

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

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

AXMADJONOV DONIYOR KARIMJON O‘G‘LI

**HARBIY XIZMATCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISH**

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

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

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

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

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

Axmadjonov Doniyor Karimjon o‘g‘li

Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish.....3

Ахмаджонов Дониёр Каримжон угли

Совершенствование физической подготовки военнослужащих.....29

Akhmadjonov Doniyor Karimjon ugli

Improvement of the physical training of military personnel.....57

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works.....61

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

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

AXMADJONOV DONIYOR KARIMJON O‘G‘LI

**HARBIY XIZMATCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISH**

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

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

Chirchiq – 2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.4.Phd/Ped2323 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume) Ilmiy kengash veb-sahifasining www.jtsu.uz va “ZiyoNet” Axborot-ta’lim portalida (www. ZiyoNet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar: **Qirg‘izboyev Ma’rufjon Mo‘ydinovich**
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Rasmiy opponentlar: **Kochkarov Atabek Axmatvayevich**
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Abduazimov Sabirjon Utkurovich
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Yetakchi tashkilot: **Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti**

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “__” _____ soat _____ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, Veb-sayt: www.jtsu.uz. e-mail: info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “E-bino” 3-qavat 309-auditoriya).

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

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “__” _____ kuni tarqatildi.
(2025-yil “__” _____ da _____ raqamli reestr bayonnomasi)

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

M.A.Ibragimov
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy
kengash kotibi, p.f.b.f.d (PhD), professor

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

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiya annotatsiyasi)

Tadqiqotning dolzarbligi va zarurati. Dunyoda so‘ngi yillarda harbiy siyosiy vaziyatlarning keskin o‘zgarib borayotganligi har bir harbiy xizmatchining yuqori vatanparvarlik, maxsus bilim, ko‘nikma va malakalarini rivojlantirishni talab qilmoqda. Bu esa harbiy xizmatchilarning kasbiy-amaliy va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy asoslangan vosita va usullarni foydalanishni taqozo etmoqda. Xususan, jismoniy tayyorgarlik – jangovor tayyorgarlikning asosi sifatida jangovor vazifalarni bajarish uchun doimo jismonan shay turishni talab etmoqda. So‘nggi yillarda butun dunyoda yoshlar orasida qo‘l va oyoq zarbalari hamda kurash usullarini o‘z texnik arsenaliga kiritgan yakkakurash sport turlari ommalashmoqda. Bular sirasiga qo‘l jangi, harbiy qo‘l jangi, universal jang, ushu-sanda, jangovar sambo, pankration, karate, MMA (aralash yakkakurash) vositalaridan harbiy xizmatchilarni jangovor tayyorgarligini oshirishda muhim hisoblanadi. Yakkakurash sport turlarini harbiy xizmat faoliyatida ommalashtirish, ushbu sport turlariga harbiy xizmatchilarni keng jalb etish va ularning jangovar mahoratini oshirish dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Jahonda yakkakurash sport turlari bo‘yicha maxsus jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish uchun ularni aniqlash, o‘quv-mashg‘ulot va musobaqa jarayonlari samaradorligini oshirishga e‘tibor qaratilmoqda. Harbiy xizmat bilan bilan bir vaqtda sportning yakkakurash turlari bilan mashg‘ulot o‘tkazishda murabbiylar mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida vosita va usullarni rejalashtirish, yuklama me‘yorlarini ishlab chiqish, oliy ta‘lim muassasasi kursantlarini jismoniy tayyorgarligini oshirish yuzasidan bir qancha ilmiy-amaliy tadqiqot ishlari olib borilgan. Biroq, bugungi kunda harbiy xizmatchilarning jangovor, kasbiy-jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish usullarining yetarli darajada ilmiy asoslanmaganligi yakkakurash vositalari orqali harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Respublikamizda harbiy xizmatchilarda vatanparvarlik va sadoqat bilan xizmat qilish tuyg‘usini kamol toptirish, ularda jismoniy tayyorgarlik va yakkakurash sport turlari orqali musobaqa faoliyatida maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini belgilaydigan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish bugungi kunda dolzarb masalalardan bo‘lib qolmoqda. “Yakkakurash turlarida raqobatning doimiy o‘sib borishi sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga to‘liq javob beradigan yangi sport mashg‘ulot vositalari va usullarini ishlab chiqish”¹ vazifalari belgilab berilgan. Sport mashg‘ulotlarining turli bosqichlarida an’anaviy vosita va usullarini qo‘llash har doim ham harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishning samarali usuli hisoblanib, an’anaviy yakkakurashlarda qo‘llaniladigan vosita va usullarni yakkakurash mashg‘ulotlarida qo‘llash kutilgan natijani bera olmaydi. Shu bilan birga,

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 16-avgustdagi PQ-352-son “Chet-el davlatlari harbiy kadrlarini O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universitetida tayyorlash va o‘qitish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori

yakkakurash turlari bo'yicha harbiy xizmatchilarni mashg'ulot jarayonlarini ilmiy-uslubiy asoslash, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun zarur vosita va usullarni tanlashda bir qator muammolar dolzarb bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 13-sentabrdagi PF-159-son "Vatan himoyasi va el-yurt tinchligi yo'lida halok bo'lgan harbiy xizmatchi va xodimlar oila a'zolarining ijtimoiy himoyasi kuchaytirilishi munosabati bilan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ayrim hujjatlariga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish to'g'risida", 2023 yil 13-martdagi PF-34-son "Vatan himoyasi va el-yurtimiz tinchligi yo'lida halok bo'lgan harbiy xizmatchilar va xodimlar oila a'zolarini ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 24-yanvardagi PQ-2738-son "O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarini isloh qilish va yanada rivojlantirish vazifalarini amalga oshirish bo'yicha chora-tadbirlar dasturi to'g'risida", 2023 yildagi 03-avgustdagi PQ-259-son "Qurolli Kuchlarning jangovar tayyorgarligi va salohiyatini oshirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar amalga oshirilayotganligi munosabati bilan O'zbekiston Respublikasi fuqarolarining harbiy xizmatni o'tash tartibi to'g'risidagi nizomga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish to'g'risida" qarorlari hamda mazkur sohaga doir boshqa meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya ishi muayan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Mazkur dissertatsiya tadqiqoti O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlar Akademiyasining 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'nalishlar doirasida amalga oshirilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida jismoniy tayyorgarlik o'z vazifalarini jismoniy tayyorgarlik jarayonida eng to'liq amalga oshirilishi, harbiy-amaliy faoliyat xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladigan maqsadli, nazorat qilinadigan jismoniy takomillashtirish jarayoni isloh qilish yuzasidan A.M.Kambarov, A.I.Abdiyev, R.A.Xamrokulov, Sh.X.Xankeldiyev, F.A. Kerimov, A.A.Kochkarov, J.A.Akramov, O.Xabdlimov, A.T.Xasanov, R.A.Matchanov, A.G.Mirzakulov² kabi olimlar ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishgan.

² Камбаров А.М. Военная профессиональная подготовка-как теоретическая и методологическая основа профессионально-педагогического отбора военнослужащих // Профессионально-психологический отбор в Вооруженных Силах РУз. 2001. Ташкент, - С.4-19.; Абдиев А.И. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренеров и студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф.дис. ... докт.пед.наук. Т.2004. - 50 с.; Хамрокулов Р.А., Ханкельдиев Ш.Х. Оценка готовности сельской учащейся молодежи к службе в Армии // Научный журнал ТГПИ. Ташкент. 2004.- С.88-89.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти.-Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - 251 с; Кочкаров А.А. Педагогическая технология ППФП курсантов высших сержантских курсантов: Автореф.дис.. канд. пед.наук.

Jismoniy tayyorgarlik muammosini o'rganishning nazariy asosi sifatida jismoniy tarbiya va sport nazariyasi hamda uslubiyatiga oid fundamental ilmiy izlanishlar V.N.Seluyanov, V.A.Vidi, V.V.Gavrilov, V.M.Igumenova, A.A.Karelin, V.V.Nelyubinalar tomonidan olib borilgan. Sportda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar V.I.Subbotin, B.F.Kulnazarov, K.X.Safiulina, L.D.Pozdnyakova kabi mutaxassislar tomonidan o'tkazilgan. Harbiy xizmatchilarni yakkakurash sport turlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish va takomillashtirish muammosi (V.V.Dudulin, K.V.Klimov, V.Ye.Jabakov, N.V.Muxamedzyanova, Yu.F.Kuramshina, A.V.Kozlyakov)³ kabi olim va mutaxassislar tomonidan o'rganilgan.

Xorijiy olimlardan J.Friedén, R.L.Lieber R.Gracie, M. Guerrero E.Brennan, D.Kieran, J.Lang, T.Molendijk, JP.Kalkman, Y.Robinson, K. Goniewiczlar yakkakurash bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatchilarning maxsus jismoniy sifatlarini aniqlash, aralash yakkakurashlarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish jarayonini takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqish hamda harbiy xizmatchilarning amaliy mashg'ulotlari uchun MJT bo'yicha nazorat-o'tkazish me'yorlari bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishgan.

Т., 2006. - 27 с.; Акрамов Ж.А., Абдалимов О.Х. Комплексный контроль физической подготовки курсантов учебного заведения СНБ // Сб.научных трудов конференции, посвященной 40-летию кафедры футбола и ручного мяча УзГИФК. Т.2007. - С.119-120.; Хасанов А.Т. Чақирикқача ҳарбий таълим факультети талабаларининг касбий-амалий жисмоний тайёргарлиги педагогик технологияси. педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)... док. Дисс. Автореферати. // Хасанов Ахаджон Турсунович. Ч, 2018. – 63 б.; Matchanov R.A. IV akademiyasi kursantlarida tezkor-kuch sifatlarini jangovor sambo maxsus mashqlari yordamida takomillashtirish.PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2024. - 56 b.; Mirzakulov A. G. Krossfit vosita va usullari yordamida kursant qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini takomillashtirish. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2024. - 58 b.

³ Селуянов, В.Н. Работоспособность борцов при интервальной работе руками / В.Н. Селуянов В.А. Види, В.В. Гаврилов // Актуальные проблемы спортивных единоборств: теория и методика подготовки спортсменов / под общ. ред. проф. В.М. Игуменова; Рос. гос. акад. физ. культуры. – Москва, 2000. – С. 62–65.; Карелин, А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: монография / А.А. Карелин; под ред. В.В. Нелюбина. – Новосибирск: Сов. Сибирь, 2002. – 479 с.; Субботин В.И. Технологии военно-специальной подготовки курсантов и слушателей военно-инженерных вузов [Текст] // Материалы I Всероссийской Научно-практической конференции. Пенза, 2003. - С.200.; Кульназаров Б.Ф. Физические качества, формирование боевых приемов сотрудников МВД РК. Научно-теоретический журнал // Теория и методика физической культуры. Алма-Аты, 2006. - № 2. - С. 118-123; Сафиулина К.Х., Позднякова Л.Д. ППФП студентов будущих специальностей ОАО «РЖД» // Тезисы Всероссийской научно-практической конференции. 20-22 июня 2006, Москва. - С.75-78.; Дудулин В.В. Повышение эффективности военно-профессиональной подготовки курсантов вузов РВСН в современных условиях [Текст]: монография. М., 2007. - С. 40.; Климов, К.В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в смешанных единоборствах: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Климов Константин Валерьевич ; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2007. – 23 с.; Жабаков В.Е. Исследование представлений студентов педагогического вуза о профессиональной деятельности в сфере физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2007.-№10.- С.23-26.; Мухамедзянова Н.В. Особенности профессионально военных качеств будущих учителей физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2007 - № 5 - С.30-32.; Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – [4-е изд., стер.]. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с.; Козляков, А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 43–47.

Yakkakurash sport turlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida tik turish va parterda zarba berish va uloqtirish texnikasini umumlashtirgan holda kombinatsion texnikani bajargandan so'ng, organizmning tiklanish imkoniyatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatchilarda ushbu sifatlarni maqsadli rivojlantirish ularning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini va sport natijadorligini oshiradi. Shu bilan birga, harbiy xizmatchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik muammosiga bag'ishlangan ishlarni o'rganib chiqish natijasida yakkakurash sport turlari orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo'yicha tizimli metodika mavjud emasligini aniqlandi.

Tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy tadqiqot ishlari rejasi bilan bog'liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 2023-2025-yillarga mo'ljallangan ilmiy tadqiqot ishlari rejasining V.11/7 "Yuqori malakali yakkakurashchilarning musobaqa faoliyati muvoffaqiyati va natijadorligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi chalg'ituvchi omillarning (tashqi va ichki) tipik turlari tarkibini tadqiq qilish hamda tizimlashtirish, shu o'rinda ekstremallik darajasiga ko'ra turli xil musobaqa vaziyatlarida yuqori malakali yakkakurashchilar texnik-taktik harakatlarining (hujumlar, ximoyalaniqlar, qarshi hujumlar, ularni tayyorlash va qo'llashning taktik tarkiblarining) son va sifat parametrlarini aniqlash" mavzusidagi ilmiy tadqiqotlar doirasida bajarildi.

Tadqiqot obyekti sifatida yakkakurash bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatchilarning mashg'ulot jarayoni olingan.

Tadqiqot predmetini yakkakurash sport turlarida harbiy xizmatchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi tashkil etadi.

Tadqiqotning maqsadi harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini yakkakurash vositalari orqali takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

harbiy xizmatchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun olti haftalik mezosikl mashg'ulotlarini qo'llash;

harbiy xizmatchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun uch blokli ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik bolklarini mashg'ulotlar jarayonida qo'llash;

harbiy xizmatchilarni musobaqalarda tayyorlash uchun funksional va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish modelini ishlab chiqish;

yakka kurash sport turlarida yuqori sport natijalariga erishish uchun kuch tizimiga tegishli musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishish.

Tadqiqot usullari: Tadqiqotda qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun bir-birini to'ldiruvchi tadqiqot usullari majmuidan foydalanildi: maxsus jismoniy tayyorgarlik muammosining o'rganilganlik holatini aks ettiruvchi monografiyalar, dissertatsiya tadqiqotlari, maqolalar va boshqa ilmiy nashrlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish. Tadqiqotning empirik usullari sifatida sportchilar bilan ishlashdagi shaxsiy murabbiylik tajribasi, yakkakurashning turli turlari bo'yicha

faoliyat yuritayotgan murabbiylar tajribasini kuzatish va so'rovnoma orqali o'rganish, testlar o'tkazish, pedagogik tajriba o'tkazish, olingan ma'lumotlarni matematik statistika usullari yordamida qayta ishlash va tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot natijalarining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

harbiy xizmatchilarning tezlik, kuch hamda maxsus chidamlilikni oshirishga qaratilgan maksimal tana vaznining 70 foizi moslashgan yelka kamari, orqa va oyoq mushaklar rivojlantiruvchi vositalarni olti haftalik mezosikl mashg'ulotlarida qo'llash hisobiga jismoniy sifatlar oshirish imkoniyatlari kengaytirilgan;

harbiy xizmatchilarning musobaqa natijalarini oshirish maqsadida uch blokli ixtisoslashtirilgan mashqlarni takroriy, o'zgaruvchan, oraliq, nazorat usullari intinsivligini bo'yicha bloklarga ratsion taqsimlagan holda qo'llash hisobiga musobaqa faoliyatida jismoniy imkoniyatlardan foydalanish imkoniyatlari oshirilgan;

yakkurash bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatchilarni musobaqalarga tayyorlash uchun funksional va jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun kuch mashqlari haftada uch kun, yuqori energiya imkoniyatini oshiruvchi mashg'ulotlar haftada besh kunlik modelini muvoffiqlikda qo'llash hisobiga texnik harakatlarni turli shiddat zonalarida bajarish samaradorligi oshirilgan;

harbiy xizmatchilarning jismoniy holatini barqaror saqlash maqsadida energiya zaxirasini tejashga qaratilgan qo'l janggi, belbog'li kurash, armvrestling vositalarini jismoniy tayyorgarligini oshirish dasturiga singdirish hisobiga jismoniy tayyorgarligini barqaror saqlash imkoniyatlari kengaytirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

harbiy-xizmatchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oldindan belgilab beruvchi maxsus jismoniy sifatlari, oyoq mushaklarining tezkor chidamliligi, oyoq va bel mushaklarining "portlovchi kuchi", oyoqlarning zarba harakatlari va uloqtirishlarda namoyon bo'lishi, yelka kamari mushaklarining kuch chidamliligi, maksimal sur'atda qo'llar bilan zarbalarni bajarish (harakatlarning tezligi), tashlashlar va ushlashlarda, tik turish va parterda kurash olib boorish, zarbalar va seriyani bajarishda koordinatsion qobiliyatlar, kombinatsion hujum harakatlari seriyasini bajargandan so'ng YuQS va tiklanish vaqtlari berilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan;

yakkakurashlarda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishda zarur hajmdagi jismoniy yuklamalarni bajarishni ta'minlash uchun yuqori shiddatli, vazn og'irligi maksimal zonada 70% bo'lgan, yondashuvda takrorlanishlar soni kam (3 tadan 5 tagacha), lekin yondashuvlar soni (10-15 tagacha) va yondashuvlar orasidagi dam olish oralig'i (1 daqiqa) bo'lgan mashqlardan foydalanish orqali harbiy-hizmatchilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yaxshilangan;

harbiy-xizmatchilar mashg'ulotida glikolitik yo'nalishdagi yuklamani istisno qilish uchun majburiy vazifa hisoblanadi. Ishning bunday shaklida harbiy-xizmatchi kamroq darajada charchaydi, bu esa unga katta hajmdagi ishni bajarishga imkon yaratishi ilmiy va amaliy jihatdan asoslangan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqotlardan olingan natijalarning ishonchliligi nazariy va uslubiy baza, ilmiy tadqiqotning ketma-ketligi, jismoniy

