

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

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

BAYMURATOV ISMAXMUD ALIYEVICH

**PARASUZUVCHILAR KO'P YILLIK TAYYORGARLIK TIZIMINI
OPTIMALLASHTIRISHNING NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI**

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

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

Toshkent-2025

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

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

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

Baymurotov Ismaxmud Aliyevich

Parasuzuvchilar ko‘p yillik tayyorgarlik tizimini optimallashtirishning
nazariy va uslubiy asoslari3

Баймуратов Исмахмуд Алиевич

Теоретические и методологические основы оптимизации системы
многoletней подготовки пловцов-паралимпийцев29

Baymurotov Ismaxmud Aliyevich

Theoretical and methodological foundations for optimizing the long-term training
system for paraswimmers55

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ
List of published works.....60

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

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

BAYMURATOV ISMAXMUD ALIYEVICH

**PARASUZUVCHILAR KO'P YILLIK TAYYORGARLIK TIZIMINI
OPTIMALLASHTIRISHNING NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI**

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

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

Toshkent-2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2025.2.Phd/Ped10444 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) ilmiy kengashning veb-sahifasida (www.uzdjtsu.uz) va “ZiyoNet” Axborot ta’lim portaliga (www.ziynet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar: **Matnazarov Xayrulla Yuldashovich**
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Taqrizchilar: **Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich**
biologiya fanlari doktori, professor
Sobirova Laylo Baxramovna
pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Yetakchi tashkilot: **Urganch davlat 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‘tdi. Manzil: 111709, Toshkent shahri, Yashnobod tumani, Yangi O‘zbekiston ko‘chasi, Olimpiya shaharchasi. Tel.: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, faks: (0-370)-717-17-76, Veb-sayt: www.djtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat sport akademiyasi “Ma’muriy” bino 1-qavat, 146-xona).

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)-717-17-19, 717-27-27, faks: (0-370)-717-17-76.

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

F.A.Kerimov
Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash raisi, p.f.d., professor

D.Y.Egamov
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy
kengash ilmiy kotibi, p.f.b.f.d. (PhD)

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

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoda tug‘ma yoki orttirilgan nogironlik holatlarining ortib borishi sog‘liqni saqlash, ijtimoiy integratsiya va ta‘lim sohalarida murakkab masalalarni yuzaga keltirmoqda, bu esa nogironligi bo‘lgan shaxslarning yo‘qotilgan funksional imkoniyatlarini tiklash, jismoniy faolligini oshirish va ularni jamiyat hayotiga faol jalb etish bo‘yicha tizimli choralarni talab qilmoqda. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport vositalari orqali nogironligi bo‘lgan shaxslarni sog‘lomlashtirish, jamiyatga ijtimoiylashuvini ta‘minlash va psixologik reabilitatsiya qilish masalalari muhim vosita sifatida e‘tirof etilmoqda. Rivojlangan davlatlar tomonidan nogironligi bo‘lgan shaxslarni ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ularning sport orqali hayotga bo‘lgan qiziqishini oshirish va mehnat bozoriga qayta integratsiya qilish milliy siyosat darajasida hal etilayotgan ustuvor yo‘nalishlardan biri bo‘lib qolmoqda. Parasport, xususan parasuzish sportining so‘nggi yillardagi rivojlanish sura‘tlari va Paralimpiya o‘yinlaridagi yuksak natijalar sport fanida chuqur tahlil va innovatsion yondashuvlar asosida mashg‘ulot jarayonlarini takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Dunyoda zamonaviy ilmi parasuzuvchilarning individual ehtiyojlariga moslashtirilgan mashg‘ulotlarni modellashtirish usullarini, shuningdek, ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy imkoniyatlarini har tomonlama baholaydigan monitoring tizimlarini ishlab chiqishga shoshilinch ehtiyoj sezmoqda. Texnologik vositalarni, masalan, suv osti monitoring tizimlari, raqamli harakat tahlili usullari va moslashtirilgan reabilitatsiya dasturlarini mashg‘ulotlarga integratsiya qilish nogiron sportchilarning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Paralimpiya sportchilarining yutuqlari nafaqat sport usullarining samaradorligini namoyish etadi, balki nogironlarning ijtimoiy mavqei yaxshilanganligining muhim ko‘rsatkichi bo‘lib xizmat qiladi. Shuning uchun parasuzish nafaqat nogironlarning sog‘lig‘ini yaxshilash vositasi, balki o‘ziga ishonch, iroda va hayotga ijobiy nuqtai nazarni rivojlantirish uchun kuchli ta‘lim vositasi sifatida ham xizmat qiladi. Aynan shular parasuzuvchilarning tayyorgarlik tizimini takomillashtirish, ilmiy asoslangan metodik yondashuvlar ishlab chiqish va mashg‘ulot strategiyasini zamon talablariga moslashtirish orqali sport natijalarini yanada oshirish imkonini beradi.

Respublikamizda olimlar va mutaxassislar tomonidan parasuzuvchilar tayyorgarligini ularning nogironlik toifalariga qarab tashkil etish, har bir toifaning funksional imkoniyatlaridan kelib chiqib sportchilarga individual yondashuv asosida mashg‘ulotlarni rejalashtirishga qaratilgan qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. “Oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda¹” Parasuzuvchilarning ko‘p

¹ “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Prezident farmoni. “Sport” gazetasi 2020 yil 28 yanvardagi 04-soni (7611)

yillik tayyorgarlik jarayonida ularning holatini tizimli va kompleks monitoring qilish, mashg'ulot bosqichlarida sportchilarning holatiga mos keluvchi ilmiy asoslangan nazorat me'yorlarini ishlab chiqish va mashg'ulot tizimiga integratsiya qilish masalari hali yetarlicha ilmiy asoslanmagan². Tayyorgarlikning har bir bosqichida vazifalarga mos tarzda tayyorgarlik shakllarini qo'llash, sportchilarning funksional va psixofiziologik holatini moslashtirish va ularning natijadorlik darajasiga ta'sir etuvchi omillarni aniqlashga doir tadqiqotlar yetarli darajada o'rganilmagan. Parasuzuvchilar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportchilar holatini kompleks nazorat qilish, ilmiy asoslangan nazorat me'yorlarini tayyorgarlik jarayoniga tadbiiq qilish, quruqlikdagi va suvdagi mashqlarni tayyorgarlik vazifalaridan kelib chiqqan holda qo'llash nisbatlari, parasuzuvchilarga tayyorgarlikning har xil bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini muvofiqlashtirish va uni individuallashtirish hamda sportchilar tayyorgarligini tayyorgarlik bosqichlari vazifalaridan kelib chiqqan holda amalga oshirish bo'yicha ilmiy tadqiqotlarning yetarli emasligi dissertatsiya ishining dolzarbligini belgilab beradi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 4-noyabrdagi PQ-382-son "Suv sporti turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2021-yil 18-maydagi PQ-5114-son "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi, 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-son "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yana-da oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5280-son "Sport ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida"gi Qarorlarida, 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli "Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni hamda sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

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

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Suzish bo'yicha maxsus adabiyotlarni tahlili parasuzuvchilar tayyorgarlik jarayonini tashkil qilish va o'tkazish, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish, ko'p yillik tayyorgarlik tizimida tayyorgarlik vosita va uslublaridan oqilona foydalanish, parasuzuvchilarni, jumladan "S"-9 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-9 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadi va "S"-10 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-10 bilan

² "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Prezident farmoni. "Sport" gazetasi 2020 yil 28 yanvardagi 04-soni (7611)

belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan sportchilarni asosiy musobaqalarga samarali tayyorlash va iqtidorli sportchilarni aniqlash, saralash va yo‘naltirish bo‘yicha ma‘lumotlar yetarli emasligini ko‘rsatdi. Xususan, mahalliy mutaxassislar Sh.A.Abdiyev, L.Davlatova, M.X.Mirjamalovlarning³ ilmiy ishlarida parasport tarlari va bu sport turlarida sportchilar tayyorgarligini tashkil qilish bo‘yicha, A.G.Sadikov X.Y.Matnazarov, G.M.Zoitova, B.A.Ishimov⁴ kabi olimlarning ilmiy izlanishlarida suzish sportida sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligini tashkil qilish, saralash va yo‘naltirish hamda sportchilarni tayyorlash bosqichlarida mashg‘ulot vosita va uslublarini qo‘llash, suzuvchilarning umumiy tayyorgarligini, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va yangi shug‘ullanuvchilarga mashg‘ulot mashg‘ulotlarini tashkil qilishga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Mustaqil davlatlar hamdo‘stligi doirasida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi, jumladan suzish sporti bo‘yicha yetakchi olimlaridan Bulgakova.N.J., Voronsov.A.R., Voronsov.A.R., Timakova.T.S., Makarenko.L.P., Chebotareva.I.V., Lyannoy.M.O., Nikitushkin.V.G., Avdienko.V.N., Solopov.I.N.⁵ suzuvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, rejalashtirish, saralash ishlarini tashkil qilish, sportchilar tayyorlash tizimini optimallashtirish, jismoniy ish qobiliyatni oshirish, sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda sportchilarning funksional, fiziologik va psixologik holatini takomillashtirish bo‘yicha ko‘plab tadqiqot ishlarini olib borishgan.

Suzish sportida yuqori natijalarga erishgan Amerika Qo‘shma Shtatlari, Avstraliya, Janubiy Afrika Respublikasi kabi uzoq chet el va Yevropa mamlakatlarida soha olimlari Gennadius Sokolovas, Luca Puce, Manuel Rodriguez Macias tomonidan

2 Abdiev.Sh.A. Tayanch-harakat apparati shikastlangan yuqori malakali uloqtiruvchilarning sport mashg‘ulotlarini optimallashtirish Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) diss. avtoref.- Chirchiq O‘zDJTSU, 2022.-62 b.; Davlatova.L.T. Imkoniyati cheklangan talabalarni paravoleybolga o‘rgatishda maxsus harakat imkoniyatlarini oshirish uslubiyati. Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) diss. avtoref.- Chirchiq, O‘zDJTSU, 2023. – 60 b.; Mirjamalov.M.X. Oliy ta‘limda paralimpiya bo‘yicha sportchilar tayyorlash tizimini pedagogik nazorat qilishning ilmiy metodik asoslari. Avtoref. diss. ped. fan. dok. – Chirchiq 2024. – 36 b.

³ A.G.Sadikov Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish T.: “Fan va texnologiya” 2015.-B.45-48.; Matnazarov.X.Y. Yosh suzuvchilarni dastlabki ixtisoslik bosqichida saralash uslubiyatini takomillashtirish. Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) diss. avtoref.- Chirchiq, O‘zDJTSU, 2021.-59 b., Zoitova.G.M. Maktabgacha yoshdagi bolalarga suzish usullarini o‘rgatishning modul tuzilishi. Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) diss. avtoref.- Chirchiq O‘zDJTSU, 2022.-60 b., Ishimov.B.A. 13-14 Yoshli brass usulida suzuvchilarning kuch tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligi. Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) diss. avtoref.- Chirchiq O‘zDJTSU, 2022.-62 b.

⁵ Булгакова.Н.Ж., Воронцов.А.Р. Возрастная динамика морфологических, силовых и функциональных показателей, лимитирующих спортивные достижения мальчиков 11-18 лет // Теория и практика физ.культуры. 1980. - №12. - С.32-35, Воронцов.А.Р. Нормативные требования для отбора перспективных пловцов // Плавание. 1984. - №1. - С.21-23., Тимакова.Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация (биологические аспекты). М.: Физкультура и спорт, 1985. –С. 144.; Макаренко.Л.П., Построение спортивной тренировки высококвалифицированных пловцов: Методическая разработка для слушателей ВШТ. М., 1992. –С. 52.; Чеботарева.И.В. Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей в работе ДЮСШ по плаванию: Методическая разработка для слушателей факультета повышения квалификации. М.: РГАФК, 1993. – С. 22.; Лянной.М.О. Физическая реабилитация старшеклассников-инвалидов с последствиями детского церебрального паралича в поздней резидуальной стадии. Автореф. к. пед. наук. – Малаховка, 2003. – С. 24.; Никитушкин.В.Г. «Спорт высших достижений: теория и методика» Учебное пособие. Изд. Спорт, 2017. - 397 с.; Авdienko.В.Н., Солопов.И.Н. Управление тренировкой пловца: монография. Вологодград, 2023, - С. 696

ko'plab izlanishlar olib borilgan⁶.

Yuqorida olib borilgan tadqiqotlarda aynan S9 va SM9 hamda S10 va SM10 to'yifasidagi parasuzuvchilar mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilish yuqori malakali parasuzuvchilarni tayyorlashning ilimiy-uslubiy jihatlari to'liq ochib berilmagan.

Dissertatsiya tadqiqoti bajarilgan oliy ta'lim va ilmiy tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining 2023-2025-yilda amalga oshirish rejalashtirilgan ALM202306161314 "Paralimpiya sport musobaqalariga zahira sportchilar tayyorlash uchun kinematik va psixofiziologik tavsiflari bo'yicha saralash tizimini ishlab chiqish" mavzusidagi loyiha doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi parasuzuvchilar musobaqa tasnifini inobatga olgan holda ularning ko'p yillik tayyorgarlik tizimini optimallashtirishning nazariy va uslubiy asoslarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

parasuzuvchilar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sport tayyorgarligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni aniqlash ularni tasniflash asosida "S"-9 va "S"-10 batterflyay, chalqancha krol va erkin usullarida suzuvchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirish;

parasuzuvchilar texnik tayyorgarligini takomillashtirishda o'quv-mashq bosqichidagi "SM"-9 va "SM"-10 kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilarning sport natijalariga erishish imkoniyatlarini kengaytirish;

boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi "S"-9 va "S"-10 batterflyay, chalqancha va erkin usullarida suzuvchilarning texnik harakatlarini takomillashtirishda parasuzuvchilarning o'quv-mashg'ulotlarida tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish hisobiga sportchilar sport natijalarini yaxshilash;

parasuzuvchilar texnik tayyorgarligini takomillashtirishda kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilarni kompleks tayyorlash uslubiyatini takomillashtirish.

Tadqiqotning obykti sifatida Nukus olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi, Urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi, Nukus suv sporti turlariga ixtisoslashgan sport maktabi, Olmazor tumani sport maktabida shug'ullanuvchi "S"-9 toifasidagi batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzuvchilar, "SM"-9 toifasidagi kompleks usulda suzuvchilar hamda "S"-10 toifasidagi batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzuvchilar, "SM"-10 toifasidagi kompleks usulda suzuvchilar mashg'ulot jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmeti sifatida "S"-9 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krolva erkin usullarida suzuvchilar, "SM"-9 bilan belgilangan toifa kompleks usulda suzuvchilar hamda "S"-10 bilan belgilangan

⁶ Sokolovas.G. Scientific system "Talant id". Scientific aids, USA 2020.-P.43.; Luca Puce Scoping Review with Bibliometric Analysis of Para-Rowing: State of the Art and Future Directions. MDPI Healthcare, 11. 2023.; Manuel Rodriguez Macias The Sport Training Process of Para-Athletes: A Systematic Review, National Center for Biotechnology Information.

toifa butterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzuvchilar "SM"-10 bilan belgilangan toifa kompleks usulda suzuvchilar mashg'ulot dasturini tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, anketa so'rovnomasi, antropometriya uslubi, pedagogik testlar, spirometriya, yurak qisqarish sonini o'lchash uslubi, jismoniy sifatlarni testlash uslubi, matematik statistik uslublaridan foydalanildi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat.

parasuzuvchilar jismoniy sifat darajalarini rivojlantirishda ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sport tayyorgarligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni aniqlash va ularni tasniflash asosida "S"-9 va "S"-10 butterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzuvchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida kompleks mashg'ulotlarni qo'llash hisobiga musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilar jismoniy va funksional imkoniyatlari oshirilgan;

parasuzuvchilar texnik tayyorgarligini takomillashtirishda o'quv-mashq bosqichidagi "SM"-9 va "SM"-10 kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilar tayyorgarlik jarayoniga idividuallashtirilgan tortuvchi, rivojlantiruvchi, zarbdor, musobaqa mikrosikllarini tayyorgarlik holati bo'yicha korreksiya qilish hisobiga sportchilar sport natijalariga erishish imkoniyati kengaytirilgan;

boshlang'ich tayyorgarlik va o'quv-mashq bosqichida shug'ullanuvchi "S"-9 va "S"-10 butterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida parasuzuvchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish uchun tayyorgarlik dasturini har bir shiddat zonasi bo'yicha mashg'ulot jarayoniga tadbiq qilish hisobiga sportchilar sport natijalarini o'sish imkoniyati kengaytirilgan;

parasuzuvchilar texnik tayyorgarligini takomillashtirishda "SM"-9 va "SM"-10 kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilar mashg'ulot ta'sirining yo'nalishiga ko'ra haftalik mikrosikllarni tuzishni sport razryadlarini bajarish va ushlab turish yuklamasini belgilab berish hisobiga kompleks tayyorlash uslubiyati takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat.

