керимов Фикрат Азизович

доктор педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты:

Мухаммадиев Комил Бурхонович

доктор педагогических наук (DSc), доцент

Коробейников Гиоргий Валеревич

доктор биологических наук, профессор

Ханкелдиев Шер Хакимович

доктор педагогических наук, профессор

Ведущая организация:

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

Защита диссертации состоится «__» «_____» 2025 г. в __: __⁰⁰ часов на заседании научного совета DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 при Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортивная, дом 19. Тел: (0-370) - 717-17-19, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Web-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Дворец культуры, 2-й этаж, зал конференции.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирован под номером 0068) по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортивная, дом 19. Тел: (0-370) -717-17 79,717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «__» _____2025 года

(реестр протокола рассылки №__от «__» _____2025 года)

Ж.М.Эштаев

Заместитель председателя Научного совета по присуждению ученых степеней., д.б.н., профессор

Д.Я.Эгамов

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

О.Ж.Дадабоев

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

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора наук (DSc))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В основе развития современных видов кураша и обновления достигнутых рекордных результатов важное значение приобретает методология управления предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных борцов. В качестве приоритетных задач, стоящих перед учеными и специалистами по физической культуре и спорту во многих странах, рассматривается налаживание системы популяризации детского и юношеского спорта в достижении высоких спортивных результатов. Создание новых технологий требует больше знаний, времени и других ресурсов. В частности, одной из актуальных проблем сегодняшнего дня является разработка специальных тестовых материалов для определения подготовки высококвалифицированных борцов. Потому что в большом спорте одной из приоритетных задач, стоящих перед всеми видами спорта, остается управление предконтинентальной подготовкой высококвалифицированных борцов.

По опыту многих учёных мира, проводятся научно-практические исследования по разработке нормативов, оценивающих подготовку высококвалифицированных борцов. Проводятся многочисленные научные исследования по целевому выбору инструментов и методов комплексного развития качеств, необходимых для подготовки высококвалифицированных борцов, комплексной оценке их подготовки, разработке различных форм развития и повышения достигнутых результатов. Проведение ряда научно-исследовательских работ по оценке и мониторингу показателей подготовки высококвалифицированных борцов требует научного изучения проблем дальнейшего совершенствования. Однако существует потребность в разработке дифференцированных нормативных показателей предсоревновательной подготовки представителей большого спорта с использованием специальных инновационных технологий, направленных на их совершенствование.

В республике одной из приоритетных задач в сфере физической культуры и спорта является обеспечение постоянного занятия населения спортом. Одним из основных направлений государственной политики является “Реализация системных мер по развитию и повышению популярности спортивной борьбы, обеспечению высоких результатов наших борцов на Азиатских и Олимпийских играх”¹. Разработка комплексных планов по управлению. Предсоревновательной подготовки борцов в том числе отсутствие механизмов оценки состояния общей физической и специальной физической подготовки спортсменов по возрасту и полу, весу при подготовке к соревнованиям по виду спорта и внедрения их в практику. Кроме того, тренерам следует определить уровень общей и специальной физической и технико-тактической подготовки борцов как основного средства на этапе подготовки, а также разработать комплекс технико-тактических действий которые будут способствовать дальнейшему развитию физических качеств борцов, на основе научно-

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан от 29 июня 2022 года № ПП-336 “о мерах по дальнейшему развитию олимпийских видов спортивной борьбы”, www.lex.uz.

практического опыта, выполнение научно-исследовательских работ остается требованием времени.

По постановлению Президента Республики Узбекистан с 5 марта 2018 года PF-5368-son «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта»[6], с 2 октября 2017 года PQ-3306-son О мерах по дальнейшему развитию национального вида спорта «кураш»[4] и Кабинета Министров с 4 марта 2020 года № 122" О мерах по дальнейшему совершенствованию системы отбора спортсменов в составы сборных команд по видам спорта[2], данное диссертационное исследование в определенной степени послужит реализации задач, определенных в этих нормативно-правовых актах, касающихся данной сферы.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий Республики. Исследование проведено в рамках I. Приоритетных направлений развития науки и технологий республики, связанных с «Формированием и реализацией системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

Обзор зарубежных исследований по теме диссертации. Научные исследования по научно-методологическим основам управления предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов проводятся в ведущих научно-исследовательских центрах и высших учебных заведениях мира, в частности, в Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма [Российская Федерация, г. Москва], Волгоградской государственной академии физической культуры [Российская Федерация, Волгоград], Научно-исследовательский институт спорта [Россия], Институт спорта Англии [Великобритания]; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма [Российская Федерация, Казань], В Санкт-Петербургском национальном государственном университете физической культуры, спорта и П.Ф.Лестгафта (Санкт-Петербург) проводятся передовые исследования. Согласно обзору зарубежных научных исследований, разработаны механизмы, гарантирующие высокие результаты в данном виде спорта на основе динамики роста спортивных результатов, а также повышения высококвалификационной подготовки и функционального состояния высококвалифицированных борцов в мире.[Волгоградская государственная академия физической культуры, Российская Федерация, Волгоград], научно доказано изучение и анализ объема и интенсивности нагрузок при выполнении технических элементов соревновательных упражнений высококвалифицированными борцами, в результате усовершенствована возможность своевременного устранения ошибок и недостатков [Спортивный научно-исследовательский институт,], разработана новая программа, направленная на создание модели физического развития и подготовки высококвалифицированных борцов по весовым категориям, в результате расширены научные и практические возможности

повышения технико-тактической подготовки [Английский институт спорта, Великобритания], усовершенствованны показатели технико-тактической подготовки спортсменов на основе различных весовых категорий для обеспечения последовательной подготовки и развития высококвалифицированных борцов.[Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Российская Федерация, Казань], в результате разработки конкретной информации по теории и методологии подготовки высококвалифицированных борцов, проведенных исследований определены уровни воздействия нагрузки на организм на занятиях, в результате чего расширены возможности повышения работоспособности и восстановления (Санкт-Петербургское национальное государственное учреждение имени П.Ф.Лестгафта университет, Санкт-Петербург). Принимая во внимание повышение всесторонней подготовки спортсменов на различных этапах многолетней подготовки по совершенствованию физической, технико-тактической, психологической подготовки высококвалифицированных борцов, проводится множество перспективных исследовательских работ, основанных на современных инструментальных методиках по управлению состоянием общей и специальной подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.

Степень изученности проблемы. В исследованиях ученых в республике. Ф.А.Керимова, С.К.Адилова, З.А.Бакиева, З.С.Артикова, Б.К.Эримбетова, А.Р.Таймуратова, Н.А.Тастанова² подчеркивает, что в ходе соревнований поддерживается высокий уровень всей системы подготовки и осуществляется с достижением самой высокой подготовки.

По проблемам оздоровления и реабилитации населения в странах Содружества Независимых Государств (СНГ) посредством физического воспитания и спорта, В.П.Губа, Матвеев А.П.Озолин Н.Г.Булкин В.А.Платонов Результаты научных исследований А.П.Бондарчука, Л.П.Матвеева, В.Н.Платонова, Г.С.Туманяна, А.А.Новикова показывают³, что необходимо

² Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления содержания и структуры дисциплины спортивной борьбе: Автореф. дис... д-ра пед.наук. – М, 1995. – 53 с.; Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg'ulot jarayonlarida modellashirishni asosiy tarkibiy qismlarini o'rganish. Academic research in educational sciences, 2(4), 1717-1722. Ahn, A. C., Colbert, A. R, Anderson, B. J., Martinsen, O. G., Hammerschlag, R., Cina S, ... Langevin, H. M. (2008). Electrical properties of acupuncture points and meridians: A systematic review. Bioelectromagnetics, 29(4), -С. 245-256.; Bakiyev Z.A. Эркин кураш назарияси ва усулбияти/ Т: 2011 “Lider pres” nashriyot/ 266 b.; Еримбетов Б.К. Ёш курашчиларда спорт машгулотларига бўлган мотивацияни шакллантириш усуллари. // «Фан-спортга» – Т.: 2018 – Б. 66-69.; Таймуратов А.Р. Курашчилар жисмоний имкониятини оширишда “стретчинг” машқларидан фойдаланиш афзаллиги. // “Ўзбекистонда олимпизм ғоялари ҳамда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш истиқболлари” Республика илмий-амалий анжумани тўплами. – Тошкент.: 2017, –Б. 24-30.; Тастанов Н.А. Юқори малакали юнон-рум курашчиларининг мусобақа фаолиятига боғлиқ тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш услубияти. // “Жисмоний тарбия ва спорт машгулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари” мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжуман материаллари тўплами. Т.: 2015.- Б. 276-277.

³ Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ориентации в виды спорта: [монография] / В.П. Губа. – Москва: Советский спорт, 2008.-С. 298-303.; Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки/ второе издание/ Физкультура и спорт Москва 1965/, 234 с.; Bulkin V.A. Teoreticheskie koncepcii upravleniia trenirovochnym processom v sporte vysshikh dostizhenij [Theoretical conceptions of control over training process in elite sports]. Tendencii razvitiia sporta vysshikh dostizhenij [Trends of elite sports progressing], Moscow, CNIIS, 1993, P. 57–62.; Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2005. - 820 с.; Бондарчук,

тщательно изучить все составляющие многолетней системы подготовки спортсменов высокого класса. Предсоревновательная подготовка спортсменов, основной составляющей которых является система соревнований, стало центральным звеном многолетней подготовки, определяющей структуру учебного процесса и формирующей его специфическое содержание на всех этапах подготовки.

Многие работы ведущих специалистов в области теории и методики высоких достижений спорта. К.Дэвид, Д.Л.Гонсалес, Б.Мирзаеи, А.А.Новиков, Ю.В.Верхошанский, Д.Д.Донской, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Х. Туннеманн, Г.В Коробейников, В.М. ациорский, М.А.Годик, В. Н.Платонова, Н.А.Фомина, В.П.Филина и др⁴., посвященные общим теоретическим вопросам спортивной подготовки и по мнению других ведущих специалистов, подчеркнули необходимость принятия нормативов в качестве программы управления предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных борцов.

Разработка дополнительных научных, научно-методических разработок по развитию борьбы и совершенствованию системы и содержания подготовки высококвалифицированных борцов на основе новых современных подходов в этой области, были выбранных в качестве темы данной диссертации. **Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, в котором выполнена**

А.П. Периодизация спортивной тренировки: монография / А.П. Бондарчук. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 304 с.; Матвеев А.П. Образовательный модуль «общая физическая подготовка» в структурной организации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» // Матвеев А.П., Зюрин Э.А., Петрук Е.Н. // Вестник спортивной науки. – 2019.– С. 71-74.; Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для студ. вузов / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2011. – 340 с.; Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997.- 583 с.; Туманян Г.С., Шаненков Ю.М. Влияние соматометрических признаков спортсменов на показатели быстроты.// Теория и практика физической культуры. М., 1971. -N4. - С.6-11.; Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. дис... д-ра пед. наук. – М.: 2000. – 62 с.

⁴ David Curby, Milorad Dokmanac, Fikrat Kerimov, Yrui Tropin, Mykola Latyshev, Dmytro Bezkorovainyi, Georgiy Korobeynikov /Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect/ pedagogy of Physical Culture and Sport 2023. – С. 487-493.; David Lopez-Gonzalez Technical-Tactical Performance in Greco-Roman Wrestling: Analysis of 2013 Senior World Championships Through Multivariate Analysis/ International Journal of Wrestling Science/ Vol 4 Issue 1 / 2014.-P. 95-130; Бахман Мирзаи, Дэвид Дж. Керби, Иоаннис Барбас, Навид Лотфи Антропометрические и физические характеристики четырехкратного чемпиона мира по греко-римской борьбе в сопоставлении с национальными нормами: исследование случая/ journal of human sport & exercise /volume 6/ issue 2/ 2011.-С. 406-413; Verkhoshansky Yu.V. Программирование и организация тренировочного процесса – 2 издания., стереотип.-М.: Спорт, 2019 – 184 с.; Донской Д.Д. Зациорский В.М. Биомеханика: Учебник для Институтов физической культуры. - М. : Физкультура и спорт, 1979. - 264 с.; Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. Учебное пособие. // Матвеев Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 247 с.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения.\ Учебник – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.; Туманян Г.С., Шаненков Ю.М. Влияние соматометрических признаков спортсменов на показатели быстроты.// Теория и практика физической культуры. /N4. М., 1971.- С. 6.11.; Georgiy Korobeynikov /Indicators of Spectacle in Wrestling at the 2021 Olympic Games/ slobzhanskyi herald of science and sport/ Volumn 28 No. 1, 2024.-P. 38-43; Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1966. - 198 с.; Годик М.А, А.П. Скородумова Комплексны й контроль в спортивный играх/ издательство “Советский спорт” 2010.-338 с.; Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997.- 583 с.; Фомина, Н. А.Физическое воспитание в образовательном пространстве дошкольных учреждений : [учеб. пособие] / Фомина, Н. А., Меньшиков, В. Я. - Волгоград : ВГАФК, 2012.-123 с.; Филин С.А. Структурная модель эффективной интегральной подготовленности самбистов различного возраста и квалификации // Филин С.А, Стрижак А.П. // Теория и практика физической культуры. – 2013.– С. 70-76.