tarbiya va sport mashg'ulotlar nazariyasi uslubiyati sohasidagi vatanimiz va chet el olimlari, shuningdek, amaliyotchi murabbiylarning fikrlariga asoslanganligi, tadqiqot vazifalariga mos keluvchi va o'zaro bir-birini to'ldirib boruvchi tadqiqot uslublarining qo'llanilganligi, olingan natijalarning matematik-statistik tahlil qilish usullari yordamida qayta ishlab chiqilganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundan iboratki, yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi harbiy-xizmatchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tezroq va natijador oshirish hamda o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligini takomillashtirish, harbiy-xizmatchilarni kasbiy-amaliy tayyorgarligini takomillashtirish muommolariga taaluqli jismoniy tarbiya va sport nazariyasi uslubiyati fani mazmunini boyitishi hamda kengaytirishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, yakkakurash sport turlarida muvaffaqiyatli sport faoliyati uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni baholash maqsadida maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mavjud me'yorlar majmuini yangi testlar va me'yorlar bilan to'ldirish harbiy-xizmatchilarni kasbiy faoliyati davomida davriy va uzluksiz kasbiy kompetentligini rivojlantirish uchun xizmat qilishi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini yakkakurash vositalari orqali takomillashtirish bo'yicha o'tkazilgan tajribalar asosida:

harbiy xizmatchilarning tezlik, kuch hamda maxsus chidamlilikni oshirishga qaratilgan maksimal tana vaznining 70 foizi moslashgan yelka kamari, orqa va oyoq mushaklar rivojlantiruvchi vositalarni olti haftalik mezosikl mashg'ulotlarini qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar Sirdaryo viloyati Shirin shahar Mudofaa vazirligiga qarashli 49479 sonli harbiy qismning harbiy xizmatchilarning o'quv-mashg'ulotlariga tatbiq qilgan (O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligining 2025-yil 14-apreldagi 10/797-son ma'lumotnomasi). Natijada, turnikka tortilish nazorat testi sinaluvchilari tadqiqot oldi o'rtacha 18,4 martadan 22,8 martaga yaxshilangan;

harbiy xizmatchilarning musobaqa natijalarini oshirish maqsadida uch blokli ixtisoslashtirilgan mashqlarni takroriy, o'zgaruvchan, oraliq, nazorat usullari intinsivligini bo'yicha bloklarga ratsion taqsimlash bo'yicha taklif va tavsiyalar Farg'ona viloyati Qo'qon shahar Mudofaa vazirligiga qarashli 42090 sonli harbiy qismning harbiy xizmatchilarning o'quv-mashg'ulotlariga tatbiq qilgan (O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligining 2025-yil 14-apreldagi 10/797-son ma'lumotnomasi). Natijada, tajriba guruhi sportchilari esa 6 ta musobaqada ishtirok etib, 156 ta jang o'tkazib, 128 ta g'alabaga erishdi va 33 ta sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritgan;

yakkakurash bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatchilarni musobaqalarga tayyorlash uchun funksional va jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun kuch mashqlari haftada uch kun, yuqori energiya imkoniyatini oshiruvchi mashg'ulotlar haftada besh kunlik modelini muvoffiqlikda qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar Surxondaryo viloyati Sariosiyo tumani Mudofaa vazirligiga qarashli 39501 sonli

harbiy qismning harbiy xizmatchilarning o'quv-mashg'ulotlariga tatbiq qilgan (O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligining 2025-yil 14-apreldagi 10/797-son ma'lumotnomasi). Natijada, 10 marta beldan oshirib tashlash nazorat testida tajriba guruhi harbiylari tadqiqot boshida 27,2 soniya vaqtda bajarigan bo'lsa, tadqiqot yakunida esa 24,1 soniya vaqtda bajarishga erishilgan;

harbiy xizmatchilarning jismoniy holatini barqaror saqlash maqsadida energiya zaxirasini tejashga qaratilgan qo'l janggi, belbog'li kurash, armvrestling vositalarini jismoniy tayyorgarligini oshirish dasturiga singdirish bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston Respublikasi harbiy aviatsiya institutning kursantlarining o'quv-mashg'ulotlariga tatbiq qilgan (O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligining 2025-yil 14-apreldagi 10/797-son ma'lumotnomasi). Natijada, 3 daqiqa davomida o'zgaruvchan sur'atda manekenni tashlashda tajriba guruhi sinaluvchilari tadqiqot oldi o'rtcha 31,5 marta amalga oshirgan bo'lsa, tadqiqot so'ngida 42,2 marta bajarishga erilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 3 ta xalqaro 4 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 10 ta ilmiy-uslubiy ish, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy jurnallarida 3 ta maqola (2 ta respublika va 1 ta horijiy jurnallarda) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, to'rtta bob, 122 sahifali matn, 5 ta rasm, 22 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **Kirish** qismida tanlangan mavzuning dolzarbligi va uning ilmiy-amaliy zaruriyati, tadqiqotning O'zbekistonda fan va texnologiyalarni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari bilan bog'liqligi, mavzuning o'rganilganlik darajasi, dissertatsion tadqiqotning ta'lim muassasasi ilmiy-tadqiqot ishlari rejasi asosida amalga oshirilganligi, maqsadi, vazifalari, obykti, predmeti, uslublari, natijalarning ob'ektivligi, tadqiqot natijalarining amalga joriy etilishi, nashr qilinishi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Dissertatsiyaning **“Yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik muammolari bo'yicha adabiyotlar tahlili”** deb nomlangan birinchi bobda harbiylarda jismoniy tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishning zamonaviy muammolari, yakkakurash turlari bilan shug'ullanuvchi harbiylarda jismoniy tayyorgarlik vositalari nisbati muammosi, yakkakurashlarda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositalari va usullarini ahamiyati belgilab berilgan.

Yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatchilarda, jismoniy tayyorgarlik sportchining ixtisoslashuvi bilan chambarchas bog'liq. Yakkakurashning bir turida sport natijasi, birinchi navbatda, tezlik-kuch imkoniyatlari, anaerob ish unumdorligining rivojlanish darajasi bilan, boshqalarida

- aerob ish unumdorligi, uzoq vaqt ishlashga chidamlilik bilan, uchinchilarida - tezlik-kuch va koordinatsion qobiliyatlar bilan, to'rtinchilarida - turli jismoniy sifatlarning bir maromda rivojlanishi bilan belgilanadi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasini tahlil qilar ekan, so'nggi vaqtlarda sport sohasidagi mutaxassislarning e'tibori sportchi organizmining funksional tizimlariga yuqori talablar qo'yadigan eng samarali jismoniy tayyorgarlik vositalari va usullarini o'rganish va tanlashga qaratilganligini ko'rsatadi, ularning imkoniyatlari musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatini belgilaydi. Sportchining tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish uning qobiliyatiga muvofiq amalga oshiriladigan va uning tayyorgarligining barcha tomonlariga ta'sir ko'rsatadigan, shuningdek, mashg'ulot va musobaqa yuklamasining vositalari, usullari va darajalarini tanlashni belgilaydigan chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatadi (S.M.Ashkinazi).

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik ba'zan kam baholanadi, jismoniy tayyorgarlik uchun ko'pincha ushbu sport turining tor doiradagi jismoniy mashqlaridan foydalaniladi. Uning fikricha, jismoniy tayyorgarlikning bunday bir tomonlama yo'naltirilishi yuqori sport natijalariga erishishga yordam bermaydi, ayrim hollarda esa sportchining sog'lig'iga zarar yetkazishi mumkinligi o'rganilgan adabiyotlar tahlilida aniqlandi.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning uslublari va tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida tajribalar davomida qo'llanilgan ilmiy tadqiqot usullari, jumladan, maxsus ilmiy va uslubiy adabiyotlar materiallarini nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, o'quv-mashg'ulot jarayonini pedagogik nazorat qilish, pedagogik test o'tkazish, pedagogik tajriba, tadqiqot natijalarini matematik statistika tahlil qilish yordamida qayta ishlash usullari bayon etilgan.

Pedagogik tajriba-sinov belgilangan maqsad va vazifalarga muvofiq amalga oshirilib, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va pedagogik tajribani o'z ichiga olgan besh bosqichdan iborat bo'ldi.

Birinchi bosqichda (2021-2022-yillar) ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili o'tkazildi, muammoning holati o'rganildi, yakkakurashning turli turlari bo'yicha murabbiy-o'qituvchilarning fikrlari umumlashtirildi. Ilmiy ishning umumiy yo'nalishi, tashkil etish shartlari belgilandi. Tadqiqotning maqsadi, asosiy vazifalari va ishchi gipotezasi shakllantirildi. Yakkakurash bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatchilarning maxsus jismoniy sifatlari rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun ilmiy tadqiqot va test usullari tanlandi.

Ikkinchi bosqichda (2022-2023-yillar) yakkakurash bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining omilli tuzilishi haqida ma'lumot olish uchun biz nazorat-pedagogik testlashni o'tkazdik. Unda 30 nafardan tajriba va nazorat guruhida harbiy xizmatchilar ishtirok etdi, ular turli xil musobaqalar ishtirokchilari, turli yosh guruhlarida harbiylar o'rtasidagi o'tkaziladigan musobaqalar birinchiligi g'olib va sovrindorlari edi. Test sinovlari “MHSK” harbiy-vatanparvarlik markazi, Toshkent shahar harbiy xizmatchilarda o'tkazildi.

Uchinchi bosqichda (2023-yil oktyabr-noyabr) yakkakurash turlari bilan shugʻullanuvchi harbiy xizmatchilarning maxsus jismoniy sifatlarini aniqlash uchun biz nazorat-pedagogik sinovdan oʻtkazdik. Qoʻl jangi, belbogʻli kurash turlari boʻyicha 60 nafar. Sportchilar trener-oʻqituvchilar tomonidan berilgan ekspert bahosi asosida hisoblangan reytingga muvofiq ikki guruhga ajratildi.

Keyinchalik test natijalari egzel dasturi yordamida matematik-statistik ishlovdan oʻtkazildi.

Toʻrtinchi bosqichda (2024-yil mart-aprel) biz yakkakurash bilan shugʻullanuvchi harbiy xizmatchilarning yetakchi jismoniy sifatlarini rivojlantirish uslubiyotini yuqori shiddatli vositalardan foydalangan holda sinovdan oʻtkazdik. Bu vositalar interval rejimida musobaqa sharoitida harakat apparati ishiga maksimal darajada yaqinlashtirildi. Tajriba boshlanishidan oldin nazorat va tajriba guruhi sportchilari umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun sinovdan oʻtkazildi. Olti hafta oʻtgach, ikkala guruh sportchilari yakuniy test sinovidan oʻtdi. Olingan natijalar SPSS dasturidan foydalangan holda statistik tahlil usullari bilan qayta ishlandi.

Beshinchi bosqichda (2023-2024-yillar) biz tomonimizdan yarim yillik sikl doirasida yakkakurash turlari harbiy xizmatchilarining maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi sinovdan oʻtkazildi. Tajriba-sinov ishlarini oʻtkazish uchun qoʻl jang, belboʻgli kurash va armvrestling sport turlari bilan shugʻullanuvchi harbiy xizmatchilarda olib borildi. Yakkakurash bilan shugʻullanuvchi sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish bosqichi haftalik sikllarga boʻlindi, ular orasida kurashchilarga ikki hafta davomida dam olish taklif etildi. Birinchi sikl boshlanishidan oldin nazorat va tajriba guruhi sportchilari jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash uchun sinovdan oʻtkazildi. Soʻngra tadqiqot oldi va yakunida ikki guruh sportchilarida oraliq test sinovlari oʻtkazildi. Keyinchalik olingan maʼlumotlar statistik tahlil usullaridan foydalangan holda qayta ishlandi.

Yakkakurashlar bilan shugʻullanadigan maxsus jismoniy tayyorgarlikning tuzilish faktori toʻgʻrisida maʼlumot olish uchun biz 30 kishidan iborat sportchilar guruhini sinovdan oʻtkazdik.

Dissertatsiyaning **“Yakkakurash bilan shugʻullanuvchi harbiy xizmatchilarning yetakchi jismoniy sifatlarini aniqlash va ularni maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida takomillashtirish”** deb nomlangan uchinchi bobida oʻtkazilgan tadqiqot natijalari tahlil qilingan. Harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati, yakkakurash sport turlari bilan shugʻullanuvchi harbiy xizmatchilar uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik boʻyicha nazorat oʻtkazish meʼyorlar dasturini takomillashtirish oshirishga qaratilgan maʼlumotlar berilgan.

Mashqlarning asosiy toʻplami sifatida harbiy xizmatchilar uchun universal jang uchun sport mashgʻulotlari markazlari (Markaziy harbiy sport klubi) uchun oʻquv dasturining nazorat-sinov meʼyorlaridan foydalandik.

Tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki test natijalari qabul qilindi. Styudentning t-mezeni boʻyicha qiyosiy tahlil natijalariga koʻra jismoniy

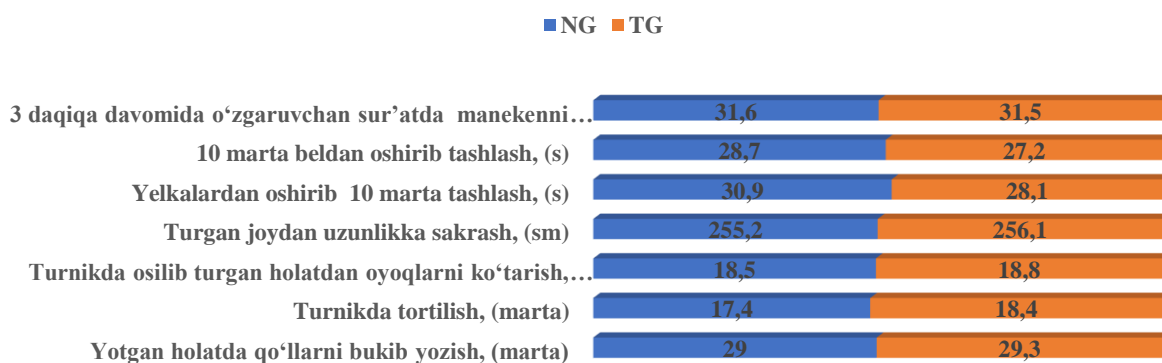
tayyorgarlikning umumiy tomonini tavsiflovchi mashqlarda NG va TG o'rtasida sezilarli farqlar yo'qli kuzatildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Tadqiqotdan oldin nazorat va tajriba guruhi harbiy xizmatchilari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili, n=60

T/r	Mashq nomi	Guruhlar		t	P
		NG	TG		
1	Yotgan holatda qo'llarni bukib yozish, (marta)	29,0±0,1	29,3±0,3	0,94	>0,05
2	Turnikda tortilish, (marta)	17,4±0,5	18,4±1	0,97	>0,05
3	Turnikda osilib turgan holatdan oyoqlarni ko'tarish, (marta)	18,5±0,7	18,8±0,3	0,39	>0,05
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash, (sm)	255,2±0,6	256, 1±0,7	0,54	>0,05
5	Yelkalardan oshirib 10 marta tashlash, (s)	30,9 ±2,9	28,1±2,1	1,20	>0,05
6	10 marta beldan oshirib tashlash, (s)	28,7±1,7	27,2±1,5	1,01	>0,05
7	3 daqiqa davomida o'zgaruvchan sur'atda manekenni tashlash, (soni)	31,6±1,4	31,5±1,30	1,24	>0,05

Tajriba va nazorat guruhlarini jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha olingan natijalar berilgan bo'lib, unga ko'ra, yotgan holatda qo'llarni bukib yozishda nazorat guruhida o'rtacha 29,0 marta, tajriba guruhida esa 29,3 marta kuzatildi. Turnikka tortilish testida esa nazorat guruhida 17,4 martani, tajriba guruhida esa 18,5 marta aniqlandi.



1-rasm. Tadqiqotdan oldin nazorat va tajriba guruhi harbiy xizmatchilari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili, n=60

Turnikda osilib turgan holatdan oyoqlarni ko'tarishda nazorat guruhida o'rtacha 18,5 marta, tajriba guruhida esa o'rtacha ko'rsatkich 18,8 marta qayd etildi. Turgan joyida uzunlikka sakrashda nazorat guruhida o'rtacha 255,2 sm, nazorat guruhida esa 256.1 sm ekanligini ko'rishimiz mumkin. Raqibni yelkalardan oshirib 10 marta tashlash testida nazorat guruhi o'rtacha 30,9 soniya sarf qilgan bo'lsa, tajriba guruhida esa 28,1 soniya natija qayd etildi. 10 marta beldan oshirib tashlash nazorat testida o'rtacha nazorat guruhi sinaluvchilari 28,7 soniya va tajriba guruhi o'rtacha 27,2 soniya vaqtda bajarishdi. 3 daqiqa davomida o'zgaruvchan sur'atda manekenni tashlashda nazorat guruhi o'rtacha 31,6 marta,

nazorat guruhi esa 31,5 marta bajarganligi o'rtazilgan dastlabki tadqiqotlar davomida aniqlandi.

2-jadvaldan ko'rinib turibdiki, vazni 70% bo'lgan og'irlikdagi mashqlarni bajargandan so'ng YUQS tiklanish tezligini tavsiflovchi testlarda NG va TG o'rtasidagi farqlar ishonchli emas. Bu NG va TG sportchilarining funksional tayyorgarligini tavsiflaydi.