"S"-9 bilan belgilangan toifa butterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-9 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadi va "S"-10 bilan belgilangan toifa butterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-10 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilar yillik tayyorgarlik siklining tayyorgarlik davri uchun moslashtirilgan tayyorgarlik dasturi ishlab chiqilgan va mashg'ulot jarayonida qo'llanilgan;

"S"-9 bilan belgilangan toifa butterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-9 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadi va "S"-10 bilan belgilangan toifa butterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-10 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilar jismoniy sifatlarni majmuali rivojlantirishga yo'naltirilgan

maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan;

boshlang'ich tayyorgarlik va o'quv-mashq guruhlarida shug'ullanuvchi "S"-9 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-9 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadi va "S"-10 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda kro lva erkin usullarida suzadi "SM"-10 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilar uchun tabaqalashtirilgan jismoniy yuklamalar nisbatlari ishlab chiqilgan hamda yuqori sport formasiga erishish va uni ushlab turish uchun shiddat zonalarida yuklamalarni bajarish dasturi mashg'ulot jarayoniga tadbiiq qilingan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi bilish nazariyasi uslubiyati (dialektik bilish uslubi) hamda mamlakatimizdagi va xorijiy mamlakatlarning, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi amaliyoti sohasida xizmat ko'rsatgan amaliyotchi murabiylarning ilmiy qarashlari bilan asoslangan holda, bir-birini o'zaro to'ldiradigan, tadqiqotning vazifalariga mos keladigan tadqiqot uslublarining qo'llanilganligi, tadqiqot natijalarining sifat jihatdan ta'minlanganligi, tadqiqot ishlari va sinovlarining oshkoraligi, tadqiqot natijalariga ishlov berishda matematik statistika uslublarining qo'llanilganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundan iboratki, mashg'ulotlar mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashtirish va aniq matematik modellardan foydalangan holda "S"-9 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-9 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadi va "S"-10 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-10 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilar mashg'ulot mashg'ulotlariga modifikatsiyalangan zarbdor va tortuvchi mikrosikllarni tadbiiq qilish, jismoniy va funksional tayyorgarligini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish, uning samaradorligini tajribada isbotlash hamda yosh suzuvchilarning jismoniy holati, antropometrik ko'rsatkichlari, funksional holati, texnik tayyorgarligi va boshqa xususiyatlarini inobatga olgan holda innovasion metodni ishlab chiqish maqsadga muvofiqligi bilan belgilanadi;

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati esa, mashg'ulotlar yuklamalarini me'yorlashtirish va aniq modellardan foydalangan holda "S"-9 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-9 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadi va "S"-10 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-10 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish asosida tayyorgarlik tizimini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy metodikani samarali qo'llash natijasida shug'ullanuvchilar maxsus moslashtirilgan mashqlardan foydalanish asosida sport natijalarini yaxshilash bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy etilishi. Parasuzuvchilarni texnik usullariga

o'rgatish jarayonlarini optimallashtirish bo'yicha dasturlar ishlab chiqish orqali mashg'ulot jarayonlarini optimallashtirish bo'yicha tadqiqotlar davomida olingan ilmiy natijalar asosida:

parasuzuvchilar ko'p yillik tayyorgarlik tizimini optimallashtirishning nazariy va uslubiy asoslari ("S"-9 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzuvchilar, "SM"-9 bilan belgilangan toifa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etuvchi suzuvchilar hamda "S"-10 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzuvchilar, "SM"-10 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan suzuvchilar misolida) bo'yicha amalga oshirilgan ilmiy tadqiqot natijalari asosida parasuzuvchilarga amaliy tavsiyalar Nukus suv sporti turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi o'quv-mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (Qoraqalpog'iston Respublikasi sport vazirligining 2025 yil 30-maydagi 01-09/3204-son ma'lumotnomasi). Natijada 2024-2025 o'quv yilida o'quv mashq guruhi S/SM-9, S/SM-10 toifasidagi parasuzuvchilar yillik yuklama hajmining yo'nalishlar bo'yicha nisbatlari optimallashtirildi va buning natijasida sport natijalarining sezilarli yaxshilanishiga erishilgan;

o'quv-mashq bosqichidagi "S"-9 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzuvchi, "SM"-9 bilan belgilangan toifa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etuvchi hamda "S"-10 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzuvchi, "SM"-10 bilan belgilangan toifa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilar tayyorgarlik jarayoniga tayyorgarlikning samarali vositalari - tortuvchi, rivojlantiruvchi, zarbdor, musobaqa mikrosikllarini korreksiya qilish bo'yicha taklif va tavsiyalar Urganch Olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlash markazi parasuzuvchilar mashg'ulot jarayoniga tatbiq qilingan. (Qoraqalpog'iston Respublikasi sport vazirligining 2025 yil 30 maydagi 01-09/3204-son ma'lumotnomasi). Natijada psixomotor rivojlanishi baholash uslubiyatini amalga oshirishda musobaqa ishonchlilik profili individual hamda bir guruh sportchilar uchun tuzildi va yillik sikl mobaynida sportchi individual ko'rsatkichlarining profildan farqiga qarab mashg'ulot jarayoni korreksiya qilish imkonini bergan;

boshlang'ich tayyorgarlik va o'quv-mashq bosqichida shug'ullanuvchi "S"-9 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzuvchi, "SM"-9 bilan belgilangan toifa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etuvchi hamda "S"-10 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzuvchi, "SM"-10 bilan belgilangan toifa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilar tayyorgarlik dasturini mashg'ulot jarayoniga tatbiq qilish bo'yicha taklif va tavsiyalar Toshkent shahri Olmazor tumanidagi sport maktabida parasuzuvchilar mashg'ulot jarayoniga tatbiq qilingan. (Qoraqalpog'iston Respublikasi sport vazirligining 2025 yil 30 maydagi 01-09/3204-son ma'lumotnomasi). Natijada, 2024-2025 o'quv yilida boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchi S/SM-9, S/SM-10 toifasidagi parasuzuvchilar 50 m ga erkin usulda suzush natijalari o'rtacha 8,1% ga, S/SM-10 toifasidagi

parasuzuvchilar 50 m ga erkin usilda suzush natijalari 9,4 % ga yaxshilangan;

sportchilar tayyorgarlik jarayoniga yangilangan dastur va vositalarni kiritish hisobiga “S”-9 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko‘krakda krol va erkin usullarida suzuvchi, “SM”-9 bilan belgilangan toifa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etuvchi hamda “S”-10 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko‘krakda krol va erkin usullarida suzuvchi, “SM”-10 bilan belgilangan toifa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilarni har tomonlama kompleks tayyorlash bo‘yicha taklif va tavsiyalar Nukus olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida parasuzuvchilarga mashg‘ulot jarayoniga tatbiq qilingan. (Qoraqalpog‘iston Respublikasi sport vazirligining 2025 yil 30 maydagi 01-09/3204-son ma‘lumotnomasi). Natijada 2024-2025 o‘quv yilida o‘quv mashq guruhida shug‘ullanuvchi S/SM-9 toifasidagi parasuzuvchilar 50 m ga suzish ko‘rsatkichi 10,1% ga, 100 m ga suzish ko‘rsatkichi 4,7 % ga yaxshilangan bo‘lsa S/SM-10 toifasidagi parasuzuvchilar 50 m ga suzish ko‘rsatkichi 7,6% ga, 100 m ga suzish ko‘rsatkichi 6,9 % ga yaxshilangan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro, 4 ta Respublika miqyosida ilmiy-amaliy anjumanda va O‘zbekiston suzish federatsiyasi Qoraqalpog‘iston filiali va Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malaka oshirish instituti Nukus filialida o‘tkazilgan trenerlar seminarlarda aprobatsiyadan o‘tkazildi.

Tadqiqot natijalarining e‘lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo‘yicha jami 10 ta ilmiy-uslubiy ishlar, jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarida 3 ta maqola (2 ta Respublika va 1 ta xorijiy ilmiy jurnallarda) chop etilgan.

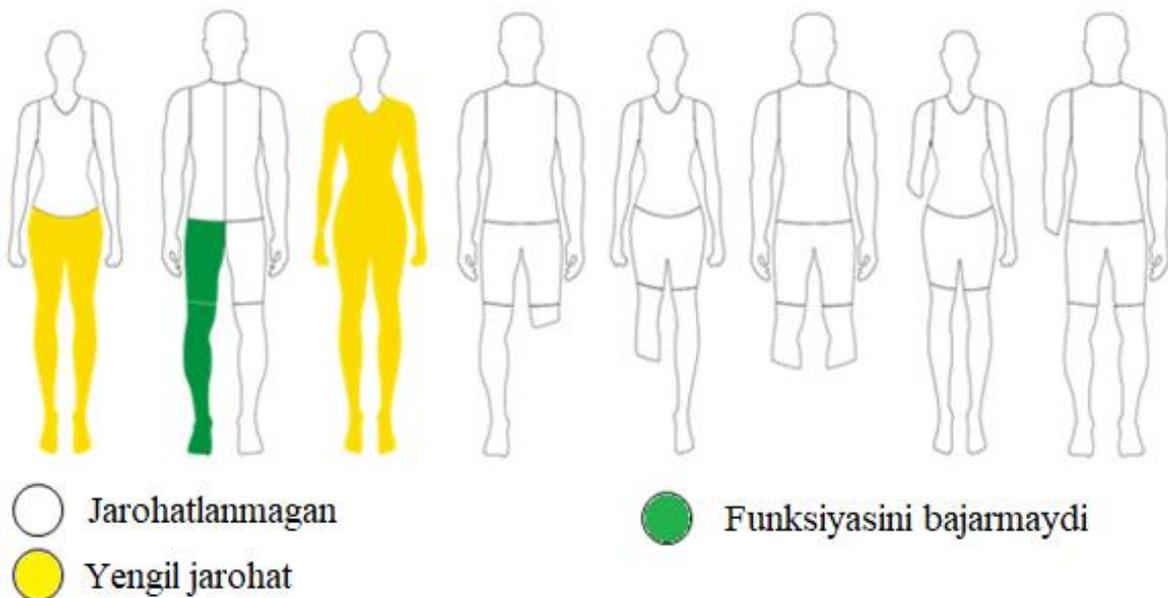
Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi mundarija, kirish, to‘rtta bobdan iborat bo‘lib, 130 bet, 18 ta rasm, 23 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro‘yxati va ilovalardan tashkil topgan.

DISSYERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **kirish** qismida tanlangan mavzuning dolzarbligi va uning zarurati, tadqiqotning respublikada fan va texnologiyalarni rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlariga mosligi, muammoning o‘rganilganlik darajasi, dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejaları bilan bog‘liqligi, dissertatsiyaning maqsadi, vazifalari, obyekti va predmeti, tadqiqot usullari, tadqiqotning ilmiy yangiligi, amaliy natijasi, tadqiqotdan olingan natijalarining ishonchligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati hamda ularning joriy qilinishi, aprobatsiyasi, e‘lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida batafsil ma‘lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning birinchi bobi **“Parasuzish klassifikatsiyasi va parasuzuvchilarni tayyorlashning uslubiy asoslari”** deb nomlanadi. Mazkur bobda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlilidan kelib chiqib, parasuzuvchilar jismoniy

rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun nazorat mashqlaridan foydalanish xususiyatlari, parasuzuvchilar ko‘p yillik tayyorgarligini tashkil qilish muammosiga zamonaviy qarashlar, parasuzuvchilar tayyorgarligini tashkil qilish va boshqarishning vosita va uslublari, “S”-9 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko‘krakda krol va erkin usullarida suzadi “SM”-9 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadi va “S”-10 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko‘krakda krol va erkin usullarida suzadi “SM”-10 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilar jismoniy tayyorgarligini tashkil qilish jarayonlari tahlili berilgan. Ushbu bob mazmunida parasuzuvchilarning ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimining uslubiy holati va sportchilar tayyorgarligining asosiy vazifalari va mezonlari to‘g‘risidagi mavjud ma’lumotlar tavsiflanadi. Ham mahalliy, ham xorijiy mualliflarning ko‘plab tadqiqotlari tayyorgarlikni tashkil qilish bo‘yicha masalalarini o‘rganishga bag‘ishlangan bo‘lib, (Mirjamalov.M.X., Abdiyev.Sh.A, Davlatova.L., Sadikov.A.G., Matnazarov.X.Y., Zoitova.G.M., Ishimov.B.A., Nikitushkin.V.G., Lyannoy.M.O., Bulgakova.N.J., Voronsov.A.R., Makarenko.L.P., Timakova.T.S., Chebotareva.I.V., Avdiyenko.V.B., Solopov.I.N.) ularning katta qismi suzish va parasuzish bo‘yicha har xil malakali sportchilarda sinalgan. Bunda sport maktablari uchun amaldagi dastur faqat harakat ko‘nikmalarni shakllantirish va takomillashtirish usullarining umumiy tavsifi bilan cheklanib qolgan. Asosiy tayyorgarlik bosqichlarida parasuzish texnikasining vaqtinchalik va dinamik xususiyatlarini hisobga olgan holda kuch mashqlari tuzilishini har tomonlama baholash zarurati, parasuzuvchilar ko‘p yillik yattorgarlik tizimining yaxlit o‘rganilmaganligi ushbu masalaning nazariyasi va metodologiyasida yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi ushbu tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

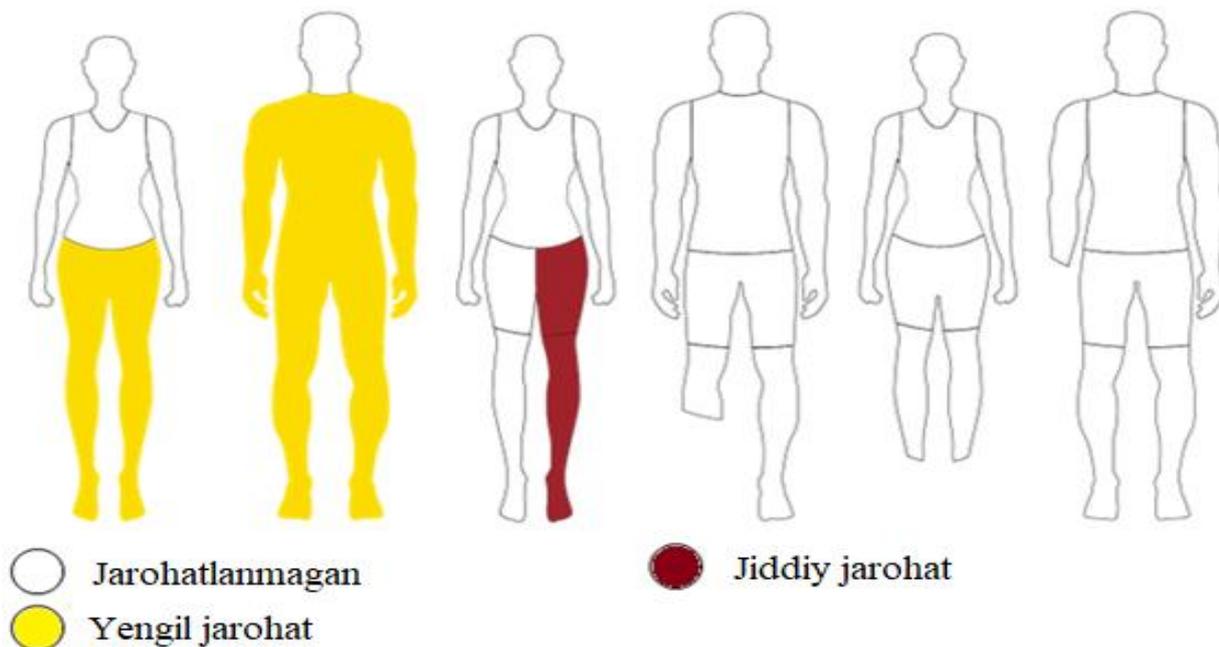


1-rasm. S/SM9 toifasidagi parasuzuvchilar jarohatlanish darajasi.

S/SM9 toifasi. Bu toifadagi sportchilarda oyoq amputatsiyasi, bir oyoq ishlamaydigan post-poliomiyelit sindromi, qo‘l amputatsiyasi va shu kabi boshqa

shikastlanish bo‘lishi mumkin. Bu toifadagi parasuzuvchilar 50, 100, 400 m ga erkin usulda suzish, 100 m ga chalqancha usulda suzish, 100 m ga batterflyay usulida suzish va 200 m ga kompleks usulda suzish musobaqalarida qatnashishi mumkin (1-rasmga qarang).

S/SM10 toifasi. S/SM10 toifasi Paralimpiya o‘yinlarida ishtirok etish uchun minimal talablarga mos keluvchi, minimal jismoniy yetishmovchilikka ega sportchilar uchun mo‘ljallangan. Bu toifadagi suzuvchilar 50, 100 va 400 m ga erkin usulda suzish, 100 m chalqancha usulda suzish, 100 m batterflyay usulida suzish va 200 m kompleks usulda suzish dasturlarida musobaqada qatnashishlari mumkin (2-rasmga qarang).



2-rasm. S/SM10 toifasidagi parasuzuvchilar jarohatlanish darajasi.

Qiyosiy tahlillar natijasida, hozirgi vaqtda parasuzuvchilar ko‘p yillik tayyorgarligini tashkil qilishda qo‘llanilayotgan texnologiyalar standart usullardan iborat bo‘lib, parasuzuvchilarning jismoniy sifatlarini va suvdagi texnik tayyorgarligini takomillashtirishda faqatgina suvdagi yoki quruqlikdagi mashqlardan foydalangan holda amalga oshirish tayyorgarlik vazifalarini to‘liq hal qilish imkonini bermasligi, mazkur yo‘nalish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar yetarli emasligi va tadqiqot predmeti sifatida o‘rganilmaganligi ochib berilgan.

Dissertatsiyaning ikkinchi bobi **“Tadqiqot jarayonining uslublari va uning tashkil qilinishi”** deb nomlanib, unda ilmiy-uslubiy adabiyotlarning nazariy tahlili, parasuzuvchilarning funksional tasnifini aniqlash, pedagogik kuzatuv, pedagogik nazorat, pedagogik nazorat tekshiruvlar, antropometrik o‘lchovlar, jismoniy holatni baholash, pedagogik tajriba, matematik statistika kabi usullardan foydalanganligi bo‘yicha ma‘lumotlar keltirilgan.

Suzish bo‘yicha jarohatlanish darajalarining barcha belgilari S harfi bilan boshlanadi (inglizcha “suzish” so‘zining birinchi harfi - suzish). “S” belgisi erkin usulda, chalqancha usulda va batterflyay usulida suzish bo‘yicha funksional sinflarga tegishli. “SB” belgisi brass usulida suzish bo‘yicha sinflarga tegishli.

“SM” belgisi kombinatsiyalangan suzish bo‘yicha sinflarga tegishli.

1 dan 10 gacha raqamlar tayanch-harakat tizimi jarohatlangan sportchilarda, miya falaj mavjud sportchilarda, shuningdek, boshqa nevrologik va tayanch-harakat kasalliklarida maksimaldan (S1, SB1, SM1) minimalgacha (S/SM10, SB9, SM10) buzilish darajasini ko‘rsatadi.

11 dan 13 gacha bo‘lgan raqamlar ko‘rish qobiliyati buzilgan sportchilarda maksimal (S11) dan minimal (S13) gacha bo‘lgan buzilish darajasini ko‘rsatadi.

Intellectual nuqsonlari bo‘lgan sportchilar bir sinfga birlashtirilgan - 14 (S14, SB14, SM14).

Shuningdek, pedagogik tadqiqotning 3 ta bosqichda tashkil qilinganligi ko‘rsatib o‘tilgan:

I bosqich, tahliliy-izlanish, 2022-2023-yillar davomida olib borildi. Mazkur bosqichda dissertatsiya ishining asosiy tushunchalari belgilab olindi, ishchi gipoteza shakllantirildi. Izlanish mavzusi bo‘yicha psixologik-pedagogik ma’lumotlarni o‘rganish, umumlashtirish va tizimlash amalga oshirildi. Mahalliy va xorijiy manbaalarda muammoning o‘rganilganlik va ishlanganlik darajasi aniqlandi. Respublika musobaqalarida sportchilarning ishtiroki tahlil qilindi.