диссертация. Диссертационная работа выполнена в рамках проекта Научно-исследовательского института физической культуры и спорта под АЛМ-номером 202306161313 «Создание цифровых технологий для внедрения мониторинга развития селекции, отбора, прогнозирования и достижений высшего спорта в спортивных образовательных учреждениях».

Цель исследования: разработка предложений и рекомендаций по совершенствованию методологии управления предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов.

Задачи исследования:

изучение влияния подготовки высококвалифицированных спортсменов на итоговые результаты соревновательной деятельности за счет изучения особенностей проявления специальной выносливости и, технико-тактических возможностей силовой подготовки борцов в предсоревновательном этапе;

разработка системы стандартных тестов, критериев для текущей оценки за счет определения специальной выносливости и скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных борцов на предсоревновательном этапе;

изучение особенностей динамики специальной выносливости как важнейшие фактора, определяющих уровень состояния соревновательной деятельности у высококвалифицированных борцов;

систематизация традиционных учебных заданий, применяемых в практике предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов;

разработка основной модели и технологии планирования учебных нагрузок в макросикле предсоревновательной подготовки борцов, отражающих специальную выносливость и скоростно-силовую подготовку;

разработка шкалы оценки высококвалифицированных борцов вольного стиля, основанной на определении показателей технико-тактической подготовки в соревновательной деятельности, типовой интегральной шкалы оценки технико-тактических действий в их предсоревновательной деятельности за счет совершенствования формул их расчета;

Объект исследования учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных борцов Наманганской городской специализированной спортивной школы по единоборствам.

Предмет исследования соответствие этапов, средств, методов управления, показателей процесса подготовки и методов использования контрольных тестов по мониторингу предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов.

Методы исследования – В исследовании использованы такие методы, как анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, инструментальные методы и математико-статистический анализ результатов исследования.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

расширена возможность использования объемов и интенсивности применения тренировочных нагрузок на предсоревновательных этапах подготовки

высококвалифицированными борцами за счет изучения особенностей систем подготовки различных весовых категорий;

разработаны эффективные планы управления тренировочного процесса за счет анализа индивидуальных особенностей соревновательной деятельности на этапе предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов;

за счет изменения объема и интенсивности специальной физической подготовки высококвалифицированных борцов на другие составляющие комплекса оптимизированы микроциклы, мезоциклы и макроциклы предворительного этапа подготовки высококвалифицированных борцов;

расширены возможности технико-тактической подготовки борцов за счет изучения соотношения нагрузок, соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов;

разработан единый подход к управлению предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных борцов на основе изучения особенностей их скоросно-силовой подготовки и проявлений в их соревновательной деятельности.

усовершенствован алгоритм определяющий предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля за счет упорядочения общей и текущей шкалы оценки, основанной на фиксации атакующих, защитных и контратакующих действий в соревновательной деятельности;

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

определена возможность использования объема и интенсивности применяемых нагрузок на этапах предсоревновательной подготовки высококвалифицированными борцами за счет изучения особенностей различных весовых категорий в микроциклах предсоревновательном этапе;

разработаны эффективные планы управления учебным процессом при анализе индивидуальных особенностей соревновательной деятельности спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов;

при изменении объема и интенсивности специальной физической подготовки высококвалифицированных борцов на другие составляющие комплекса оптимизированы микроциклы, мезоциклы и макроциклы предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов;

разработана и доказана эффективность алгоритма управления учебным процессом за счет оптимизации процесса предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов;

расширены возможности технико-тактических действий борцов за счет изучения соотношения нагрузок, соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов;

Достоверность результатов исследования. Основываясь на том, что результаты исследования основаны на мнениях отечественных и зарубежных ученых в области теории и методики физической культуры и спортивной тренировки, репрезентативности опытно-экспериментальной работы и выработки полученных результатов методами математико-статистического

анализа, были переработаны и представлены в данной работе сведения и результаты, полученные с помощью компьютерной техники и научных рекомендаций которые подтверждается уполномоченными органами.

Научная и практическая значимость исследования. Научная значимость результатов исследования заключается в том, что результаты исследования, полученные на основе педагогического опыта, имеют особое влияние на уровень спортивных достижений в условиях важнейших международных соревнований данного учебного периода. Динамика специального уровня выносливости спортсменов как важнейшего критерия качества составления макроциклов предсоревновательной подготовки борцов. В то же время большинство специалистов считают наиболее эффективным и правильным вариант организации занятий, что объясняется определенной эффективностью подготовки к достижению высшей спортивной формы или времени участия в важнейших соревнованиях.

Практическое значение результатов исследования - стандартизированные процедуры и критерии для оценки эффективности средств и методов, применяемых при предсоревновательной подготовке высококвалифицированных борцов. Кроме того, специалисты работающие с командами по различным видам спортивной борьбы, в решении проблемы учета и планирования учебных нагрузок, определение их количественных значений и структурных особенностей распределения на различных этапах подготовки к важнейшим соревнованиям; несоответствие мнений специалистов по этим важнейшим практическим вопросам, определяющим эффективное решение проблемы воспитания специальной выносливости у высококвалифицированных спортсменов в макроцикле подготовки к соревнованиям, с составлением и разработкой нормативно-правовых документов, внедряемых в процесс предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов теории и методологии спортивной борьбы;

Внедрение результатов исследования. На основе единой системы учета и анализа информации при совершенствовании содержания методологии управления предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных борцов:

использование объема и интенсивности применения нагрузок на этапах предшествующей подготовленности за счет изучения особенностей различных весовых категорий в микросхемах предсоревновательном этапе высококвалифицированных борцов (сообщение Министерства спорта Республики Узбекистан с 03-16/8204 от 19 августа 2024 г. выявлено превышение показателей соревновательной деятельности 16,5%;

внедрены в практику СДЮСШ эффективные планы управления учебным процессом за счет анализа индивидуальных особенностей соревновательной деятельности спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов 03-16/8204 от 19 августа 2024 г. В результате улучшена возможность оценки технических действий за счет анализа весовых показателей борцов на 12,7%;

за счет изменения объема и интенсивности специальной физической подготовки высококвалифицированных борцов оптимизированы микроциклы, мезоциклы и макроциклы предсоревновательного этапа подготовки высококвалифицированных борцов (бюллетень Министерства спорта Республики Узбекистан с 03-16/8204 от 19 августа 2024 г. В результате использование данной программы позволило повысить эффективность наступательных действий борцов на 12,4%;

предложения и рекомендации по комплексному контролю за техническими действиями борцов, входящих в состав национальной сборной команды, а также изданные в 2023 году «Спортивный менеджмент» (МНИВОУ, 27.03.2023, № 68-113). В результате определяется эффективность отбора борцов на основе мониторинга показателей их технико-тактической подготовки.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были апробированы на семинар-тренинге, проведенном на 6 международных и 8 республиканских научно-практических конференциях, расширенном заседании кафедры физической культуры и спортивной деятельности Наманганского государственного университета.

Публикация результатов исследования. Всего опубликовано две монографии научных работы по теме исследования, в том числе 10 статей в научных изданиях Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан, рекомендованных к публикации основных научных результатов докторских диссертаций, в том числе 3 в зарубежных научных журналах.

Объем и структура диссертации. Диссертационная работа представлена на 222 страницах компьютерного текста и состоит из введения, 6 глав, 21 рисунков, 23 таблиц, заключений и практических рекомендаций.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации обоснована актуальность темы вступительной части диссертации, соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, обзор международных научных исследований по теме диссертации, степень изученности проблемы, связанность диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, в котором выполнена диссертация, цель, задачи, объект, предмет, методы, научная новизна, практические результаты исследования, достоверность результатов исследований, научную и практическую значимость и внедрение результатов исследований, даны исчерпывающие сведения о структуре и объеме опубликованной диссертации.

В **первой части** диссертации **«Методы планирования предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов»**, раскрывались составные части предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов, эффективность интегральной подготовки высококвалифицированных борцов к соревнованиям, в период предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов. Проанализировав различные подходы в определении биоэнергетического профиля специальной выносливости и скоросно-силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в различных видах спортивной борьбы. Многие работы ведущих специалистов в области теории и методики высоких достижений Н.Г.Озолина, А.Д.Новиков, Л.П.Матвеева, К.Х.Грантыня, В.М.Дьячкова, Н.И.Пономарева, В.М.Защиорский, М.А.Годик, С.М.Вайцеховский, В.Н.Платонова, Н.А.Фомина, В.П.Филина и другие отметили, что в соответствии с общими теоретическими вопросами спортивной подготовки и мнениями других ведущих специалистов, необходимо принимать нормативы в качестве государственной программы в управлении предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных борцов.

Европейские и западные ученые Н.Г.Озолин, В.А.Булкин, В.А.Запорожанов, В.Н.Платонов, А.П.Бондарчук, В.Г.Лагояха, как показывают результаты научных исследований, следует тщательно изучить все составляющие системы многолетней подготовки спортсменов высокого уровня. Специальное направление спортсменов становится центральным звеном многолетней подготовки, определяющим структуру учебного процесса и определяющим содержание его основных этапов. В связи с этим ученые нашей республики Ф.А.Керимов, Н.М.Юсупов, Ш.А.Абдуллаев, Р.Д.Халмухамедов, В.Н.Шин, Г.Б.Абдурасулова, С.С.Тажибаев, Ж.М.Нуршин, Ш.А.Мирзакулова, А.Р.Таймуратова, Н.А.Тастанова, З.С.Артикова показывает, что потенциал спортсмена обеспечивается поддержанием высокого уровня всей подготовки на протяжении всего соревнования и достижением высочайшей подготовки на высших соревнованиях сезона (рисунок 1).

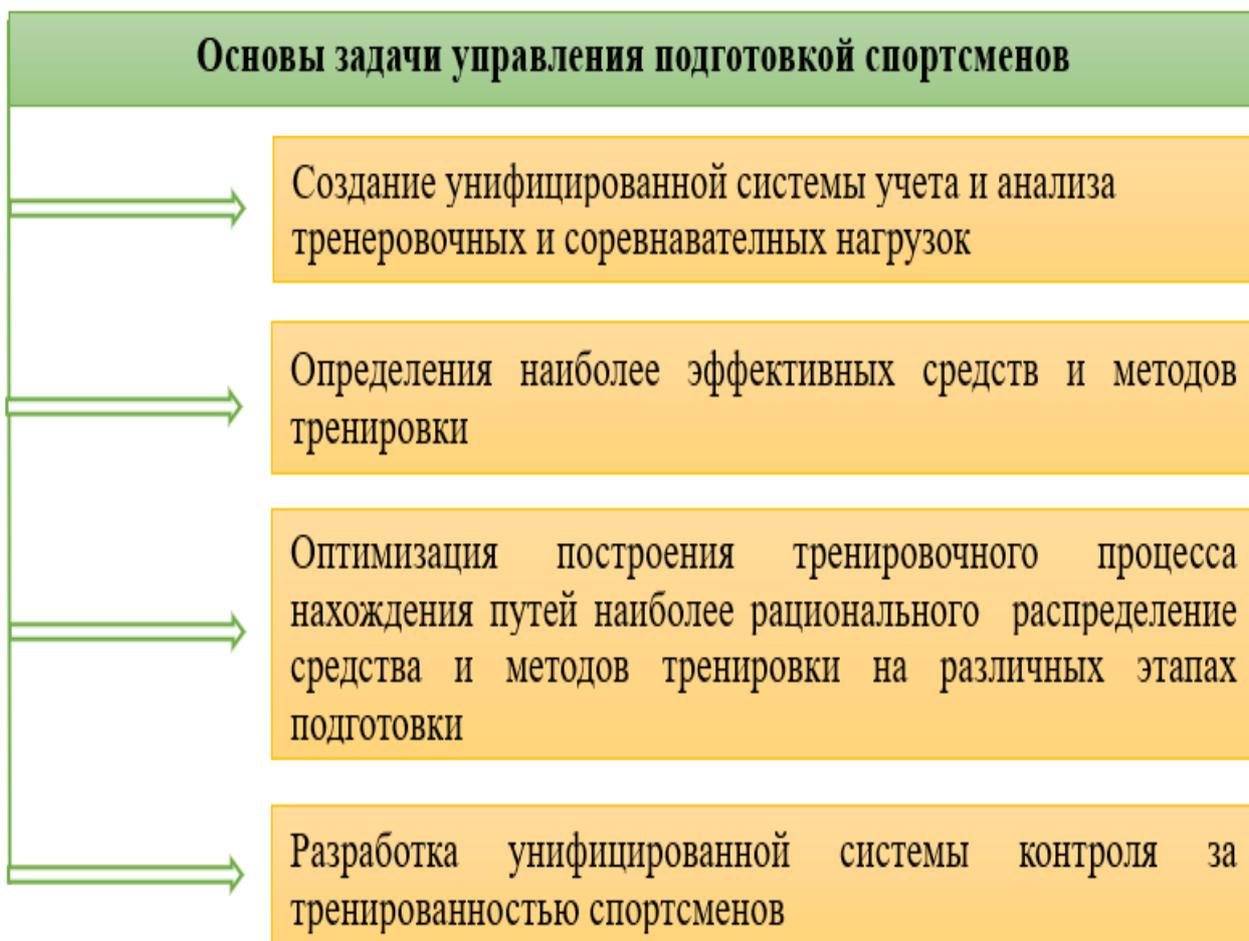


Рисунок 1. Система управления многолетней подготовки спортсменов в единоборствах

Сегодня управление динамикой подготовки борцов является сложным интегрированным педагогическим процессом, направленным на объединение отдельных ее компонентов в единую систему обучения. Это приводит к тому, что спортсмен не достигает максимального потенциала, выполняя необходимое количество тренировок.