2-jadval

Tajribadan oldin NG va TGda YUQS tiklanish tezligi ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili, n=60

Mashq nomi	Guruhlar		t	P
	NG	TG		
Maksimal og'irlikning 70% i shtanga bilan o'tirish mashqni bajargandan so'ng YUQS, zar/daq.	151,1±0,3	151,4±0,3	0,70	>0,05
Maksimal og'irlikning 70% i shtanga bilan o'tirish mashqni bajarganda 1 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	136±0,8	135,1±0,7	0,84	>0,05
Maksimal og'irlikning 70% i shtanga bilan o'tirish mashqni bajarganda 2 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	120,8±1,6	119,7±0,9	0,59	>0,05
Maksimal og'irlikning 70% i shtanga bilan o'tirish mashqni bajarganda 3 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	100,2±0,3	100,4±0,4	0,40	>0,05
Maksimal og'irlikning 70% i shtangani belgacha tortish mashqni bajarganda YUQS, zar/daq.	151,4±0,2	151,6±0,2	0,70	>0,05
Maksimal og'irlikning 70% i shtangani belgacha tortish mashqni bajarganda 1 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	135,9±0,8	136,7±0,6	0,80	>0,05
Maksimal og'irlikning 70% i shtangani belgacha tortish mashqni bajarganda 2 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	118,8±1,4	120,6±0,9	1,08	>0,3
Maksimal og'irlikning 70% i shtangani belgacha tortish mashqni bajarganda 3 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	100,3±0,3	99,9±0,3	0,94	>0,05
Maksimal og'irlikning 70% i bilan shtangani siltab ko'tarish mashqni bajarganda so'ng YUQS, zar/daq.	132,6±0,5	133±0,5	0,56	>0,05
Maksimal og'irlikning 70% i bilan shtangani siltab ko'tarish mashqni bajarganda so'ng 1 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	117,4±0,9	118,9±0,3	1,58	>0,05
Maksimal og'irlikning 70% i bilan shtangani siltab ko'tarish mashqni bajarganda so'ng 2 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	102,1±0,9	102,9±0,3	0,84	>0,05
Maksimal og'irlikning 70% i bilan shtangani siltab ko'tarish mashqni bajarganda so'ng 3 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	91,4±1	91,3±0,6	0,42	>0,05

Shuni ta'kidlash kerakki, bizning tajribamizda sportchilarning kuch qobiliyatlarini tavsiflash bitta mashq bilan cheklanmaydi, biz yakkakurashchilarning maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini tavsiflovchi maxsus mashqlar majmuasini ko'rib chiqamiz. Biz taqdim etgan

mashqlar jismoniy sifatlar majmuasini tavsiflaydi, bu yerda ularning namoyon bo‘lishi turli mushak guruhlarining muvofiqlashtirilgan harakatiga bog‘liq. Masalan, shtangani belgacha tortish mashqini bajarishda oyoq muskullari faol ishtirok etadi, shtanga bilan o‘tirib-turish mashqini bajarishda esa bel muskullari katta ish bajaradi. Styudentning t-mezoni bo‘yicha NG va TG dastlabki testlarining qiyosiy tahlili natijalari har ikki guruh tajriba boshlanishiga bir xil jismoniy shaklda kelgan degan xulosaga kelish imkonini beradi. Bu, ayniqsa, shtanga bilan bilan maxsus mashqlarni bajargandan so‘ng tiklanish tezligini tavsiflovchi testlarda yaqqol ko‘rinadi.

Mashg‘ulotning asosiy usuli aylanma mashg‘ulot edi. Mashqni bajarish vaqti 30 soniya, asosiy mashqlar uchun og‘irlik shartli maksimalning 70 foizi va izolyatsiyalangan mashqlar uchun maksimalning 30-40 foizi, mashqlar orasidagi dam olish 30 soniya, aylanmalar orasidagi dam olish 2-3 daqiqa, aylanmalar soni 4-5 ta. Aylanma usulda o‘tkaziladigan mashg‘ulotga misol 12-jadvalda keltirilgan.

Tajriba guruhida ham asosiy mashg‘ulot usuli aylanma edi. Og‘irlik - shartli maksimumning 70 foizi, takrorlashlar soni 3 dan 5 gacha, aylanmalar soni - 15, aylanmalar orasidagi dam olish vaqti - 1 daqiqani tashkil etdi. Quyidagi jadvalda harbiy xizmatchilarning maxsus sifatlarini rivojlantirish uchun qo‘llaniladigan aylanma mashg‘ulot tavsifi haqida ma‘lumot berilgan.

3-jadval

Harbiy xizmatchilarning maxsus sifatlarini rivojlantirish uchun qo‘llaniladigan aylanma mashg‘uloti

T/r	Mashqlar nomi	Vazifasi
1	Yelkada shtanga bilan o‘tirib-turish	Oyoq mushaklarining kuch chidamliligini rivojlantirish uchun mashq
2	Turnikda tortilish	Yelka kamari mushaklarining kuch chidamkorligini rivojlantirish uchun mashq
3	Shtangani yerdan ko‘tarish	Orqaning uzun mushaklarini rivojlantirish uchun mashq
4	Parallel bruslarda qo‘llarni bukib-yozish	Yelka kamari mushaklarining kuch chidamkorligini rivojlantirish uchun mashq
5	Cho‘qqaygan holatdan sakrab turish	Oyoq mushaklarining kuch chidamliligini rivojlantirish uchun mashq
6	Shtanga bilan qo‘llarni bukib-yozish	Qo‘l mushaklarining kuch chidamliligini rivojlantirish uchun mashq
7	Yotgan holatdan gavdani ko‘tarish	Qorin pressi mushaklarini rivojlantirish uchun mashq
8	Shtangani ko‘krakdan bosh uzra itarib ko‘tarish	Yelka kamari mushaklarini rivojlantirish uchun mashq

TG harbiy xizmatchilari uchun biz yuqori intensiv vositalardan foydalanishni taklif qildik, ularning vazifasi sportchining yuqori konsentratsiyali portlovchi kuchlarni namoyish etish uchun safarbar qilish qobiliyatini takomillashtirish va tananing funksional imkoniyatlarini yangi ish stresslariga olib tashlashdir. TG

harbiy xizmatchilari uchun biz yuqori shiddatli vositalardan foydalanishni taklif etdik. Ularning vazifasi sportchining yuqori konsentratsiyalangan portlovchi kuchlarni namoyon qilish uchun safarbarlik qobiliyatini takomillashtirish va organizmning funksional imkoniyatlarini ish kuchlanishining yangi darajasiga olib chiqishdan iborat. Bir xil mushaklar guruhi uchun 10-15 soniyadan oshmaydigan qisqa intensiv ish va 45-60 soniyalik dam olish oralig'i glikolizni biroz faollashtiradi, bu esa mushaklarning aerob quvvatini oshirish uchun sharoit yaratadi.

Tayyorgarlikning 1, 3 va 5 haftalarida TG sportchilari rivojlantiruvchi xarakterdagi asosiy mashg'ulot ishlarini bajardilar. Haftalik mikrotsikl doirasida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulot ishlari ikki mashg'ulot kuniga ajratildi (4-jadvalga qarang). Mashqlar shunday guruhlashtirilganki, bunda mashg'ulot ishlariga antagonist mushaklar jalb qilingan.

4-jadval

Trenirovka yuklamasining 1, 3 va 5-haftalarda taqsimlanishi

Mashg'ulot kuni № 1	Mashg'ulot kuni № 2	Og'irlik darajasi	Takrorlanishlar soni (marta)
Shtanganing ko'krakka ko'tarilishi	Qomatni tortish	Maksimal og'irlikning 70 %	3-5
Shtanga bilan o'tirib-turish	Shtanganing tirkakdan silkinishi		
Qo'shpoyada qo'llarni bukish va yozish	O'rindiqlik holatidan sakrash	Belgilanmagan	5

Mashg'ulotning asosiy usuli aylanma mashg'ulot edi. Og'irlik og'irligi - UMax ning 70%, takrorlashlar soni 3 dan 5 gacha, davralar soni - 15, davralar orasidagi dam olish oralig'i - 1 daqiqa.

Tayyorgarlikning 2, 4 va 6 haftalarida tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashg'ulot yuklamasi tetiklashtiruvchi xususiyatga ega bo'lib, ikkita asosiy mashq bilan cheklangan (5-jadvalga qarang).

5-jadval

2, 4 va 6-haftalarda mashg'ulot yuklamasining taqsimlanishi

1-mashq kuni	2-mashq kuni	Og'irlik vazni	Seriyalar soni	Takrorlanishlar soni	Seriyalar orasidagi dam olish vaqti (daqiqa)
Shtanga bilan o'tirib-turish	Turnikda tortilish	Maksimal og'irlikning 70 % i	5	5	2-3

Tajriba guruhida mashg'ulot jarayonini tashkil etish mashg'ulot ishlarini ham haftada ikki marta o'tkazishni nazarda tutdi, lekin har bir haftadagi yuklamalarning yo'nalishi turlicha bo'ldi.

Biz tomonimizdan maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini blokli tizim ko'rinishida ishlab chiqildi.

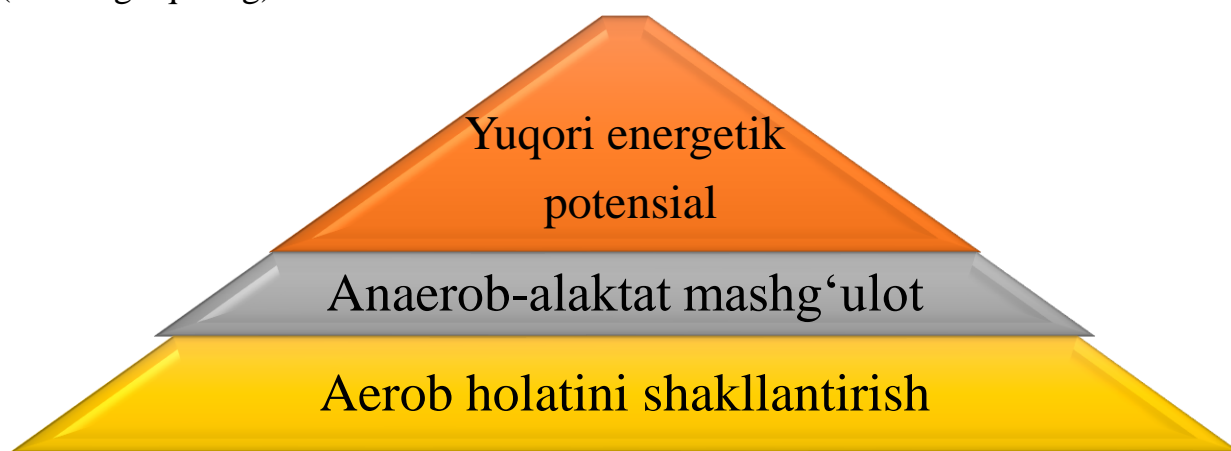
A blokda ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalari, masalan, og‘irliklar bilan mashqlar, shu jumladan shtanga bilan sakrash mashqlari, turli xil trenajyor moslamalari, u yoki bu ish rejimida (masalan, mushaklarning portlovchi kuchi, asab-mushak apparatining reaktiv qobiliyati, mahalliy mushaklar quvvati, maksimal anaerob chidamliligi) mushaklar kuchini va uning turli ko‘rinishlarini rivojlantirish maqsadida dozalangan qarshiliklar beradi.

B blokda - organizmning energetik salohiyati quvvatini (sig‘imini) rivojlantirish maqsadida musobaqa mashqini yoki ish rejimiga mos yordamchi mashqlarni bajarishning turli intensivlikdagi (takroriy, o‘zgaruvchan, oraliq, seriyali, nazorat va boshqalar) usullari.

C blokda - musobaqalarda ishtirok etish, shuningdek, mashg‘ulotlarda musobaqa sharoitlarini modellashtirish. Masalan, taktik variantlar, urinishlar orasidagi dam olish oraliqlari, urinishlar soni va musobaqa dasturlarini, shu jumladan saralash va final yugurishlarini modellashtirishdan iborat.

Aynan unda masofaviy mashg‘ulot ishlari jadallashadi va organizmning shoshilinch moslashuvdan uzoq muddatli moslashuvga o‘tishi boshlanadi. Shuning uchun B-blokni «musobaqa oldi bosqichi» deb ataladigan bosqich bilan aynanlashtirish yaramaydi, chunki bu bosqich blokli sistemaning bosh strategiyasida alohida ahamiyatga ega emas.

Bunda mushak ishining energiya bilan ta‘minlanishi jarayonini piramida qurish yoki piramida pog‘onalaridan ko‘tarilish tarzida tasavvur qilish qulay (3-rasmga qarang).



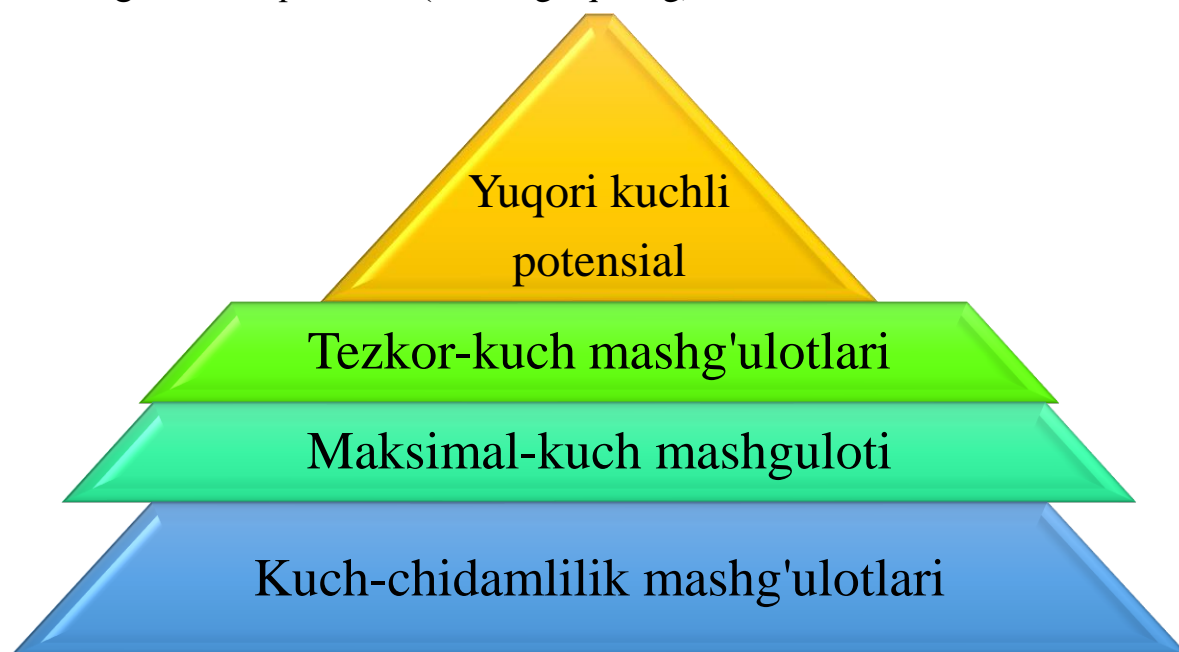
3-rasm. Energetik mashqlar piramidasi

Mushak ishini energiya bilan ta‘minlash jarayonini mashq qilish piramidasi aerob poydevorga quriladi. Bu piramidaning zinalari moslashuv o‘zgarishlari ketma-ketligi tamoyiliga muvofiq barpo etiladi va aerob poydevor yaratilgandan so‘ng anaerob laktat hamda anaerob alaktat mashg‘ulotlarini o‘z ichiga oladi. Natijada shug‘ullanayotgan sportchining yuqori energetik salohiyatiga erishiladi.

Bu holda piramida obrazi mashg‘ulot jarayonining nafaqat mazmunini, balki urg‘ular ketma-ketligini ham aniq tasavvur qilishga yordam beradi. Albatta, bu shunchaki modeldan boshqa narsa emas, model esa faqat voqelikning eng muhim jihatlarini aks ettirishi lozim. Ammo aynan mashg‘ulot jarayonini model (piramida) ko‘rinishida tasavvur qilish uning yaxlit manzarasini shakllantirishga

imkon beradi. Fiziologiyada ma'lum bo'lgan mashg'ulot ta'sirlarining qaytariluvchanligi hodisasini hisobga olgan holda, piramidaning har bir keyingi bosqichiga o'tish ushbu bosqichda erishilgan moslashuv o'zgarishlarini saqlab qolish uchun mashg'ulotda oldingi bosqichning ma'lum hajmdagi vositalaridan foydalanishni davom ettirishni talab etadi.

Shunday tamoyil kuch mashg'ulotini tuzish uslubiyatida ham o'z aksini topadi. Bu holda moslashuv o'zgarishlarining ketma-ketlik tamoyili kuch chidamliligiga asoslanadi, shundan so'ng maksimal kuch va portlovchi kuchni rivojlantirishga e'tibor qaratiladi (4-rasmga qarang).



4-rasm. Kuch mashqlari piramidasi

Agar sportchi ushbu piramidaning biror bosqichini o'tkazib yuborsa, natija kamroq muvaffaqiyatli bo'ladi va jarohatlarga olib kelishi mumkin. biz taklif etyotgan mashg'ulot piramidasi o'zi mashg'ulot jarayonining vaqt bo'yicha bosqichma-bosqich rivojlanishini tasavvur qilishga yordam beradi. Mashg'ulot piramidasi dastlabki ikki bosqichida kuch mashqlari, odatda, haftada uch kun, kun ora o'tkaziladi. Energetik mashg'ulotlar esa haftada besh yoki olti kunni talab qiladi. Shubhasiz, ba'zi kunlarda har ikkala mashg'ulotni birlashtirishga to'g'ri keladi. Masalan, energetik mashg'ulotlarni dushanbadan shanbagacha ertalab, kuch mashqlarini esa dushanba, chorshanba va juma kunlari kechqurun o'tkazish mumkin. Sportchilar kuniga ikki martalik mashg'ulotlarga juda tez moslashadi, ularning turli yo'nalishlari esa mashg'ulot jarayonining bir xilligiga qarshi kurashishga yordam beradi.

Musobaqa davriga yaqinlashganda har ikkala mashg'ulot turi ham cheklanadi (tayyorgarlik davrining oxirida faol dam olish). Sportchilar energetik mashg'ulotlar hajmini kamaytiradi va kuch mashg'ulotlarini, ayniqsa muhim musobaqalar oldidan, haftasiga bir yoki ikki martagacha cheklaydi. Yuklamalarning bunday pasayishi og'ir mashg'ulotlardan keyin tiklanishga yordam beradi, energiya zaxiralarini optimallashtirishga imkon beradi va kichik

jarohlarni davolash uchun vaqt beradi. Shu bilan birga, musobaqalarning birinchi kunidan 8-10 kun oldin xususiyati, hajmi va shiddati bo'yicha musobaqalardan yuqori bo'lgan yuklamalar zarur, degan fikr mavjud. Musobaqa yuklamalariga mos keladigan yoki ulardan ustun bo'lgan yuklamalardan foydalanmasdan turib, kurashchilarning tayyorgarlik darajasini ko'tarish mumkin emas, chunki ularsiz sportchilarni sifat jihatdan yangi tayyorgarlik darajasiga olib chiqib bo'lmaydi.

Tadqiqotimiz davomida harbiy xizmatchilarni yakkakurash sport turlarida yuqori natijalarga erishish uchun energiya imkoniyatlari va kuch mashg'ulotlarini muvofiqlikda rejalashtirishga e'tibor qaratdik.