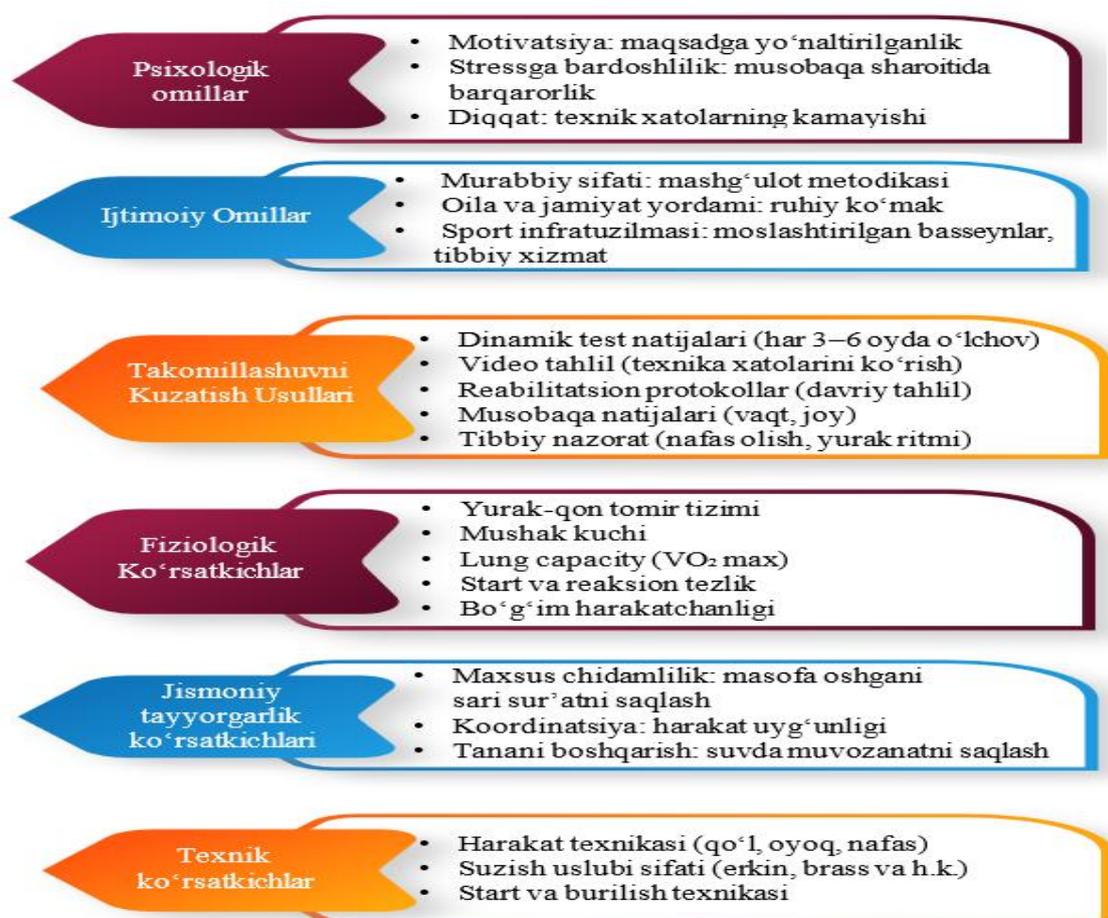
Bu bosqichda foydalanilgan tadqiqot uslublari: nazariy tahlil, qiyoslash, tajribani umumlashtirish, kuzatuv, so‘rovnomma (test, anketa so‘rovi, suhbat), hujjatlar bilan ishlash, modellashtirish.

II bosqich (2023-2024-yillar), Toshkent shahar Olmazor tumanidagi sport maktabi, Nukus shahar suv sporti turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi, Nukus Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi va Urganch Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida shug‘ullanuvchi “S”-9 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko‘krakda krolva erkin usullarida suzadi “SM”-9 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadi va “S”-10 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko‘krakda krolva erkin usullarida suzadi “SM”-10 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilar tayyorgarlik jarayoni tahlil qilindi, ishlab chiqilgan dastur hamda maxsus zarbdor va tortuvchi mikrosikllar olti oy davomida tayyorgarlik jarayoniga tadbqiq qilindi.

III bosqich (2024-2025-yillar) – asosiy tajriba. Tanlab olingan parasuzuvchilar tayyorgarligi samaradorligini tajribadan oldingi va keyingi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari hamda tavsiya qilingin dasturning sport natijalariga ta’siri qiyosiy tahlil qilindi. Olingan natijalar matematik-statistik usulblar yordamida asoslandi, xulosa va amaliy tavsiyalar shakllantirildi.

Dissertatsiyaning uchinchi bobi **“Parasuzuvchilar ko‘p yillik tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlari”** deb nomlangan. Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimi sportchi sport mahoratini oshirish jarayonining uzluksizligini, shug‘ullanuvchilar sog‘lig‘ini mustahkamlash vazifasini hal qilish ustivorligini, funksional imkoniyatlarini oshirishni, organizmning barcha bo‘g‘in va organlarini har tomonlama rivojlantirishni, sport bilan shug‘ullanishga qat’iy qiziqishni tarbiyalashni, mehnatsevarlikni, umumiy va maxsus tayyorgarligini har tomonlama ta’minlashni, suzish texnikasini egallashni, jismoniy sifatlar rivojlanishini, yuqori sport mahoratiga erishish uchun zarur shart-sharoitlar yaratishni jismoniy va

ijtimoiy rehabilitatsiyasini qat'iy ta'minlaydigan qator omillar aniqlandi (3-rasmga qarang).



3-rasm. Parasuzuvchilar sport natijalariga erishishni va sport takomillashuvini asoslovchi ko'rsatkich va omillar.

Sport-sog'lomlashtirish bosqichining asosiy vazifasi yoshidan qat'iy nazar imkon darajasida ko'proq sog'lig'ida nuqsoni bor shaxslarni va nogironlarni muntazam sport bilan shug'ullanish orqali ularning sog'lig'ini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shaxs sifatida tarbiyalash va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga jalb qilishdan iborat (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Sport-sog'lomlashtirish bosqichida mashg'ulotlarning namunaviy dasturi

Bosqich	Davomiy- ligi, hafta	Haftada mashg'ulot- lar soni	Asosiy masofa uzunligi, m		Suzishning umumiy hajmi, m	
			Davr boshida	Davr oxirida	Davr boshida	Davr oxirida
I	4-8	2-4	50	200	200	500-600
II	4-8	3-4	200-300	600-1000	600-700	900-1000
III	Yil davomida	3-5	1000-1200		1800-2200	

Davrning ayrim qismlarida yugurish, eshkak eshish, velosipedda yurish kabi mashg'ulotlar bilan almashtirilishi yoki to'ldirilishi mumkin.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi shug'ullanuvchilarda birinchi bosqich vazifalariga qo'shimcha dastlabki sport ixtisosligini tanlashni nazarda tutadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga 9-yoshga to'lgan yoki funksional imkoniyatlariga qarab, suzish bilan shug'ullanishni xohlaydigan va pediatrik shifokorning yozma ruxsatnomasiga ega bo'lgan umumta'lim maktablari o'quvchilari qabul qilinadi. Bu bosqichda har tomonlama jismoniy rivojlantirish, suzish texnikasi asoslarini egallash, o'quv mashg'ulot bosqichlariga qabul qilinish uchun nazorat me'yorlarini topshirishga qaratilgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va tarbiyaviy ishlar amalga oshiriladi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Sport maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi parasuzuvchilar o'quv-mashg'ulotlarning namunaviy o'quv rejasi

T/r	Tayyorgarlik bo'limlari	Tayyorgarlik bosqichlari		
		SSG	BTG	
		Butun davr	1-yil	2-3-yil
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	160	160	168
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	80	80	90
3	Texnik-taktik tayyorgarlik	30	30	82
4	Nazariy tayyorgarlik	2	2	6
5	Psixologik tayyorgarlik	-	-	12
6	Nazorat-ko'chirish sinovlari	2	2	6
7	Tibbiy tekshiruv	2	2	4
Umumiy soatlar soni		276	276	368
Bir haftalik yuklama		6	6	8

Sport-sog'lomlashtirish bosqichi va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, shug'ullanishning birinchi yilida shug'ullanuvchi parasuzuvchilar yil davomida 276 soatlik mashg'ulotlarga jalb qilinsa boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, shug'ullanishning 2-3 yilida shug'ullanuvchi parasuzuvchilar yil davomida 368 soatlik mashg'ulotlarga jalb qilinadi. Har bir bosqichda shug'ullanuvchi parasuzuvchilar tayyorgarlik darajasidan qat'iy nazar bir yilda kamida ikki marta majburiy tibbiy ko'rikdan o'tadi.

Tadqiqotimizda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi o'rgatishning 2-yilida shug'ullanuvchi S-9 va S-10 toifasidagi parasuzuvchilar mashg'ulotlariga shug'ullanuvchilar suzish texnikasini va jismoniy sifatlarini takomillashtirishga biz tomonimizdan ishlab chiqilgan zarbdor va tortuvchi turdagi mikrosikllarda mashqlar majmuasini kiritdik. Majmuada seriyalar orasidagi dam olish vaqti va mashqni bajarish shiddat zonalarini belgilab berdik (3-jadval).

3-jadval

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi S-9 va S-10 toifasidagi

parasuzuvchilar uchun namunaviy zarbdor mikrosikl

Mashqlar	Zona	Mashqlar	Zona
Dushanba 400 razminka 2x400 int. 40-60 s. 12x50 int. 30-40 s. Traenirovkada jami – 1800 m	I II III	Payshanba 400 razminka 6x50 oyoqda, int. 30-40 s. 8x100 int. 30-40 s. 200 erkun 4x25 maksimal tezlikda Traenirovkada jami – 1800 m	I II III I V
Seshanba 400 razminka (75 e/u+25 ch/u) 4x50 oyoqda, int. 20-30 s. 5x100 qo‘lda (maxsus moslama bilan), int. 30-40 s. 200 erkin 400 texnika uchun mashq 6x50 int. 30-40 s. 200 erkin Traenirovkada jami – 2200 m	I II III I II IV I	Juma 400 razminka 4x100 oyoqda+qo‘lda, int. 30 s. 5x200 int. 40-60 s. 8x50 int. 20-30 s. Traenirovkada jami – 2200 m	I II II II
		Haftada jami –6000 m: I – 2200, II – 3500, III – 1900, IV – 300, V – 100	

Tayyorgarlik davrining barcha mikrosikllariga beshta shiddat zonasidagi mashqlarning ma’lum qismini qo‘shish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Mikrosikllarga qo‘yiladigan vazifalar har xilligini inobatga olib yuklamalar nisbatini keng miqyosda tayyorgarlik davri va mikrosikllar fazasiga (ishchi yoki tiklovchi) bog‘liq holda o‘zgartirish mumkin.

Tajribamiz boshida va oxirida sinaluvchilarning maxsus tayyorgarligi holatini, yani qadam uzunligi, 25 m, 50 m va 100 m masofani erkin usulda suzish testlari orqali uslub samaradorligini aniqlash maqsadida tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini qiyosiy tahlil qildik (4-jadvalga qarang).

Biz tomonimizdan “S”-9 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha krol va erkin usullarida suzadi, “SM”-9 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadi va “S”-10 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha krol va erkin usullarida suzadi, “SM”-10 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilar boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga 6 oy davomida tavsiya qilingan tayyorgarlik mikrosikli mashqlari shug‘ullanuvchilar sport natijalarining sezilarli o‘shiga olib keldi. S-9 toifasidagi parasuzuvchilarning masofada qadam uzunligi 2,42 m dan 2,58 m ga, 25 m ga suzish ko‘rsatkichi 21,43 soniyadan 18,62 soniyaga, 50 m ga suzish ko‘rsatkichi 44,26 soniyadan 41,28 soniyaga, 100 m ga suzish ko‘rsatkichi 1:28,74 soniyadan 1:22,49 soniyaga yaxshilangan bo‘lsa S-10 toifasidagi parasuzuvchilarning masofadagi qadam uzunligi 2,46 m dan 2,79 m ga 25 m ga suzish ko‘rsatkichi 21,12 soniyadan 18,58 soniyaga 50 m ga suzish ko‘rsatkichi 43,08 soniyadan 38,21 soniyaga, 100 m ga suzish ko‘rsatkichi 1:26,53 soniyadan 1:18,41 soniyaga yaxshilandi.

4-jadval

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi S/SM9 va S/SM10 toifasidagi sinaluvchilarning tajribadan oldingi va keyingi natijalari

Masofa va usul	S9 toifasi (n=5)			
	TO	TK	t	p
Qadam uzunligi (metr)	2,42±0,25	2,58±0,26	2,23	p<0.05
25 m erkin usulda suzish (s.)	21,43±0,45	18,62±0,58	3,83	p<0.001
50 m erkin usulda suzish (s.)	44,26±0,38	41,28±1,17	3,24	p<0.05
100 m erkin usulda suzish (daq., s.)	1.28,74±1,20	1.22,49±1,15	3,76	p<0.001
Masofa va usul	S10 toifasi (n=6)			
	TO	TK	t	p
Qadam uzunligi (metr)	2,46±0,27	2,79±0,28	2.31	p<0.05
25 m erkin usulda suzish (s.)	21,12±0,86	18,58±0.72	2,75	p<0.001
50 m erkin usulda suzish (s.)	43,08±1,26	38,21±1,22	2,78	p<0.001
100 m erkin usulda suzish (daq., s.)	1.26,53±0,97	1.18,41±1,15	5,40	p<0.001

O'quv-mashq bosqichi birinchi va ikkinchi bosqich vazifalariga qo'shimcha parasuzuvchilar individual xususiyatlarini va dastur talablarini hisobga olgan holda sport natijalarining o'sishiga olib keluvchi jismoniy tayyorgarligini oshirish, zarurat bo'lganda iqtidorli sportchi-nogironlarni kelajakda O'zbekiston Milliy terma jamoasi safida xalqaro musobaqalarda ishtirok etishiga olib keluvchi va doimiy yuqori natijalarga erishishi uchun ixtisoslashgan sport tayyorgarligiga jalb qilish vazifasi qo'yiladi.

5-jadval

O'quv-mashq bosqichida tayyorgarlik davri yuklamalarining taqsimlanishi

№	Tayyorgarlik turlari	O'quv-mashq bosqichi			
		1-yil	2-yil	3-yil	3 yildan ortiq
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (soat)	190	230	250	280
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik (soat)	128	150	240	260
3	Texnik-taktik tayyorgarlik (soat)	180	190	230	262
4	Nazariy tayyorgarlik (soat)	12	14	18	18
5	Psixologik tayyorgarlik (soat)	14	18	24	24
6	Nazorat-o'tkazish sinovlari (soat)	8	16	18	18
7	Nazorat musobaqalari (soat)	6	10	14	22
8	Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti (soat)	4	4	8	10
9	Musobaqalarda ishtirok etish (soat)	Ommaviy sport tadbirlarining taqvim rejasi bo'yicha			
10	Tiklanish tadbirlari (soat)	8	8	20	30
11	Tibbiy tekshiruv (soat)	4	4	6	6
Umumiy yuklama (soat)		552	644	828	920
Bir haftalik yuklama (soat)		12	14	18	20

Amaldagi dasturga asosan har xil o'quv guruhlaridagi haftalik o'quv-mashg'ulot ishlari yuklamasi 46 haftalik mashg'ulotlarni sport maktabi sharoitlarida o'tkazish nazarda tutilgan. Dasturda tayyorgarlik turlari va ularning nisbatlari batafsil yoritilgan (5-jadvalga qarang).

O'quv-mashq bosqichida S-9 va S-10 toifasidagi parasuzuvchilar tayyorgarligini yaxshilash va ularning sport natijalarini oshirish maqsadida quyidagi mashqlar majmuasini (haftalik mikrosikl) tayyorgarlik davri mashg'ulot jarayoniga tadbiiq qildik (6-jadvalga qarang).

6-jadval

S-9 va S-10 toifasidagi parasuzuvchilar uchun haftalik mikrosikl yuklamasi

Mashqlar	Zona	Mashqlar	Zona
Dushanba		Payshanba	
500 razminka	I	500 razminka	I
10x50 oyoqda, int. 30-40 s.	II	10x50 qo'lda (maxsus moslama bilan), int. 30-40 s.	II
200 texnika uchun mashq	I	200 texnika uchun mashq	I
18x50 int. 20-30 s.	III	12x100 int. 30-40 s.	III
200 erkin	I	10x50 oyoqda, int. 30-40 s.	I
600=300+200+100	II	200 texnika uchun mashq	I
Mashg'ulotda jami – 2900 m		4x25 maksimal tezlikda	V
		Mashg'ulotda jami – 3500 m	
Seshanba		Juma	
3x200 texnika uchun mashq	I	400 razminka	I
12x50 int. 30 s.	II	4x100 oyoqda + qo'lda, int. 30 s.	I
5x100 qo'lda (maxsus moslama bilan), int. 30-40 s.	II	6x200 int. 40-60 s.	II
300 texnika uchun mashq	I	100 erkin	I
4x50 int. 30-40 s.	IV	200 texnika uchun mashq	I
600=300+200+100	I	8x50 (2x4x50), int. 20 s, dam olish 3 daq.	IV
4x25 maksimal tezlikda	V	800=(400+200+2x100)	I
200 erkin	I	Mashg'ulotda jami – 3500 m	
Mashg'ulotda jami – 3100 m			
Chorshanba		Shanba	
400 razminka (75 e/u + 25 ch/ u)	I	3x200 texnika uchun mashq	I
6x50 oyoqda, int.20-30 s.	II	12x50 int. 30 s.	II
8x100 qo'lda (maxsus moslama bilan), int. 30-40 s.	III	5x100 qo'lda (maxsus moslama bilan), int. 30-40 s.	II
600 erkin	I	200 texnika uchun mashq	I
400 texnika uchun mashq	II	4x50 int. 30-40 s.	IV
6x50 int. 30-40 s.	IV	600=300+200+100	I
400 erkin	I	4x25 maksimal tezlikda	V
Mashg'ulotda jami 3200 m		200 erkin	I
		Mashg'ulotda jami – 3000 m	
Haftada jami – 16500 m: I – 8900, II – 6000, III – 2900, IV – 1100, V – 300			

Tadqiqotimiz oxirida berilgan yuklama samaradorligi va natijadorligini aniqlash maqsadida qiyosiy tahlil qildik (7-jadvalga qarang).

Biz tomonimizdan "S"-9 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-9 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadi va "S"-10 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-10 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda

ishtirok etadigan parasuzuvchilar o'quv-mashq bosqichiga tavsiya qilingan tayyorgarlik mikrosikli mashqlari shug'ullanuvchilar sport natijalarining sezilarli o'sishiga olib keldi. S-9 toifasidagi parasuzuvchilarning 50 m ga suzish ko'rsatkichi 39,18 soniyadan 35,23 soniyaga, nisbiy o'sish ko'rsatkichi 10,1% ga, 100 m ga suzish ko'rsatkichi 1:17,31 soniyadan 1:13,67 soniyaga, nisbiy o'sish ko'rsatkichi 4,7% ga yaxshilangan bo'lsa S-10 toifasidagi parasuzuvchilarning 50 m ga suzish ko'rsatkichi 37,29 soniyadan 34,48 soniyaga, nisbiy o'sish ko'rsatkichi 7,6% ga, 100 m ga suzish ko'rsatkichi 1:14,26 soniyadan 1:09,13 soniyaga, nisbiy o'sish ko'rsatkichi 6,9% ga yaxshilandi.

7-jadval

O'quv-mashq bosqichi sinaluvchilarning tajribadan oldingi va keyingi natijalari

Masofa va usul	S/SM9 toifasi (n=6)			S/SM10 toifasi (n=6)		
	<i>TB</i>	<i>TO</i>	<i>NO'</i> (%)	<i>TB</i>	<i>TO</i>	<i>NO'</i> (%)
50 m erkin usul (s.)	39,18	35,23	10,1	37,29	34,48	7,6
100 m erkin usul (daq., s.)	1.17,31	1.13,67	4,7	1.14,26	1.09,13	6,9

Izoh: *TO* – tajribadan boshida, *TK* – tajribadan oqirida, *NO'* – nisbiy o'sish.

Sport takomillashuvi bosqichining asosiy vazifasi – doimiy yuqori natijalarga erishishi uchun iqtidorli sportchilar bilan O'zbekiston Milliy terma jamoasi safida xalqaro musobaqalarda ishtirok etishga ixtisoslashtirilgan sport tayyorgarligini olib borish.

Oliy sport mahorati bosqichi – bu bosqichda sport takomillashuvi bosqichi vazifalariga qo'shimcha O'zbekiston Milliy terma jamoasi safiga kirgan sportchilarning xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlash maqsadida yuqori sport natijalarini va jismoniy tayyorgarligini qo'llab quvvatlash vazifasi qo'yiladi.