Во второй главе **«Методы планирования предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов»**, Приведены данные о взаимосвязанности показателей соревновательной деятельности и тренировочных нагрузок, эффективности соотношения между физической и технической подготовкой высококвалифицированных борцов. Данный подход позволяет определить уровень подготовки борца с учетом критерии эффективности использования анаэробного и аэробного энергоснабжения по показателям частоты сердечных сокращений. Особенности отдельных видов учебных нагрузок (В.А.Сорванов) В спортивной борьбе применяется классификация интенсивности нагрузок, предложенная В.А.Сорвановым. Для определения нагрузки до упражнений, после упражнения рассчитывается средняя частота сердечных сокращений, а затем в таблице определяется значение интенсивности и умножается на время выполнения упражнения. Целесообразно зарегистрировать размер нагрузки по направлению действия занятий (таблицу 1).

таблица № 1

Классификация интенсивности нагрузок

Направление тренировочных нагрузок	Ч С С		В баллах
	10 секунд	1 минута	
В основном аэробные	19	114	1
	20	120	2
	21	126	3
	22	132	4
	23	138	5
	24	144	6
	25	150	7
Смешанный аэробно-анаэробный	26	156	8
	27	162	10
	28	168	12
	29	174	14
	30	180	17
Анаэробный гликолитические	31	186	21
	32	192	25
	33	198	33

Мы определяем среднюю частоту сердечных сокращений и время работы. По таблице В.А.Сарванова мы определяем интенсивность занятий. Например, разминка продолжилась 15 минут, средняя частота сердечных сокращений 132 у/мин, по этой таблице присваивается 4 баллов. Теперь, согласно формуле, мы определяем величину нагрузки, где время тренировки умножается на ее интенсивность (таблицу 2).

таблица №2

План занятий для борцов

№	Состав	Время работы	Ч С С за 1 минуту	Интенсивность в баллах	Зоны интенсивности
1	Разминка	15	132	4	I
2	Совершенствование партерной техники	10	144	6	I
3	Совершенствование техники на стойке	10	156	8	II
4	Совершенствование методов, выполняемых в кратчайшие сроки	5	174	14	II
5	Совершенствование контратак в партере	10	138	5	I
6	Учебно-ренировочные схватки	6	186	21	III
7	Специальные упражнения борца для укрепления мышц шеи	4	126	3	I

Нагрузку на этом уроке можно определить по тому, как она влияет на тело спортсмена. Обычно рассчитывается интенсивность работы в трех зонах: I-преимущественно аэробное ЧСС 114-150; II зона, смешанная аэробно-анаэробная ЧСС-156-180 и III зона с частотой сердечных сокращений 186 и выше (таблица 4).

таблица №3

Методика определения общего объема тренировочной нагрузки

№	Состав	Рабочее время и интенсивность в баллах	Размер учебной нагрузки
1.	Разминка	15 x 4	60
2.	Совершенствование партерной техники	10 x 6	60
3.	Совершенствование техники на стойке	10 x 8	80
4.	Совершенствование методов, выполняемых в кратчайшие сроки	5 x 14	70
5.	Совершенствование контратак в партере	10 x 5	50
6.	Учебно-тренировочные схватки	6 x 21	126
7.	Специальные упражнения борца для укрепления мышц шеи	4 x 3	12
8.	Итого:	-	458

Общее время работы в первой зоне составило 39 минут или 65% общего времени и составило условную единицу 182 ЧСС в размере нагрузки. Во второй зоне рабочее время составляло 15 минут или 25% общего времени, а количество груза составляло условную единицу 150 ЧСС. В третьей зоне спортсмен отработал 6 минут или 10% общего времени, объем нагрузки составил условных единицах 126 ЧСС (таблицу4).

таблица №4

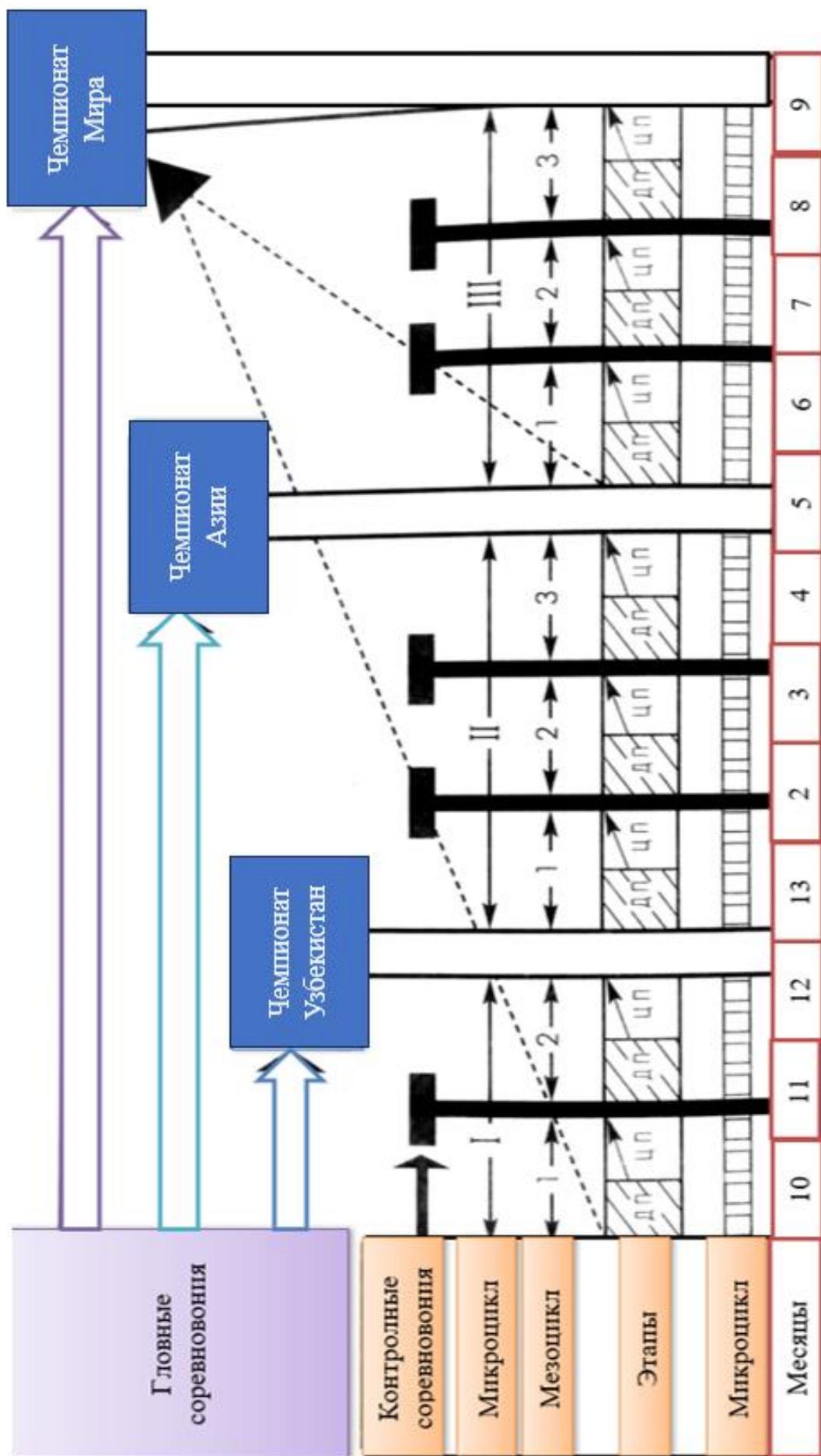
Методика распределения учебной нагрузки на три зоны

№	Структура занятий	Время работы	ЧСС 1 минута	Размер учебной нагрузки	Зона выполненных работ
1.	Разминка	15	132	60	Первый
2.	Совершенствование партерной техники	10	144	60	Первый
3.	Совершенствование техники на стойке	10	156	80	Второй
4.	Совершенствование методов, выполняемых в кратчайшие сроки	5	174	70	Второй
5.	Совершенствование контратак в партере	10	138	50	Первый
6.	Учебно-тренировочные схватки	6	186	126	Третий
7.	Специальные упражнения борца для укрепления мышц шеи	4	126	12	Первый

Совершенствование технико-тактического мастерства, функциональной подготовки борцов осуществляется в ходе учебных, контрольных и соревновательных поединков. В этой цепочке схваток нужно придерживаться определенной логики, чтобы они могли решать вопросы подготовки к ответственным соревнованиям. (рисунок 2).



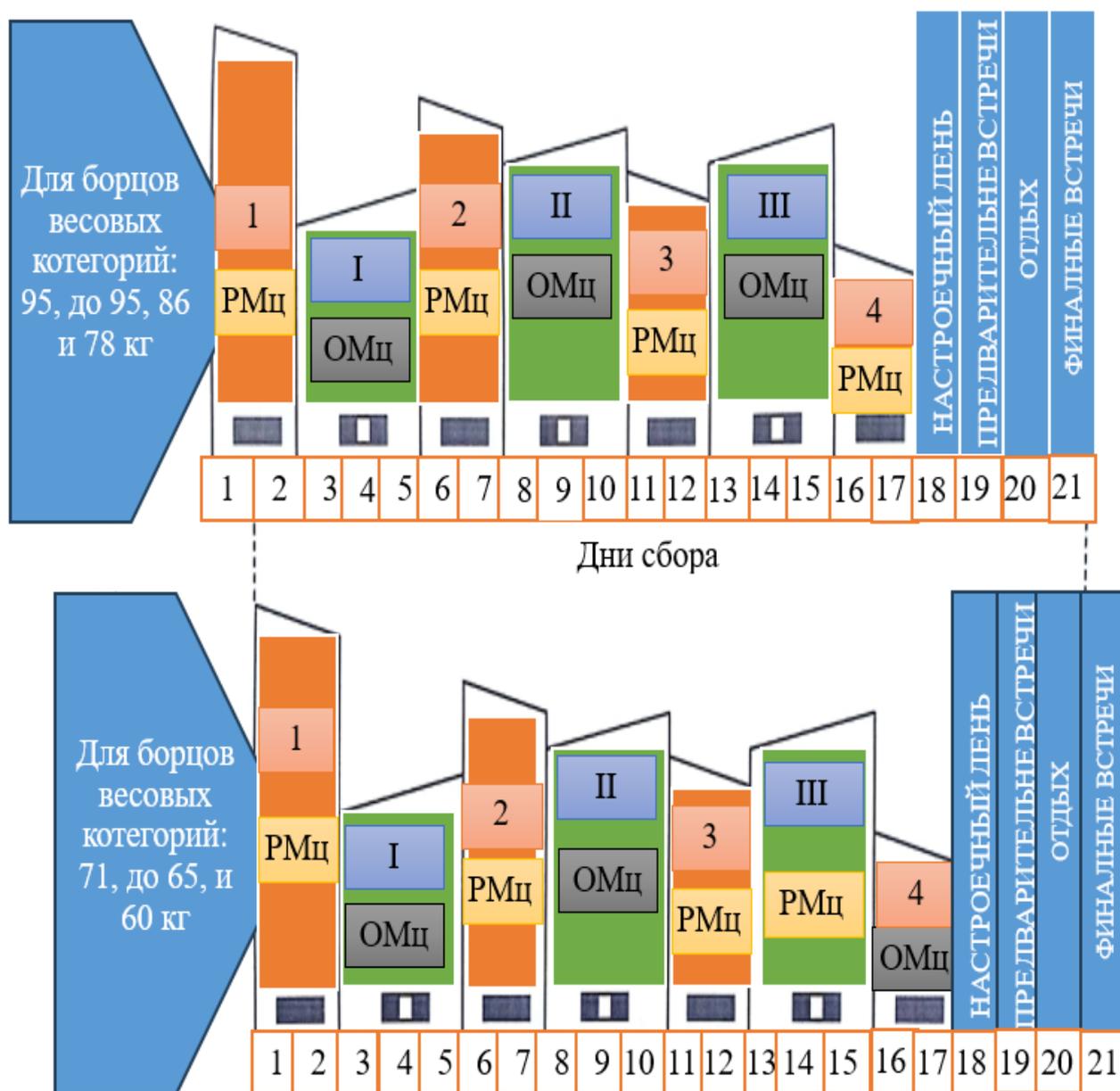
Рис 2. Система подготовки высококвалифицированных борцов



Примечание: ДП-На домашних подготовки, ЦП-централизованное подготовка.