5-rasm. Yakkakurash sport turlari bilan shugullanuvchi harbiy xizmatchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish modeli

Ushbu rasmdan ko'rinib turibdiki, yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatchilarning umumiy og'irlik 70 % dan oshmagan organizmni energiya ta'minoti, ixtisoslashtirilgan jismoniy tarbiya hamda mashg'ulotlarda musobaqa faoliyatini modellashtirishga qaratilgan bloklarni olti haftalik mezosikllarga singdirilgan. Shu bilan birga harbiy xizmatchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun kuch va uning turlarini rivojlantirishga e'tibor

qarailgan. Ushbu modeldan foydalanish orqali yakkurash sport musobaqalarida yuqori natijaga erishish imkoniyati oshgan.

Haftalik mashg'ulotlar rejasi, asosan mashg'ulot o'tkaziladigan kunda uning mazmuni va xususiyati to'g'risida ma'lumotlar berilgan. Haftaning birinchi kunida UJT ko'rsatilgan. Ammo uning mazmunida qanday vazifalar bajarilishi kerakligi nazarda tutilmagan, mashqlar tarkibi yoki boshqa tarkibiy asoslar ko'rsatilmagan. Mazkur tushinchalar mashg'ulotlarni kunlik rejalashtirishda kiritilishi nazarda tutiladi.

6-jadval

Yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatchilarni haftalik sikllari

Yosh guruhlari	Hafta kunlari						
	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Tayyorgarlik davri							
Qo'l jangi	UJT		TTT		MJT		Hammom
Belbog'li kurash	UJT	TTT		MJT	TTT		Hammom
Aremvrestling	UJT	TTT	UJT	MJ+TTT	UJT		Hammom
Musobaqa davri							
Qo'l jangi		TTT		UJT		MJ+TTT	Hammom
Belbog'li kurash		UJT	MJ+TTT	UJT	TTT	MJ+TTT	Hammom
Aremvrestling	MJ+TTT	UJT	MJ+TTT	UJT	TTT	MJ+TTT	Hammom
O'tish davri							
Qo'l jangi		UJT			MJT		Sauna
Belbog'li kurash	UJT		TTT		MJT		Sauna
Aremvrestling	UJT		TTT		MJT		Sauna

Yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatchilarni haftalik mashg'ulot rejasining asosiy maqsadi sport formasini shakllanishini ta'minlash, harbiy xizmatchilarni salomatlik darajasini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini, texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga e'tibor qaratdik. Yakkakurash sport turlaridan qo'l jangi, belbog'li kurash va armvrestling sport turlari bo'yicha hafta kunlari davomida tayyorgarlik turlarini rivojlantirishga e'tibor qaratildi. Bu haftalik siklni harbiy hizamtchilarda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga tayyorgarlik turlari rejalashtirildi. Yakshanba kunlari tiklovchi vositalardan hammom hamda saunada tavsia qilindi.

Bu haftalik sikldan foydalanish orqali harbiy xizmatchilarni kuch tizimidagi musobaqalarda yuqori natijaga erishish hamda qisqa vaqt ichida organizm faoliyati qisqa vaqt ichida tiklanish imkoniyatlari kengaytirilgan.

Dissertatsiyaning **“Yakkakurash bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatchilarni maxsus jismoniy tayyorgarlik metodikasini eksperimental sinovdan o'tkazish”** deb nomlangan to'rtinchi bobida pedagogik tajriba boshida va oxirida tajriba va nazorat guruhlari harbiy xizmatchilarni jismoniy tayyorgarlik

ko'rsatkichlari hamda har bir mashqdan so'ng organizmni yuklamaga ta'siri bo'yicha tahlil qilish natijalari batafsil bayon etilgan.

Tadqiqot yakunida biz nazorat va tajriba guruhlarida yakuniy test sinovlarini o'tkazdik. Natijalar umuman olganda ko'rsatkichlarning umumiy dinamikasiga mos keladi, ammo e'tiborga loyiq bo'lgan bir qator omillar mavjud. Jismoniy tayyorgarlik nazorat me'yorlarida uchinchi mezosikl o'tkazilgandan so'ng Styudentning t-mezone bo'yicha nazorat va tajriba guruhlarining qiyosiy tahlili ikkala guruh o'rtasida ishonchli farqlar kuzatildi.

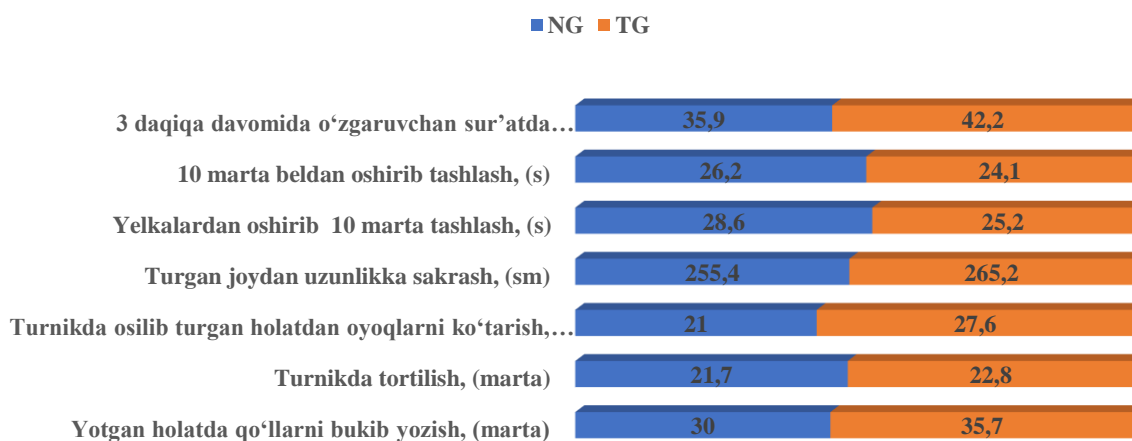
7-jadval

Tadqiqotlardan so'ng nazorat va tajriba guruhlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili, n=60

T/r	Mashqlar	Guruhlar		t	P
		NG	TG		
1	Yotgan holatda qo'llarni bukib yozish, (marta)	30,0±0,2	35,7±0,3	2,05	<0,05
2	Turnikda tortilish, (marta)	21,7±0,4	22,8±0,5	3,44	<0,001
3	Turnikda osilib turgan holatdan oyoqlarni ko'tarish, (marta)	21,0±0,4	27,6±0,2	2,28	<0,05
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash, (sm)	255,4±0,5	265,2±0,6	2,87	<0,01
5	Yelkalaridan oshirib 10 marta tashlash, (s)	28,6±1,9	25,2±1,8	3,30	<0,001
6	10 marta beldan oshirib tashlash, (s)	26,2 ±3,2	24,1±1,1	3,38	<0,01
7	3 daqiqa davomida o'zgaruvchan sur'atda manekenni tashlash, (soni)	35.9±2,33	42,2±2,30	2,25	<0,01

Tadqiqotdan so'ng tajriba va nazorat guruhlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil qilindi (7-jadvalga qarang). Jadvalga ko'ra, qo'llarni bukib yozish testida nazorat guruhi sinaluvchilari o'rtcha 30,0 marta bajargan bo'lsa, tajriba guruhi sinaluvchilari esa 35,7 marta bajarganligi aniqlandi. Turnikka tortilish nazorat testini nazorat guruhi 21,7 marta tortilgan bo'lsa, tajriba guruhi sinaluvchilari o'rtacha 22,8 marta kuzatildi. turnikka osilib turgan holatda oyoqlarni ko'trish mashqida nazorat guruhi o'rtcha 21,0 marta, tajriba guruhi sinaluvchilari esa 27,6 marta bajarishga erishdi. Turgan joyida uzunlikka sakrash nazorat guruhida 255,4 sm, tajriba guruhida esa 265,2 sm ekanligi aniqlandi. Raqibni yelkalaridan oshirib 10 marta tashlash nazorat testida nazorat guruhi 28,6 soniyada, tajriba guruhi esa, 25,2 soniya davomida bajardi. Raqibni 10 marta beldan oshirib tashlash testida nazorat guruhi o'rtacha 26,2 tajriba guruhi 24,1 soniyada bajarishga erishdi. 3 daqiqa davomida o'zgaruvchan sur'atda manekenni tashlashda nazorat guruhi sinaluvchilari o'rtcha 35,9 marta va tajriba guruhi sinaluvchilari esa 42,2 marta bajarishga erishdi.

Jismoniy tayyorgarlik natijalarida nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada farq kuzatilganligi, shundan dalolat beradiki, tajriba guruhida qo'llanilgan metodikalar yakkakurash sport trulari bilan shug'ullanuvchi harbiylarni UJT va MJT mashg'ulotlar tuzilishiga katta ta'sir ko'rsatadi va shu nuqtayi nazardan sportchilarni tayyorlash tizimida samarali natija beradi.



6-rasm. Tadqiqotlardan so'ng nazorat va tajriba guruhlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili, n=60

Yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi harbiylarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tadqiqotdan keyin tahlil qilindi. Unga kora, tadqiqot guruhi sinaluvchilarida nazorat guruhi sinaluvchilariga ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. bu esa, biz tomonimizdan qo'llanilgan mashg'ulot metodikasining ijobiy ekanligini ko'rsatadi.

«To'xtaguncha» usulida yuklamani bajargandan so'ng YUQS tiklanish tezligini aniqlashga qaratilgan mashqlarda NG va TGning qiyosiy tahlili natijalariga ko'ra, biz tajriba uslubi sportchilarning funksional tayyorgarligini takomillashtirish uchun yetarli darajada samarali degan xulosaga kelishimiz mumkin (8-jadvalga qarang).

Masalan, statsionar tortilish, shtanga bilan o'tirib-turish, shtanganing 70% og'irlikdagi silkinishi mashqlarini bajargandan so'ng YUQS ko'rsatkichlari «to'xtab qolguncha» usulida ikki guruh o'rtasida sezilarli darajada farq qildi. Bu shundan dalolat beradiki, NGda qo'llanilayotgan metodika uchinchi bosqichga kelib kuch chidamkorligi ko'rsatkichlarining ortishiga qaramasdan imkon bermaydi

bajarilgan ishdan keyin tiklanish tezligini oshirish. Shu bilan birga, eksperimental usul yuklamadan keyin tiklanish tezligini oshirishga imkon beradi.

8-jadval

Tadqiqotdan so'ng NG va TGda YuQS tiklanish tezligi ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili (n=60)

Mashqlar	Guruhlar		t	P
	NG	TG		
Maksimal og'irlikning 70% i shtanga bilan o'tirish mashqni bajargandan so'ng YUQS, zar/daq.	150,7±0,2	148,6±0,3	3,82	P≤0,001
Maksimal og'irlikning 70% i shtanga bilan o'tirish mashqni bajarganda 1 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	132,1±0,8	129,1±2	2,49	P≤0,05
Maksimal og'irlikning 70% i shtanga bilan o'tirish mashqni bajarganda 2 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	110,4±1,8	103,1±2	2,56	P≤0,05
Maksimal og'irlikning 70% i shtanga bilan o'tirish mashqni bajarganda 3 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	88,2±0,5	86,5±0,5	2,40	P≤0,05

8-jadval davomi

Maksimal og'irlikning 70% i shtangani belgacha tortish mashqni bajarganda YUQS, zar/daq.	149,9±0,2	151,3±0,3	3,88	P≤0,001
Maksimal og'irlikning 70% i shtangani belgacha tortish mashqni bajarganda 1 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	126,8±1,5	117,2±0,4	3,18	P≤0,01
Maksimal og'irlikning 70% i shtangani belgacha tortish mashqni bajarganda 2 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	109,7±1,1	96,1±0,4	2,61	P≤0,05
Maksimal og'irlikning 70% i shtangani belgacha tortish mashqni bajarganda 3 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	90,2±0,8	85,9±0,4	4,80	P≤0,001
Maksimal og'irlikning 70% i bilan shtangani siltab ko'tarish mashqni bajarganda so'ng YUQS, zar/daq.	128,1±1,3	122,3±1,1	3,40	P≤0,01
Maksimal og'irlikning 70% i bilan shtangani siltab ko'tarish mashqni bajarganda so'ng 1 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	112,3±1,2	106,1±0,9	4,13	P≤0,001
Maksimal og'irlikning 70% i bilan shtangani siltab ko'tarish mashqni bajarganda so'ng 2 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	96,9±0,7	94,8±0,6	2,27	P≤0,05
Maksimal og'irlikning 70% i bilan shtangani siltab ko'tarish mashqni bajarganda so'ng 3 daqiqadan so'ng YUQS, zar/daq.	85,6±0,3	84,7±0,3	2,12	P≤0,05

Aerob quvvatning nisbatan barqaror darajasida sport natijasining oshishi IIb tipidagi mushak tolalarining II turiga bir oz o'zgarishi bilan izohlagan, bu esa PANO oshishiga olib kelishi mumkin. II tipdagi tolalarda mitoxondriyalar miqdori I tipdagi tolalarga nisbatan ko'proq ortish tendensiyasiga ega.

Xulosa qilish mumkinki, maxsus chidamlilikni takomillashtirish uchun tajriba-sinov metodikasi bir yoki ikki olti haftalik sikl doirasida samarali bo'ladi, an'anaviy aylanma mashg'ulot esa uzoq vaqt ta'sirga ega bo'lishi kerak, bu holda kerakli natijaga erishish mumkin bo'ladi.

Tadqiqot yakunida kuch tayyorgarligi tizimida NG va TG o'rtasida sezilarli farqlar aniqlandi. TGda maksimal kuch va kuch chidamkorligi ko'rsatkichlari birinchi va ikkinchi bosqichdan keyin olingan ma'lumotlardan farqli o'laroq, NG nisbatan ko'rsatkichlaridan sezilarli darajada farqlar kuzatildi.

Tajriba guruhlarini sportchilarining musobaqa faoliyati tahlili. Tajriba-sinov davrida nazorat va tajriba guruhlarini sportchilari yakkakurashning turli turlari bo'yicha musobaqalarda ishtirok etdi. Tajriba guruhi sportchilarining turli musobaqalardagi natijalari to'g'risidagi ma'lumotlar 9-jadvalda keltirilgan.

9-jadval

Tajriba guruhi sportchilarining musobaqalardagi ko'rsatgan natijalari

Musobaqa nomi	Sovrinli o'rinlar	Ga'labalar soni	Kurashishlar soni
Qo'l jangi bo'yicha mudofaa vaziri kubogi	1	1	3
Kurash bo'yicha toshkent shaxar prokurori kubogi	1	1	3
Armvrestling bo'yicha xarbiy qism birinchiligi	3	4	4
Kurash bo'yicha O'zbekiston chempionati	1	3	4
Belbog'li kurash bo'yicha kattalar o'rtasida O'zbekiston chempionati.	1	3	4
Beshkurash bo'yicha xarbiy qism komandiri kubogi	3	3	4

Sport musobaqalarida ishtirok etgan nazorat guruhi sportchilari 7 ta turnirda ishtirok etib, 139 ta jang o'tkazib, 110 ta g'alabaga erishdi va 30 ta sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritdi. Tajriba guruhi sportchilari esa 6 ta musobaqada ishtirok etib, 156 ta jang o'tkazib, 128 ta g'alabaga erishdi va 33 ta sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritdi. Bu ko'rsatkichlar nazorat guruhiga nisbatan samaraliroqdir. Bu holat bugungi kunda tajriba guruhida qo'llanilgan metodika nazorat guruhida qo'llanilgan metodikaga nisbatan samaraliroq bo'ladi, deb hisoblashga asos bo'ladi.

XULOSALAR

Amalga oshirilgan tadqiqot natijasida quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

1. Bugungi kunda aksariyat mutaxassislar va mahalliy yakkakurash murabbiylari orasida maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini shakllantirish anaerob glikolitik yo'nalishdagi intensiv mashg'ulot yuklamalariga asoslangan bo'lishi kerak, degan fikr keng tarqalgan. Biroq, ilmiy manbalarni o'rganish davomida harbiylarning maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha boshqa konsepsiya mavjudligi aniqlandi. Nazorat-pedagogik test sinovlari shuni ko'rsatdiki, harbiy xizmatchilarning maxsus jismoniy sifatlari oyoq mushaklarining tezkor chidamliligi, oyoq va bel mushaklarining «portlovchi» kuchi, oyoqlarning zarba harakatlari va uloqtirishlarda namoyon bo'ladi; «portlovchi» kuch va yelka kamari mushaklarining kuch chidamliligi, qo'llar bilan zarbalarni maksimal sur'atda (harakatlarning tezligi), zarbalar va tashlashlar seriyasini bajarishda koordinatsion qobiliyatlar, yakkakurash turlarida tik turishda va parterda kurash olib borishda namoyon bo'lishi tahlillar davomida aniqlandi.

2. Turli xil jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan harbiy xizmatchilarni maxsus chidamliligining rivojlanish darajasi va yuklamadan keyingi tiklanish tezligi bilan ajralib turadi. Bu esa asosiy farq bo'lib, sportchining «reytingi» qanchalik yuqori bo'lsa, uning funksional tayyorgarlik darajasi shunchalik yuqori bo'lishi bilan ifodalanadi. Shu bilan birga, harbiy xizmatchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun yelka kamari muashklari - kuch chidamliligi, orqa va oyoq mushaklarining tezlik – kuch hamda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maksimal tana vaznining 70 % va moslashtirilgan 30 % vositalarni olti haftalik mezosikl mashg'ulotlarida qo'llanildi. Natijada, tajriba guruhi sportchilari esa 6 ta musobaqada ishtirok etib, 156 ta jang o'tkazib, 128 ta g'alabaga erishdi va 33 ta sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritdi.