Dissertatsiyaning to'rtinchi bobi **“Parasuzuvchilar tayyorgarligida jismoniy yuklamalarni tabaqalashtirish”** deb nomlangan. Ushbu bobda parasuzuvchilar toifalarini inobatga olib mashg'ulot mashg'ulotini rejalashtirish, har xil tayyorgarlik darajasiga ega parasuzuvchilar tayyorgarligini tashkil qilishga oid tadqiqot natijalari bayon etilgan.

Sport mashg'ulotlari davomidagi yuqori darajadagi jismoniy yuklamalarni ko'p qo'llash shaxs organizmida zaxira kuch va imkoniyatlarning yuzaga kelishiga, kommunikativ faollikning oshishiga zamin yaratadi. Biz tomonimizdan tavsiya qilingan tayyorgarlik dasturi quyidagi jadvalda keltirilgan (8-jadvalga qarang).

Paralimpiya suzishida ko'p yillik tayyorgarlikning umumiy qonuniyatlarini belgilash imkonini beruvchi xususiyatlar hozirgi kunda o'rganilmagan. Bundan tashqari, ko'p yillik tayyorgarlik xususiyatlari sportchilarning sport-funksional toifasi, yoshi va suzish usuliga muvofiq yanada individuallasishi mumkin.

Mashg'ulot mashg'ulotlari yillik rejasida har xil yo'nalishdagi yuklamalar hajmi va ularning nisbatlari mashg'ulot maqsadi (o'suvchi yoki ushlab turuvchi) bilan birga shug'ullanuvchilar tayyorgarlik darajasi bilan ham bog'liq.

8-jadval

O'quv-mashq bosqichida shug'ullanuvchi S/SM9 va S/SM10 toifasidagi parasuzuvchilar uchun tavsiya qilinayotgan namunaviy dastur

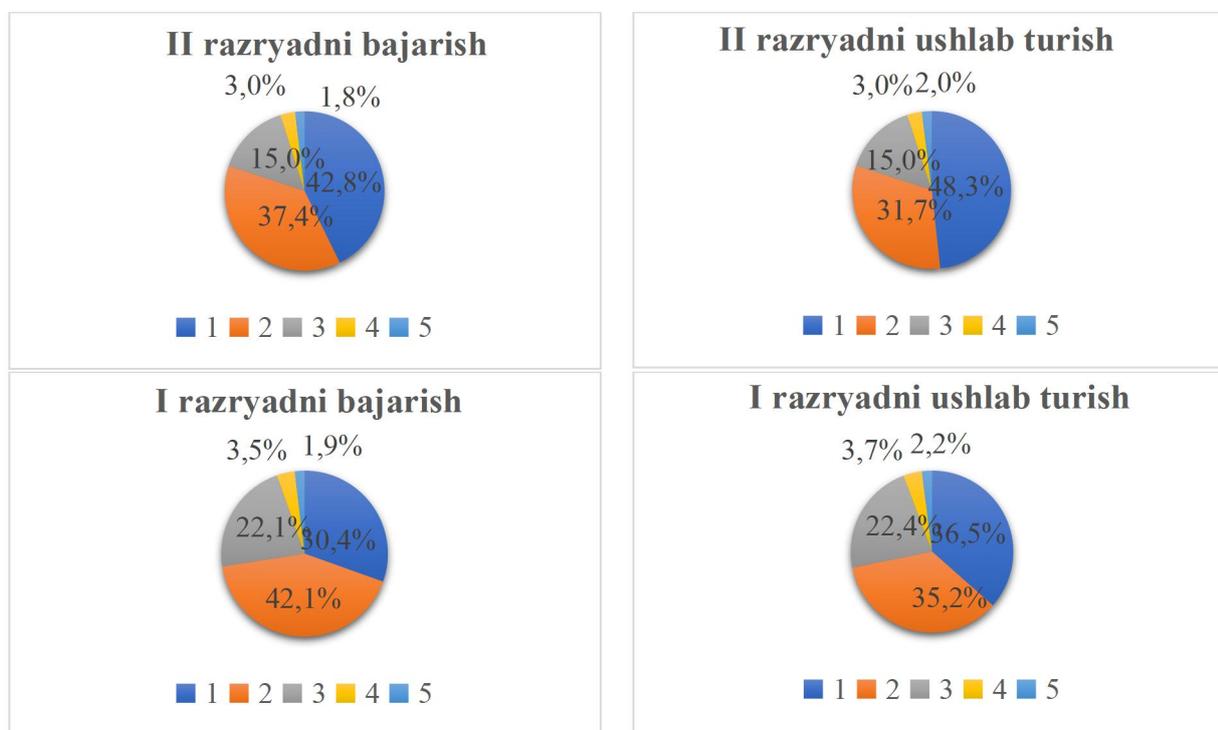
Shiddat zonasi	Kunduzgi mashg'ulot	Kechki mashg'ulot
I zona	400-1200 k/u.s. [50], k/u.s. [100] 6-8 x (300-400), int. 2-3 daq 10-12 x 200, int. 60-90 s	600-1000 ch/u.s. 1500-3000 2 x 1500, int. 2-3 daq 3-4 x 800, int. 2-3 daq
II zona BCh rivojlantirish-1	30-40 x 25 K, Q, O, int. 15-20 s 20-30 x 50, int. 15-20 s 2-3x800 k/u.s. [25-50], int. 2-3 daq. 3-4x400 k/u.s. [25-50], int. 1-2 daq. 6-8x200 k/u.s., int. 30-40 s 10-16x100 k/u.s., int. 20-30 s	6-12x(150-200), int. 30-40 s 4-8x(300-400), int. 30-60 s 2-4x(800-1000), int. 60-90 s 1500-2000 600-800 O 15-20x10, int. 20-40 s 1-2x400, int. 1-2 daq.
III zona BCh rivojlantirish-2	600-800 k/u.s. [25-50], int. 2-3 daq. 2-3x400 k/u.s. [25-50], int. 2-3 daq. 2-3x200 batt, int. 1-2 daq. 6-8x10 O, int. 30-60 c 4-6x200 k/u.s., int. 1-2 daq. 800(25-50 batt +25-50) 2x400(50 batt + 50), int. 2-4 daq.	12-16x50, int. 20-40 s 10-12x100, int. 30-60 s 4-8 x (150-200), int. 40-90 s 2-4x (300-400), int. 40-120 s 1-2x (600-800), int. 1-2 daq. 6-10x100 batt, int. 40-90 s 16-20x50 O, int. 30-40 s 3-5x200 O, int. 40-90 s
IV zona, AGCh rivojlantirish	2-4x(4x50), int. 20-30 s, Dam olish 4 daq. 4-8x(4x25), int. 15-20 s, Dam olish 3 daq. 2-3x100 batt, int. 90-120 s 12-16x20 K,O, int. 30-40 s	4-6x50 K, O, int. 40-90 s 2-4x100, int. 1-2 daq. 100-200 batt 100-200 O
V zona, TCh rivojlantirish	6-10x25 int. 60-90 s 15-20x10-15 int. 40-60 s	2-3x50, int. 3-4 daq. 8x50 (50 V +50 I), int. 40 s
O'zgaruvchan suzish, "yo'lakli"	1000 II + 500 III + 400 III + 300 III +200 III +50 IV, int. 30 s 3x(10x50) II - II - III, int. 15-15-10 s (yaxshilash bilan) 10x100 II, int. 20 c+5x100 II, int. 15 c+5x100 III, int. 10 s 20x50=5x(II+III+IV+V), int. 10-20 s 800=400+200+100+100 II - III, int. 10-15 s	

Izoh: BCh-bazaviy chidamkorlik, AGCh-anaerob glikolitik chidamkorlik, TCh-tezkor chidamkorlik.

Quyidagi 4-rasmda o'quv-mashq guruhi "S"-9 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krolva erkin usullarida suzadi "SM"-9 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadi va "S"-10 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krolva erkin usullarida suzadi "SM"-10 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilar yillik yuklama yo'nalishining

namunaviy hajmi ko'rsatilgan.

Shug'ullanuvchilar tayyorgarlik darajasidagi farq avvala aralash aerob-anaerob (III-zona) yuklamalar ulushini oshirishda yuzaga chiqadi: II razryadli parasuzuvchilarda bu yo'nalishdagi mashqlar hajmi 15% bo'lsa, I razryadli parasuzuvchilar tayyorgarligida 22,1% ni tashkil qiladi. Glikolitik-anaerob yo'nalishdagi (IV zona) mashqlarda farq nisbatan kam – 3% dan 3,5-3,7% gacha, ustuvor aerob (II zona) yo'nalishda II razryadli parasuzuvchilar tayyorgarligida 32-37% bo'lsa, I razryadli parasuzuvchilar tayyorgarligida 35-42% ni tashkil qiladi. Shunga alohida ahamiyat berish zarurki, I razryadli parasuzuvchilar yuklamasining umumiy hajmi nisbatan past malakali suzuvchilar yuklamalari umumiy hajmidan 40-50% ko'p. Mashg'ulot mashg'uloti yangi razryadni egallash va uni ushlab turishga o'zgarishida faqat mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmi sezilarli o'zgaradi. Har xil shiddat zonasidagi yuklamalar nisbati deyarli o'zgarishsiz qoladi. Faqat aerob almashinuv chegarasi (II zona) yaqinida yuklamalar biroz oshiriladi (4-rasmga qarang).



4-rasm. S/SM9 va S/SM10 toifasidagi parasuzuvchilar sport malakasi va mashg'ulot vazifasini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamasining namunaviy hajmi.

Mashg'ulot yuklamasi yo'nalishi: 1-aerob, 2-ustuvor aerob, 3-aralash aerob-anaerob, 4-glikolitik anaerob, 5-aralash alaktat-glikolitik.

Suzish sport turida konditsion mashg'ulot anaerob va aralash anaerob yuklamalar keng qo'llanilishi hisobiga sog'lomlashtiruvchi suzishdan tubdan farq qiladi. Quyidagi jadvalda ma'lum yuklamaning qo'llanilishida jismoniy sifatlar rivojlanish darajasi va mashg'ulot yuklamalarini tasniflashda qo'llaniladigan zonalar keltirilgan (9-jadvalga qarang).

9-jadval

Parasuzishda mashg'ulot yuklamalari zonalari

Zona	Mashg'ulot ta'sirining yo'nalishi	Rivojlanadigan jismoniy sifatlar
V	Aralash aloktat-glikolitik	Tezkorlik
		Tezkor-chidamkorlik
IV	Glikolitik anaerob	Anaerob-glikolitik xarakterdagi ishga chidamkorlik
III	Aralash aerob-anaerob	O'rta masofalarda chidamkorlik
II	Ustivor aerob	Bazaviy (aerob) chidamkorlik
I	Aerob	

Siklik sport turlarida mashg'ulot yuklamalarini mashg'ulot ta'siri yo'nalishiga va har biri alohida jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga qarab 5 ta zonaga ajratish qabul qilingan. Yuklama chegarasini belgilovchi asosiy mezon shartli birlikda (birlik sifatida kislorod iste'molining individual maksimum kattaligi qo'llaniladi) yuzaga chiqadigan va mashqni bajarishdagi nisbiy quvvat hisoblanadi. Qo'shimchasiga, biokimyoviy va fiziologik parametrlardan foydalaniladi, jumladan, qondagi sut kislotasi miqdori, puls va boshqalar. Bundan tashqari, sportcha suzishning o'ziga xosligini, yosh xususiyatlarini va shug'ullanuvchilar tayyorgarlik darajasini hisobga olish kerak. Masalan, mashqlar davomiyligi 10 soniyadan kam bo'lsa alaktat hisoblanadi. Bunday mashqlar sportcha parasuzishda (ayniqsa konditsion suzishda) juda kam qo'llaniladi. Tezkorlik sifatlari odatda 25 m bo'lakni (yuqori malakali sprinterlarda 50 m) suzish yordamida rivojlantiriladi.

10-jadval

Mashg'ulot yuklamasi zonasini aniqlovchi parametrlarning o'rtacha qiymatlari

Zona	Ish vaqti	Puls rejimi	Sut kislotasi miqdori $\mu\text{mol/l}$	Taxminiy masofa, m
V	30 soniyadan kam	puls hisobga olinmaydi	Hisoblanmaydi	10-50
IV	0,5-4,5 daqiqa	4	9 va undan yuqori	50-400
III	4,5-15 daqiqa	3	6-8	400-1200
II	15-30 daqiqa	2	4-5	1200-2000
I	30 daqiqadan ko'p	1-2	4 dan kam	2000 dan ortiq

Basseyndagi mashg'ulotlar davomida biokimyoviy va fiziologik ko'rsatkichlarni o'lchash imkoniyati yo'q. Ammo, ish quvvati va uni bajarishga sarflangan vaqt bir-biri bilan o'zaro bog'liq. Bu masofa bo'laklarida vaqtni qayd qilish va puls shiddati hamda chastotasiga asoslanib yuklamaning ustivor yo'nalishi haqida xulosa chiqarish imkonini beradi. Mashqning u yoki bu zonaga tegishliligi suzib o'tilgan masofa uzunligidan ko'ra yuklama davomiyligi ko'proq ta'sir ko'rsatadi.

Quyidagi jadvalda suzish va parasuzishda mashg'ulot mashqlarini

tasniflovchi parametrlarning o'rtacha qiymatlari keltirilgan (10-jadvalga qarang).

IV zonadagi mashqlar 100 va 200 m masofada maxsus chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga kiradi.

Puls mezonlari shug'ullanuvchilarning yoshiga bog'liq. Quyidagi 11-jadvalda har xil yosh guruhlarida shug'ullanuvchi S/SM9 va S/SM10 toifasidagi parasuzuvchilar uchun puls rejimining namunaviy qiymatlari keltirilgan. Unutmaslik kerakki, yurak qisqarish chastotasi maksimumi individual bo'lib puls rejimi chegarasi tayyorgarlik darajasiga bog'liq hamda jadvalda keltirilgan ma'lumotlardan farq qilishi mumkin (11-jadvalga qarang).

11-jadval

Puls rejimlari uchun YuQS qiymatlari

Yoshi	Puls rejimi			
	1-chi	2-chi	3-chi	4-chi
9-11	150-160	160-175	175-190	190 dan yuqori
12-13	145-155	155-165	165-185	185 dan yuqori
14-15	140-150	150-165	165-185	185 dan yuqori
16-30	135-145	145-160	160-180	180 dan yuqori
30-40	130-140	140-155	155-175	175 dan yuqori

XULOSALAR

O'tkazilgan tadqiqotlar va ulardan olingan natijalar quyidagi xulosalarni chiqarishga asos bo'ladi:

1. Parasuzuvchilarni tayyorlashning ko'p yillik tayyorgarlik tizimi har bir nogiron sportchining o'ziga xos jismoniy rivojlanishi, sog'lig'i holati, psixo-emotsional holati va musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda kompleks yondashuv va individual moslashuv tamoyillariga asoslanishi kerak.

2. Individual yondashuv "S/SM"-9 va "S/SM"-10 toifasidagi sportchilarining sport mashg'ulotlarining asosiy elementi hisoblanadi, chunki u har bir sportchining nogironligining og'irligiga qarab belgilanadigan jismoniy cheklovlarini differentsial baholashni o'z ichiga oladi. Mashg'ulot yuklamasining intensivligi shaxsiy moslashuv jarayonlari orqali aniqlanadi va suzish texnikasini ishlab chiqishda harakatlarning individual biomexanikasi, shu jumladan bajarilgan harakatlarning motor murakkabligi amplitudasi va darajasi hisobga olinadi.

3. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida tayyorgarlik bosqichlarining muvofiqligi sport natijalarining muntazam o'sib borishi va yuqori sport natijalariga erishishga asos bo'ladi. Bu umumiy tayyorgarlik bosqichi: jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik)ni rivojlantirish, maxsus tayyorgarlik bosqichi: suzish texnikasi, start, burilish va finshga e'tibor qaratish, musobaqaga tayyorgarlik bosqichi: taktika, reaksiya va psixologik tayyorgarlik ustida ishlash, tiklanish va tahlil bosqichi: dam olish, natijalarni tahlil qilish va rejalashtirishni nazarda tutadi.

4. "S"-9 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-9 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadi va "S"-10 bilan belgilangan toifa

batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-10 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilar tayyorgarligida har bir mashg'ulotda suvdagi va quruqlikdagi mashg'ulotlar uyg'unligini ta'minlash zarur. Bunda suzish texnikasini shakllantirish bilan bir qatorda, quruqlikdagi mashqlar (asosiy, kuch, koordinatsiya) orqali mushaklar muvozanatini saqlash talab etiladi hamda bo'g'im va mushaklar holatini nazorat qilish, jarohlardan saqlanish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

5. Parasuzuvchilarni tayyorlash faqat murabbiylik texnologiyasiga asoslanibgina qolmay, balki tibbiy yordam, psixologik yordam va metodologik rahbarlikni ham o'z ichiga olishi kerak. Ushbu jarayonning asosiy maqsadi sportchining shaxsiy salohiyatini maksimal darajada ro'yobga chiqarish uchun sharoit yaratish, mavjud funktsional cheklovlarni mashg'ulotlar va musobaqalar samaradorligini oshirish omiliga aylantirishi zarur.

6. "S"-9 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-9 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadi va "S"-10 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-10 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi shug'ullanishning ikkinchi yilida 6 oy davomida tavsiya qilingan tayyorgarlik mikrosikli mashqlari shug'ullanuvchilar sport natijalarining sezilarli o'sishiga olib keldi. S/SM9 toifasidagi parasuzuvchilarning 25 m ga suzish ko'rsatkichi 21,43 soniyadan 18,62 soniyaga, 50 m ga suzish ko'rsatkichi 44,26 soniyadan 41,28 soniyaga, 100 m ga suzish ko'rsatkichi 1:28,74 soniyadan 1:22,49 soniyaga yaxshilangan bo'lsa S/SM10 toifasidagi parasuzuvchilarning 25 m ga suzish ko'rsatkichi 21,12 soniyadan 18,58 soniyaga 50 m ga suzish ko'rsatkichi 43,08 soniyadan 38,21 soniyaga, 100 m ga suzish ko'rsatkichi 1:26,53 soniyadan 1:18,41 soniyaga yaxshilandi.