Рисунок 3. Планирование предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов трех основных ежегодных соревнований

Поэтому интересно сравнить, как в ходе различных поединков изменяются пульсирующие свойства деятельности борцов. Актуальным направлением совершенствования комплексного контроля в спортивной борьбе может быть признание многомерного подхода к использованию подготовительных оценок, отражающих ту или иную сторону борцов. Однако необходимым условием для принятия оптимальных выводов о подготовке спортсмена является вопрос регулируемых показателей, связанных с иерархической последовательностью тестов и их уникальностью, информированностью о требованиях, предъявляемых соревновательной деятельностью. Мнения, высказанные по этому вопросу, основаны на том, что структурное строительство комплекса показателей может осуществляться на основе нескольких основных принципов. Основной задачей совершенствования технологии управления подготовкой борцов является обоснование методологии контроля, содержащей нормативно-правовые акты. Использование индивидуальных показателей в общем блоке должно включать введение различных коэффициентов, при выборе которых целесообразно отдавать предпочтение показателям, зафиксированным в ходе соревновательной деятельности, а также во время лабораторных исследований в связи с их логической и эмпирической информативностью. В арсенале средств и методов комплексного контроля спортивной борьбы много информации о состоянии различных компонентов специальной подготовки борцов. Разработана технология контроля технико-тактической подготовки, индивидуального мастерства, функциональных возможностей борцов. Однако в практике управления тренировочным процессом данная информация не всегда используется поэтапно, логично и последовательно по отношению к конкретным требованиям текущего и операционного управления. В специальной литературе нет точных, научно обоснованных рекомендаций по иерархической последовательности испытаний, указанным показателям, организации контроля для занятий в целом. Так, блок контролируемых показателей общей и специальной физической подготовки, функциональные возможности организма, технико-тактические навыки спортсменов постепенно сбалансированы. Порядок испытаний и значение используемых показателей остаются необоснованными в зависимости от их информированности и специфики. Это подтверждается различием взглядов и подходов к рассмотрению, проверке и интерпретации результатов опросов в различных литературных источниках (рис. 4).



Пояснение: РМц- регулировочных микроциклов. ОМц-Основные микроциклы.

Рисунок 4. Планы подготовки с учетом весовых категорий высококвалифицированных борцов для на трех основных ежегодных соревнований

В ходе тренировочного процесса и соревновательной деятельности борцов методология оперативного управления остается актуальной, нерешенной проблемой. По всей видимости, это связано со слабой технической базой и сложностью одновременной регистрации содержания технико-тактических действий в процессе соревновательной деятельности и реакцией организма борцов. До сих пор остаются нерешенными вопросы о том, являются ли показатели технико-тактического поведения борца в парах наиболее информативными для оперативного контроля. Ответ на этот вопрос необходим, поскольку в литературе содержатся рекомендации о целесообразности использования множества таких показателей, что само по себе требует их регулирования и выбора наиболее информативных показателей, отвечающих требованиям операционного управления (рис. 5).

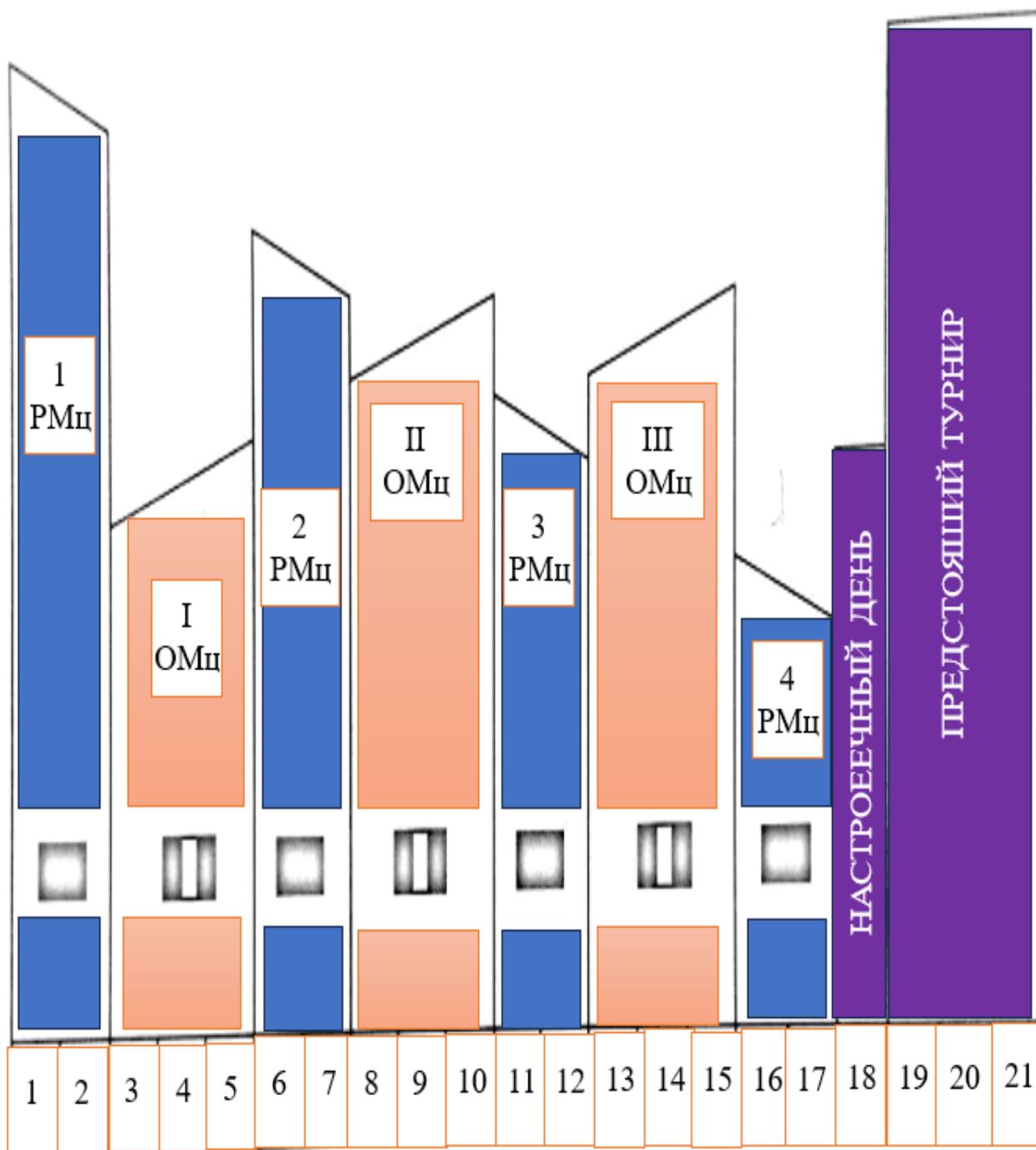


Рисунок 5. Предсоревновательный тренировочный учебно-тренировочного сбора для высококвалифицированных борцов (на 18 дней)

В методологии управления в спортивной борьбе пока не внедрен положительный опыт использования единых количественных и качественных критериев оценки подготовки борцов разного возраста и квалификации. Такой опыт накоплен в соответствующих видах спорта и частично основан на спортивной борьбе. Вместе с тем, еще не использованы резервные возможности совершенствования технологии управления на основе создания промежуточных целей как составных частей единой цели управления учебным процессом (таблицу5).

Таблица 5
Методика контроля соревновательных нагрузок на занятиях высококвалифицированных борцов (n=14)

Весовая категория	ЧСС	1 минута		2 минута		3 минута		Восстановление 30 секунд	4 минута		5 минута		6 минута	
		40 секунд	20 секунд	40 секунд	20 секунд	40 секунд	20 секунд		40 секунд	20 секунд	40 секунд	20 секунд	40 секунд	20 секунд
57 кг	94	134	158	154	162	159	165	157	154	163	165	170	166	171
61 кг	109	151	167	167	172	173	179	170	165	175	171	177	178	182
65 кг	96	130	155	154	163	160	162	159	158	164	162	165	163	167
74 кг	96	143	166	163	169	167	172	167	160	158	174	184	174	181
86 кг	101	153	165	146	172	178	179	176	166	171	176	177	180	177
97 кг	97	135	155	156	162	165	167	164	157	164	167	171	170	174
125 кг	99	125	138	143	148	149	155	149	152	153	150	154	155	161
\bar{X}	98,8	138,7	157,7	154,7	164	164,4	168,4	163,1	158,8	164	166,4	171,1	169,4	173,2
σ	5,1	10,5	10,1	8,5	8,3	9,5	8,8	8,9	5,2	7,3	8,7	9,7	8,8	7,5
V	5,7	7,6	6,4	5,5	5,1	5,8	5,2	5,4	3,2	4,5	5,3	5,6	5,2	4,3

Мы изучили и проанализировали около 300 публикаций, посвященных исследованию. Большое теоретическое и практическое значение имеет знание соотношения и связей различных сторон спортивных занятий борцов. Для этого мы использовали методы математической статистики, принятые в биологических и педагогических дисциплинах. Используя корреляционный анализ, мы попытались отследить взаимосвязь между развитием технико-тактической и физической подготовки борцов.

В нашей работе перед педагогическим экспериментом был проведен модельный эксперимент, в котором решены следующие задачи:

- определение основных различий в физической, функциональной и технико-тактической деятельности борцов различных стилей борьбы;
- определить предпочтение построения тактических и технических действий при организации различных видов атак для каждого стиля боя;
- экспериментально проверить эффективность разработанной методики оценки технико-тактических действий (ТТД) борцов.

В экспериментальной группе мы смоделировали ситуации, в которых эти нарушения проявляются в процессе тренировки, чтобы оценить ошибки коррекционных компонентов деятельности у борцов. Согласно специальной программе, борцов учили контролировать свое поведение в экстремальных ситуациях во время тренировок и соревнований, создавали такие ситуации в условных и свободных схватках, организовывали бои с борцами разных стилей борьбы и применяли их на турнирах различного уровня. В ходе учебных занятий и соревнований применялись различные методы беседы, рассказы, демонстрация техники лучших борцов различных стилей.

таблица №6

Продолжительность восстановления после соревновательной нагрузки высококвалифицированных борцов

Весовая категория	ЧСС в пакое	после 1 минуты	после 2 минут	после 3 минут	после 4 минут
57 кг	94	140	124	112	105
61 кг	109	149	124	119	111
65 кг	96	147	128	117	116
74 кг	96	161	134	119	115
86 кг	101	158	128	111	116
97 кг	97	153	129	116	113
125 кг	99	141	132	126	122

В ходе тренинга были детально проанализированы отдельные элементы технических и тактических действий борцов, применены различные разработки, имитационные и ведущие упражнения для устранения ошибок ТТД борцов различного уровня.

Исправление ошибок осуществлялось по принципу «от простого до сложного» и «наличие и индивидуализация» борцов ТТД.