3. Harbiy xizmatchilar uchun UJT va MJT bo'yicha dastur va nazorat-o'tkazish me'yorlarini tahlillar shuni ko'rsatdiki, dastur, umuman olganda, jismoniy sifatlarning rivojlanishini baholash uchun zarur ko'rsatkichlarni aks ettiradi. Biroq, harbiy xizmatchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun uch blokli ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalari (asab-mushak aparatining reaktiv qobiliyati, mahalliy mushak quvvati) organizmning energiya zaxirasi (musobaqa mashqini ish rejimiga yordamchi mashqlarni takroriy, o'zgaruvchan, oraliq, seriyali, nazorat usullarini intinsivlikda) musobaqa faoliyatini modellashtirish (taktik variantlar, urinishlar orasidagi dam olish

oraliqlari, takrorlash soni) bolklarini mashg'ulotlar jarayonida qo'llash natijasida, turnikka tortilish nazorat testida tajriba guruhi sinaluvchilari tadqiqot oldi o'rtacha 18,5 martadan 28,5 martaga yaxshilandi.

4. o'tkazilgan tadqiqotlar davomida harbiy xizmatchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlashda mavjud me'yorlar majmuasiga quyidagi mashq va testlarni qo'shish maqsadga muvofiqligi aniqlandi. Oyoq, yelka va yelka kamari mushaklarining tezkor-kuch qobiliyatlarini aniqlash uchun: maksimal og'irlikdagi yelkalarda shtanga bilan o'tirish; maksimal og'irlikdagi shtanganing siltab ko'tarish hamda oyoq, yelka va yelka kamari mushaklarining kuch chidamliligini yelkada shtanga bilan maksimal 70% o'tirib turish, maksimal vazning 70% og'irlikdagi shtanganing belgacha ko'tarish nazorat mashqlari jismoniy tayyorgarligini aniqlashda eng samarali mezondir. Funktsional holatini yuklamadan keyin YUQSning tiklanish tezligini aniqlash uchun mashqlarni bajargandan so'ng YUQSni aniqlash shtanga bilan o'tirish, maksimal og'irlikning 70% ko'tarish (mashqni bajargandan so'ng darhol, 1 daqiqadan keyin, 2 daqiqadan keyin va 3 daqiqadan keyin YUQS ko'rsatkichlari) yuklamadan keyingi tiklanish tezligini oshirish bo'yicha nazorat testlari samarali ekanligi aniqlandi.

6. Mashqni bajarish jadalligi va yuklamaning og'irligi tezkor mushak tolalari ishtirokida bajariladigan maksimal yaqin mashqlarni bajarish modellariga mos kelishi kerak, mashqlarni bajarish davomiyligi esa tezkor mushak tolalaridagi ATF va KrF sarflariga mos kelishi kerak. Yakkurash bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatchilarni musobaqalarga tayyorlash uchun funktsional va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish modelini kuch mashqlari haftada uch kun, yuqori energiya imkoniyatini oshiruvchi mashg'ulotlar haftada besh kun har ikkala mashg'ulotni muvoffiqlikda qo'llash natijasida 10 marta beldan oshirib tashlash nazorat testida tajriba guruhi harbiylari tadqiqot boshida 27,2 soniya vaqtda bajarigan bo'lsa, tadqiqot yakunida esa 24,1 soniya vaqtda bajarishga erishildi.

7. Tadqiqotdan so'ng tajriba va nazorat guruhlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Jadvalga ko'ra, qo'llarni bukib yozish testida nazorat guruhi sinaluvchilari o'rtcha 30,0 marta bajarigan bo'lsa, tajriba guruhi sinaluvchilari esa 35,7 marta bajariganligi aniqlandi. Turnikka tortilish nazorat testini nazorat guruhi 21,7 marta tortilgan bo'lsa, tajriba guruhi sinaluvchilari o'rtacha 22,8 marta kuzatildi. Turnikka osilib turgan holatda oyoqlarni ko'trish mashqida nazorat guruhi o'rtcha 21,0 marta, tajriba guruhi sinaluvchilari esa 27,6 marta bajarishga erishdi. Turgan joyida uzunlikka sakrash nazorat guruhida 255,4 sm, tajriba guruhida esa 265,2 sm ekanligi aniqlandi. Raqibni yelkalardan oshirib 10 marta tashlash nazorat testida nazorat guruhi 28,6 soniyada, tajriba guruhi esa, 25,2 soniya davomida bajardi. Raqibni 10 marta beldan oshirib tashlash testida nazorat guruhi o'rtacha 26,2 tajriba guruhi 24,1 soniyada bajarishga erishdi. 3 daqiqa davomida o'zgaruvchan sur'atda manekenni tashlashda nazorat guruhi sinaluvchilari o'rtcha 35,9 marta va tajriba guruhi sinaluvchilari esa 42,2 marta bajarishga erishdi.

8. Usulning ushbu varianti bir-ikki olti haftalik sikl doirasida samarali hisoblanadi. Uni uzoqroq qo'llashda keyingi bosqichlarda og'irlik vaznini (Umax ga nisbatan 70%) muntazam ravishda oshirish zarur. yakka kurash sport turlarida yuqori sport natijalariga erish uchun anaerob-alaktat, aerob organizmning energiya zaxirasini tejashga qaratilgan qo'l janggi, belbog'li kurash, armvrestling vositalarini harbiy xizmatchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish modeliga singdirish natijasida, 3 daqiqa davomida o'zgaruvchan sur'atda manekenni tashlashda tajriba guruhi sinaluvchilari tadqiqot oldi o'rtcha 31,5 marta amalga oshirgan bo'lsa, tadqiqot songiga kelib 42,2 marta bajarishga erishdi. Jismoniy tayyorgarlik natijalarida nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada farq kuzatilganligi, shundan dalolat beradiki, tajriba guruhida qo'llanilgan metodikalar yakkakurash sport trulari bilan shug'ullanuvchi harbiylarni UJT va MJT mashg'ulotlar tuzilishiga katta ta'sir ko'rsatadi va shu nuqtayi nazardan sportchilarni tayyorlash tizimida samarali natija beradi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Yakkakurash turlari bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatchilarning mashq samaradorligini oshirish maqsadida yillik sikl tamoyili bo'yicha o'quv guruhlari asosida o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Shart sifatida musobaqa faoliyatga ustunlik berish kerak o'quv va o'quv mashg'ulotlariga motivatsion munosabatni oshirish. Buni o'quv jarayoniga tatbiq etish harbiy xizmatchilarda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni sezilarli darajada oshirishi mumkin. Musobaqalar va musobaqa mashg'ulotlari barcha ishtirokchilar uchun ochiq, amalga oshirilishi mumkin, qiziqarli va hissiy jihatdan tashkil etilgan bo'lishi kerak.

2. Harbiy-xizmatchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oldindan belgilab beruvchi maxsus jismoniy sifatlari, oyoq mushaklarining tezkor chidamliligi, oyoq va bel mushaklarining "portlovchi kuchi", oyoqlarning zarba harakatlari va uloqtirishlarda namoyon bo'lishi, yelka kamari mushaklarining kuch chidamliligi, maksimal sur'atda qo'llar bilan zarbalarni bajarish (harakatlarning tezligi), tashlashlar va ushlashlarda, tik turish va parterda kurash olib boorish, zarbalar va tashlashlar seriyasini bajarishda koordinatsion qobiliyatlar, kombinatsion hujum harakatlari seriyasini bajargandan so'ng YUQS va tiklanish vaqtlari berilgan maxsus mashqlar majmuasi tavsiya etiladi.

3. Oyakkakurashlarda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishda zarur hajmdagi jismoniy yuklamalarni bajarishni ta'minlash uchun yuqori shiddatli, vazn og'irligi maksimal zonada 70% bo'lgan, yondashuvda takrorlanishlar soni kam (3 tadan 5 tagacha), lekin yondashuvlar soni (10-15 tagacha) va yondashuvlar orasidagi dam olish oralig'i (1 daqiqa) bo'lgan mashqlar harbiy xizmatchilar mashg'ulot jarayonida foydalanish tavsiya etiladi.

4. Harbiy xizmatchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligi metodologiyasidan foydalanish jarayonida jismoniy sifatlari, funksional imkoniyatlari va texnik-taktik mahoratini shakllantirish darajasini hisobga olish zarur, UJT va MJT sifat xususiyatlarini doimo hisobga olish kerak.

5. Yakkakurash sport turlarida muvaffaqiyatli sport faoliyati uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni baholash maqsadida maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mavjud me'yorlar majmuini yangi testlar va me'yorlar bilan to'ldirish harbiy-xizmatchilarni kasbiy faoliyati davomida davriy va uzluksiz kasbiy kompetentligini rivojlantirish vositalari tavsiya etiladi.

6. Yakkurash bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatchilarni musobaqalarga tayyorlash uchun funksional va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish modelini kuch mashqlari haftada uch kun, yuqori energiya imkoniyatini oshiruvchi mashg'ulotlar haftada besh kun har ikkala mashg'ulotni muvoffiqlikda qo'llash tavsiya etiladi.

7. Yakkakurash sport turlarida yuqori sport natijalariga erish uchun anaerob-alaktat, aerob organizmning energiya zaxirasini tejashga qaratilgan qo'l janggi, belbog'li kurash, armvrestling vositalarini harbiy xizmatchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish modeliga singdirilgan vositalardan foydalanish tavsiya etiladi.

8. Bunday yuklamalarni qo'llash natijasida mushak hujayralari mitoxondrial apparatining samaradorligi oshadi, bu birgalikda intensiv yuklamalarni bajarish uchun energiya bilan ta'minlashning aerob mexanizmi quvvatining oshishini, ya'ni anaerob almashinuv bo'sag'asining oshishini ta'minlaydi. Maksimal va submaksimal intensivlik zonalarida yuqori intensivlikdagi yuklamalar, o'z navbatida, nafaqat maksimal nafas olish zahiralari, qon aylanishi va maksimal aerob funksiyalarni oshiradi, balki bir vaqtning o'zida anaerob (alaktat va glikolitik) imkoniyatlarning o'sishiga yordam beradi.

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

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

АХМАДЖОНОВ ДОНИЁР КАРИМЖОН УГЛИ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

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

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

Чирчик-2025

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан за №В2023.4.PhD/Ped2323

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

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

Научный руководитель:	Киргизбоев Маъруфжон Мойдинович доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
Официальные оппоненты:	Кочкаров Атабек Ахматваевич доктор педагогический наук (DSc), профессор Абдуазимов Сабиржон Уткурович доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
Ведущая организация:	Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

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

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за №_____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17-19,717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76).

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

Р.М. Маткаримов

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

М.А.Ибрагимов

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

А.Н.Шопулатов

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

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Резкое изменение военно-политической обстановки в мире в последние годы требует развития у каждого военнослужащего высокого патриотизма, специальных знаний, умений и навыков. Это обуславливает необходимость использования научно обоснованных средств и методов совершенствования профессионально-прикладной и физической подготовки военнослужащих. В частности, физическая подготовка, как основа боевой подготовки, требует постоянной физической готовности к выполнению боевых задач. В последние годы среди молодежи во всем мире приобретают популярность виды единоборств, включающие в свой технический арсенал удары руками и ногами, а также приемы борьбы. К ним относятся рукопашный бой, военный рукопашный бой, универсальный бой, ушу-саньда, боевое самбо, панкратион, каратэ, ММА (смешанные единоборства), которые считаются важными для повышения боевой подготовки военнослужащих. Одной из актуальных задач остается популяризация единоборств в военной службе, широкое привлечение военнослужащих к этим видам спорта и повышение их боевого мастерства.

В мире для целенаправленного развития специальных физических качеств в единоборствах уделяется внимание их выявлению, повышению эффективности учебно-тренировочных и соревновательных процессов. Проведен ряд научно-практических исследований по индивидуализации тренировочного процесса, планированию средств и методов на этапах многолетней подготовки, разработке норм нагрузки, повышению физической подготовленности курсантов высших учебных заведений при одновременном прохождении военной службы и занятиях единоборствами. Однако на сегодняшний день недостаточная научная обоснованность методов совершенствования боевой, профессионально-физической подготовки и специальных физических качеств военнослужащих обуславливает необходимость совершенствования физической подготовки военнослужащих средствами единоборств.

В нашей республике развитие у военнослужащих чувства патриотизма и преданности службе, формирование у них специальных физических качеств, определяющих показатели специальной физической подготовки в соревновательной деятельности посредством физической подготовки и единоборств, на сегодняшний день остается одним из актуальных вопросов. Поставлены задачи “Разработки новых средств и методов спортивной тренировки, полностью отвечающих специфике вида спорта в условиях постоянного роста конкуренции в видах единоборств”⁴. Использование традиционных средств и методов на различных этапах спортивной тренировки не всегда является эффективным способом положительного

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан от 16 августа 2022 года №ПП-352 "О мерах по совершенствованию системы подготовки и обучения военных кадров иностранных государств в Университете общественной безопасности Республики Узбекистан"

влияния на физическую подготовку военнослужащих, и применение средств и методов, используемых в традиционных единоборствах, не может дать ожидаемого результата в тренировках по единоборствам. Вместе с тем, остается актуальным ряд проблем в научно-методическом обосновании тренировочных процессов военнослужащих по видам единоборств, планировании занятий по специальной физической подготовке, выборе средств и методов, необходимых для развития специальных физических качеств.

Настоящее диссертационное исследование в определенной степени служит выполнению задач, предусмотренных в Указах Президента Республики Узбекистан №УП-159 от 13 сентября 2023 года «О внесении изменений и дополнений в некоторые акты Президента Республики Узбекистан в связи с усилением социальной защиты членов семей военнослужащих и сотрудников, погибших во имя защиты Родины и мира народа», №УП-34 от 13 марта 2023 года «О мерах по усилению социальной поддержки членов семей военнослужащих и сотрудников, погибших во имя защиты Родины и мира народа», Постановлениях Президента Республики Узбекистан №ПП-2738 от 24 января 2017 года «О программе мер по реализации задач реформирования и дальнейшего развития Вооруженных Сил Республики Узбекистан», №ПП-259 от 3 августа 2023 года «О внесении изменений и дополнений в Положение о порядке прохождения военной службы гражданами Республики Узбекистан в связи с реализацией комплексных мер, направленных на повышение боевой готовности и потенциала Вооруженных Сил», а также в других нормативно-правовых актах в данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное диссертационное исследование выполнено в рамках приоритетного направления Академии Вооруженных Сил Республики Узбекистан: I. «Формирование системы инновационных идей и пути их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. В Вооруженных Силах Республики Узбекистан такие ученые, как А.М.Камбаров, А.И.Абдиев, Р.А.Хамрокулов, Ш.Х.Ханкельдиев, Ф.А. Керимов, А.А.Кочкаров, Ж.А.Акрамов, О.Хабдалимов, А.Т.Хасанов, Р.А.Матчанов, А.Г.Мирзакулов⁵ проводили

² Камбаров А.М. Военная профессиональная подготовка-как теоретическая и методологическая основа профессионально-педагогического отбора военнослужащих // Профессионально-психологический отбор в Вооруженных Силах РУз. 2001. Ташкент, - С.4-19.; Абдиев А.И. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренеров и студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф.дис. ... докт.пед.наук. Т.2004. - 50 с.; Хамрокулов Р.А., Ханкельдиев Ш.Х. Оценка готовности сельской учащейся молодежи к службе в Армии // Научный журнал ТГПИ. Ташкент. 2004.- С.88-89.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти.-Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - 251 с; Кочкаров А.А. Педагогическая технология ППФП курсантов высших сержантских курсантов: Автореф.дис.. канд. пед.наук. Т., 2006. - 27 с.;

научно-исследовательские работы по реформированию процесса физической подготовки.

Фундаментальные научные исследования по теории и методике физического воспитания и спорта как теоретической основы изучения проблемы физической подготовки проводились В.Н. Селуяновым, В.А. Види, В.В. Гавриловым, В.М. Игуменовым, А.А. Карелиным, В.В. Нелюбиным. Научные исследования, направленные на развитие специальной физической подготовки в спорте, проводились такими специалистами, как В.И. Субботин, Б.Ф. Кулназаров, К.Х. Сафиулин, Л.Д. Позднякова. Проблема развития и совершенствования специальной физической подготовки военнослужащих в видах единоборств изучалась такими учеными и специалистами, как В.В. Дудулин, К.В. Климов, В.Е. Жабакон, Н.В. Мухамедзянова, Ю.Ф. Курамшин, А.В. Козляков⁶.

Зарубежные ученые J.Friedén, R.L.Lieber, R.Gracie, M. Guerrero, E.Brennan, D.Kieran, J.Lang, T.Molendijk, JP.Kalkman, Y.Robinson, K. Goniewicz проводили научно-исследовательские работы по определению специальных физических качеств военнослужащих, занимающихся единоборствами, разработке научно обоснованных рекомендаций по совершенствованию процесса развития специальной физической подготовки в смешанных единоборствах, а также по нормативам контроля и проверки СФП для практических занятий военнослужащих.

В единоборствах на занятиях по специальной физической подготовке особое внимание уделяется развитию восстановительных возможностей организма после выполнения комбинированной техники, обобщающей технику ударов и бросков в стойке и партере. Целенаправленное развитие этих качеств у военнослужащих, занимающихся единоборствами, повышает их уровень специальной физической подготовки и спортивную результативность. Вместе с тем, в результате изучения работ, посвященных проблеме специальной физической подготовки военнослужащих, выявлено отсутствие системной методики развития физических качеств посредством единоборств.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация.

⁶Годик М.А., Берамидзе А.М., Киселева А.М. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. М., Сов.спорт, 1991, -103 с., Матвеев Л.П. - Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК/Л.П.Матвеев.-М.: Физкультура и спорт, 1991. -542 б.; Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс. // Современная система спортивной подготовки. М.: САМ, 1995, 351-389 с.; Туманян Г.С. - Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие/Г.С.Туманян.-Кн.4.Планирование и контроль.-М.: Советский спорт,1997.-384 б.; Верхошанский Ю.В. - Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В.Верхошанский // Теория и практика физ. культ. -1998.-Т/р7. 41-54 с.; Курамшин Ю.Ф. - Взаимодействие(перенос) навыков/ Ю.Ф.Курамшин Н.Е.Латышева//Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие.-СПб.:СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999. 65-67 с.; Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. -294 с.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. - 808 с.; Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. -223 с.

Диссертационное исследование выполнено в рамках плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2023-2025 годы по теме V.11/7 «Исследование и систематизация типичных видов отвлекающих факторов (внешних и внутренних), негативно влияющих на успешность и результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных единоборцев, а также определение количественных и качественных параметров технико-тактических действий (атак, защит, контратак, тактических комбинаций их подготовки и применения) высококвалифицированных единоборцев в различных соревновательных ситуациях в зависимости от степени их экстремальности».