7. "S"-9 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzadi "SM"-9 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadi va "S"-10 bilan belgilangan toifa batterflyay, chalqancha, ko'krakda krol va erkin usullarida suzad "SM"-10 bilan belgilangan toifa esa kompleks usulda individual musobaqalarda ishtirok etadigan parasuzuvchilar o'quv-mashq bosqichi 1 va 2 tayyorgarlik yilida tavsiya qilingan tayyorgarlik mikrosikli mashqlari shug'ullanuvchilar sport natijalarining sezilarli o'sishiga olib keldi. S/SM9 toifasidagi parasuzuvchilarning 50 m ga suzish ko'rsatkichi 39,18 soniyadan 35,23 soniyaga, nisbiy o'sish ko'rsatkichi 10,1% ga, 100 m ga suzish ko'rsatkichi 1:17,31 soniyadan 1:13,67 soniyaga, nisbiy o'sish ko'rsatkichi 4,7% ga yaxshilangan bo'lsa S/SM10 toifasidagi parasuzuvchilarning 50 m ga suzish ko'rsatkichi 37,29 soniyadan 34,48 soniyaga, nisbiy o'sish ko'rsatkichi 7,6% ga, 100 m ga suzish ko'rsatkichi 1:14,26 soniyadan 1:09,13 soniyaga, nisbiy o'sish ko'rsatkichi 6,9% ga yaxshilandi;

8. Parasuzuvchilarni tayyorlashning ko'p yillik tizimi individual yondashuv, kompleks metodika va bosqichma-bosqich rivojlantirish tamoyillariga asoslangan holda tashkil qilinganda, S/SM-9 hamda S/SM-10 toifalaridagi sportchilarning

jismoniy va texnik ko'rsatkichlari sezilarli sur'atda rivojlanishi mumkinligi aniqlandi. Nogironlik darajasiga qarab mashg'ulot yuklamalarini individual moslashtirish, suvdagi va quruqlikdagi mashqlar uyg'unligini ta'minlash, biomexanik xususiyatlarni hisobga olgan holda texnikani shakllantirish sport natijalarining izchil o'sishiga xizmat qiladi. Shuningdek, murabbiylik jarayoni tibbiy, psixologik va metodik qo'llab-quvvatlash bilan uyg'unlashganda sportchi salohiyatining maksimal darajada ro'yobga chiqishi ta'minlanadi. Tadqiqot natijalari tavsiya etilgan mikrosikl mashg'ulotlari S/SM-9 va S/SM-10 toifalaridagi parasuzuvchilarning 25 m, 50 m va 100 m masofalardagi suzish ko'rsatkichlarini 5–12% gacha yaxshilaganini ko'rsatdi. Bu esa individual yondashuvga asoslangan ilmiy-metodik tayyorgarlik parasportchilarning yuqori sport natijalariga erishishida samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Parasuzuvchilar uchun o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda har bir sportchining antropometrik, fiziologik, psixologik va biomexanik xususiyatlarini batafsil tahlil qilishga asoslangan individual yondashuvdan foydalanish tavsiya etiladi. Sportchilarning individual imkoniyatlari va ehtiyojlariga moslashtirilgan ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar dasturlarini ishlab chiqish, shuningdek, ko'p yillik mashg'ulotlar uchun bosqichma-bosqich tuzilmani joriy etish, izchil mahoratni rivojlantirish va optimal sport natijalariga erishishni ta'minlash zarur;

2. Parasuzuvchilar harakatlarining texnik va biomexanik tuzilishini muntazam ravishda tahlil qilib borish, aniqlangan har qanday xatolikni ixtisoslashtirilgan mashq dasturlari orqali tezda tuzatish tavsiya etiladi. Tananing funksional imkoniyatlarini doimiy ravishda baholash, yurak-qon tomir, nafas olish, mushak va energiya almashinuvi tizimlarining holatini baholash, mashg'ulotlarning mazmuni va tuzilishini optimallashtirish uchun eng so'nggi diagnostika usullaridan foydalanish zarur. Barqaror hissiy va psixologik fon, iroda, motivatsiya va o'ziga ishonch hissini rivojlantirishga qaratilgan malakali psixologlar bilan guruhli maslahatlashuvlar va mashg'ulotlar sikllarini muntazam ravishda tashkil etish tavsiya etiladi. Yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar bosqichlari va musobaqalar davrini tugatgandan so'ng, massaj mashg'ulotlari, fizioterapiya muolajalari, suvda reabilitatsiya mashg'ulotlari, relaksatsiya mashg'ulotlari va muvozanatli ovqatlanish tamoyillariga rioya qilishni o'z ichiga olgan reabilitatsiya choralarini amalga oshirish tavsiya etiladi;

3. Parasuzuvchilarning ijtimoiy moslashuvini kuchaytirish, o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va ichki motivatsiyasini rag'batlantirish davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash choralarini, sport uyushmalari va notijorat tashkilotlarining tashabbuslarini kengaytirishni talab qiladi;

4. Murabbiylar, fizioterapevtlar, psixologlar, shifokorlar va parasuzish bilan shug'ullanadigan boshqa mutaxassislarining kasbiy malakasini muntazam ravishda oshirish, shuningdek, ularni ko'p bosqichli uzluksiz sport mashg'ulotlari tizimini joriy etishni majburiy talab sifatida kiritish zarur;

5. Tegishli malaka toifalariga ega parasuzuvchilarni tayyorlashni o'quv-

uslubiy taʼminlash sifatini oshirish maqsadida tadqiqot natijasida olingan ilmiy ish natijalarini respublika parasport markazlari, jismoniy tarbiya va sportga yoʻnaltirilgan ixtisoslashtirilgan taʼlim muassasalari va terma jamoalar faoliyatiga integratsiya qilish maqsadga muvofiq.

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

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

БАЙМУРАТОВ ИСМАХМУД АЛИЕВИЧ

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ОПТИМИЗАЦИИ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ
ПЛОВЦОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ**

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

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам**

Тошкент -2025

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером B2025.2.PhD/Ped10444.

Докторская диссертация выполнена в Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте научного совета (www.jtsiti.uz) и Информационно-образовательном портале “ZiyoNet” (www.ziyo.net)

Научный руководитель: **Матназаров Хайрулла Юлдашович**
доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент

Официальные оппоненты: **Алламуратов Шухратилла Иноятович**
доктор биологических наук, профессор

Собирова Лайло Бахрамовна
доктор педагогических наук (DSc), доцент

Ведущая организация: **Ургенчский государственный университет**

Защита диссертации состоится «___» «_____» 2025 г. в _____ часов на заседании научного совета DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 при Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта по адресу: 111709, город Ташкент, Яшнабадский район, улица Янги Узбекистон, Олимпийский городок. Тел.: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, факс: (0-370)-717-17-76, веб-сайт: www.djtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. Государственная академия спорта Узбекистана, корпус «Административный корпус», 1 этаж, 146-аудитория).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за номером _____), 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)

Ф.А. Керимов

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

Д.Я. Эгамов

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

О.Ж. Дадабаев

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

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Рост числа врождённых и приобретённых случаев инвалидности в мире порождает серьёзные проблемы в сферах здравоохранения, социальной интеграции и образования, это обуславливает необходимость разработки и внедрения системных мер, направленных на восстановление утраченных функциональных возможностей, повышение уровня физической активности и активное включение лиц с ограниченными возможностями здоровья в общественную жизнь. Особенно важно отметить, что физическая культура и спорт признаны эффективным средством оздоровления, социальной адаптации и психологической реабилитации людей с инвалидностью. Социальная поддержка людей с ограниченными возможностями, повышение их интереса к жизни через спорт, реинтеграция в рынок труда остаются одними из приоритетных направлений, рассматриваемых на уровне национальной политики развитых стран. Развитие параспорта, в частности парашортного спорта, и высокие результаты, достигнутые на Паралимпийских играх за последние годы, обуславливают необходимость совершенствования тренировочного процесса на основе глубокого анализа и инновационного подхода.

Современная спортивная наука в мире остро нуждается в разработке методов моделирования тренировок с учётом индивидуальных потребностей парашортников, а также в создании систем мониторинга, комплексно оценивающих их физические, психологические и социальные возможности. Внедрение технологических средств в тренировочный процесс - таких как подводные системы наблюдения, методы цифрового анализа движений и адаптированные реабилитационные программы - способствует всестороннему развитию спортсменов с инвалидностью. Достижения паралимпийцев являются не только показателем эффективности спортивных методик, но и важным индикатором повышения социального статуса людей с ограниченными возможностями в обществе. В связи с этим парашортный спорт служит не только средством укрепления здоровья лиц с инвалидностью, но и мощным педагогическим инструментом формирования уверенности в себе, волевых качеств и позитивного отношения к жизни. Именно они позволяют нам и дальше улучшать спортивные результаты за счет совершенствования системы подготовки парашортников, разработки научно обоснованных методических подходов и адаптации стратегий тренировок к требованиям времени.

В нашей Республике ведется научные исследования, посвящённые организации подготовки парашортников по категориям инвалидности и индивидуальному подходу к тренировочному процессу на основе функциональных возможностей каждой группы, данный научный подход ещё не получил полного освещения. В частности, в системе многолетней подготовки парашортников остаются недостаточно изученными вопросы системного и комплексного мониторинга состояния спортсменов, разработки

и интеграции в тренировочный процесс научно обоснованных нормативов контроля, соответствующих этапам подготовки и текущему состоянию спортсмена¹. Также существует необходимость научного обоснования оптимального соотношения упражнений на суше и на воде в зависимости от задач подготовки, координации тренировочных нагрузок в соответствии с этапами и уровнем подготовки спортсменов, их индивидуализации, а также разработки индивидуальных режимов тренировок с учётом биологических и психологических особенностей парапловцов². Особую актуальность приобретают исследования, направленные на применение форм подготовки, соответствующих задачам каждого этапа, адаптацию функционального и психофизиологического состояния спортсменов, а также выявление факторов, влияющих на результативность.

Данное диссертационное исследование в определённой степени послужит решению задач поставленных Постановлением Президента Республики Узбекистан от 4 ноября 2024 года № ПҚ-382 «О мерах по развитию водных видов спорта», Постановлением от 18 мая 2021 года № ПҚ-5114 «О дополнительных мерах по развитию паралимпийского движения», Постановлением от 5 ноября 2021 года № ПҚ-5279 «О мерах по дальнейшему повышению качества формирования спортивного резерва по олимпийским и паралимпийским видам спорта путём коренного совершенствования системы спортивного образования», Постановлением от 5 ноября 2021 года № ПҚ-5280 «О программе развития деятельности учреждений спортивного образования до 2025 года», Указом от 24 января 2020 года № ПФ-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта», а также другими нормативно-правовыми документами, относящимися к данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий Республики Узбекистан I: «Формирование и реализация системы инновационных идей в процессе социального, правового, экономического, культурного и духовно-просветительского развития информационного общества и демократического государства».

Настоящее исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий республики: I. «Пути формирования и реализации инновационных идей в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-нравственном развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. Анализ специальной литературы по плаванию показал недостаток информации по вопросам организации и проведения тренировочного процесса парапловцов, планирования

¹ Указ Президента «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» Газета «Спорт» №04 (7611) от 28 января 2020 года

² Указ Президента «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» Газета «Спорт» № 04 от 28 января 2020 года (7611)

тренировочных нагрузок, рационального использования средств и методов тренировки в системе многолетней подготовки, эффективной подготовки к основным соревнованиям паравловцов, выявлению, отбору и ориентации одарённых спортсменов, включая пловцов категорий «S»-9, выступающих в плавании баттерфляем, на спине, кролем на груди и вольным стилем/категории «SM»-9, выступающих в индивидуальных соревнованиях комплексным плаванием, и категории «S»-10, выступающих в плавании баттерфляем, на спине, кролем на груди и вольным стилем/категории «SM»-10, выступающих в индивидуальных соревнованиях комплексным плаванием.

В частности, в научных трудах местных специалистов Ш.А.Абдиева, Л.Давлатовой, М.Х.Мирджамалова³ освещены вопросы организации подготовки спортсменов в дисциплинах параспорта. В научных исследованиях таких учёных, как А.Г.Садиков, Х.Ю.Матназаров, Г.М.Зоитова, Б.А.Ишимов⁴, разработаны научно обоснованные рекомендации, направленные на организацию многолетней подготовки спортсменов в плавании, отбор и ориентацию перспективных спортсменов, применение тренировочных средств и методов на этапах подготовки, развитие общей подготовки и физических качеств пловцов, а также организацию тренировочных занятий для начинающих спортсменов.

В рамках исследований ведущих ученых стран Содружества Независимых Государств в области физического воспитания и спорта, в том числе в плавании, Н.Ж.Булгаковой, А.Р.Воронцовым, Т.С.Тимаковой, Л.П.Макаренко, И.В.Чеботаревой, М.О.Лянным, В.Г.Никитушкиным, В.Н.Авдиенко, И.Н.Солоповым⁵ проведены многочисленные исследования,

³ Абдиев.Ш.А. Оптимизация спортивных тренировок метателей высокой квалификации с поражением опорно-двигательного аппарата: Автореферат диссертации на соискание учёной степени доктора философии (PhD) по педагогическим наукам. — Чирчик: УзГИФКС, 2022. — С. 62.; Давлатова.Л.Т. Методика повышения специальных двигательных возможностей при обучении студентов с ограниченными возможностями параволлейболу: Автореферат диссертации на соискание учёной степени доктора философии (PhD) по педагогическим наукам. — Чирчик: УзГИФКС, 2023. — С. 60.; Мирджамалов.М.Х. Научно-методические основы педагогического контроля системы подготовки спортсменов по паралимпийским видам спорта в высшем образовании: Автореферат диссертации на соискание учёной степени доктора педагогических наук. — Чирчик, 2024. — С. 36.

⁴ Садиков.А.Г. Планирование тренировочных нагрузок на этапах подготовки юных пловцов. — Ташкент: «Фан ва технология», 2015. — С. 45–48; Матназаров.Х.Ю. Совершенствование методики отбора юных пловцов на этапе начальной специализации. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора философии (PhD) по педагогическим наукам. — Чирчик: УзГИФКС, 2021. — С. 59.; Зоитова.Г.М. Модульная структура обучения детей дошкольного возраста плавательным способам. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора философии (PhD) по педагогическим наукам. — Чирчик: УзГИФКС, 2022. — С. 60.; Ишимов.Б.А. Эффективность развития силовой подготовки пловцов в возрасте 13–14 лет, специализирующихся в плавании брассом. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора философии (PhD) по педагогическим наукам. — Чирчик: УзГИФКС, 2022. — С. 62.

⁵ Булгакова.Н.Ж., Воронцов.А.Р. Возрастная динамика морфологических, силовых и функциональных показателей, лимитирующих спортивные достижения мальчиков 11–18 лет // Теория и практика физической культуры. — 1980. — №12. — С. 32–35; Воронцов.А.Р. Нормативные требования для отбора перспективных пловцов // Плавание. — 1984. — №1. — С. 21–23; Тимакова.Т.С. Многолетняя подготовка пловца и её индивидуализация (биологические аспекты). — М.: Физкультура и спорт, 1985. — С. 144.; Макаренко.Л.П. Построение спортивной тренировки высококвалифицированных пловцов: Методическая разработка для слушателей ВШТ. — М., 1992. — С. 52.; Чеботарева.И.В. Учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей в работе ДЮСШ по плаванию: Методическая разработка для слушателей факультета повышения квалификации. — М.: РГАФК, 1993. — С. 22.; Лянной.М.О. Физическая реабилитация старшеклассников-

посвящённые развитию физической подготовке пловцов, планированию, организации отборочных мероприятий, оптимизации системы подготовки спортсменов, повышению физической работоспособности, развитию физических качеств спортсменов, а также совершенствованию их функционального, физиологического и психологического состояния.

Во многих зарубежных странах, добившихся высоких результатов в плавании, таких как Соединённые Штаты Америки, Австралия, Южно-Африканская Республика и европейские государства, проведено множество исследований в данной области учёными Геннадиусом Соколовасом, Лукой Пуче, Мануэлем Родригесом Макиасом⁶.

В вышеуказанных исследованиях, в частности, организация учебного процесса паравловцов категорий S9 и SM9, S10 и SM10 научно-методические аспекты подготовки паравловцов высшей квалификаций не раскрыты в полной мере.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация: Диссертационная работа выполнена в рамках фундаментального проекта В-1-6 «Теоретико-методические основы совершенствования системы подготовки спортсменов паралимпийцев» плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Цель исследования состоит в разработке теоретических и методических основ оптимизации системы многолетней подготовки паравловцов с учетом их соревновательной классификации.

Задачи исследования;

выявить факторы, влияющие на спортивную подготовку паравловцов в процессе многолетней тренировки, и на основе их классификации внедрить в учебно-тренировочный процесс паравловцов категории «S»-9 и «S»-10 (баттерфляй, на спине, вольный стиль и кроль на груди) комплексные тренировки для повышения физической и функциональной подготовленности;

расширить возможности достижения спортивных результатов в процессе совершенствования технической подготовки паравловцов, участвующих в индивидуальных соревнованиях по комплексному плаванию в категории «SM»-9 и «SM»-10 на этапе учебно-тренировочной подготовки;

улучшить спортивные результаты спортсменов на этапе начальной подготовки разработать тренировочную программу для совершенствования технических движений паравловцов в категориях «S»-9 и «S»-10 (баттерфляй, на спине, вольный стиль);

инвалидов с последствиями детского церебрального паралича в поздней резидуальной стадии. Автореферат кандидатской диссертации по педагогическим наукам. — Малаховка, 2003. — С. 24.; Никитушкин.В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие. — Изд. Спорт, 2017. —С. 397.; Авдиенко.В.Н., Солопов.И.Н. Управление тренировкой пловца: монография. — Волгоград, 2023. — С. 696.

⁶ Sokolovas.G. Scientific system “Talant id”. Scientific aids, USA 2020.-P.43.; Luca Puce Scoping Review with Bibliometric Analysis of Para-Rowing: State of the Art and Future Directions. MDPI Healthcare, 11. 2023.; Manuel Rodriguez Macias The Sport Training Process of Para-Athletes: A Systematic Review, National Center for Biotechnology Information.

усовершенствовать методики комплексной подготовки парашютистов, принимающих участие в индивидуальных комплексных заплывах, путём направленного воздействия тренировочного процесса на техническую подготовленность спортсменов.

Объектом исследования является процесс подготовки парашютистов категорий «S-9» (соревнующихся в стилях баттерфляй, на спине, кроль и вольный стиль), «SM-9» (участвующих в индивидуальных заплывах комплексным плаванием), «S-10» (соревнующихся в стилях баттерфляй, на спине, кроль и вольный стиль) и «SM-10» (участвующих в индивидуальных заплывах комплексным плаванием).

Предметом исследования выступил тренировочный процесс парашютистов категорий «S-9» (соревнующихся в стилях баттерфляй, на спине, кроль и вольный стиль), «SM-9» (участвующих в индивидуальных заплывах комплексным плаванием), «S-10» (соревнующихся в стилях баттерфляй, на спине, кроль и вольный стиль) и «SM-10» (участвующих в индивидуальных заплывах комплексным плаванием).

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы по теме исследования, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование, антропометрия, педагогические тесты, динамометрия, спирометрия, метод измерения частоты сердечных сокращений, методы тестирования физических качеств, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

повышены физические и функциональные возможности парашютистов категорий «S-9» и «S-10», выступающих в стилях баттерфляй, на спине, кроль и вольный стиль, за счёт внедрения комплекса тренировок в учебно-тренировочный процесс, основанного на классификации факторов, влияющих на спортивную подготовку в многолетнем цикле развития физических качеств.

расширены возможности достижения спортивных результатов у парашютистов категорий «SM-9» и «SM-10», выступающих в индивидуальных комплексных заплывах, за счёт использования эффективных средств, корректировки микроциклов (втягивающих, развивающих, ударных, соревновательных) в учебно-тренировочном этапе;

повышены технические навыки у начинающих спортсменов категорий «S-9» и «S-10» путём применения программ подготовки, адаптированных к тренировочному процессу, что расширило возможности достижения высоких спортивных результатов;

усовершенствована методика комплексной подготовки парашютистов категорий «SM-9» и «SM-10» за счёт внедрения обновлённой программы и средств, базирующихся на шести блоках недельных микроциклов, составленных в зависимости от направленности тренировочной нагрузки.

Практические результаты исследования:

Разработана и внедрена адаптированная программа подготовки на

подготовительный период годового тренировочного цикла для парашютистов категорий «S-9», «SM-9», «S-10», «SM-10».

Разработан комплекс специальных упражнений, направленных на всестороннее развитие физических качеств парашютистов вышеуказанных категорий.