Таблица 7

Методика контроля соревновательной нагрузки на занятиях высококвалифицированных борцов (n=14) по показателям количества выполненных технических действий в спурте за 20 секунд

Весовая категория	1 минута		2 минута		3 минута		4 минута		5 минута		6 минута	
	40 секунд	20 секунд										
57 кг	10	15	7	13	6	12	11	15	7	14	7	15
61 кг	6	12	7	8	5	9	7	7	4	7	6	7
65 кг	12	13	9	11	8	10	12	11	8	9	9	10
74 кг	16	14	7	12	8	12	8	15	4	11	6	11
86 кг	11	10	4	9	9	9	8	10	6	10	7	12
97 кг	11	12	10	11	11	10	13	11	10	11	9	11
125 кг	15	11	6	10	4	9	9	9	6	9	6	9
\bar{X}	11,5	12,4	7,1	10,5	7,2	10,1	9,7	11,1	6,4	10,1	7,1	10,7
σ	1,2	1,7	0,9	1,3	0,8	1,3	1,2	1,3	0,8	1,2	0,9	1,4
V	10,6	13,8	12,6	12,3	11,1	13,2	12,3	11,1	12,5	11,8	12,6	13,8

В третьей главе "Методология предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов" описана предсоревновательная подготовка высококвалифицированных борцов, средства восстановления предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов, экспериментальное обоснование эффективности методологии предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов, технико-тактическая подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательной этапе тренировочного процесса (рис 6)

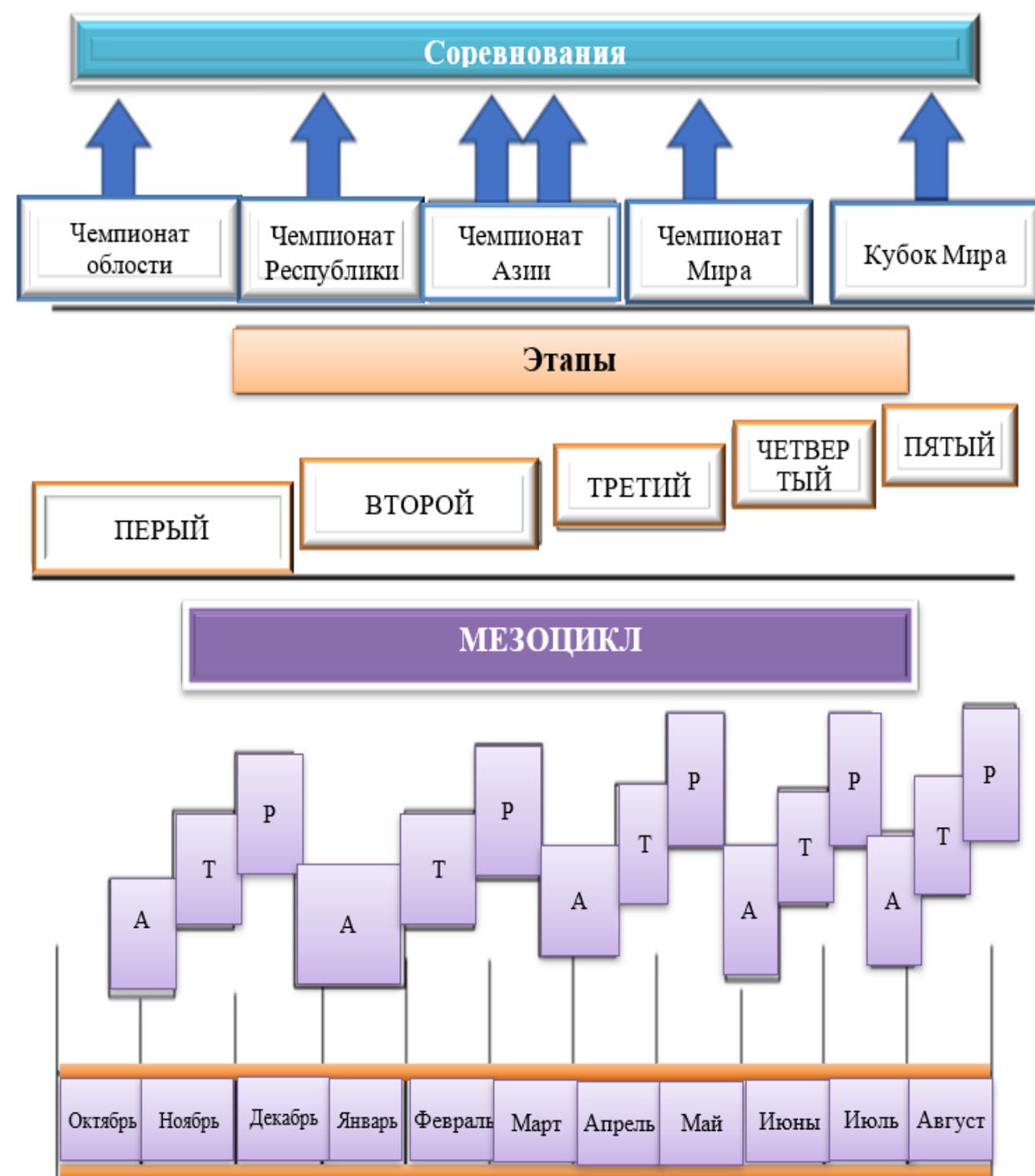
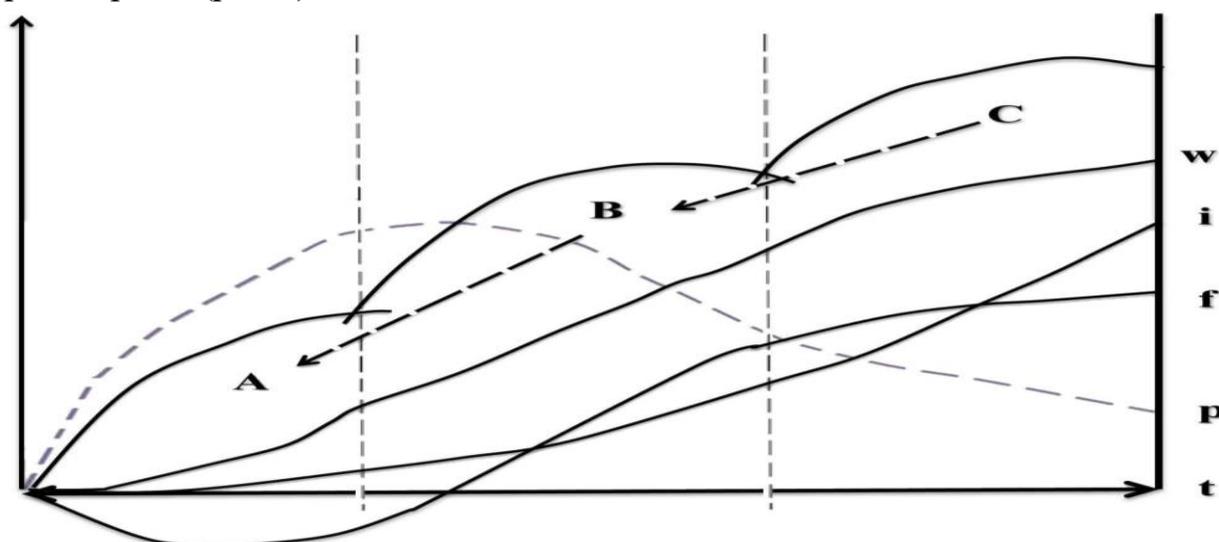


Рисунок 6. Основная модель блочной системы тренировки высококвалифицированных борцов

Процесс подготовки спортсменов строится с учетом возраста, развития отдельных функций и систем организма, пола и сенситивных периодов развития двигательных качеств и функциональных возможностей спортсменов организма. Продолжительность одного мезоциклового блока от двух до четырех недель; это позволит осуществить необходимые биохимические, морфологические и координирующие изменения в организме спортсмена. Кроме того, эти сокращенные мезоциклы используют высокую чувствительность физиологических систем организма к воздействию разумно меняющихся упражнений. Объединение трех блоков мезоциклов составит этап обучения, который завершится соревнованиями. Годовой цикл состоит из нескольких этапов обучения, обычно 5 - 6.

Таким образом, система обеспечивает многолетнюю подготовку, что особенно характерно для современных видов спорта высокого уровня. Годовой цикл БП схематично представлен на (рис. 4)

В четвертой главе «**Эффективность блочной системы подготовки высококвалифицированных борцов в теории и методологии спортивных занятий**», раскрыты организационные и методические особенности группового планирования предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов, планирование нетрадиционной формы предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов, Методика использования блочной системы при предсоревновательной подготовке высококвалифицированных борцов, достижение высоких результатов в спортивной борьбе путем использования методики планирования предсоревновательной специальной физической подготовки высококвалифицированных борцов невозможно без создания условий для углубленной спортивной специализации. Одним из таких условий является распределение времени и сил спортсмена в процессе спортивной деятельности, что является оптимальным временем для совершенствования в выбранной форме борьбы (рис 7).



Примечание: А, В и С - блоки учебной нагрузки, W - внешняя сила тела, i - интенсивность учебной нагрузки, f - функциональное состояние тела, P - общий объем учебной нагрузки, t - время занятий

Рисунок 7, Основная модель блочной системы тренировки высококвалифицированных борцов

В цикле большой адаптации применяются следующие методы повышения интенсивности рабочего режима организма.

- Блок А - специализированные средства физической подготовки, например, упражнения с тяжестью, включая прыжки, различные виды спортивного инвентаря, оказывающие значительное сопротивление для развития мышечной силы и различных форм ее проявления в определенном режиме работы (например, взрывной силы мышц. Способность нервно-мышечного аппарата, выносливость мышц, максимальная анаэробная мощность).

- Блок Б включает в себя различные способы повышения интенсивности (повторяющиеся, переменные, интервальные, последовательные, контрольные и другие) для выполнения соревновательных упражнений или соответствующих вспомогательных упражнений для развития энергетической потенциальной силы (емкости) организма.

- Участие в блок-соревнованиях С, а также моделирование при тренировке условиям соревновательной, тактические варианты, интервал между попытками, количество попыток и моделирование конкурентоспособных программ, включая отбор и обобщение итоговых результатов.

В пятой главе «**Методология управления предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных борцов**» представлен порядок определения предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля и методика планирования предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля. Одной из основных задач тренерско-тренерских кадров является функциональная подготовка квалифицированных борцов вольного стиля при планировании их предсезонной подготовки, а также кандидатов в национальную сборную, являющихся конкурентоспособными в мировом масштабе, направленных на достижение высоких результатов во всех видах состязаний, осуществление правильного и рационального отбора кандидатов в национальную сборную на основе новых научно обоснованных методов (таблица 8)

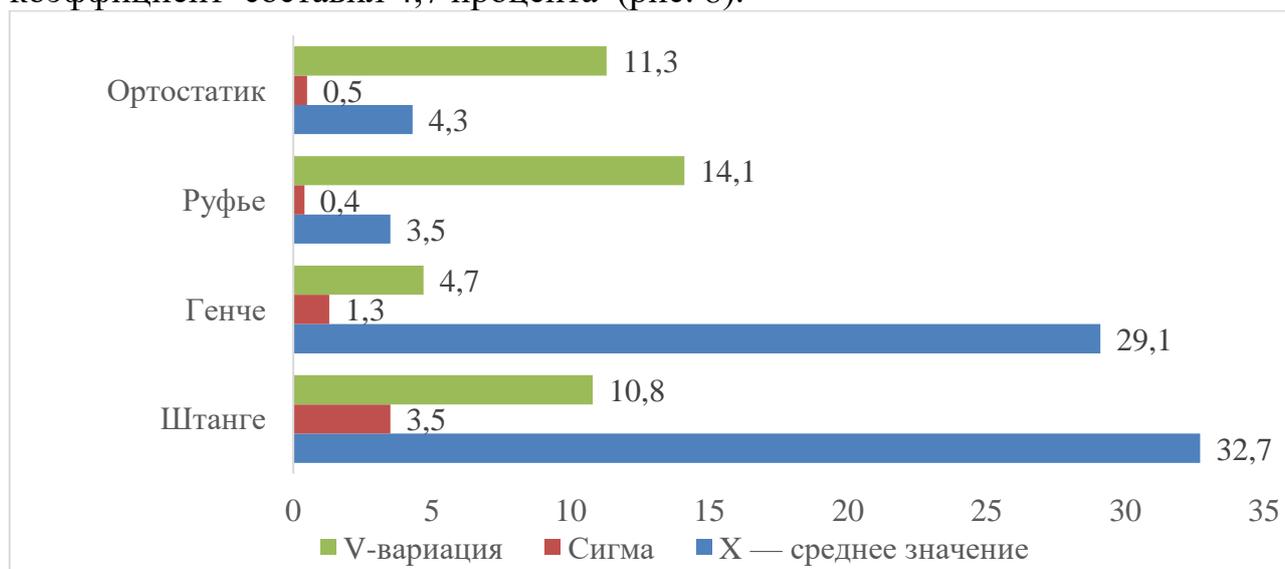
таблица № 8

Функциональная подготовка квалифицированных борцов вольного стиля при планировании предсоревновательной подготовки

Название тестов		$\bar{x} \pm \sigma$	V
Дыхательная система	Штанге	32,7±3,5	10,8
	Генче	29,1±1,3	4,7
Кровеносная система	Руфье	3,5±0,4	14,1
	Ортастатик	4,3±0,5	11,3

При определении показателей дыхательной системы квалифицированных борцов вольного стиля мы использовали тест Штанге и тест Генче (с), результаты теста Штанге отражались ниже, составив $32,7 \pm 3,5$ секунды, а вариационный коэффициент составил 10,8 процента.