Цель исследования совершенствование физической подготовки военнослужащих средствами единоборств.

Задачи исследования:

применение шестинедельного мезоцикла тренировок для развития физических качеств военнослужащих;

применение в процессе занятий трехблочных специализированных комплексов физической подготовки для повышения специальной физической подготовленности военнослужащих;

разработка модели развития функциональной и физической подготовленности военнослужащих для подготовки к соревнованиям;

достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях по силовым видам спорта для достижения высоких спортивных результатов в единоборствах.

Объект исследования тренировочный процесс военнослужащих, занимающихся единоборствами.

Предмет исследования эффективность совершенствования общей и специальной физической подготовки военнослужащих в видах единоборств.

Методы исследования. Для решения поставленных в исследовании задач был использован комплекс взаимодополняющих методов исследования: теоретический анализ и обобщение монографий, диссертационных исследований, статей и других научных публикаций, отражающих состояние изученности проблемы специальной физической подготовки. В качестве эмпирических методов исследования применялись: личный тренерский опыт работы со спортсменами, наблюдение и анкетирование тренеров, работающих в различных видах единоборств, проведение тестов, педагогический эксперимент, обработка и анализ полученных данных с использованием методов математической статистики.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

расширены возможности повышения физических качеств военнослужащих за счет применения средств, развивающих мышцы плечевого пояса, спины и ног, к которым адаптировано 70 процентов максимальной массы тела, направленных на повышение скорости, силы и

специальной выносливости, в шестинедельных мезоциклических тренировках;

повышены возможности использования военнослужащими физических возможностей в соревновательной деятельности за счет применения трехблочных специализированных упражнений с распределением рациона по блокам по интенсивности повторных, переменных, промежуточных, контрольных приемов с целью повышения результатов соревнований;

повышена эффективность выполнения технических действий в различных зонах интенсивности за счет совместного применения трехдневной модели силовых упражнений в неделю и пятидневной модели тренировок, повышающих высокие энергетические возможности, для повышения функциональной и физической подготовки военнослужащих, занимающихся единоборством, к соревнованиям;

расширены возможности устойчивого поддержания физической подготовленности военнослужащих за счет включения в программу повышения физической подготовленности средств рукопашного боя, борьбы на поясах, армрестлинга, направленных на экономию энергетического резерва, с целью поддержания стабильного физического состояния.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработан комплекс специальных упражнений, предопределяющих эффективность соревновательной деятельности военнослужащих, включающий специальные физические качества: скоростную выносливость мышц ног, «взрывную силу» мышц ног и поясницы, проявление ударных движений ног и бросков, силовую выносливость мышц плечевого пояса, выполнение ударов руками в максимальном темпе (скорость движений), броски и захваты, борьбу в стойке и партере, координационные способности при выполнении серии ударов и бросков, ЧСС и время восстановления после выполнения серии комбинационных атакующих действий;

улучшены показатели физической подготовленности военнослужащих за счет использования упражнений высокой интенсивности с весом 70% от максимального, с меньшим количеством повторений в подходе (от 3 до 5), но с большим количеством подходов (до 10-15) и интервалом отдыха между подходами (1 минута) для обеспечения выполнения необходимого объема физических нагрузок при развитии специальных физических качеств в единоборствах;

исключение гликолитической нагрузки на занятиях военнослужащих является обязательной задачей. Научно и практически обосновано, что при такой форме работы военнослужащий меньше утомляется, что позволяет ему выполнять большие объемы работы.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования обусловлена теоретико-методологической базой, последовательностью научного исследования, опорой на мнения

отечественных и зарубежных ученых в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, а также практикующих тренеров, применением взаимодополняющих методов исследования, соответствующих поставленным задачам, и обработкой полученных результатов с помощью методов математико-статистического анализа.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования заключается в том, что они обогащают и расширяют содержание дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта» в аспектах, касающихся проблем быстрого и эффективного повышения показателей специальной физической подготовки военнослужащих, занимающихся единоборствами, а также совершенствования эффективности учебно-тренировочного процесса и профессионально-прикладной подготовки военнослужащих.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что дополнение существующего комплекса нормативов по специальной физической подготовке новыми тестами и нормативами для оценки специальных физических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности в единоборствах, служит развитию периодической и непрерывной профессиональной компетентности военнослужащих в ходе их профессиональной деятельности.

Внедрение результатов исследования. на основе проведенных экспериментов по совершенствованию физической подготовки военнослужащих средствами единоборств:

предложения и рекомендации по применению средств, развивающих мышцы плечевого пояса, спины и ног, приспособленных к 70 процентам максимальной массы тела, направленных на повышение скорости, силы и специальной выносливости военнослужащих, внедрены в учебно-тренировочные занятия военнослужащих воинской части №49479 Министерства обороны города Ширин Сырдарьинской области (Справка №10/797 Министерства обороны Республики Узбекистан от 14 апреля 2025 года). В результате, испытуемые контрольного теста на подтягивание на перекладине улучшились в среднем с 18,4 раза до исследования до 22,8 раза;

в целях повышения результатов соревнований военнослужащих предложения и рекомендации по распределению трехблочных специализированных упражнений по блокам по интенсивности повторных, переменных, промежуточных, контрольных методов внедрены в учебные занятия военнослужащих воинской части №42090 Министерства обороны города Коканда Ферганской области (Справка №10/797 Министерства обороны Республики Узбекистан от 14 апреля 2025 года). В результате спортсмены экспериментальной группы приняли участие в 6 соревнованиях, провели 156 поединков, одержали 128 побед и заняли 33 призовых места;

в целях повышения функциональной и физической подготовки военнослужащих, занимающихся единоборством, к соревнованиям, предложения и рекомендации по применению трехдневной модели силовых упражнений в неделю и пятидневной модели тренировок, повышающих высокие энергетические возможности, были внедрены в учебные занятия военнослужащих воинской части №39501 Министерства обороны Сариасийского района Сурхандарьинской области (Справка №10/797 Министерства обороны Республики Узбекистан от 14 апреля 2025 года). В результате в контрольном тесте 10 бросков через спину военнослужащие экспериментальной группы в начале эксперимента выполнили за 27,2 секунды, а в конце эксперимента - за 24,1 секунды;

предложения и рекомендации по включению средств рукопашного боя, борьбы на поясах, армрестлинга в программу повышения физической подготовки военнослужащих, направленные на экономию энергетических ресурсов, в целях поддержания стабильного физического состояния военнослужащих, были внедрены в учебные занятия курсантов Военно-авиационного института Республики Узбекистан (Справка №10/797 Министерства обороны Республики Узбекистан от 14 апреля 2025 года). В результате в течение 3 минут испытуемые экспериментальной группы выполняли броски манекена в переменном темпе в среднем 31,5 раз до эксперимента и 42,2 раза в конце эксперимента.

Апробация результатов исследования: Результаты исследований обсуждались на 3-х международных и 4 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования:

По теме диссертации опубликовано 10 научно-методических работ, в том числе, 3 статьи в научных изданиях (2-в республиканских, 1-в зарубежных журналах), рекомендованных Высшей Аттестационной Комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан для опубликования основных научных результатов докторской диссертации.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, 5 рисунков, 22 таблиц, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертации состоит из 122 страниц компьютерного текста.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации обосновывается актуальность выбранного направления исследования, излагаются сведения об уровне изученности данной проблемы на основе материалов отечественных и зарубежных научных исследований по теме диссертации, определены цель, задачи, объект и предмет исследования. Раскрыто соответствие научной работы основным направлениям развития науки и педагогических технологий, а также сведения о научной новизне работы, достоверности полученных в ходе исследования результатов, теоретической и практической значимости,

внедрение результатов исследования в практику, структура и объем диссертационной работы.

В первой главе диссертации **«Анализ литературы по проблемам специальной физической подготовки военнослужащих, занимающихся видами единоборств»** рассмотрены современные проблемы планирования процесса физической подготовки военнослужащих, проблема соотношения средств физической подготовки военнослужащих, занимающихся видами единоборств, значение средств и методов развития специальных физических качеств в единоборствах.

У военнослужащих, занимающихся видами спортивных единоборств, физическая подготовка тесно связана со специализацией спортсмена. В одних видах единоборств спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной работоспособности, в других - аэробной работоспособностью, выносливостью к длительной работе, в третьих - скоростно-силовыми и координационными способностями, в четвертых - равномерным развитием различных физических качеств.

Анализ вопроса развития физических качеств показывает, что в последнее время внимание специалистов в области спорта сосредоточено на изучении и выборе наиболее эффективных средств и методов физической подготовки, предъявляющих высокие требования к функциональным системам организма спортсмена, возможности которых определяют успех соревновательной деятельности. Индивидуализация тренировочного процесса спортсмена тесно связана с углубленной специализацией, которая осуществляется в соответствии с его способностями и затрагивает все стороны его подготовки, а также определяет выбор средств, методов и уровней тренировочной и соревновательной нагрузки (С.М.Ашкинази).

Всесторонняя физическая подготовка иногда недооценивается, и для физической подготовки часто используются узконаправленные физические упражнения данного вида спорта. Анализ изученной литературы показал, что такая односторонняя направленность физической подготовки не способствует достижению высоких спортивных результатов, а в ряде случаев может нанести вред здоровью спортсмена.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Методы и организация исследования»**, включая теоретический анализ и обобщение материалов специальной научной и методической литературы, педагогический контроль учебно-тренировочного процесса, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы обработки результатов исследования с помощью математико-статистического анализа.

Педагогический эксперимент проводился в соответствии с поставленными целями и задачами и состоял из пяти этапов, включающих анализ научно-методической литературы и педагогический эксперимент.

На первом этапе (2021-2022 гг.) проведен анализ научно-методической литературы, изучено состояние проблемы, обобщены мнения тренеров-

преподавателей по различным видам единоборств. Определены общая направленность научной работы, условия ее организации. Сформулированы цель, основные задачи и рабочая гипотеза исследования. Для определения уровня развития специальных физических качеств военнослужащих, занимающихся единоборствами, были выбраны методы научного исследования и тестирования.

На втором этапе (2022-2023 гг.) мы провели контрольно-педагогическое тестирование для получения информации о факторной структуре специальной физической подготовки военнослужащих, занимающихся единоборствами. В нем приняли участие по 30 военнослужащих в экспериментальной и контрольной группах, которые были участниками различных соревнований, победителями и призерами первенства среди военнослужащих в разных возрастных группах. Тестовые испытания проводились в военно-патриотическом центре «МХСК» среди военнослужащих города Ташкента.

На третьем этапе (октябрь-ноябрь 2023 года) мы провели контрольно-педагогическое тестирование для определения специальных физических качеств военнослужащих, занимающихся видами единоборств. 60 человек по видам рукопашного боя, борьбы на поясах. Спортсмены были разделены на две группы в соответствии с рейтингом, рассчитанным на основе экспертной оценки, выданной тренерами-преподавателями.

Далее результаты тестирования подвергались математико-статистической обработке с помощью программы Excel.

На четвертом этапе (март-апрель 2024 г.) мы апробировали методику развития ведущих физических качеств военнослужащих, занимающихся единоборствами, с использованием высокоинтенсивных средств. Эти средства максимально приближены к работе двигательного аппарата в условиях соревнований в интервальном режиме. Перед началом эксперимента спортсменов контрольной и экспериментальной групп тестировали для определения уровня развития общей и специальной физической подготовленности. Через шесть недель спортсмены обеих групп прошли финальное тестирование. Полученные результаты обрабатывались методами статистического анализа с использованием программы SPSS.

На пятом этапе (2023-2024 гг.) нами апробирована методика развития специальных физических качеств военнослужащих, занимающихся единоборствами, в рамках полугодового цикла. Экспериментальные работы проводились на военнослужащих, занимающихся видами спорта рукопашный бой, борьба на поясах и армрестлинг. Этап развития специальных физических качеств спортсменов, занимающихся единоборствами, был разделен на недельные циклы, между которыми борцам предлагался двухнедельный отдых. Перед началом первого цикла спортсменов контрольной и экспериментальной групп тестировали для определения уровня развития физических качеств. Затем в начале и в конце исследования были проведены промежуточные тестовые испытания у

спортсменов двух групп. Далее полученные данные были обработаны с использованием методов статистического анализа.

Для получения информации о факторной структуре специальной физической подготовки занимающихся единоборствами мы провели тестирование группы спортсменов из 30 человек.

В третьей главе диссертации «**Выявление ведущих физических качеств военнослужащих, занимающихся единоборствами, и их совершенствование в процессе специальной физической подготовки**» проанализированы результаты проведенного исследования. Представлены данные, направленные на совершенствование методики развития физической подготовленности военнослужащих, а также на улучшение программы нормативов контроля общей и специальной физической подготовки для военнослужащих, занимающихся видами спортивных единоборств.

В качестве основного комплекса упражнений мы использовали контрольно-тестовые нормативы учебной программы для центров спортивной подготовки по универсальному бою для военнослужащих (Центральный военный спортивный клуб).

Были приняты результаты предварительного тестирования экспериментальной и контрольной групп. По результатам сравнительного анализа с использованием t-критерия Стьюдента в упражнениях, характеризующих общую сторону физической подготовленности, достоверных различий между КГ и ЭГ не наблюдалось (см. таблицу 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей физической подготовки военнослужащих контрольной и экспериментальной групп до проведения исследования, n=60

№	Название упражнения	Группы		t	P
		КГ	ЭГ		
1	Сгибание и разгибание рук в положении лежа, (раз)	29,0±0,1	29,3±0,3	0,94	>0,05
2	Подтягивания на турнике, (раз)	17,4±0,5	18,4±1	0,97	>0,05
3	Поднимание ног из виса на турнике, (раз)	18,5±0,7	18,8±0,3	0,39	>0,05
4	Прыжок в длину с места, (см)	255,2±0,6	256,1±0,7	0,54	>0,05
5	Броски через плечи 10 раз, (с)	30,9 ±2,9	28,1±2,1	1,20	>0,05
6	Бросок через спину 10 раз, (с)	28,7±1,7	27,2±1,5	1,01	>0,05
7	Бросок манекена в переменном темпе в течение 3 минут, (количество)	31,6±1,4	31,5±1,30	1,24	>0,05

В таблице 3.1 представлены результаты показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп. Согласно этим

данным, в упражнении сгибание и разгибание рук в положении лежа среднее количество повторений составило 29,0 раз в контрольной группе и 29,3 раза в экспериментальной группе. В тесте на подтягивание на перекладине в контрольной группе было зафиксировано в среднем 17,4 повторений, а в экспериментальной группе - 18,5 повторений.



Рисунок 1. Сравнительный анализ показателей физической подготовки военнослужащих контрольной и экспериментальной групп до проведения исследования, n=60

При подъеме ног из вися на перекладине средний показатель в контрольной группе составил 18,5 раз, а в экспериментальной группе - 18,8 раз. В прыжках в длину с места в контрольной группе средний показатель составил 255,2 см, а в экспериментальной группе - 256,1 см. В тесте 10 бросков через плечо соперника контрольная группа потратила в среднем 30,9 секунды, а в экспериментальной группе результат составил 28,1 секунды. В контрольном тесте 10 бросков через пояс испытуемые контрольной группы выполнили в среднем за 28,7 секунды, а экспериментальная группа - в среднем за 27,2 секунды. В ходе предварительных исследований было установлено, что при бросках манекена в течение 3 минут с переменной интенсивностью контрольная группа выполнила в среднем 31,6 броска, а экспериментальная группа - 31,5 броска.

Как видно из таблицы 2, различия между КГ и ЭГ в тестах, характеризующих скорость восстановления ЧСС после выполнения упражнений с весом 70%, недостоверны. Это характеризует функциональную подготовленность спортсменов КГ и ЭГ.

Таблица 2

**Сравнительный анализ показателей скорости восстановления ЧСС
в КГ и ЭГ до эксперимента, n=60**

Название упражнения	Группы		t	P
	КГ	ЭГ		
ЧСС после выполнения приседания со штангой весом 70% от максимального веса, уд/мин.	151,1±0,3	151,4±0,3	0,70	P>0,05
ЧСС через 1 минуту после выполнения приседания со штангой весом 70% от максимального веса, уд/мин.	136±0,8	135,1±0,7	0,84	P>0,05
ЧСС через 2 минуты после выполнения приседания со штангой весом 70% от максимального веса, уд/мин.	120,8±1,6	119,7±0,9	0,59	P>0,05
ЧСС через 3 минуты после выполнения приседания со штангой весом 70% от максимального веса, уд/мин.	100,2±0,3	100,4±0,4	0,40	P>0,05
ЧСС после выполнения тяги штанги до пояса весом 70% от максимального веса, уд/мин.	151,4±0,2	151,6±0,2	0,70	P>0,05
ЧСС через 1 минуту после выполнения тяги штанги до пояса весом 70% от максимального веса, уд/мин.	135,9±0,8	136,7±0,6	0,80	P>0,05
ЧСС через 2 минуты после выполнения тяги штанги до пояса весом 70% от максимального веса, уд/мин.	118,8±1,4	120,6±0,9	1,08	P>0,3
ЧСС через 3 минуты после выполнения тяги штанги до пояса весом 70% от максимального веса, уд/мин.	100,3±0,3	99,9±0,3	0,94	P>0,05
ЧСС после выполнения рывка штанги весом 70% от максимального веса, уд/мин.	132,6±0,5	133±0,5	0,56	P>0,05
ЧСС через 1 минуту после выполнения рывка штанги весом 70% от максимального веса, уд/мин.	117,4±0,9	118,9±0,3	1,58	P>0,05
ЧСС через 2 минуты после выполнения рывка штанги весом 70% от максимального веса, уд/мин.	102,1±0,9	102,9±0,3	0,84	P>0,05
ЧСС через 3 минуты после выполнения рывка штанги весом 70% от максимального веса, уд/мин.	91,4±1	91,3±0,6	0,42	P>0,05

Следует отметить, что в нашем опыте характеристика силовых способностей спортсменов не ограничивается одним упражнением, мы рассматриваем комплекс специальных упражнений, характеризующих уровень развития специальных физических качеств единоборцев. Представленные нами упражнения описывают комплекс физических качеств, где их проявление зависит от скоординированных движений различных групп мышц. Например, при выполнении тяги штанги до пояса активно участвуют мышцы ног, а при выполнении приседаний со штангой большую работу выполняют мышцы поясницы. Результаты сравнительного анализа предварительных тестов КГ и ЭГ по t-критерию Стьюдента позволяют

сделать вывод, что обе группы пришли к началу эксперимента в одинаковой физической форме. Это особенно заметно в тестах, характеризующих скорость восстановления после выполнения специальных упражнений со штангой.