Внедрены соотношения дифференцированных физических нагрузок и программа выполнения нагрузок в зонах интенсивности для достижения и поддержания высокой спортивной формы у парашютистов, занимающихся в группах начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

Достоверность результатов исследования обеспечивается использованием методологии теории познания (диалектический метод), опорой на научные взгляды отечественных и зарубежных специалистов в области теории и практики физического воспитания и спорта, применением взаимодополняющих и соответствующих задачам исследования методов, качественным обеспечением результатов, прозрачностью экспериментов и обработкой данных с помощью методов математической статистики.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость заключается в нормировании тренировочной нагрузки и применении точных математических моделей в тренировочном процессе парашютистов категорий «S-9», «SM-9», «S-10», «SM-10», в том числе в использовании модифицированных ударных и развивающих микроциклов, разработке комплекса специальных упражнений для развития физической и функциональной подготовки, подтверждении их эффективности на практике, а также в разработке инновационного метода, учитывающего физическое состояние, антропометрические показатели, функциональное состояние, техническую подготовленность и другие особенности юных парашютистов.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что благодаря нормированию тренировочных нагрузок и использованию точных математических моделей, у парашютистов категорий «S-9» (баттерфляй, на спине, брасс, кроль и вольный стиль), «SM-9» (индивидуальные заплывы комплексным плаванием), «S-10» (те же стили) и «SM-10» (индивидуальные заплывы комплексным плаванием) появилась возможность улучшить спортивные результаты за счёт применения научно-методических разработок, направленных на совершенствование системы подготовки на основе развития физической подготовки с помощью специально адаптированных упражнений.

Внедрение результатов исследования. На основе научных результатов, полученных в ходе исследования по оптимизации учебно-тренировочных процессов и разработке программ обучения техническим приёмам для парашютистов:

в учебно-тренировочный процесс были внедрены практические разработки, основанные на теоретических и методических основах оптимизации многолетней подготовки парашютистов (на примере категорий S/SM-9 и S/SM-10), согласно справке Министерства спорта Республики

Каракалпакстан №01-09/3204 от 30 мая 2025 года. В результате в 2024–2025 учебном году были оптимизированы пропорции годового объёма нагрузок по направлениям для парашлювцов категорий S/SM-9 и S/SM-10, что привело к значительному улучшению спортивных результатов;

на учебно-тренировочном этапе парашлювцов категорий «S-9», «SM-9», «S-10», «SM-10» были внедрены рекомендации по коррекции микроциклов (втягивающих, развивающих, ударных, соревновательных), что позволило реализовать эффективные средства подготовки. Эти рекомендации были внедрены в тренировочный процесс парашлювцов Центра подготовки спортсменов по олимпийским и паралимпийским видам спорта в Ургенче (справка Министерства спорта Республики Каракалпакстан №01-09/3204 от 30 мая 2025 года). В результате при реализации методики оценки психомоторного развития был сформирован профиль надёжности соревновательной деятельности как для индивидуальных спортсменов, так и для групп, что позволило корректировать тренировочный процесс в течение годичного цикла на основе отклонений индивидуальных показателей спортсменов от профильных значений;

В спортивной школе Олмазорского района города Ташкента были внедрены предложения и рекомендации по применению программы подготовки для парашлювцов, занимающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (категории S/SM-9 и S/SM-10). В результате в 2024–2025 учебном году в группе начальной подготовки были внедрены практические разработки, направленные на обучение парашлювцов техническим приёмам (справка Министерства спорта Республики Каракалпакстан №01-09/3204 от 30 мая 2025 года). В результате применения указанных разработок показатели парашлювцов категорий S/SM-9 при плавании вольным стилем на 50 метров улучшились в среднем на 8,1 %, а у спортсменов категорий S/SM-10 — на 9,4 %.

В результате внедрения обновлённой программы и средств в тренировочный процесс спортсменов категории «S-9» (баттерфляй, на спине, брасс, кроль и вольный стиль), «SM-9» (индивидуальные заплывы комплексным плаванием), «S-10» (баттерфляй, на спине, брасс, кроль и вольный стиль) и «SM-10» (индивидуальные заплывы комплексным плаванием), были разработаны и применены предложения и рекомендации по всесторонней комплексной подготовке парашлювцов в Центре подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта в Нукусе (справка Министерства спорта Республики Каракалпакстан от 30 мая 2025 года 01-09/3204). В результате в 2024–2025 учебном году у парашлювцов, занимающихся в учебно-тренировочной группе: в категории S/SM-9 показатели в плавании на 50 м улучшились на 10,1%, на 100 м — на 4,7%; в категории S/SM-10 показатели в плавании на 50 м улучшились на 7,6%, на 100 м — на 6,9%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были апробированы на 2 международных и 4 республиканских научно-

практических конференциях, а также на семинарах для тренеров, проведённых филиалом Федерации плавания Узбекистана в Республике Каракалпакстан и Нукусским филиалом Института повышения квалификации и переподготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Опубликованность результатов исследования. По теме диссертации опубликовано **10 научно-методических работ**, в том числе 3 статьи в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций (2 в республиканских и 1 в зарубежном научном журнале).

Структура и объём диссертации. Диссертация состоит из содержания, введения, **четырёх глав**, включает в себя **130 страниц, 18 рисунков, 23 таблиц**, заключение, практические рекомендации, список литературы и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации подробно изложены актуальность выбранной темы и её востребованность, соответствие приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике, степень изученности проблемы, связь темы диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, в котором выполнена диссертация, цель и задачи исследования, объект и предмет, методы исследования, научная новизна, практическая значимость, достоверность полученных результатов, научная и практическая ценность, внедрение, апробация, публикации, а также структура и объём диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Классификация паравлаания и методологические основы подготовки паравловцов»**. В данной главе на основе анализа научно-методической литературы представлены особенности использования контрольных упражнений для определения физического развития и физической подготовки паравловцов, современные подходы к организации многолетней подготовки паравловцов, средства и методы организации и управления подготовкой спортсменов категорий «S»-9 (баттерфляй, на спине, кроль и вольный стиль) «SM»-9 (индивидуальные заплывы комплексным плаванием) и «S»-10 (баттерфляй, на спине, кроль и вольный стиль)/«SM»-10 (индивидуальные заплывы комплексным плаванием), анализ процессов организации их физической подготовки. В содержании данной главы описано методологическое состояние системы многолетней спортивной подготовки паравловцов, основные задачи и критерии подготовки, приводятся данные как отечественных, так и зарубежных авторов (Миржамалов.М.Х., Абдиев.Ш.А., Давлатова.Л., Садиков.А.Г., Матназаров.Х.Ю., Зоитова.Г.М., Ишимов.Б.А., Никитушкин.В.Г., Лянной.М.О., Булгакова.Н.Ж., Воронцов.А.Р., Макаренко.Л.П., Тимакова.Т.С., Чеботарева.И.В., Авдиенко.В.Б.,

Солодов.И.Н.), чьи исследования посвящены различным аспектам подготовки спортсменов по плаванию и парав паванию. При этом действующая программа для спортивных школ ограничивается лишь общим описанием методов формирования и совершенствования двигательных навыков. На этапах базовой подготовки возникает необходимость всесторонней оценки структуры силовых упражнений с учётом временных и динамических характеристик техники парав павания, а недостаточная изученность системы многолетней подготовки парав пловцов в целом свидетельствует о недостаточной разработанности теоретических и методологических основ этой проблемы, что и определяет актуальность данного исследования.

Категория S/SM-9: в эту категорию входят спортсмены с ампутацией ноги, синдромом постполиомиелита с параличом одной ноги, ампутацией руки и другими аналогичными нарушениями. Пловцы данной категории могут участвовать в соревнованиях на 50, 100, 400 метров вольным стилем, 100 метров на спине, 100 метров баттерфляем и 200 метров комплексным плаванием (см. рисунок 1).

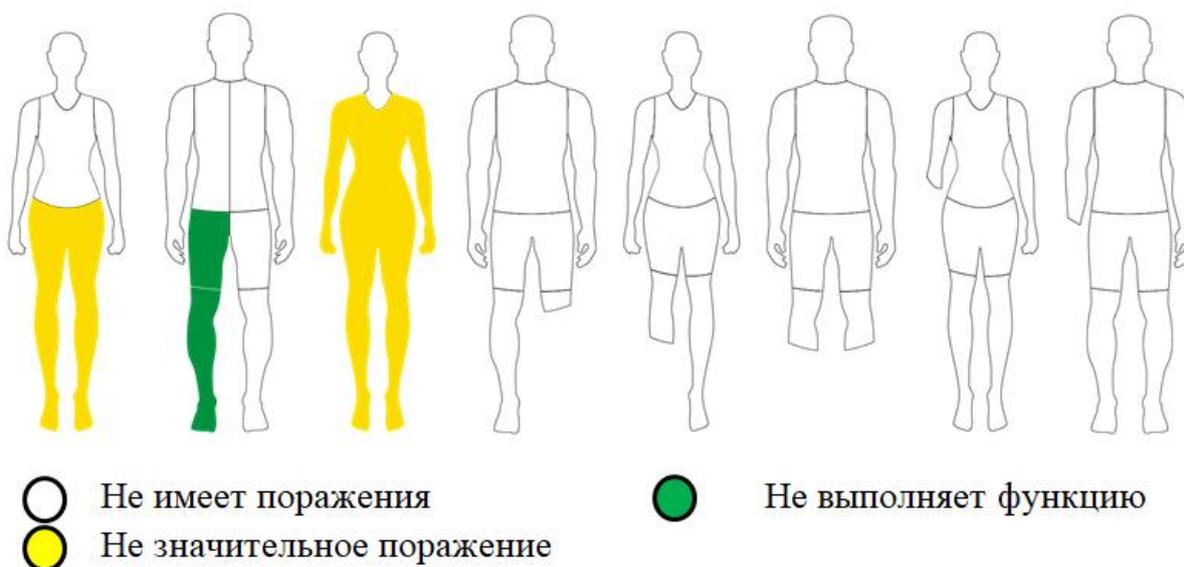


Рисунок 1. Степень поражения парав пловцов категории S/SM9.

Категория S/SM10 предназначена для спортсменов с минимальными физическими нарушениями, соответствующих минимальным требованиям для участия в Паралимпийских играх. Пловцы данной категории могут принимать участие в соревнованиях на дистанциях 50, 100 и 400 м вольным стилем, 100 м на спине, 100 м баттерфляем и 200 м комплексным плаванием (см. рисунок 2).

В результате сравнительного анализа было выявлено, что на данный момент технологии, применяемый в организации многолетней подготовки парав пловцов, основан на стандартных методиках. При этом совершенствование физических качеств и технической подготовки в воде

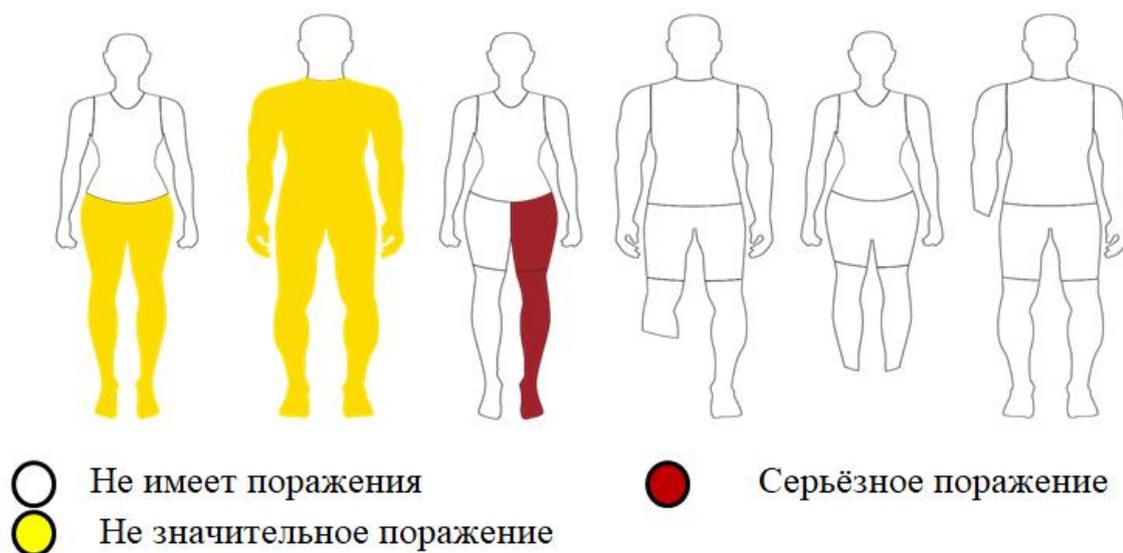


Рисунок 2. Степень поражения у парашютистов категории S/SM10.

осуществляется только с помощью упражнений на суше и на воде, что не позволяет полностью решить задачи тренировочного процесса. Также установлено, что в данном направлении научных исследований недостаточно, и тема является малоизученной.

Во второй главе диссертации, озаглавленной «**Методы и организация процесса исследования**» содержит информацию о применении следующих методов: теоретический анализ научно-методической литературы, определение функциональной классификации парашютистов, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, контрольные проверки, антропометрические измерения, оценка физического состояния, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Все обозначения функциональных классов в парашютизме начинаются с буквы S (первая буква английского слова «swimming» - плавание). Буква «S» относится к функциональным классам для вольного стиля, на спине и баттерфляя. Обозначение «SB» применяется к классам в плавании брассом. «SM» соответствует комплексному плаванию.

Цифры от 1 до 10 характеризуют степень нарушения у спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата, церебральным параличом, а также другими неврологическими и двигательными расстройствами: от максимального (S1, SB1, SM1) до минимального (S/SM10, SB9, SM10).

Цифры от 11 до 13 соответствуют степени нарушения зрения у спортсменов - от максимального (S11) до минимального (S13).

Спортсмены с интеллектуальными нарушениями объединены в один класс - 14 (S14, SB14, SM14).

Также отмечено, что педагогическое исследование было организовано в 3 этапа:

I этап — аналитико-исследовательский, проходил в 2022–2023 годах. На этом этапе были определены основные понятия диссертации, сформирована рабочая гипотеза. Выполнено изучение, обобщение и систематизация

психолого-педагогических данных по теме исследования. Определен уровень изученности и проработанности проблемы в отечественных и зарубежных источниках. Проведен анализ участия спортсменов в республиканских соревнованиях.

Использованные методы исследования на этом этапе: теоретический анализ, сравнение, обобщение опыта, наблюдение, опрос (тесты, анкетирование, интервью), работа с документацией, моделирование.

II этап (2023–2024 гг.) — на базе спортивной школы Олмазарского района города Ташкента, специализированной спортивной школы водных видов спорта в Нукусе, Центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта в Нукусе и Ургенче проведён анализ тренировочного процесса паравловцов, относящихся к категориям «S»-9 (баттерфляй, на спине, кроль, вольный стиль) и «SM»-9 (комплексное плавание в индивидуальных заплывах), а также категории «S»-10 и «SM»-10. В течение шести месяцев разработанная программа и специальные ударные и стягивающие микроциклы внедрялись в тренировочный процесс.

III этап (2024–2025 гг.) — основной эксперимент. Оценивалась эффективность подготовки выбранных паравловцов с помощью сравнительного анализа показателей физической подготовки до и после эксперимента, а также влияния рекомендованной программы на спортивные результаты. Полученные данные были обработаны при помощи математико-статистических методов, сформулированы выводы и практические рекомендации.



Рисунок 3. Показатели и факторы, обосновывающие достижение спортивных результатов и спортивное совершенствование паравловцов

В третьей главе диссертации, озаглавленной «**Особенности многолетней подготовки паравловцов**». Система многолетней подготовки обеспечивает непрерывность процесса повышения спортивного мастерства, приоритет укрепления здоровья спортсменов, улучшение их функциональных возможностей, всестороннее развитие всех суставов и органов организма, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, комплексное обеспечение общей и специальной подготовки, освоение техники плавания, развитие физических качеств, создание необходимых условий для достижения высокого спортивного мастерства и обеспечение физической и социальной реабилитации (см. рисунок 3).

Основная задача спортивно-оздоровительного этапа заключается в том, чтобы, независимо от возраста, максимально привлечь лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к регулярным занятиям спортом для укрепления их здоровья, формирования здорового образа жизни, воспитания гармоничной личности и развития физических качеств (см. таблицу 1).

Таблица 1

Типовая программа занятий на спортивно-оздоровительном этапе

Этап	Продолжительность, неделя	количество занятий в неделю	Длина основной дистанции, м		Общий объём плавания, м	
			В начале эксперимента (м)	В конце эксперимента (м)	В начале эксперимента (м)	В конце эксперимента (м)
I	4-8	2-4	50	200	200	500-600
II	4-8	3-4	200-300	600-1000	600-700	900-1000
III	В течение года*	3-5	1000-1200		1800-2200	

В некоторые периоды тренировочный процесс можно заменить или дополнить занятиями бегом, греблей на лодках, велоспортом.

Начальный этап подготовки предполагает у занимающихся выбор предварительной спортивной специализации в дополнение к задачам первого этапа.

На начальном этапе подготовки принимаются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста или желающие заниматься плаванием в зависимости от функциональных возможностей, при наличии письменного разрешения педиатра. На этом этапе проводится всестороннее физическое развитие, освоение основ техники плавания, а также физкультурно-оздоровительные и воспитательные мероприятия,

направленные на сдачу контрольных норм для допуска к занятиям на учебно-тренировочном этапе (см. таблицу 2).

Таблица 2

Примерный учебный план занятий парашютистов, занимающихся на этапе начальной подготовки в спортивных школах

№	Виды подготовки	Этап подготовки		
		СОГ	ГНП	
		Весь период	1-й год	2-3-й год
1	Общая физическая подготовка	160	160	168
2	Специальная физическая подготовка	80	80	90
3	Технико-тактическая подготовка	30	30	82
4	Теоретическая подготовка	2	2	6
5	Психологическая подготовка	-	-	12
6	Контрольные тесты	2	2	6
7	Медицинский осмотр	2	2	4
Итого часов		276	276	368
Недельная нагрузка (часов)		6	6	8

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки и этапе начальной подготовки парашютисты, в течение года проходят годовой объем занятий продолжительностью 276 часов, тогда как парашютисты, занимающиеся на начальном этапе во 2–3-й год, проходят годовой объем занятий продолжительностью 368 часов. На каждом этапе парашютисты, независимо от уровня подготовки, обязаны проходить медицинский осмотр не реже двух раз в год.

В нашем исследовании был применён разработанный нами комплекс упражнений в микроциклах ударного и втягивающего типа для совершенствования техники плавания и физических качеств парашютистов категорий S-9 и S-10, занимающихся на этапе начальной подготовки 2 го года обучения. В комплексе определялось время отдыха между сериями и зоны интенсивности выполнения упражнения (см. таблицу 3).

Таблица 3

Модель ударного микроцикла для парашютистов категорий S-9 и S-10, занимающихся на начальном этапе обучения

Упражнение	Зона	Упражнение	Зона
Понедельник 400 разминка 2x400 инт. 40-60 с. 12x50 инт. 30-40 с. Объем за тренировку – 1800 м	I	Четверг 400 разминка 6x50 Н, инт. 30-40 с. 8x100 инт. 30-40 с. 200 свободно 4x25 с максимальной скоростью Объем за тренировку – 1800 м	I
	II		II
	III		III
Вторник 400 разминка (75 в/с+25 н/с) 4x50 Н, инт. 20-30 с. 5x100 Р (лопатки), инт. 30-40 с. 200 свободно 400 упражнения на технику 6x50 инт. 30-40 с. 200 свободно Объем за тренировку – 2200 м	I	Пятница 400 разминка 4x100 Н+Р, инт. 30 с. 5x200 инт. 40-60 с. 8x50 инт. 20-30 с. Объем за тренировку – 2200 м	I
	II		II
	III		II
	I	Всего за неделю –6000 м: I – 2200, II – 3500, III – 1900, IV – 300, V – 100	II
	IV		II
I			

Для определения эффективности упражнений, выполняемых в начале и в конце нашего эксперимента, мы провели сравнительный анализ показателей подготовки (см. таблицу 4).