Результаты тестирования квалифицированных борцов вольного стиля в Генче отражены следующим образом, составив $29,1 \pm 1,3$ секунды, а вариационный коэффициент составил 4,7 процента (рис. 8).



(рис. 8) Динамика показателей функциональной подготовки квалифицированных борцов вольного стиля

Ведущую роль в обеспечении адаптации к физическим нагрузкам у всех видов сорта играет сердечно-сосудистая система, что способствует наиболее индивидуальному изменению потребностей отдельных органов благодаря сложным нейро-рефлекторным и гуморальным механизмам регулирования. Большое значение для этого имеет обеспечение высокой точной эффективности сердечно-сосудистой системы и достаточной адаптации организма к физическим нагрузкам. В связи с этим изучение различных показателей сердечно - сосудистой системы подразумевает контроль за учебно-тренировочным процессом и процессов адаптации, происходящих в организме высококвалифицированных борцов.

В шестой главе **«Практическое обоснование эффективности методологии управления предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных борцов»** дан сравнительный статистический анализ показателей предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов. Методика определения показателей максимальной силы бедра с помощью полезной модели «УДС» Зарегистрированной в Агенстве по интеллектуальной собственности при Министерстве Юстиции Республики Узбекистан № FAP01687 для определения силовых показателей мышц разгибателей бедра спортсменов. На основе результатов вышеуказанного педагогического опыта и их сравнительного анализа можно отметить, что разработанный и регулярно применяемый в течение 9 месяцев комплекс экспериментальных упражнений и тестов обеспечил ускоренный и эффективный рост физической подготовки и специальной физической подготовки, имеющих приоритетное значение в борьбе. Методика, направленные на выявление и развитие специальной физической подготовки, а также предлагаемые нами тесты позволяют с более

высоким результатом выполнять технико-тактические действия борьбы
(таблица 9).

таблица № 9

Общее статистическое состояние показателей «Максимальная сила стопы» после исследования
 высококвалифицированных борцов с помощью полезной модели «УДС»

№	Ф.И.О.	Вес	Сила	в начале эксперимента		в конце эксперимента		Статистическая разница		в начале эксперимента		в конце эксперимента		Статистическая разница	
				справа	слева	справа	слева	справа	слева	справа	слева	справа	слева	справа	слева
1	В.И.	65	абсолют	306,6	314,8	315,8	323	9,2	8,2	163,7	142,3	242,9	204,7	79,2	62,4
			относительное	4,71	4,84	4,85	4,96	0,14	0,12	2,51	2,18	3,73	3,14	1,22	0,96
2	А.В.	76	абсолют	442	450	456,8	504,2	14,8	54,2	180	334	200,3	350	20,3	16
			относительное	5,81	5,92	6,01	6,63	0,2	0,71	2,36	4,39	2,63	4,60	0,27	0,21
3	В.Ж.	88	абсолют	317,8	323	320,8	342,5	3	19,5	62,3	73,1	94,8	84,2	32,5	11,1
			относительное	3,61	3,67	3,64	3,89	0,03	0,22	0,70	0,83	1,07	0,95	0,37	0,12
4	Ж.Ж.	78	абсолют	363,2	368,6	363	369,2	0,2	0,6	367,6	221,5	385,4	294,4	17,8	72,9
			относительное	4,65	4,72	4,65	4,73	0	0,01	4,71	2,83	4,94	3,77	0,23	0,94
5	В.А.	80	абсолют	332	338	347,4	349	15,4	11	95	270	178,6	291,7	83,6	21,7
			относительное	4,15	4,22	4,34	4,36	0,19	0,14	1,18	3,37	2,23	3,63	1,05	0,26
6	Р.М.	85	абсолют	332	318	399,2	403,8	67,2	85,8	426	306	456,4	352,9	30,4	46,9
			относительное	3,90	3,74	4,69	4,75	0,79	1,01	5,01	3,6	5,36	4,15	0,35	0,55
7	В.М.	72	абсолют	393,6	284	395,4	352,4	1,8	68,4	151,3	1820,5	252	1910	100,7	89,5
			относительное	5,46	3,94	5,49	4,89	0,03	0,95	2,10	25,2	3,50	26,5	1,4	1,3
8	Н.Т.	120	абсолют	466	453	490,6	468	24,6	15	597	1246	612,3	1310	15,3	64
			относительное	3,88	3,77	2,38	3,27	1,5	0,5	4,97	10,38	26,0	19,7	21,03	9,32

В целях определения эффективности разработанной нами методики проведено исследование у высококвалифицированных борцов школы-интерната, специализирующейся на видах спорта, всего среди 28 борцов проведены педагогические эксперименты. Все участники эксперимента (n=14) разделены на две группы: экспериментальную группу (э/г) и контрольную группу (к/г). Количество борцов в группах было одинаковым (n = 14).

С учетом весовых категорий высококвалифицированных борцов мы использовали полезную модель «УДС» для определения показателей максимальной силы бедра до и после исследования.

Полезная модель, определяющая эти показатели «силы ног», заключается в том, что с помощью устройства, рекомендованного для определения показателей силы и скорости спортсменов, занимающихся физической культурой и спортом, можно наблюдать показатели силы и скорости развития мышц.

Задачей данной структуры является разработка простого, надежного и эффективного оборудования для контроля уровня развития скоростных качеств спортсменов. С помощью полезной модели можно определить силу мышц конечности спортсмена.

По результатам предыдущих и последующих исследований высококвалифицированный борец Ж.Ж. показал, что абсолютный показатель максимальной силы F улучшился на 0,2, левая - на 0,6, а правая - на 0,01. Показатель начальной силы увеличился на 17,8 на 72,9 на правую ногу. Именно по этим показателям было установлено, что левая нога улучшилась на 0,23, а правая - на 0,94 (рис 9).

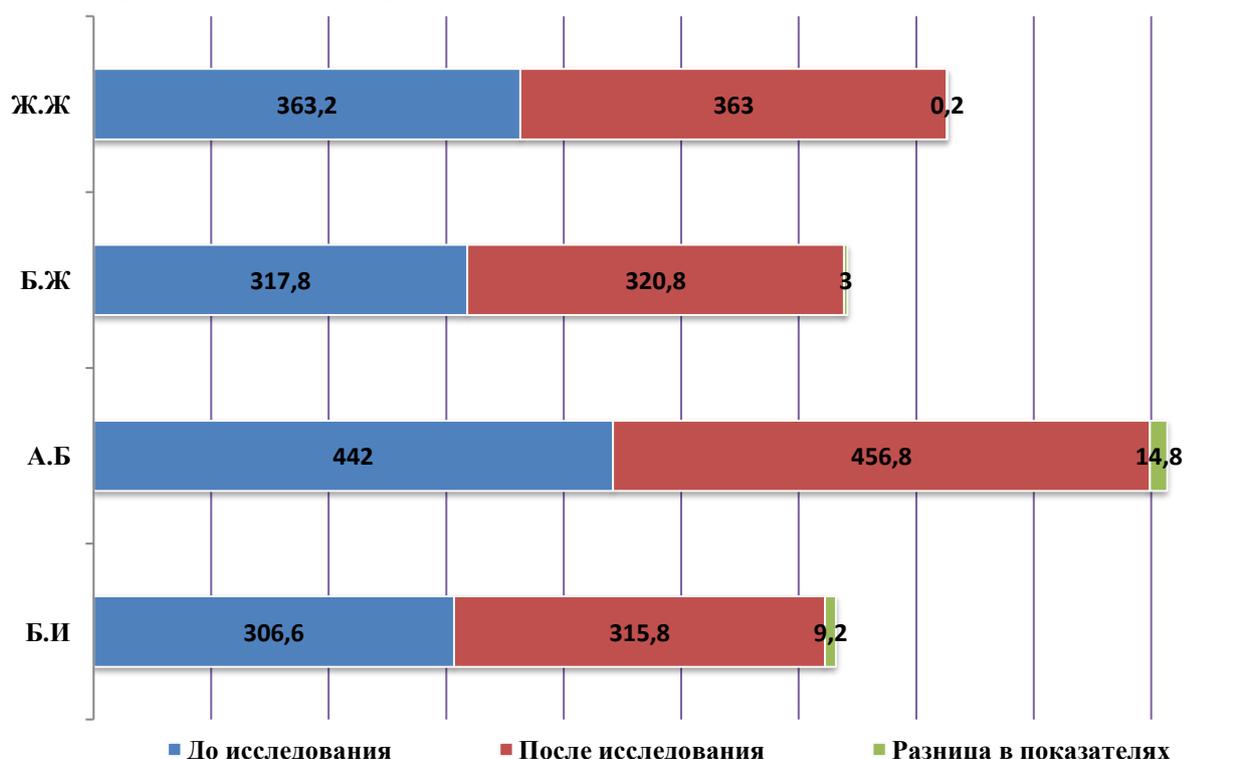


Рисунок 9. Диаграмма, отражающая взаимную разницу показателей «Максимальная сила бедра» для высококвалифицированных легкой весовой категории

Еще один участник исследования, высококвалифицированный борец Б.А., показал, что показатели абсолютной максимальной силы F на правой ноге улучшились на 15,4, на левой - на 11, на правой - на 0,19, на левой - на 0,14. Показатель начальной силы составил 83,6 на левую ногу и 21,7 на правую ногу. В ходе исследования было установлено, что относительно правая нога улучшена до 1,05, а левая - до 0,26 (рис. 10).

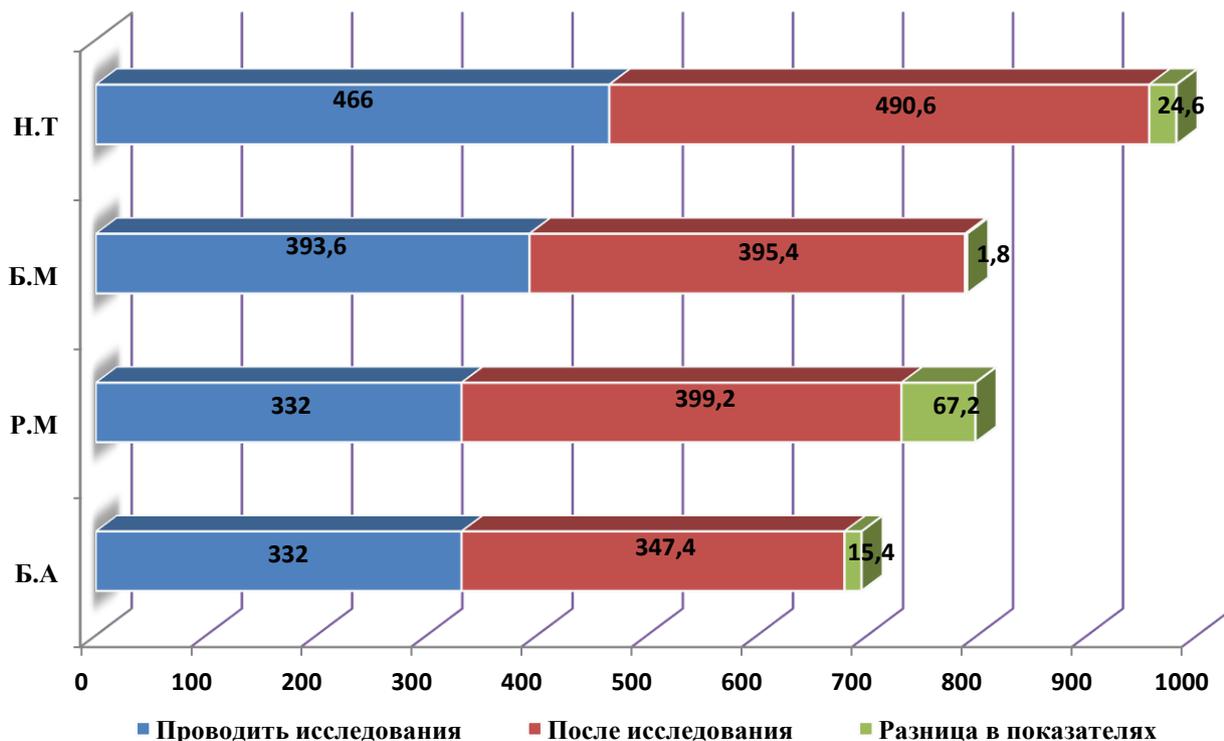


Рисунок 9. Диаграмма, отражающая взаимную разницу показателей «Максимальная сила бедра» для высококвалифицированных тяжелых весовых категорий

По этим показателям мы можем видеть, что абсолютная сила F так улучшилась на 67,2, левая - на 85,8, правая - на 0,79, левая - на 0,01. Показатель начальной силы увеличился с 30,4 на 46,9 на правую ногу. В ходе исследования было установлено, что по этим показателям относительная начальная правая нога улучшилась на 0,35, а левая - на 0,55. По результатам предыдущих и последующих исследований высококвалифицированный борец Б.М. показал, что абсолютный показатель максимальной силы F улучшился на 1,8 правой ноги, на 68,4 левой ноги и на 0,03 левой ноги на 0,95 правой ноги. Показатель начальной силы увеличился на 100,7 на 89,5 на правую ногу. Исследование показало, что по этим показателям правая нога улучшилась на 1,4, а левая - на 1,3.