Основным методом тренировки была круговая тренировка. Время выполнения упражнения 30 секунд, вес - 70% от условного максимума для основных упражнений и 30-40% от максимума для изолированных упражнений, отдых между упражнениями 30 секунд, отдых между кругами 2-3 минуты, количество кругов 4-5. Пример круговой тренировки приведен в таблице 12.

В экспериментальной группе также основным методом тренировки был круговой. Вес - 70% от условного максимума, количество повторений от 3 до 5, количество кругов - 15, время отдыха между кругами - 1 минута. В следующей таблице представлена информация о характеристиках круговой тренировки, используемой для развития специальных качеств военнослужащих.

Таблица 3

Круговая тренировка, применяемая для развития специальных качеств военнослужащих

№	Название упражнения	Задача
1	Приседания со штангой на плечах	Упражнение для развития силовой выносливости мышц ног
2	Подтягивания на турнике	Упражнение для развития силовой выносливости мышц плечевого пояса
3	Становая тяга	Упражнение для развития длинных мышц спины
4	Отжимания на параллельных брусьях	Упражнение для развития силовой выносливости мышц плечевого пояса
5	Прыжки из положения полуприседа	Упражнение для развития силовой выносливости мышц ног
6	Сгибание и разгибание рук со штангой	Упражнение для развития силовой выносливости мышц рук
7	Подъем туловища из положения лежа	Упражнение для развития мышц брюшного пресса
8	Жим штанги от груди над головой	Упражнение для развития мышц плечевого пояса

Для военнослужащих ЭГ нами было предложено использование высокоинтенсивных средств, задачей которых является совершенствование способности спортсмена мобилизовать высококонцентрированные взрывные силы для их проявления и перенос функциональных возможностей организма на новые рабочие нагрузки. Для военнослужащих ЭГ мы предложили использовать высокоинтенсивные средства. Их задача заключается в совершенствовании мобилизационных способностей спортсмена для проявления высококонцентрированных взрывных сил и выведении

функциональных возможностей организма на новый уровень рабочего напряжения. Для одной и той же группы мышц кратковременная интенсивная работа продолжительностью не более 10-15 секунд и интервал отдыха 45-60 секунд несколько активизируют гликолиз, что создает условия для повышения аэробной мощности мышц.

На 1, 3 и 5 неделе подготовки спортсмены ЭГ выполняли основную тренировочную работу развивающего характера. В рамках недельного микроцикла тренировочная работа по развитию специальных физических качеств была разделена на два тренировочных дня (см.таблица 4). Упражнения были сгруппированы таким образом, чтобы мышцы-антагонисты были вовлечены в тренировочную работу.

Таблица 4

Распределение тренировочной нагрузки на 1-й, 3-й и 5-й неделях

День тренировки №1	День тренировки №2	Степень тяжести	Количество повторений (раз)
Жим штанги	Подтягивание корпуса	70% от максимального веса	3-5
Приседания со штангой	Рывок штанги от стойки		
Сгибание и разгибание рук на брусьях	Прыжок из положения сидя	Не отмечено	5

Основным методом тренировки была круговая тренировка. Вес отягощения составлял 70% от максимального (UMax), количество повторений - от 3 до 5, количество кругов - 15, интервал отдыха между кругами - 1 минута.

На 2-й, 4-й и 6-й неделях подготовки тренировочная нагрузка для развития скоростно-силовых способностей носила тонизирующий характер и ограничивалась двумя основными упражнениями (см. таблица 5).

Таблица 5

Распределение тренировочной нагрузки на 2-й, 4-й и 6-й неделях

День 1-й тренировки	День 2-й тренировки и	Вес снаряда	Количество серий	Количество повторений	Время отдыха между сериями (минуты)
Приседания со штангой	Подтягивания на перекладине	70% от максимального веса	5	5	2-3

Организация тренировочного процесса в экспериментальной группе также предусматривала проведение тренировочных занятий два раза в неделю, но направление нагрузок каждую неделю было различным.

Нами был разработан процесс специальной физической подготовки в виде блочной системы.

В блоке А специализированные средства физической подготовки, такие как упражнения с отягощениями, в том числе прыжки со штангой, различные тренажерные устройства, в том или ином режиме работы (например,

взрывная сила мышц, реактивная способность нервно-мышечного аппарата, локальная мышечная мощность, максимальная анаэробная выносливость) обеспечивают дозированное сопротивление с целью развития мышечной силы и ее различных проявлений.

В блоке Б - способы выполнения соревновательного упражнения или вспомогательных упражнений, соответствующих режиму работы, различной интенсивности (повторные, переменные, интервальные, серийные, контрольные и др.) с целью развития энергетического потенциала (емкости) организма.

В блоке С - участие в соревнованиях, а также моделирование условий соревнований на тренировках. Например, моделирование тактических вариантов, интервалов отдыха между попытками, количества попыток и соревновательных программ, включая квалификационные и финальные забеги.

Именно в нем интенсифицируется работа над дистанционными тренировками и начинается переход организма от срочной адаптации к долговременной. Поэтому Б-блок не следует отождествлять с так называемым «предсоревновательным этапом,» поскольку этот этап не имеет особого значения в генеральной стратегии блочной системы.

При этом процесс энергообеспечения мышечной работы удобно представлять в виде пирамидального построения или подъема по ступеням пирамиды (см.рис. 3).



Рисунок 3. Пирамида энергетических упражнений

Процесс энергетического обеспечения мышечной работы строится на аэробном фундаменте тренировочной пирамиды. Ступени этой пирамиды формируются в соответствии с принципом последовательности адаптационных изменений и включают в себя анаэробные лактатные и анаэробные алактатные тренировки после создания аэробного фундамента. В результате достигается высокий энергетический потенциал тренирующегося спортсмена.

В этом случае образ пирамиды помогает четко представить не только содержание тренировочного процесса, но и последовательность акцентов. Конечно, это не что иное, как модель, а модель должна отражать только

наиболее важные аспекты действительности. Но именно представление тренировочного процесса в виде модели (пирамиды) позволяет сформировать его целостную картину. Учитывая известный в физиологии феномен обратимости тренировочных воздействий, переход к каждому последующему этапу пирамиды требует продолжения использования в тренировке определенного объема средств предыдущего этапа для сохранения адаптационных изменений, достигнутых на данном этапе.

Такой же принцип отражается и в методике построения силовой тренировки. В этом случае принцип последовательности адаптационных изменений основан на силовой выносливости, после чего внимание обращается на развитие максимальной силы и взрывной силы (см.рис. 4).



Рисунок 4. Пирамида силовых упражнений

Если спортсмен пропустит какой-либо этап этой пирамиды, результат будет менее успешным и может привести к травмам. Сама предлагаемая нами тренировочная пирамида помогает представить постепенное развитие тренировочного процесса во времени. На первых двух этапах тренировочной пирамиды силовые упражнения проводятся, как правило, три дня в неделю через день. Энергетические тренировки требуют пяти или шести дней в неделю. Несомненно, в некоторые дни приходится комбинировать оба вида занятий. Например, энергетические тренировки можно проводить с понедельника по субботу утром, а силовые упражнения - по понедельникам, средам и пятницам вечером. Спортсмены очень быстро адаптируются к тренировкам два раза в день, а их различные направленности помогают бороться с однообразием тренировочного процесса.

По мере приближения к соревновательному периоду оба вида тренировок ограничиваются (активный отдых в конце подготовительного периода). Спортсмены сокращают объем энергетических тренировок и ограничивают силовые тренировки, особенно перед важными соревнованиями, до одного или двух раз в неделю. Такое снижение нагрузки способствует восстановлению после тяжелых тренировок, позволяет

оптимизировать энергетические запасы и дает время для заживления небольших травм. В то же время существует мнение, что за 8-10 дней до первого дня соревнований необходимы нагрузки, превосходящие соревновательные по характеру, объему и интенсивности. Невозможно повысить уровень подготовленности борцов без использования нагрузок, соответствующих или превышающих соревновательные, так как без них невозможно вывести спортсменов на качественно новый уровень подготовленности.

В ходе нашего исследования мы сосредоточились на планировании энергетических возможностей и силовых тренировок военнослужащих для достижения высоких результатов в единоборствах.



Рисунок 5. Модель повышения физической подготовленности военнослужащих, занимающихся видами единоборств

Как видно из рисунка, в шестинедельные мезоциклы включены блоки, направленные на энергообеспечение организма, специализированную физическую подготовку и моделирование соревновательной деятельности военнослужащих, занимающихся единоборствами, общая нагрузка которых не превышает 70%. При этом для повышения физической подготовленности военнослужащих уделяется внимание развитию силы и ее видов. Использование данной модели повысило возможности достижения высоких результатов в спортивных соревнованиях по единоборствам.

Еженедельный план занятий в основном содержит информацию о содержании и особенностях занятия в день его проведения. В первый день недели указаны ОФП. Однако в его содержании не предусмотрено, какие задачи должны быть выполнены, не указан состав упражнений или другие структурные основы. Предполагается, что эти понятия будут включены в ежедневное планирование занятий.

Таблица 6

Недельные циклы военнослужащих, занимающихся видами единоборств

Возрастные категории	Дни недели						
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Подготовительный период							
Рукопашный бой	ОФП		ТТП		СФП		Баня
Борьба на поясах	ОФП	ТТП		СФП	ТТП		Баня
Армрестлинг	ОФП	ТТП	ОФП	СФ+ТТП	ОФП		Баня
Соревновательный период							
Рукопашный бой		ТТП		ОФП		СФ+ТТП	Баня
Борьба на поясах		ОФП	СФ+ТТП	ОФП	ТТП	СФ+ТТП	Баня
Армрестлинг	СФ+ТТП	ОФП	СФ+ТТП	ОФП	ТТП	СФ+ТТП	Баня
Переходный период							
Рукопашный бой		ОФП			СФП		Баня
Борьба на поясах	ОФП		ТТП		СФП		Баня
Армрестлинг	ОФП		ТТП		СФП		Баня

Основной целью недельного тренировочного плана военнослужащих, занимающихся единоборствами, является обеспечение формирования спортивной формы, укрепление уровня здоровья военнослужащих, развитие их физических качеств и технико-тактической подготовки. В течение недели особое внимание уделялось развитию видов подготовки по рукопашному бою, борьбе на поясах и армрестлингу. В этом недельном цикле были запланированы виды подготовки военнослужащих к подготовительному, соревновательному и переходному периодам. По воскресеньям рекомендовалось использование восстановительных средств в бане и сауне.

Использование этого еженедельного цикла расширило возможности военнослужащих достигать высоких результатов в соревнованиях силовой системы и восстанавливать деятельность организма в короткие сроки.

В четвертой главе диссертации «**Экспериментальная апробация методики специальной физической подготовки военнослужащих, занимающихся единоборствами**» подробно изложены результаты анализа показателей физической подготовленности военнослужащих экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце педагогического эксперимента, а также влияния нагрузки на организм после каждого упражнения.

В конце исследования мы провели итоговые тестовые испытания в контрольной и экспериментальной группах. Результаты в целом соответствуют общей динамике показателей, но есть ряд факторов, заслуживающих внимания. Сравнительный анализ контрольной и экспериментальной групп по t-критерию Стьюдента после проведения третьего мезоцикла в контрольных нормативах физической подготовки выявил достоверные различия между двумя группами.

Таблица 7

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп после проведения исследований, (n=60)

№	Упражнения	Группы		t	P
		КГ	ЭГ		
1	Сгибание и разгибание рук в положении лежа, (раз)	30,0±0,2	35,7±0,3	2,05	<0,05
2	Подтягивания на турнике, (раз)	21,7±0,4	22,8±0,5	3,44	<0,001
3	Поднимание ног из виса на турнике, (раз)	21,0±0,4	27,6±0,2	2,28	<0,05
4	Прыжок в длину с места, (см)	255,4±0,5	265,2±0,6	2,87	<0,01
5	Броски через плечи 10 раз, (с)	28,6±1,9	25,2±1,8	3,30	<0,001
6	Бросок через спину 10 раз, (с)	26,2 ±3,2	24,1±1,1	3,38	<0,01
7	Бросок манекена в переменном темпе в течение 3 минут, (количество)	35.9±2,33	42,2±2,30	2,25	<0,01

После исследования были проанализированы показатели физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп (см. таблицу 7). Согласно таблице, в тесте сгибания и разгибания рук испытуемые контрольной группы выполнили в среднем 30,0 раз, а испытуемые экспериментальной группы - 35,7 раз. В контрольном тесте на подтягивание на перекладине контрольная группа выполнила в среднем 21,7 раза, а испытуемые экспериментальной группы - 22,8 раза. В упражнении поднимание ног в висе на перекладине контрольная группа выполнила в среднем 21,0 раза, а испытуемые экспериментальной группы - 27,6 раза. Прыжок в длину с места составил 255,4 см в контрольной группе и 265,2 см в экспериментальной группе. В контрольном тесте бросок соперника через плечи 10 раз контрольная группа выполнила за 28,6 секунды, а

экспериментальная группа - за 25,2 секунды. В тесте бросок соперника через пояс 10 раз контрольная группа выполнила в среднем за 26,2 секунды, а экспериментальная группа - за 24,1 секунды. При броске манекена в течение 3 минут в переменном темпе испытуемые контрольной группы выполнили в среднем 35,9 раза, а испытуемые экспериментальной группы - 42,2 раза.

Наблюдается значительная разница в результатах физической подготовки по сравнению с контрольной группой, что свидетельствует о том, что методики, применяемые в экспериментальной группе, оказывают большое влияние на структуру занятий по общей и специальной физической подготовке военнослужащих, занимающихся спортивными единоборствами, и в этом отношении дают эффективные результаты в системе подготовки спортсменов.



Рисунок 6. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп после проведения исследований, n=60

После исследования были проанализированы показатели физической подготовленности военнослужащих, занимающихся видами единоборств. Согласно результатам, у испытуемых экспериментальной группы наблюдались положительные изменения по сравнению с испытуемыми контрольной группы. Это свидетельствует о том, что применяемая нами методика тренировок является эффективной.

По результатам сравнительного анализа КГ и ЭГ в упражнениях, направленных на определение скорости восстановления ЧСС после выполнения нагрузки методом «до отказа,» можно сделать вывод, что экспериментальный метод достаточно эффективен для совершенствования функциональной подготовки спортсменов (таблица 8).

Например, после выполнения упражнений на стационарное подтягивание, приседания со штангой, рывок штанги весом 70% от максимального, показатели ЧСС в методе «до отказа» достоверно различались между двумя группами. Это свидетельствует о том, что применяемая в КГ методика к третьему этапу не позволяет, несмотря на увеличение показателей силовой выносливости,

увеличить скорость восстановления после выполненной работы. В то же время экспериментальный метод позволяет увеличить скорость восстановления после нагрузки.

Таблица 8

Сравнительный анализ показателей скорости восстановления ЧСС в КГ и ЭГ после исследования, (n=60)

Упражнения	Группы		t	P
	КГ	ЭГ		
ЧСС после выполнения приседания со штангой весом 70% от максимального веса, уд/мин.	150,7±0,2	148,6±0,3	3,82	P≤0,001
ЧСС через 1 минуту после выполнения приседания со штангой весом 70% от максимального веса, уд/мин.	132,1±0,8	129,1±2	2,49	P≤0,05
ЧСС через 2 минуты после выполнения приседания со штангой весом 70% от максимального веса, уд/мин.	110,4±1,8	103,1±2	2,56	P≤0,05
ЧСС через 3 минуты после выполнения приседания со штангой весом 70% от максимального веса, уд/мин.	88,2±0,5	86,5±0,5	2,40	P≤0,05
ЧСС после выполнения тяги штанги до пояса весом 70% от максимального веса, уд/мин.	149,9±0,2	151,3±0,3	3,88	P≤0,001
ЧСС через 1 минуту после выполнения тяги штанги до пояса весом 70% от максимального веса, уд/мин.	126,8±1,5	117,2±0,4	3,18	P≤0,01
ЧСС через 2 минуты после выполнения тяги штанги до пояса весом 70% от максимального веса, уд/мин.	109,7±1,1	96,1±0,4	2,61	P≤0,05
ЧСС через 3 минуты после выполнения тяги штанги до пояса весом 70% от максимального веса, уд/мин.	90,2±0,8	85,9±0,4	4,80	P≤0,001
ЧСС после выполнения рывка штанги весом 70% от максимального веса, уд/мин.	128,1±1,3	122,3±1,1	3,40	P≤0,01
ЧСС через 1 минуту после выполнения рывка штанги весом 70% от максимального веса, уд/мин.	112,3±1,2	106,1±0,9	4,13	P≤0,001
ЧСС через 2 минуты после выполнения рывка штанги весом 70% от максимального веса, уд/мин.	96,9±0,7	94,8±0,6	2,27	P≤0,05
ЧСС через 3 минуты после выполнения рывка штанги весом 70% от максимального веса, уд/мин.	85,6±0,3	84,7±0,3	2,12	P≤0,05

Увеличение спортивного результата при относительно стабильном уровне аэробной мощности объясняется незначительным изменением мышечных волокон типа IIb в тип II, что может привести к увеличению PANO. Количество митохондрий в волокнах II типа имеет тенденцию к большему увеличению по сравнению с волокнами I типа.

Можно сделать вывод, что экспериментальная методика совершенствования специальной выносливости эффективна в рамках одного или двух шестинедельных циклов, в то время как традиционная круговая тренировка должна иметь длительное воздействие, в этом случае можно достичь желаемого результата.

В конце исследования были выявлены существенные различия между КГ и ЭГ в системе силовой подготовки. Показатели максимальной силы и силовой выносливости в ЭГ, в отличие от данных, полученных после первого и второго этапов, значительно отличались от показателей КГ.