Таблица 4

Результаты до и после эксперимента у испытуемых категорий S/SM9 и S/SM10, занимающихся на этапе начальной подготовки

Дистанция и стиль	Категория S/SM9 (n=6)			
	<i>ДЭ</i>	<i>ПЭ</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
25 м вольным стилем (секунды)	21,43±0,45	18,62±0,58	3,83	P<0.001
50 м вольным стилем (секунды)	44,26±0,38	41,28±1,17	3,24	P<0.05
100 м вольным стилем (минуты, секунды)	1.28,74±1,20	1.22,49±1,15	3,76	P<0.001
200 м комплексное плавание (мин., сек.)	3.52,13±2,6	3.43,64±2,3	6,26	P<0.001
Дистанция и стиль	Категория S/SM10 (n=6)			
	<i>ДЭ</i>	<i>ПЭ</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
25 м плавание вольным стилем (с.)	21,12±0,86	18,58±0,72	2,75	P<0.001
50 м вольным стилем (секунды)	43,08±1,26	38,21±1,22	2,78	P<0.05
100 м вольным стилем (мин., сек.)	1.26,53±0,97	1.18,41±1,15	5,40	P<0.001
200 м комплексное плавание (мин., сек.)	3.31,65±2,7	3.19,81±2,6	6,11	P<0.001

Под нашим руководством спортсмены категории «S»-9, которые плавают баттерфляем, кролем, вольным стилем и на спине, а также категория «SM»-9, выступающие в комплексном плавании в индивидуальных заплывах, а также спортсмены категории «S»-10, плавающие баттерфляем, кролем,

вольным стилем и на спине, и категория «SM»-10, выступающие в комплексном плавании в индивидуальных заплывах, выполняли рекомендованные тренировочные микроциклы на протяжении 4 месяцев начального этапа подготовки. Это привело к значительному улучшению спортивных результатов. У спортсменов категории S-9 показатели в плавании на 25 м улучшились с 21,43 секунды до 18,62 секунды, на 50 м - с 44,26 секунды до 41,28 секунды, на 100 м - с 1:28,74 до 1:22,49. У спортсменов категории S-10 показатели на 25 м улучшились с 21,12 секунды до 18,58 секунды, на 50 м - с 43,08 секунды до 38,21 секунды, на 100 м - с 1:26,53 до 1:18,41.

Учебно-тренировочный этап, помимо задач первого и второго этапов, направлен на повышение физической подготовки спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей и требований программы, что ведет к росту спортивных результатов. При необходимости талантливых спортсменов-инвалидов вовлекают в специализированную спортивную подготовку для участия в международных соревнованиях в составе Национальной сборной Узбекистана и достижения стабильных высоких результатов.

Согласно действующей программе, недельная нагрузка по тренировочным занятиям в различных учебных группах рассчитана на 46 недель занятий в условиях спортивной школы (см. таблицу 5).

Таблица 5

Распределение нагрузок в период подготовки на учебно-тренировочном этапе

№	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап			
		1-й год	2-й год	3-й год	Более 3 лет
1	Общая физическая подготовка (час)	190	230	250	280
2	Специальная физическая подготовка (час)	128	150	240	260
3	Технико-тактическая подготовка (час)	180	190	230	262
4	Теоретическая подготовка (час)	12	14	18	18
5	Психологическая подготовка (час)	14	18	24	24
6	Контрольные тесты (час)	8	16	18	18
7	Контрольные соревнования (час)	6	10	14	22
8	Практика судейства и тренерства (час)	4	4	8	10
9	Участие в соревнованиях (час)	По календарному плану массовых спортивных мероприятий			
10	Восстановительные мероприятия (час)	8	8	20	30
11	Медицинские осмотры (час)	4	4	6	6
Общая нагрузка (час)		552	644	828	920
Недельная нагрузка (час)		12	14	18	20

С целью совершенствования подготовки паравловцов категорий S-9 и S-10 на учебно-тренировочном этапе обучения и повышения их спортивных результатов в тренировочный процесс подготовительного периода нами был внедрен следующий комплекс упражнений (недельный микроцикл) (см. таблицу 6).

В конце нашего исследования мы провели сравнительный анализ эффективности и результативности предложенных нагрузок (см. таблицу 7).

Под условным обозначением «S»-9 классифицируются спортсмены, плывущие способом баттерфляй, кроль, вольный стиль «SM»-9 - спортсмены, плывущие комплексным плаванием, а под «S»-10 - спортсмены, способом баттерфляй, кроль, вольный стиль «SM»-10 - спортсмены, комплексным плаванием.

Таблица 6

Недельная структура микроцикла тренировочных нагрузок паравловцов категорий S9 и S10

Упражнение	Зона	Упражнение	Зона
Понедельник		Четверг	
500 разминка	I	500 разминка	I
10x50 Н, инт. 30-40 с.	II	10x50 Р (лопатки), инт. 30-40 с.	II
200 упражнения на технику	I	200 упражнения на технику	I
18x50 инт. 20-30 с.	III	12x100 инт. 30-40 с.	III
200 свободно	I	10x50 Н, инт. 30-40 с.	I
600=300+200+100	II	200 упражнения на технику	I
Объем за тренировку – 2900 м		4x25 с максимальной скоростью	V
		Объем за тренировку – 3500 м	
Вторник		Пятница	
3x200 упражнения на технику	I	400 разминка	I
12x50 инт. 30 с.	II	4x100 Н + Р, инт. 30 с.	I
5x100 Р (лопатки), инт. 30-40 с.	II	6x200 инт. 40-60 с.	II
300 упражнения на технику	I	100 свободно	I
4x50 инт. 30-40 с.	IV	200 упражнения на технику	I
600=300+200+100	I	8x50 (2x4x50), инт. 20 с, отд. 3 мин	IV
4x25 с максимальной скоростью	V	800=(400+200+2x100)	I
200 свободно	I	Объем за тренировку – 3500 м	
Объем за тренировку – 3100 м			
Среда		Суббота	
400 разминка (75 в/с + 25 н/с)	I	3x200 упражнения на технику	I
6x50 Н, инт. 20-30 с.	II	12x50 инт. 30 с.	II
8x100 Р (лопатки), инт. 30-40 с.	III	5x100 Р (лопатки), инт. 30-40 с.	II
600 свободно	I	200 упражнения на технику	I
400 упражнения на технику	II	4x50 инт. 30-40 с.	IV
6x50 инт. 30-40 с.	IV	600=300+200+100	I
400 свободно	I	4x25 с максимальной скоростью	V
Объем за тренировку 3200 м		200 свободно	I
		Объем за тренировку – 3000 м	
Всего за неделю – 16500 м: I – 8900, II – 6000, III – 2900, IV – 1100, V – 300			

Паравловцы, учебно-тренировочного этапа, занимались по рекомендованным микроциклам тренировок в течение 6 месяцев, что привело к значительному улучшению спортивных результатов. У спортсменов категории S-9 время на дистанции 50 м улучшилось с 39,18 с до 35,23 с, относительный прирост составил 10,1%, а на дистанции 100 м - с

1:17,31 до 1:13,67, прирост 4,7%. У спортсменов категории S-10 время на 50 м улучшилось с 37,29 с до 34,48 с, прирост 7,6%, на 100 м - с 1:14,26 до 1:09,13, что соответствует приросту 6,9%.

Таблица 7

Результаты испытуемых учебно-тренировочной группы до и после эксперимента

Дистанция и стиль	Категория S/SM9 (n=6)			Категория S/SM10 (n=6)		
	<i>До (НЭ)</i>	<i>После (ПЭ)</i>	<i>ОУ (%)</i>	<i>До (НЭ)</i>	<i>После (ПЭ)</i>	<i>ОУ (%)</i>
50 м вольным стилем (с)	39,18	35,23	10,1	37,29	34,48	7,6
100 м вольным стилем (мин, с)	1.17,31	1.13,67	4,7	1.14,26	1.09,13	6,9

Обозначения: НЭ — до эксперимента (тестовые показатели), ПЭ — после эксперимента (контрольные показатели), ОУ (%) — относительное улучшение в процентах.

Основной задачей этапа спортивного совершенствования является специализированная спортивная подготовка с целью участия одарённых спортсменов в составе Национальной сборной Узбекистана в международных соревнованиях для достижения стабильных высоких результатов.

Этап высшего спортивного мастерства является непосредственным продолжением предшествующего этапа, предусматривающим специализированную подготовку спортсменов, входящих в состав национальной сборной команды, направленную на обеспечение стабильного достижения высоких спортивных показателей и поддержание оптимального уровня функциональной готовности посредством оказания необходимой поддержки для эффективного участия в международных состязаниях.

В четвертой главе диссертации, озаглавленной «**Дифференциация физических нагрузок в подготовке паравловцов**». В ней представлены результаты исследований по планированию тренировочных занятий с учётом категории паравловцов и организации подготовки спортсменов с различным уровнем подготовки.

Применение высоких физических нагрузок в тренировочном процессе способствует формированию резервных возможностей организма, повышению коммуникативной активности. Типовая программа для учебно-тренировочной группы, предложенная нами представлена ниже (см. таблицу-8).

Особенности многолетней подготовки в паралимпийском плавании, позволяющие определить её общие закономерности, на сегодняшний день недостаточно изучены. Кроме того, многолетняя подготовка может значительно варьироваться в зависимости от спортивно-функциональной категории спортсменов, их возраста и стиля плавания.

Объём и соотношение различных видов нагрузок в годовом тренировочном плане зависят от целей тренировочного процесса (возрастающие или поддерживающие нагрузки), а также от уровня

подготовки спортсменов. На рисунке 4 приведён примерный объём годовых нагрузок для тренировочной группы спортсменов категории «S»-9 (баттерфляй, кроль, вольный стиль) и «SM»-9 (комплексное плавание), а также категории «S»-10 и «SM»-10.

Таблица-8

Типовая программа для учебно-тренировочной группы паравловцов категории S/SM9 и S/SM10

I зона	400-1200 к/пл [50], к/пл [100] 6-8 x (300-400), инт. 2-3 мин 10-12 x 200, инт. 60-90 с	600-1000 н/сп 1500-3000 2 x 1500, инт. 2-3 мин 3-4 x 800, инт. 2-3 мин
II зона развитие БВ-1	30-40 x 25 К, Р, Н, инт. 15-20 с 20-30 x 50, инт. 15-20 с 2-3 x 800 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин 3-4 x 400 к/пл [25-50], инт. 1-2 мин 6-8 x 200 к/пл, инт. 30-40 с 10-16 x 100 к/пл, инт. 20-30 с	6-12 x (150-200), инт. 30-40 с 4-8 x (300-400), инт. 30-60 с 2-4 x (800-1000), инт. 60-90 с 1500-2000 600-800 Н, 15-20 x 10, инт. 20-40 с 1-2 x 400, инт. 1-2 мин
III зона развитие БВ-2	600-800 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин 2-3 x 400 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин 2-3 x 200 батт, инт. 1-2 мин 6-8 x 100 Н, инт. 30-60 с 4-6 x 200 к/пл, инт. 1-2 мин 800 (25-50 батт + 25-50) 2 x 400 (50 батт + 50), инт. 2-4 мин	12-16 x 50, инт. 20-40 с 10-12 x 100, инт. 30-60 с 4-8 x (150-200), инт. 40-90 с 2-4 x (300-400), инт. 40-120 с 1-2 x (600-800), инт. 1-2 мин 6-10 x 100 батт, инт. 40-90 с 16-20 x 50 Н, инт. 30-40 с 3-5 x 200 Н, инт. 40-90 с
IV зона, развитие АГВ	2-4 x (4x50), инт. 20-30 с отдых 4 мин 4-8 x (4x25), инт. 15-20 с отдых 3 мин 2-3 x 100 батт, инт. 90-120 с 12-16 x 25 К, Н, инт. 30-40 с	4-6 x 50 К, Н, инт. 40-90 с 2-4 x 100, инт. 1-2 мин 100-200 батт 100-200
V зона, развитие СкВ	6-10 x 25 инт. 60-90 с 15-20 x 10-15 инт. 40-60 с	2-3 x 50, инт. 3-4 мин 8 x 50 (50 Vз + 50 Iз), инт. 40 с
Переменное плавание, «горки»	1000 II + 500 III + 400 III + 300 III + 200 III + 50 IV, инт. 30 с 3 x (10x50) II - II - III, инт. 15-15-10 с (с улучшением) 10 x 100 II, инт. 20 с + 5 x 100 II, инт. 15 с + 5 x 100 III, инт. 10 с 20 x 50 = 5 x (II+III+IV+V), инт. 10-20 с 800 = 400 + 200 + 100 + 100 II - III, инт. 10-15 с	

Примечание: БВ - базовая выносливость, АГВ - анаэробно-гликолитическая выносливость, СкВ - скоростная выносливость.

Различия в уровне подготовки проявляются, прежде всего, в увеличении доли смешанных аэробно-анаэробных нагрузок (III зона): у паравловцов II разряда этот вид нагрузки составляет 15%, а у паравловцов I разряда — 22%. Различия в гликолитико-анаэробных нагрузках (IV зона) менее выражены — от 3% до 3,5–3,7%. При этом в зоне преимущественно аэробных нагрузок (II зона) у паравловцов II разряда доля составляет 32–37%, а у спортсменов I

разряда — 35–42%. Особое внимание следует обратить на то, что общий объём нагрузок у спортсменов I разряда на 40–50% превышает объём нагрузок у менее квалифицированных пловцов. При переходе на новый разряд и его удержании существенно изменяется только общий объём тренировочных нагрузок, а соотношение нагрузок по зонам интенсивности практически не меняется. Исключение составляет небольшой рост нагрузки в зоне аэробного обмена (II зона) (см. рисунок 4).

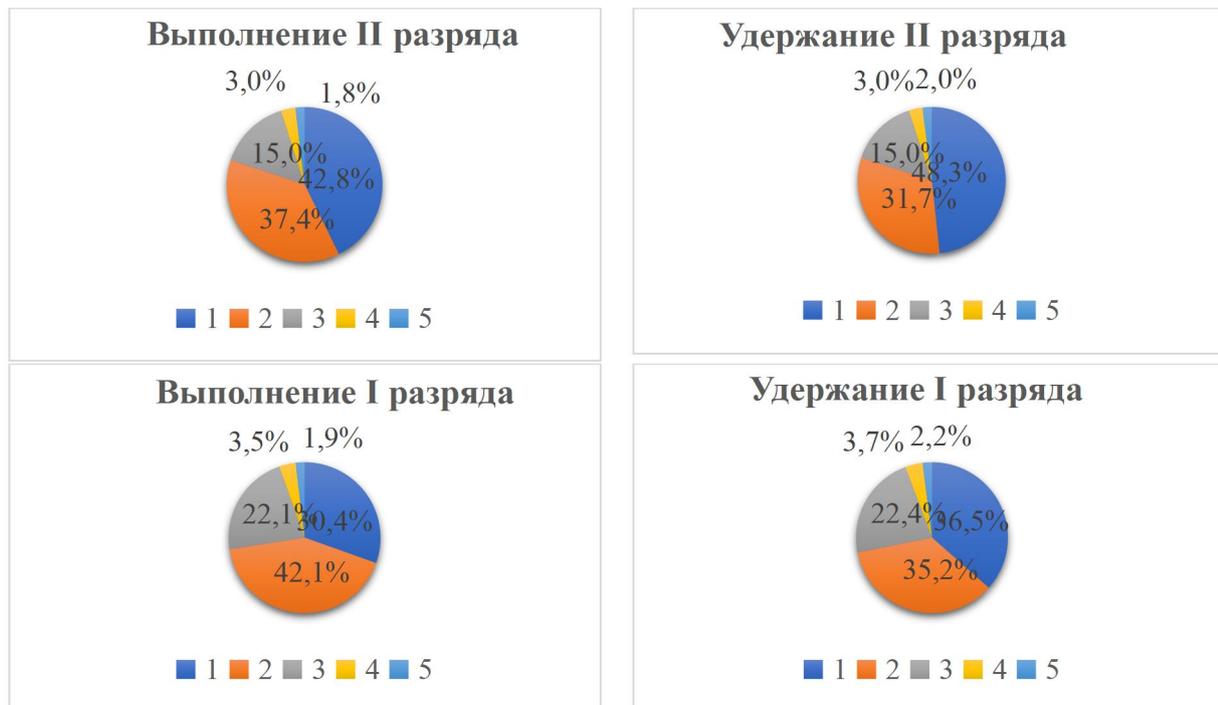


Рисунок 4. Примерный объём тренировочной нагрузки у парашютеров категорий S/SM9 и S/SM10 с учётом спортивной квалификации и задач тренировочного процесса.

Направленность тренировочной нагрузки: 1-аэробная, 2- преимущественно аэробная, 3-смешанная аэробно-анаэробная, 4-гликолитическая анаэробная, 5-смешанная алактатно-гликолитическая.

Кондиционная подготовка в спортивном плавании кардинально отличается от оздоровительного плавания благодаря широкому применению анаэробных и смешанных анаэробных нагрузок. В следующей таблице приведены тренировочные зоны, используемые при классификации тренировочных нагрузок, а также уровень развития физических качеств при применении определённого типа нагрузки (см. таблицу 9).

В циклических видах спорта тренировочные нагрузки принято делить на 5 зон в зависимости от направленности тренировочного воздействия и развития каждой отдельной физической способности. Основным критерием, определяющим границу нагрузки, считается относительная мощность, возникающая при выполнении упражнения, выраженная в условных единицах (в качестве единицы используется индивидуальное максимальное потребление кислорода).

Дополнительно применяются биохимические и физиологические

параметры, в том числе уровень молочной кислоты в крови, пульс и другие показатели.

Таблица 9

Зоны тренировочной нагрузки в параплавании

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Развиваемые физические качества
V	Смешанный алактатно-гликолитический	Скоростные качества
		Скоростная выносливость
IV	Анаэробно-гликолитическая	Выносливость к нагрузкам анаэробно-гликолитического характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Выносливость на средних дистанциях
II	Преимущественно аэробная	Базовая (аэробная) выносливость
I	Аэробная	

Кроме того, необходимо учитывать специфику параплавания, возрастные особенности и уровень подготовленности занимающихся. Например, если продолжительность упражнения составляет менее 10 секунд, оно считается алактатным. Подобные упражнения в спортивном параплавании (особенно в кондиционном плавании) применяются крайне редко. Скоростные качества, как правило, развиваются путём проплывания отрезков по 25 метров (у высококвалифицированных спринтеров - до 50 метров).

Во время тренировок в бассейне отсутствует возможность непосредственного измерения биохимических и физиологических показателей. Однако рабочая мощность и затраченное на выполнение время взаимосвязаны. Это позволяет по зафиксированному времени на отрезках и по частоте и интенсивности пульса сделать вывод о приоритетном направленности нагрузки. Принадлежность упражнения к той или иной зоне определяется, в большей степени, продолжительностью нагрузки, а не длиной проплытого отрезка.