Еще один участник исследования, высококвалифицированный борец Н.Т., показал, что показатели максимальной силы абсалюта F улучшились на 24,6, левой - на 15, а относительной — на 1,5, левой - на 0,5. Показатель начальной силы показал, что правая нога увеличилась на 15,3, а левая - на 64. В ходе нашего исследования было установлено, что по этим показателям относительная улучшилась на 21,03, а левая - на 9,32.

ВЫВОДЫ

На основе научно-методической литературы и проведенных исследований и полученных от них результатов сформированы следующие выводы:

1. Изучены литературы, и анализ практического опыта показали, что « традиционные формы и принципы управления занятиями, сегодня не удовлетворяют задачам подготовки спортсменов высокого класса. Высококвалифицированные спортсмены достигли уровня развития специальных физических качеств, для дальнейшего их совершенствования требуется поиск новых, более эффективных средств и методов обучения.

2. Конкуренция в различных видах спортивной борьбы предъявляет особые требования к высокому уровню выносливости борцов, а также проявляется в условиях повторяющихся поединках при значительных атсидотических сдвигов, что позволяет связать выполненную работу с нагрузками на гликолитическую анаэробию. В то же время, самое важное объясняется тем, что влияние специального уровня выносливости на проявления технико-тактических способностей борцов на соревновательной деятельности возрастает с повышением возраста и квалификации, и не зависит от веса и вида борьбы. Это показывает, что, исходя из решения проблемы особой выносливости спортсменов, можно подготовить высококвалифицированных борцов до начала соревнований и разработать единую методическую схему для построения учебного процесса.

3. Установлено, что стабильное повышение уровня специальной выносливости высококвалифицированных борцов обеспечивается рациональной продолжительностью макроцикла от 90 до 120 календарных дней и оптимальным объемом тренировки средненедельного микроцикла от 420 до 600 минут. С учетом показателей, характеризующих состояние энергоснабжения организма в рамках показателей модели и сравнительных характеристик: 1) восстановление частота сердечных сокращений 139-151 ударов/мин; 2) аэробно-сердечный ритм 152 - 163 ударов/мин; 3) аэробно-анаэробно-сердечная скорость 164-175 ударов/мин; 4) анаэробно-аэробная частота сердцебиения 176-187 ударов/мин; 5) частота анаэробно-сердечных ударов свыше 187 ударов/мин.

4. Разработана программа, направленная на планирование предсоревновательной технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов, а также количество повторений, время тренировок, критерии для нападения и защиты 20 способов, вольной борьбы в различных ситуациях. В результате эффективность внедрения данной программы в учебный процесс, результаты математической статистической проработки полученных результатов и проверки уровня их достоверности доказали эффективность разработанной нами методики в начале исследования среди экспериментальной и контрольной групп ($P > 0,05$), что существенно отличается от результатов экспериментальной группы по итогам исследований высококвалифицированных борцов в экспериментальной группе ($P < 0,05$), ($P < 0,01$), что подтверждает эффективность нашей методики исследования.

5. При планировании технико-тактической подготовки разработан механизм оценки и мониторинга, эффективность данной методики определена следующим образом, в том числе значительное отличие показателей общей физической готовности от результатов контрольной группы ($P < 0,05$), значительное отличие от результатов специальной физической подготовки от результатов контрольной группы ($P < 0,01$), при планировании предсоревновательной технико-тактической подготовки нагрузок на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку

6. Сравнительный статистический анализ показателей общей и специальной физической подготовки высококвалифицированных борцов в конце эксперимента, подтягивание на перекладине за 20 секунд (раз) экспериментальная группа $12,5 \pm 1,2$ раза, контрольная группа $11,3 \pm 1,3$ раза, $t = 2,2$; $P < 0,05$, сколько (раз) в течение 20 секунд подъём корпуса лёжа на спине, экспериментальная группа $15,6 \pm 1,1$ (см), контрольная группа $14,3 \pm 1,3$ (см), $t = 2,5$; $P < 0,05$, показатели специальной физической подготовки бега вокруг 10 слева, 10 справа (с). экспериментальная группа $15,3 \pm 2,1$ (с), контрольная группа $16,9 \pm 1,1$ (с), $t = 2,3$; $P < 0,05$. После завершения эксперимента улучшились показатели высококвалифицированных борцов вольного стиля.

7. На предсоревновательном этапе была разработана программа специальных обучений по совершенствованию технической подготовки на учебно-тренировочных сборах по вольной борьбе. В частности, наблюдаются значительные различия в подготовке к бросков, упражнениях с наклоном и подбрасыванием, упражнениях с наклоном, упражнениях с наклоном и поворотом, использовании манекена в предсоревновательной подготовке. Броски манекена с разворотом 10 раз. Экспериментальная группа $22,2 \pm 1,8$ (с), контрольная группа $26,1 \pm 2,4$ (с), $t = 4,4$; $P < 0,001$, броски манекена через плечо в 10 (с) экспериментальная группа $23,4 \pm 2,9$ (с), контрольная группа $26,9 \pm 1,8$ (с), $t = 3,4$; $P < 0,001$. После завершения эксперимента улучшились показатели высококвалифицированных борцов экспериментальной группы.

8. При планировании предсоревновательной технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля на основе предложенной нами методики установлено, что в экспериментальной группе показатели общей физической подготовки повысились на 15,2%, а специальной физической подготовки - на 13,4%, выносливости - на 10,7%. После завершения эксперимента улучшились показатели высококвалифицированных борцов экспериментальной группы.

9. При внедрении в практику методики, разработанной в плановом порядке, предсоревновательной технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов достигнуты следующие результаты: в том числе выносливости - 13,4%, оперативности - 17,3%, нападения на 12,8%, действия защиты на 9,7%, контратакующие действия на 11,5%, оцененными техническими методами на 12,4%, Время между атаками увеличилось на 9,7%, что свидетельствует об эффективности нашей методики.

10. Блок - это нетрадиционная форма организации учебного процесса в

течение одного года, предназначенная только для спортсменов высокого класса в любительском и профессиональном спорте. Эта форма обусловлена известными общими закономерностями долгосрочной адаптации организма к сильной мышечной активности результаты, полученные по итогам исследования, не соответствуют тому, что было в начале. ($P > 0,05$); Во всех 4 результатах тестирования экспериментальной группы в конце исследования был выявлен высокий уровень надежности по сравнению с предыдущим. ($P < 0,001$);

11. Принцип концентрации тренировочных нагрузок включает в себя средство, направляемые на обучение на организм спортсмена этапах обучения. Основное новшество этой идеи заключается в создании целенаправленного массивного тренировочного воздействия на функциональные системы организма с использованием высокого объема специфических нагрузок оптимальной интенсивности. Использование принципа концентрированных нагрузок в экспериментальной группе значительно повысили показатели соревновательной деятельности: эффективности атаки повесилас на 18% эффективность защита на 16%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При разработанной нами предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных борцов изучался ряд показателей тренированности, в частности, общая и специальная физическая подготовленность, показатели технико-тактической подготовки, определение соревновательной деятельности, методика определения интенсивных нагрузок во время специальных тренировок. Тренировки, которые проводятся в спортивных школах, высококвалифицированные борцы и тренеры эффективно управляют процессом подготовки борцов к соревнованиям, создают следующие возможности:

- оценка, контроль и мониторинг показателей общей и специальной подготовки борцов высокой квалификации;

- разработка мер по диагностике и своевременному устранению недостатков физического развития и физической подготовленности борцов высокой квалификации;

- если для определения состояния предсоревновательной подготовки борцов высокой квалификации использовать комплексную батарею тестов для определения состояния технико-тактической подготовки, это позволяет провести комплексное обследование борцов высокой квалификации.

- необходимо учитывать сформированность навыков и квалификации при использовании оценочной шкалы, основанной на определении состояния технико-тактической подготовки борцов высокой квалификации в процессе предсоревновательной подготовки.

2. При руководстве предсоревновательной подготовкой квалифицированных борцов рекомендуется решать проблемы, отмеченные в микроцикле, мезоцикле и макроцикле, и так организовывать тренировочный процесс квалифицированных борцов. Кроме того, определяя общую и специальную подготовку борцов высокой

квалификации, позволяет эффективно управлять предсоревновательной подготовкой борцов с использованием предлагаемой нами методики.

3. Разработанна программа, направленная на планирование предсоревновательной подготовки борцов высокой квалификации, и использовать 20 приемов борьбы в различных ситуациях, строго соблюдая количество повторений атак и защиты, нормы времени тренировки.

4. В нашем исследовании соревновались борцы высокой квалификации. Необходимо обращать особое внимание на вес и мастерство борцов при использовании механизма оценки и контроля при планировании их тренировок. При определении интенсивности нагрузки рекомендуется выполнять приемы равномерно в течение 40 секунд, а быстрые в 20 секунд темпе.

5. Каждый борец и его тренер должны знать время восстановления после интенсивного выполнения технического приема на тренировке борцов высокой квалификации, т.е. определение зоны максимальной частоты пульса, и времени восстановления, и секунд должно. Если опираться на наш опыт, то мы проанализировали время восстановления борцов массой 57 кг после схваток с высокой нагрузкой, то видим, что через 1 минуту 140 ЧСС, через 2 минуты 124 ЧСС, через 3 минуты 118 ЧСС, после 4-й минуты составило 105 ЧСС. По нашей рекомендации тренерам и спортсменам рекомендуется точно знать время восстановления после тренировочных нагрузок.

6. На предсоревновательном этапе в целях совершенствования технической подготовки на тренировках по борьбе рекомендуется использовать программу из 48 специальных упражнений, 11 подготовительных к броску, 4 упражнения для наклона при броске, 6 упражнений для опрокидывания, выполнить 14 подходов на скручивание, строго следуя критериям упражнений, отведенных для подготовительной, основной и заключительной части из всего 48 упражнений.

7. Учитывая вес высококвалифицированных борцов, при планировании тренировочных нагрузок в борьбе мы разделили борцов на 8 весовых категорий. Разработаны контрольные тесты общей физической подготовки и специальной физической подготовки борцов, шкала оценки борцов по весу. В соответствии с разработанной таблицей нами, результаты каждого теста были определены путем суммирования оценок в баллах.

8. Методика определения общего объема учебных нагрузок высококвалифицированных борцов определяется и по тому, как эти учебные нагрузки влияют на организм спортсмена. Обычно путем расчета интенсивности работы в трех зонах: I-преимущественно аэробное 114-150 ЧСС; II зона, смешанная аэробно-анаэробная 156-180 ЧСС и частота сердечных сокращений 186 и выше III зоны. Общее время работы в первой зоне составило 39 минут или 65% общего времени и составило условную единицу 182 ЧСС в размере нагрузки. Во второй зоне рабочее время составляло 15 минут или 25% общего времени, а количество груза составляло условную единицу 150 ЧСС. В третьей зоне спортсмен проработал 6 минут или 10% общего времени, рекомендуется проводить занятия с соблюдением объема груза 126 количества ЧСС и оценочных зон.

9. Показатели подготовки высококвалифицированных борцов были разделены на показатели средней подготовки, и разработаны нормативы, разделенные на восемь весовых категорий. Введя результаты этих показателей,

была создана шкала оценки, разработаны критерии интенсивных нагрузок в процессе подготовки к соревнованиям. Борцы с низкими показателями рекомендуют увеличивать количество упражнений, которые способствуют повышению функциональных возможностей организма. Кроме того, те, кто показал хорошие результаты, должны продолжать улучшать свои результаты.