Упражнения IV зоны на дистанциях 100 и 200 метров относятся к тренировкам, развивающим специальную выносливость.

В следующей таблице приведены средние значения параметров, классифицирующих тренировочные упражнения параплавания (см. таблицу 10).

Таблица 10

Средние значения параметров, определяющих зоны тренировочной нагрузки

Зона	Время работы	Пульсовой режим	Уровень молочной кислоты, мкмоль/л	Примерная дистанция, м
V	Менее 30 секунд	Пульс не учитывается	Не определяется	10–50
IV	0,5–4,5 минуты	4	9 и выше	50–400
III	4,5–15 минут	3	6–8	400–1200
II	15–30 минут	2	4–5	1200–2000
I	Более 30 минут	1–2	Менее 4	Более 2000

Пульсовые параметры зависят от возраста занимающихся. В таблице 11 приведены примерные значения пульсового режима для паравольгеров категорий S/SM9 и S/SM10, тренирующихся в различных возрастных группах. Следует помнить, что максимальная частота сердечных сокращений является индивидуальной, а границы пульсового режима зависят от уровня подготовленности и могут отличаться от приведённых в таблице данных (см. таблицу 11).

Таблица 11

Значения ЧСС макс. (пульсовые режимы)

Возраст	Пульсовой режим			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	150-160	160-175	175-190	Выше 190
12-13	145-155	155-165	165-185	Выше 185
14-15	140-150	150-165	165-185	Выше 185
16-30	135-145	145-160	160-180	Выше 180
30-40	130-140	140-155	155-175	Выше 175

ВЫВОДЫ

Проведённые исследования и полученные в их ходе результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. Многолетняя система подготовки паравольгеров должна строиться на принципах комплексного подхода и индивидуальной адаптации, учитывающих специфику физического развития, состояние здоровья, психоэмоциональный статус каждого спортсмена с ограниченными возможностями и требования соревновательной деятельности.

2. В категории «S»-9 спортсмены соревнуются в стилях баттерфляй, на спине, вольный стиль и кроль на короткие дистанции; в категории «SM»-9 —

в комплексном плавании. В категории «S»-10 также соревнуются в стилях баттерфляй, на спине, вольный стиль и кроль, а в категории «SM»-10 — в комплексном плавании. Индивидуализированный подход выступает фундаментальным элементом спортивной подготовки указанных категорий атлетов, поскольку предусматривает дифференцированное рассмотрение характера ограничений двигательной активности, обусловленных степенью выраженности инвалидизации каждого конкретного спортсмена. Уровень интенсивности тренировочной нагрузки формируется посредством процессов персональной адаптации, в ходе освоения техник плавания учитываются индивидуальные особенности биомеханики движений, включая амплитуду и степень моторной сложности выполняемых действий.

3. Согласованность этапов подготовки в процессе многолетней тренировки служит основой стабильного роста спортивных результатов и достижения высоких спортивных показателей. Это включает: этап общей подготовки: развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость); этап специальной подготовки: внимание к технике плавания, старту, поворотам и финишу; этап подготовки к соревнованиям: работа над тактикой, реакцией и психологической подготовкой; этап восстановления и анализа: отдых, анализ результатов и планирование.

4. В категории «S»-9 спортсмены соревнуются в стилях баттерфляй, на спине, вольный стиль и кроль; в категории «SM»-9 — в комплексном плавании. В категории «S»-10 — в тех же стилях, а в «SM»-10 — в комплексном плавании. В процессе подготовки паравловцов необходимо обеспечивать гармоничное сочетание тренировок на воде и на суше. При этом, наряду с формированием техники плавания, требуется поддержание мышечного баланса с помощью упражнений на суше (базовые, силовые, координационные), контроль состояния суставов и мышц, что имеет важное значение для предотвращения травм.

5. Подготовка паравловцов должна основываться не исключительно на тренерских технологиях, но также включать интеграцию медицинского сопровождения, психологической поддержки и методологического обеспечения. основополагающей целью данного процесса является создание условий для максимальной реализации личностного потенциала спортсмена, способствующих трансформации имеющихся функциональных ограничений в фактор повышения эффективности тренировочно-соревновательной деятельности.

6. В категории «S»-9 (баттерфляй, на спине, вольный стиль и кроль) и «SM»-9 (комплексное плавание), а также в «S»-10 и «SM»-10 аналогично, на начальном этапе подготовки, второго года обучения, шестимесячный цикл рекомендованных тренировок привёл к значительному росту спортивных результатов. У паравловцов категории S/SM9 показатель на 25 м улучшился с 21,43 до 18,62 сек, на 50 м — с 44,26 до 41,28 сек, на 100 м — с 1:28,74 до 1:22,49 сек. У спортсменов категории S/SM10 показатель на 25 м улучшился с 21,12 до 18,58 сек, на 50 м — с 43,08 до 38,21 сек, на 100 м — с 1:26,53 до 1:18,41 сек.

7. У парашютистов категории «S»-9 и «SM»-9, а также «S»-10 и «SM»-10, на учебно-тренировочном этапе 1-го и 2-го годов подготовки, выполнение рекомендованных микроциклов тренировок привело к значительному росту спортивных результатов. У парашютистов S/SM9 показатель на 50 м улучшился с 39,18 до 35,23 сек, относительный рост составил 10,1%, на 100 м — с 1:17,31 до 1:13,67 сек, относительный рост — 4,7%. У парашютистов S/SM10 показатель на 50 м улучшился с 37,29 до 34,48 сек (рост- 7,6%), на 100 м — с 1:14,26 до 1:09,13 сек (рост — 6,9%).

8. При организации многолетней системы подготовки парашютистов на основе индивидуального подхода, комплексной методики и принципов поэтапного развития установлено, что физические и технические показатели спортсменов категорий S/SM-9 и S/SM-10 могут развиваться значительными темпами. Индивидуальная адаптация тренировочных нагрузок в зависимости от степени инвалидности, обеспечение сочетания упражнений в воде и на суше, формирование техники с учетом биомеханических особенностей способствуют последовательному росту спортивных результатов. Также максимальная реализация потенциала спортсмена обеспечивается при сочетании тренировочного процесса с медициной, психологией и методической поддержкой. Результаты исследования показали, что рекомендованные тренировочные микроциклы улучшили показатели парашютистов категорий S/SM-9 и S/SM-10 на дистанциях 25 м, 50 м и 100 м на 5-12%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При организации учебно-тренировочного процесса подготовки парашютистов целесообразно использование индивидуально-дифференцированного подхода, базирующегося на детальном анализе антропометрических, физиологических, психологических характеристик и биомеханических особенностей каждого атлета. Необходимо разрабатывать специализированные программы тренировок, адаптированные к индивидуальным возможностям и потребностям спортсменов, а также реализовывать ступенчатую структуру многолетней подготовки, обеспечивающую последовательное повышение квалификации и достижение оптимальных спортивных результатов;

2. Рекомендуется систематически осуществлять мониторинг технической и биомеханической структуры движений парашютистов, своевременно корректируя выявленные нарушения посредством специализированных комплексов упражнений. Следует непрерывно оценивать функциональные возможности организма, проводя диагностику состояния сердечно-сосудистой, респираторной систем, мышечного аппарата и метаболизма энергии, применяя новейшие методы диагностики для оптимизации содержания и структуры тренировочных воздействий. Целесообразно регулярно организовывать циклы групповых консультаций и тренингов с привлечением квалифицированных психологов, направленных

на формирование устойчивого эмоционально-психологического фона, развитие волевых качеств, мотивационной сферы и чувства самоэффективности. После завершения высокоинтенсивных тренировочных этапов и соревновательного периода рекомендуется внедрение восстановительных мероприятий, включающих сеансы массажа, процедуры физиотерапии, занятия водной реабилитацией, релаксационные мероприятия и соблюдение принципов сбалансированного питания;

3. Укрепление социальной адаптации, повышение самооценки и стимулирование внутренней мотивации параспортсменов требует масштабирования мер государственной поддержки, инициатив спортивных объединений и некоммерческих организаций;

4. Требуется систематическое совершенствование профессиональной компетентности тренеров, физиотерапевтов, психологов, врачей и иных профильных специалистов, задействованных в области паравлаания, а также их обязательное включение в реализацию многоуровневой системы непрерывной спортивной подготовки;

5. Целесообразно интегрировать научные выводы, полученные в результате проведенного исследования, в деятельность республиканских параспортивных центров, специализированных образовательных учреждений физкультурно-спортивной направленности и сборных команд с целью повышения качества учебно-методического сопровождения подготовки паравлаанцев соответствующих квалификационных категорий.

**SCIENTIFIC COUNCIL No. DSc. 33/01.02.2022.Ped.146.01 ISSUING
SCIENTIFIC DEGREE AT THE INSTITUTE OF SCIENTIFIC
RESEARCH OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

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

BAYMURATOV ISMAXMUD ALIYEVICH

**THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR
OPTIMIZING THE LONG-TERM TRAINING SYSTEM OF PARA
SWIMMERS**

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

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

Tashkent-2025

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission under number B2025.2.PhD/Ped10444

The dissertation has been prepared at the the Institute of Scientific Research of Physical Education and Sports

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English(resume)), on the website of the Scientific Council (www.jtsiti.uz) and on the Information Educational Portal “Ziyonet” (www.ziyonet.uz).

Scientific Supervisor:	Matnazarov Xayrulla Yuldashovich doctor of philosophy in pedagogical sciences (PhD), docent
Official opponents:	Allamuratov Shuxratilla Inoyatovich doctor of biological sciences, professor Sobirova Laylo Baxramovna doctor of pedagogical sciences (DSc), docent
Leading organization:	Urgench State University

The defense of the dissertation took place at a meeting of the Academic Council of the Institute of Scientific Research of Physical Education and Sports No. DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 in 2025 “___” _____ at _____. (Address: 111709, Tashkent city, Yashnabad district, Yangi Uzbekistan street, Olympic city. Tel.: (0-370) -717-17-19, 717-27-27, fax: (0-370) -717-17-76, Website: www.djtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. State Sports Academy of Uzbekistan "Administrative" building, 1st floor, 146 auditorium).

The dissertation can be viewed at the Information Resource Centre of Uzbek State University of Physical Education and Sport (regitered with the number № 0199) Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street 19. Tel.: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76.

Abstract of the dissertation was distributed “___” _____ 2025.

(Extract from the digital register _____ in “___” _____ 2025)

F.A. Kerimov
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees, doctor of
pedagogical sciences, professor

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

O.J. Dadabayev
Chairman of the scientific
seminar at the scientific council
awarding scientific degrees, doctor of
pedagogical sciences (DSc), professor

INTRODUCTION

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

Purpose of the research is to develop the theoretical and methodological foundations for optimizing the long-term training system of para swimmers taking into account their competition classification.

Object of the research is the training program of para swimmers classified as “S”-9 who swim butterfly, backstroke, breaststroke, and freestyle strokes “SM”-9 classified para swimmers who participate in individual medley events and “S”-10 classified para swimmers who swim butterfly, backstroke, breaststroke, and freestyle strokes “SM”-10 classified para swimmers who participate in individual medley events.

Subject of the research is the training process of para swimmers classified as “S”-9 who swim butterfly, backstroke, breaststroke, and freestyle strokes “SM”-9 classified para swimmers who participate in individual medley events and “S”-10 classified para swimmers who swim butterfly, backstroke, breaststroke, and freestyle strokes “SM”-10 classified para swimmers who participate in individual medley events.

Scientific novelty of the research consists of identifying and classifying factors influencing sports training during the long-term development of physical qualities in para swimmers and by introducing complex training sessions into the training process of swimmers classified as “S”-9 and “S”-10 in butterfly, backstroke, breaststroke, and freestyle strokes, the physical and functional capabilities of para swimmers participating in competitions were enhanced;

in improving the technical preparation of para swimmers classified as “SM”-9 and “SM”-10 participating in individual medley events, effective tools were applied to adjust pulling, developing, striking exercises and competition microcycles at the training stage expanding athletes’ opportunities to achieve better sports results;

at the initial and training stages, by applying the training program to the training process of para swimmers classified as “S”-9 and “S”-10 in butterfly, backstroke, breaststroke, and freestyle strokes, the improvement of technical movements was achieved thereby expanding the potential for growth in sports results;

in improving the technical preparation of para swimmers classified as “SM”-9 and “SM”-10 participating in individual medley events, the methodology for composing weekly microcycles was refined by separating six blocks according to the direction of training impact and by introducing updated programs and tools into the training process, thereby improving the comprehensive training methodology of para swimmers.

Implementation of the research results based on scientific findings obtained during research aimed at optimizing training processes by developing programs for teaching technical methods to para swimmers;

the theoretical and methodological foundations for optimizing the long-term training system of para swimmers (using as an example para swimmers classified

as “S”-9 who swim butterfly, backstroke, breaststroke, and freestyle strokes “SM”-9 classified para swimmers who participate in individual medley events and “S”-10 classified para swimmers who swim butterfly, backstroke, breaststroke, and freestyle strokes “SM”-10 classified para swimmers who participate in individual medley events) were introduced into practical training sessions (Reference No. 01-09/3204 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated May 30, 2025) as a result, in the 2024-2025 academic year the ratio of annual training load volumes by directions was optimized for para swimmers of the training group in categories S/SM-9, S/SM-10 and significant improvements in sports results were achieved;

effective training tools such as pulling, developing, striking exercises and correction of competition microcycles were applied to the training process of para swimmers classified as “S”-9, “SM”-9, “S”-10 and “SM”-10 at the training stage at the Urgench Olympic and Paralympic Sports Training Center. As a result, the psychomotor development assessment methodology was implemented, competition reliability profiles were developed for individual and group athletes, which allowed for correction of the training process during the annual cycle based on deviations of athletes’ individual indicators from the profiles and practical depictions were introduced into training sessions (Reference No. 01-09/3204 of the Ministry of Sports of the Republic of Karakalpakstan dated May 30, 2025). As a result, the psychomotor development assessment methodology was implemented, competition reliability profiles were developed for individual and group athletes which allowed for correction of the training process during the annual cycle based on deviations of athletes’ individual indicators from the profiles;

Implementation of the Training Program and Recommendations for Para Swimmers Classified as “S”-9 and “S”-10, and “SM”-9 and “SM”-10 Categories in the Initial Preparation and Training Stages. Para swimmers classified under the “S”-9 category participate in butterfly, backstroke, breaststroke, and freestyle swimming styles during the initial preparation and training stages, while those classified under “SM”-9 participate in individual medley events. Similarly, para swimmers in the “S”-10 category compete in butterfly, backstroke, breaststroke, and freestyle styles, and those in “SM”-10 participate in individual medley competitions. The training program and corresponding recommendations for these categories were implemented within the training process at the sports school in Olmazor district, Tashkent city. As a result, during the 2024-2025 academic year, para swimmers in the initial preparation group classified as “S”-9 and “SM”-9, as well as those in the “S”-10 and “SM”-10 categories, had practical descriptions introduced into their training sessions (Reference: Ministry of Sports of the Republic of Karakalpakstan, official letter No. 01-09/3204 dated May 30, 2025). Consequently, the 50-meter freestyle performance of para swimmers in the “S/SM”-9 and “S/SM”-10 categories improved by an average of 8.1%, while para swimmers in the “S/SM”-10 category showed a 9.4% improvement in 50-meter freestyle results;

Thanks to the integration of updated training programs and tools, para swimmers classified as “S”-9, who compete in butterfly, backstroke, breaststroke,

and freestyle, and “SM”-9, who participate in individual medley events, as well as “S”-10 and “SM”-10 category swimmers, underwent comprehensive training improvements. These recommendations were applied in the training process of para swimmers at the Nukus Olympic and Paralympic Sports Preparation Center. As a result, during the 2024-2025 academic year, para swimmers in the training group classified as “S”-9 and “SM”-9 improved their 50-meter swimming performance by 10.1% and 100-meter performance by 4.7%, while those classified as “S”-10 and “SM”-10 improved their 50-meter results by 7.6% and 100-meter results by 6.9% (Reference: Ministry of Sports of the Republic of Karakalpakstan, official letter No. 01-09/3204 dated May 30, 2025). In summary, during the 2024-2025 academic year, para swimmers classified as “S/SM”-9 improved their 50-meter swimming performance by 10.1% and 100-meter performance by 4.7%, while those classified as “S/SM”-10 improved their 50-meter results by 7.6% and 100-meter results by 6.9%.

Structure and Volume of the Dissertation. The dissertation consists of a table of contents, introduction, four chapters, totaling 130 pages, including 18 figures, 23 tables, conclusions, practical recommendations, a list of references, and appendices.

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

I bo'lim (I част; I part)

1. Baymuratov I.A. Specific features of organizing the training of para swimmers at the educational-training stage. Mental enlightenment scientific – methodological journal. Jizzakh 2025; P. 19-25 [13.00.00. - OAK 30.07.2020 yildagi 01-10/1103 buyrug'i №22].

2. Baymuratov I.A. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida parasuzuvchilar tayyorgarligini tashkil qilish. Sportda ilmiy tadqiqotlar ilmiy nazariy jurnal Chirchiq. 2025/2. – B. 15-18. [13.00.00. - OAK Rayosatining 2022 yil 15 dekabrda 328-son qarori: №128].

3. Baymuratov I.A. Yillik siklda parasuzuvchilar tayyorgarligini tashkil qilish. // Mug'allim ham uzluksiz bilimlendiruv Ilmiy metodikalik jurnal. Nukus. 2025. – 1-son. - B. 467-471. [13.00.00. №20].

4. Baymuratov I.A. Yuqori malakali S/SM9 va S/SM10 toifasidagi parasuzuvchilar tayyorgarligini tashkil qilishning o'ziga xos xususiyatlari. Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Chirchiq. 2025. – B. 572-576.

5. Baymuratov I.A. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida parasuzuvchilar tayyorgarligini tashkil qilish. Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Chirchiq. 2025. – B. 200-202.

6. Baymuratov I.A. Parasuzish sportining klassifikatsiyasi. Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Chirchiq. 2023. – B. 424-427.

7. Baymuratov I.A. Parasuzuvchilar sport mashg'ulotsini tahlil qilish. Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Chirchiq. 2023. – B. 424-427.

II bo'lim (II част; II part)

8. Baymuratov I.A. Parasuzuvchilar sport mashg'ulotsini tahlil qilish. "Yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish: muammo va istiqbollari" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Chirchiq. 2023. – B. 594-598.

9. Baymuratov I.A. Talabalar jismoniy tarbiya jarayonlarida o'z-o'zini nazorat qilishning ahamiyati INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION: a collection scientific works of the International scientific online conference (23rd January, 2023) – Canada, Ottawa : "CESS", 2023. Part 13– P 184-186.

10. Baymuratov I.A. Voleybolda texnik-taktik mahoratni baholash JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS Vol. 59 No. 2 2024. Volume-59 Issue-2, P 57-59.

11. Баймуратов И.А. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик принциплари JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS Vol. 59 No. 2 2024: Volume-59 Issue-2, P 57-59.

12. Винокуров Л.В., Лебедева А.Л., Баймуратов И.А., Каипов Ж.А. Двигательный механизм подводной фазы старта парашютиста с ампутацией нижней конечности. Теория и практика физической культуры. Россия. №9 2025. С. 65-68

Avtoreferat «Sportda ilmiy tadqiqotlar» jurnali tahririyatida tahrirdan o'tkazildi.