10. При управлении предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных борцов применяются следующие методы повышения интенсивности больших нагрузок. Мы разработали следующие рекомендации, разделив их на 3 блока. Блок А - специализированные средства физической подготовки, развитие энергетической потенциальной силы (емкости) организма в блоке В. Рекомендуем использовать систему блоковой подготовки для эффективного управления подготовкой борцов к соревнованиям посредством участия в блоке С-соревнованиях, а также моделирования условий, тактических вариантов, интервалов между попытками, количества попыток и моделирования соревновательных программ.

11. При обосновании эффективности методики управления предсоревновательной подготовкой борцов высокой квалификации показатели «Максимальной силы ноги» создали возможность определения показателей скоростно силовой подготовки с использованием полезной модели «УДС». При использовании рекомендованной нами полезной модели «УДС» тренер должен следить за следующим: правильное использование ручки тренажера и исходное положения ноги должно быть 120° .

**DIGITAL SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
AT THE INSTITUTE OF SCIENTIFIC RESEARCH OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS DSc. 33/01.02.2022.Ped.146.01**

NAMANGAN STATE UNIVERSITY

AZIZOV NOSIRJON NEMATILLAYEVICH

**MANAGEMENT OF PRE-COMPETITIVE TRAINING OF HIGHLY
QUALIFIED WRESTLERS SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL
FOUNDATIONS**

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

Abstract of the dissertation of Doctor of Science (DSc)

Chirchik-2025

The theme of Doctor of pedagogical Science dissertation (DSc) was registered at the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under number B2022.4.DSc/Ped411

The dissertation has been prepared at the Namangan state university.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) on the website of the Scientific Council www.uzdjtsu.uz and on the "ZiyoNet" information and educational portal (www.ziynet.uz).

Scientific Supervisor:

Kerimov Fikrat Azizovich

doctor of pedagogical sciences, dotsent

Official Opponents

Mukhammadiyev Komil Burkhanovich

doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Korobeynikob Georgiy Valerovich

doctor of biological sciences (DSc), professor

Kxankelfiyev Sher Kxakimovich

doctor of pedagogical sciences, professor

Leading organization:

The defense of the dissertation will be held on «___» _____ 2025 at _____. The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council numbered DSc33/01.02.2022.Ped.146.01 at the Institute of Physical Education and Sports Scientific Research (Address: 111709, Chirchik city, Sportchilar street, 111709. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76 , Website: www.jtsu.uz e-mail: jtsu@uzdjtsu.uz Uzbekistan State University of Physical Education and Sports "B" building, 2nd floor, small meeting hall).

The dissertation can be viewed at the Information Resource Center of the State University of Physical Education and Sports of Uzbekistan (registered with the number _____). (Address: 111709, Chirchik city, Tashkent region, Sportchilar street, 19. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76.

The abstract of the dissertation was distributed on "___" _____, 2025.

(Register statement No. _____ on "___" _____, 2025)

J.M. Eshtayev

Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees, doctor of biological
sciences, professor

D.Y.Egamov

Scientific secretary of the scientific
council awarding scientific degrees,
doctor of philosophy in pedagogical
sciences (PhD)

O.J.Dadabaev

Chairman of the scientific seminar
at the scientific council awarding scientific
degrees, doctor of pedagogical sciences, docent

INTRODUCTION (abstract of DSc thesis)

The purpose of the research development of proposals and recommendations for the development of a methodology for the management of pre-competitive training of highly qualified wrestlers.

The object of the research The training process with highly qualified wrestlers of the Namangan city specialized martial arts sports school was taken.

The subject of the research compliance of stages, means, management methods, indicators of the training process and methods of using control tests to monitor the pre-competitive training of highly qualified wrestlers.

Research methods. The research uses such methods as the analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observations, questionnaire, pedagogical testing, pedagogical experience, instrumental method and mathematical and statistical analysis of the research results.

The scientific novelty of the research is as follows:

the possibility of using the volume and intensity of the application of loads at the previous stages of training by highly qualified wrestlers has been expanded by studying the features of various weight categories in the microcycles of the pre-cup stage;

effective management plans for training microchips have been developed by analyzing the individual characteristics of competitive activity of athletes at the stage of pre-competitive training of highly qualified wrestlers;

by changing the volume and intensity of special physical training of highly qualified wrestlers to other components of the complex, microcycles, mesocycles and macrocycles of the pre-cup period of training of highly qualified wrestlers have been optimized;

An algorithm for managing the educational process has been developed by optimizing the process of pre-competitive training of highly qualified wrestlers.

the possibilities of technical and tactical interaction of wrestlers have been expanded by studying the ratio of loads, competitive activities of highly qualified wrestlers;

a unified approach to the management of pre-qualified training of highly qualified wrestlers has been developed based on the study of the features of their operational and strength training and manifestations in their competitive activities.

the algorithm determining the pre-competitive training of highly qualified freestyle wrestlers has been improved by streamlining the general and current assessment scale based on fixing attacking, defensive and counterattacking actions in their competitive activities.

Implementation of research results. Based on a unified system of accounting and analysis of information in improving the content of the methodology for managing the pre-competitive training of highly qualified wrestlers:

using the volume and intensity of the application of loads at the stages of previous training by studying the characteristics of various weight categories in the microcircuits of the pre-cup stages of highly qualified wrestlers (message of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-16/3483 from April 6, 2024), an excess of indicators was revealed Ability characteristics by 16,5%;

effective management plans for training microchips have been introduced into the practice of SSSMA by analyzing the individual characteristics of competitive activity of athletes at the stage of pre-competitive training of highly qualified wrestlers

From April 6, 2003 No. 03-16/3483) As a result, the ability to evaluate technical actions has been improved by adapting the weight indicators of wrestlers by 12,7%;

by changing the volume and intensity of special physical training of highly qualified wrestlers to other components of the complex, microcycles, mesocycles and macrocycles of the pre-correction period of training of highly qualified wrestlers have been optimized (bulletin of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-16/3483 from April 6, 2024). As a result, the use of this program made it possible to increase the effectiveness of offensive actions of wrestlers by 12,4%;

proposals and recommendations on comprehensive control over the technical actions of wrestlers who are part of the national team, as well as "Sports Management" published in 2023 (MHESI, 03/27/2023, No. 68-113). As a result, the effectiveness of the selection of wrestlers is determined on the basis of determining and monitoring the indicators of their technical and tactical training.

Approval of the results of the research. The results of the study were tested at a training seminar held at 6 international and 8 republican scientific and practical conferences, an expanded meeting of the Department of Physical Culture and Sports Activities of Namangan State University.

Publication of the research results. A total of 22 scientific papers on the research topic have been published, including 10 articles in scientific publications of the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan recommended for publication of the main scientific results of doctoral dissertations, including 3 in foreign scientific journals.

The size and structure of the dissertation. The dissertation work is presented on 222 pages of computer text and consists of an introduction, 6 chapters, 21 figures, 23 tables, conclusions and practical recommendations, diagrams are used.

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

I бўлим (I часть; I part)

1. Azizov N.N. Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarish metodologiyasi.// Monografiya. -Toshkent:"Sport va jismoniy tarbiya nashryoti". 2024. - 174 b.
2. Azizov N.N. Malakali dzyudochilarning maxsus va musobaqaoldi tayyorgarligini shakllantirish // Monografiya. -Toshkent:"Sport va jismoniy tarbiya nashryoti". 2022. - 192 b.
3. Azizov N.N. Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini tashkil etish usullari // Namangan davlat universiteti Ilmiy axboroti. 2024. №7. -B. 553-558. [13.00.00 № 3].
4. Azizov N.N. Kurashchilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari va mashg'ulot yuklamalarining o'zaro bog'liqligi // Namangan davlat universiteti Ilmiy axboroti. 2024. №6. -B. 656-660. [13.00.00 № 3].
5. Azizov N.N. Yuqori malakali sport kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlili // Namangan davlat universiteti Ilmiy axboroti. 2024. №5. -B. 732-736. [13.00.00 № 3].
6. Azizov N.N. Justification of the effectiveness of the management methodology for pre-competition training of highly qualified athletes on the experiment // Mental enlightenment scientific – methodological journal. Jizzax, 2024. № 5 – B. 155-166.
7. Azizov N.N. The correlation of wrestler competition performance indicators and training loadings // Mental enlightenment scientific – methodological journal. Jizzax, 2024. № 5 – B. 147-154.
8. Azizov N.N. Yuqori malakali kurashchilar qo'l panja kuchi ko'rsatkichlarining ilmiy-uslubiy tahlili.// Namangan davlat universiteti Ilmiy axboroti. 2024. №3. -B. 1360-1067. [13.00.00 № 3].
9. Azizov N.N. Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishda yuklamalar intensivligini tasniflash metodikasi // Namangan davlat universiteti Ilmiy axboroti. 2024. №3. -B. 1061-1068. [13.00.00 № 3].
10. Azizov N.N. Yuqori malakali kurashchilarni "Oyoq maksimal kuchi" ko'rsatkichlarini "UDS" foydali modeli yordamida aniqlash metodikasi.// Namangan davlat universiteti Ilmiy axboroti. 2024. №2. -B. 851-857. [13.00.00 № 3].
11. Azizov N.N. Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishning ilmiy-pedagogik asoslari // Namangan davlat universiteti Ilmiy axboroti. 2024. №2. -B. 851-857. [13.00.00 № 3].
12. Azizov N.N. Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini boshqarishning ilmiy-metodologik asoslari // Farg'ona davlat universiteti Ilmiy xabarlar. 2024. №2. -B. 35-41. [13.00.00. № 5].
13. Azizov N.N. Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida yuklamalar shiddatini aniqlash uslubiyati. // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Ilmiy nazariy jurnal.

2024. №1. -B. 16-22 [13.00.00. № 30].

14. Azizov N.N. Виды и характеристики комплексных контролей борцов. // Международный современный научно-практический журнал. Научный импульс. 2023. Декабрь. №16 часть 1. Москва -С. 473-478 [13.00.00. № 30].

15. Azizov N.N. Methodology for determining the effect and direction of downloads in the process of training a greek rum wrestler // ERUS_Educational Research in Universal Sciences Multidisciplinary Scientific Journal. ISSN 2181-3515 VOLUME 2, ISSUE 3 2023. –P. 490-496 [13.00.00. № 30].

16. Azizov N.N. Yunon rum kurashi sportchilarida umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining tahlili // Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar ” Respublika ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. – Chirchiq: 2023 –B. 5-7 [13.00.00. № 30].

II бўлим (II часть; II part)

17. Azizov N.N. Технология управления тренировками юных спортсменов. // “Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy Tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil Qilishning istiqbollari: muammo va Yechimlar” Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman 2022 yil 28-29 aprel Buxoro 2022. –B. 562-564

18. Azizov N.N. Yunon rum kurashchilarini jismoniy yuklamalarini aniqlash uslubiyotining ilmiy uslubiy tahlili Yunon rum kurashchilarini jismoniy yuklamalarini aniqlash uslubiyotining ilmiy uslubiy tahlili// RESEARCH FOCUS. ISSN: 2181-3833. ResearchBip (14) | Google Scholar | SJIF (4.597) | UIF: 2023–B. 46-51.

19. Azizov N.N. Yuqori malakali kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini boshqarishning ilmiy-metodik asoslari // RESEARCH FOCUS. ISSN: 2181-3833. ResearchBip (14) | Google Scholar | SJIF (4.597) | UIF: 2023–B. 12-16.

20. Azizov N.N., Sh.Tursunov. Yunon rum kurashilarining mashg‘ulot va musobaqa yuklamalar tizimini bosqichli aniqlash uslubiyot // Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar ” Respublika ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. – Chirchiq: 2023–B. 5-7.

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



№ 10-3279

Bosishga ruxsat etildi: 04.07.2024.
Bichimi: 60x84 ^{1/16} «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i 5. Adadi 100. Buyurtma: № 73
Tel: (99) 832 99 79; (77) 300 99 09
Guvohnoma reestr № 10-3279

“IMPRESS MEDIA” MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh., Yakkasaroy tumani, Qushbegi ko‘chasi, 6-uy.

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



№ 10-3279

Bosishga ruxsat etildi: 04.07.2024.
Bichimi: 60x84^{1/16} «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabogʻi 5. Adadi 100. Buyurtma: № 73
Tel: (99) 832 99 79; (77) 300 99 09
Guvohnoma reestr № 10-3279
“IMPRESS MEDIA” MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh., Yakkasaroy tumani, Qushbegi koʻchasi, 6-uy.