Анализ соревновательной деятельности спортсменов экспериментальных групп. В экспериментальный период спортсмены контрольной и экспериментальной групп принимали участие в соревнованиях по различным видам единоборств. Данные о результатах спортсменов экспериментальной группы в различных соревнованиях представлены в таблице 9.

Таблица 9

Результаты, показанные спортсменами экспериментальной группы на соревнованиях

Название соревнований	Призовые места	Общее количество побед	Количество боёв
Кубок Министра обороны по рукопашному бою	1	1	3
Кубок прокурора города Ташкента по борьбе кураш	1	1	3
Первенство воинской части по армрестлингу	3	4	4
Чемпионат Узбекистана по борьбе кураш	1	3	4
Чемпионат Узбекистана по поясной борьбе среди взрослых	1	3	4
Кубок командира воинской части по пятиборью	3	3	4

Спортсмены контрольной группы, участвовавшие в спортивных соревнованиях, приняли участие в 7 турнирах, провели 139 боев, одержали 110 побед и завоевали 30 призовых мест. Спортсмены экспериментальной группы приняли участие в 6 соревнованиях, провели 156 боев, одержали 128 побед и заняли 33 призовых места. Эти показатели более эффективны по сравнению с контрольной группой. Данное обстоятельство дает основание полагать, что методика, применяемая в настоящее время в экспериментальной группе, является более эффективной, чем методика, применяемая в контрольной группе.

ВЫВОДЫ

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. На сегодняшний день среди большинства специалистов и местных тренеров по единоборствам широко распространено мнение о том, что формирование процесса специальной физической подготовки должно основываться на интенсивных тренировочных нагрузках анаэробного гликолитического направления. Однако в ходе изучения научных источников было установлено, что существует другая концепция развития специальной работоспособности военнослужащих. Контрольно-педагогические тестовые испытания показали, что специальные физические качества военнослужащих проявляются в скоростной выносливости мышц ног, «взрывной» силе мышц ног и поясницы, ударных движениях ног и бросках; В ходе анализа выявлено проявление «взрывной» силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, максимального темпа ударов руками (скорость движений), координационных способностей при выполнении серии ударов и бросков, борьбы в стойке в единоборствах и в партере.

2. Военнослужащие различной физической подготовленности отличаются уровнем развития специальной выносливости и скоростью восстановления после нагрузки. Это основная разница, выражающаяся в том, что чем выше «рейтинг» спортсмена, тем выше уровень его функциональной подготовленности. Вместе с тем, для развития физических качеств военнослужащих в шестинедельном мезоцикле применялись упражнения для мышц плечевого пояса - на силовую выносливость, скоростно-силовые и специальную выносливость мышц спины и ног с использованием 70% от максимальной массы тела и адаптированных 30% средств. В результате спортсмены экспериментальной группы приняли участие в 6 соревнованиях, провели 156 поединков, одержали 128 побед и заняли 33 призовых места.

3. Анализ программы и контрольно-проверочных нормативов по ОФП и СФП для военнослужащих показал, что программа в целом отражает показатели, необходимые для оценки развития физических качеств. Однако, в результате применения в тренировочном процессе трехблочных специализированных средств физической подготовки (реактивная способность нервно-мышечного аппарата, локальная мышечная мощность) для повышения специальной физической подготовленности военнослужащих, энергетических резервов организма (повторные, переменные, интервальные, серийные, контрольные методы вспомогательных упражнений к режиму работы соревновательного упражнения по интенсивности), моделирования соревновательной деятельности (тактические варианты, интервалы отдыха между попытками, количество повторений) испытуемые экспериментальной группы улучшили результаты в контрольном тесте на подтягивание на перекладине в среднем с 18,5 раза до 28,5 раза.

4. В ходе проведенных исследований выявлена целесообразность включения в комплекс существующих нормативов для определения физической подготовленности военнослужащих следующих упражнений и тестов. Для определения скоростно-силовых способностей мышц ног, плеч и плечевого пояса наиболее эффективными критериями определения физической подготовленности являются: приседание со штангой на плечах с максимальным весом; тяга штанги с максимальным весом до пояса, рывок штанги с максимальным весом, а также для определения силовой выносливости мышц ног, плеч и плечевого пояса - приседание со штангой на плечах с весом 70% от максимального, тяга штанги до пояса с весом 70% от максимального. Для определения функционального состояния и скорости восстановления ЧСС после нагрузки установлена эффективность контрольных тестов с измерением ЧСС сразу после выполнения упражнения, через 1 минуту, через 2 минуты и через 3 минуты после приседаний со штангой и подъема штанги весом 70% от максимального.

6. Интенсивность выполнения упражнения и величина нагрузки должны соответствовать моделям выполнения максимально приближенных упражнений с участием быстрых мышечных волокон, а продолжительность выполнения упражнений должна соответствовать затратам АТФ и КрФ в быстрых мышечных волокнах. Модель развития функциональной и физической подготовленности военнослужащих, занимающихся единоборствами, для подготовки к соревнованиям предполагает применение силовых упражнений три дня в неделю и тренировок, повышающих энергетические возможности, пять дней в неделю в сочетании друг с другом. В результате в контрольном тесте на 10 бросков через спину военнослужащие экспериментальной группы в начале эксперимента показали время 27,2 секунды, а в конце эксперимента улучшили результат до 24,1 секунды.

7. После исследования были проанализированы показатели физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп. Согласно таблице, в тесте сгибания и разгибания рук испытуемые контрольной группы выполнили в среднем 30,0 раз, а испытуемые экспериментальной группы - 35,7 раз. В тесте подтягивания на перекладине контрольная группа выполнила 21,7 раз, в то время как испытуемые экспериментальной группы - в среднем 22,8 раз. В упражнении поднятие ног в висе на перекладине контрольная группа выполнила в среднем 21,0 раз, а испытуемые экспериментальной группы - 27,6 раз. Прыжок в длину с места составил 255,4 см в контрольной группе и 265,2 см в экспериментальной группе. В контрольном тесте 10 бросков через плечи соперника контрольная группа выполнила за 28,6 секунды, а экспериментальная группа - за 25,2 секунды. В тесте 10 бросков соперника через пояс контрольная группа выполнила в среднем за 26,2 секунды, а экспериментальная группа - за 24,1 секунды. При броске манекена в течение 3 минут в переменном темпе испытуемые

контрольной группы выполнили в среднем 35,9 раз, а испытуемые экспериментальной группы - 42,2 раза.

8. Данный вариант метода считается эффективным в рамках одного-двух шестинедельных циклов. При более длительном применении необходимо регулярно увеличивать вес отягощения (до 70% от U_{max}) на последующих этапах. Для достижения высоких спортивных результатов в единоборствах, в результате включения в модель повышения физической подготовленности военнослужащих анаэробно-алактатных средств, средств рукопашного боя, борьбы на поясах, армрестлинга, направленных на экономию энергетических резервов аэробного организма, в броске манекена в течение 3 минут в переменном темпе испытуемые экспериментальной группы выполнили в среднем 31,5 раз до исследования, а к концу исследования - 42,2 раза. Наблюдается значительная разница в результатах физической подготовки по сравнению с контрольной группой, что свидетельствует о том, что методики, применяемые в экспериментальной группе, оказывают большое влияние на структуру ОФП и СФП тренировок военнослужащих, занимающихся спортивными единоборствами, и в этом отношении дают эффективные результаты в системе подготовки спортсменов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В целях повышения эффективности тренировок военнослужащих, занимающихся видами единоборств, целесообразно проводить их на основе учебных групп по принципу годового цикла. В качестве условия следует отдавать приоритет соревновательной деятельности, повышать мотивационное отношение к учебе и тренировкам. Внедрение этого в учебный процесс может значительно повысить интерес военнослужащих к занятиям. Соревнования и тренировочные состязания должны быть открытыми, осуществимыми, интересными и эмоционально организованными для всех участников.

2. Рекомендуется комплекс специальных упражнений, определяющих эффективность соревновательной деятельности военнослужащих, включающий специальные физические качества, скоростную выносливость мышц ног, «взрывную силу» мышц ног и спины, проявляющуюся в ударных движениях ног и бросках, силовую выносливость мышц плечевого пояса, выполнение ударов руками в максимальном темпе (скорость движений), броски и захваты, борьбу в стойке и партере, координационные способности при выполнении серии ударов и бросков, ЧСС и время восстановления после выполнения серии комбинационных атакующих действий.

3. Для обеспечения необходимых объемов физических нагрузок при развитии специальных физических качеств в единоборствах рекомендуется использовать в тренировочном процессе военнослужащих упражнения высокой интенсивности, с весом 70% от максимального, с небольшим количеством повторений в подходе (от 3 до 5), но с большим количеством подходов (до 10-15) и интервалом отдыха между подходами (1 минута).

4. В процессе использования методологии технической и физической подготовки военнослужащих необходимо учитывать уровень сформированности физических качеств, функциональных возможностей и технико-тактического мастерства, постоянно учитывать качественные особенности ОФП и СФП.

5. В целях оценки специальных физических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности в видах единоборств, рекомендуется дополнить существующий комплекс нормативов по специальной физической подготовке новыми тестами и нормами, средствами развития периодической и непрерывной профессиональной компетентности военнослужащих в ходе их профессиональной деятельности.

6. Для подготовки военнослужащих, занимающихся единоборствами, к соревнованиям рекомендуется применять модель развития функциональной и физической подготовленности: силовые упражнения три дня в неделю, тренировки, повышающие энергетические возможности, пять дней в неделю, применяя оба вида тренировок согласованно.

7. Для достижения высоких спортивных результатов в единоборствах рекомендуется использовать средства, направленные на развитие анаэробно-алактатных и аэробных возможностей организма, включая элементы рукопашного боя, борьбы на поясах, армрестлинга, интегрированные в модель повышения физической подготовленности военнослужащих.

8. В результате применения таких нагрузок повышается эффективность митохондриального аппарата мышечных клеток, что в совокупности обеспечивает увеличение мощности аэробного механизма энергообеспечения для выполнения интенсивных нагрузок, т.е. повышение порога анаэробного обмена. Нагрузки высокой интенсивности в зонах максимальной и субмаксимальной интенсивности, в свою очередь, не только увеличивают максимальные дыхательные резервы, кровообращение и максимальные аэробные функции, но и одновременно способствуют росту анаэробных (алактатных и гликолитических) возможностей.

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

**UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORT**

AKHMADJANOV DONIYOR KARIMDJON UGLI

**IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING OF MILITARY
PERSONNEL**

**13.00.04 – Theory and methodology of physical education, sports training, recreational and
adaptive physical education**

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

The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under B2023.4.PhD/Ped2323.

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical Education and Sport.

The dissertation abstract in three languages (Uzbek and Russian, English (summary)) is available on the webpage at (www.jtsu.uz) and at the information-educational portal “ZiyoNet” at (www.ziyo.net).

Scientific Supervisor: **Kirgizbaev Marufjon Muydinovich**
doctor of philosophy in pedagogical sciences (PhD), docent

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

Abduazimov Sabirjon Utkurovich
doctor of philosophy in pedagogical sciences (PhD), docent

Leading organization: **National University of Uzbekistan
named after Mirzo Ulugbek**

The defense of the dissertation will be held on «___» «_____» 2025 year at _____ oc’lock at the meeting of Council DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01 under the Uzbek State University of Physical Education and Sport. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, web-site: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 3rd floor at the administrative building “E” room 309 of the Uzbek State University of Physical Education and Sport).

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of the Uzbek State University of Physical Education and Sport №_____, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar 19). Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76).

Abstract of the dissertation sent out on «___»_____2025 year.
[Registry record №___ on «___» _____ 2025 year.]

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

M.A.Ibragimov
Scientific secretary of the Scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of philosophy (PhD), professor

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

INTRODUCTION

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

The purpose of the research work is to develop proposals and recommendations for improving the physical training of military personnel using martial arts.

The object of the research work is the training process of military personnel engaged in martial arts.

The subject of the research work is the effectiveness of improving the general and special physical training of military personnel in martial arts.

Scientific novelty of the research is as follows:

for the development of physical qualities of military personnel, the possibilities of targeted development of their physical qualities have been increased through the use of shoulder girdle exercises - 70% of maximum body weight and 30% of adapted means aimed at developing strength endurance, speed-strength and special endurance of the back and leg muscles in six-week mesocycle training;

to improve the special physical training of military personnel, the system of preparation for competitions has been improved through the use of three-block specialized physical training tools (reactive capacity of the neuromuscular apparatus, local muscle strength), energy reserves of the body (repetitive exercises, auxiliary exercises to the work regime, repetitive, variable, intermediate, serial, control methods in intensity), modeling of competitive activity (tactical variants, rest intervals between attempts, number of repetitions) in the training process.

a model for the development of functional and physical training of military personnel engaged in martial arts for preparation for competitions has been developed, strength exercises three days a week, exercises that increase high energy potential five days a week, the possibilities of standardizing loads in the intensity zones of athletes have been increased due to the combined use of both exercises;

to achieve high sports results in martial arts, the possibility of achieving high sports results in competitions related to the power system has been expanded due to the integration of anaerobic-alactate, aerobic hand-to-hand combat, belt wrestling, arm wrestling, aimed at saving the body's energy reserves, into the model for improving the physical fitness of military personnel.

Implementation of the research results. Based on the conducted experiments on improving the physical and military-applied training of military personnel:

proposals and recommendations for the development of the physical qualities of military personnel, the use of shoulder girdle exercises - 70% of maximum body weight and 30% of adapted means aimed at developing strength endurance, speed-strength and special endurance of back and leg muscles in six-week mesocycle training were introduced into the training of military personnel of military unit No. 49479 of the Ministry of Defense of the city of Shirin, Syrdarya region (certificate of the Ministry of Defense of the Republic of Uzbekistan No. 10/797 dated April

14, 2025). As a result, the athletes of the experimental group participated in 6 competitions, held 156 fights, achieved 128 victories, and won 33 prizes.

proposals and recommendations for improving the special physical training of military personnel based on three-block specialized means of physical training (reactive capacity of neuromuscular activity, local muscle strength), energy reserves of the body (repetitive, variable, intermediate, serial, control methods of auxiliary exercises to the work regime of competitive exercises in intensity), modeling of competitive activity (tactical options, rest intervals between attempts, number of repetitions) were introduced into the training sessions of military personnel of military unit No. 42090 of the Ministry of Defense of the city of Kokand, Fergana region (certificate of the Ministry of Defense of the Republic of Uzbekistan No. 10/797 dated April 14, 2025). As a result, in the control pull-ups test, the subjects of the experimental group improved on average from 18.4 times to 22.8 times before the experiment.

proposals and recommendations for the development of the model of functional and physical training of military personnel engaged in martial arts for preparation for competitions, strength exercises three days a week, exercises that increase high energy potential five days a week, the use of both exercises in combination were introduced into the training of military personnel of military unit No. 39501 of the Ministry of Defense of the Sariosiyo district of the Surkhandarya region (certificate of the Ministry of Defense of the Republic of Uzbekistan No. 10/797 dated April 14, 2025). As a result, in the control test of throwing over the waist 10 times, the soldiers of the experimental group completed it in 27.2 seconds at the beginning of the experiment, and at the end of the experiment, it was possible to complete it in 24.1 seconds.

proposals and recommendations for the introduction of anaerobic-alactate, hand-to-hand combat, belt wrestling, arm wrestling, aimed at saving the energy reserve of the aerobic body for achieving high sports results in martial arts, into the model of improving the physical fitness of military personnel have been introduced into the training of cadets of the Military Aviation Institute of the Republic of Uzbekistan (certificate of the Ministry of Defense of the Republic of Uzbekistan No. 10/797 dated April 14, 2025). As a result, when throwing the mannequin at a variable rate for 3 minutes, the subjects of the experimental group performed it on average 31.5 times before the experiment, and by the end of the experiment, they managed to do it 42.2 times.

The structure and volume of the dissertation: The dissertation consists of an introduction, four chapters, conclusions, practical recommendations, a list of references and appendices. The work consists of 140 pages of text, 5 figures, 22 tables, and 4 implementation certificates.

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

I bo'lim (I chast; I part)

1. Axmadjonov D.K. Improving the physical fitness of military servants // Mental enlightenment scientific – methodological journal ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P) pp. 96-101. [13.00.00 №22].

2. Axmadjonov D.K. Xarbiy xizmatчиларни haftalik mashqulot tsikllarini rejalashtirish samaradorligi // Fan sportga ilmiy-nazariy jurnali. Chirchiq, 2024. – B.66-68. [13.00.00 № 16].

3. Axmadjonov D.K. Yakkurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatчиларни jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati // "Sportda ilmiy tadqiqotlar" ilmiy – nazariy jurnali. Chirchiq, 2024. - B. 34-37. [13.00.00 OAK Raёsatining 2022 йил 15 dekabrdaги 328-сон qarori:].

4. Axmadjonov D.K. Modern problems of planning the process of physical training in martial arts // "Scientific research in the field of physical culture and sports: problems, solutions and prospects" The collection of the International scientific and practical conference. Chirchik, - pp.83-84.

5. Axmadjonov D.K. Special physical training of military servants engaged in combat types // "Scientific research in the field of physical culture and sports: problems, solutions and prospects" The collection of the International scientific and practical conference. Chirchik, - pp.604-605.

6. Axmadjonov D.K. Yakka kurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatчиларning jismoniy tayyorgarligining omillari // Olimpiya va paralimpiya sport turlarini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari" mavzusida o'tkazilgan respublika ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, 2024. - B.465-468.

7. Axmadjonov D.K. Harbiy xizmatчиларni maxsus jismoniy, texnik va funksional tayyorgarlik tahlili // Olimpiya va paralimpiya sport turlarini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari" mavzusida o'tkazilgan respublika ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, 2024. - B.469-472.

II bo'lim (II chast; II part)

8. Axmadjonov D.K. Harbiy xizmatчиларning maxsus jismoniy, texnik va funksional tayyorgarlik tahlili // "Olimpiya va aparalimpiya sport turlarini rivojlantirishning ilmiy nazariy asoslari" Respublika ilmiy-nazariya anjumanlar to'plami. Chirchiq, 2024. – B.241-243.

9. Axmadjonov D.K. Yakka kurash sport turlari bilan shug'ullanuvchi harbiy xizmatчиларning jismoniy tayyorgarligining omillari // "Olimpiya va paralimpiya sport turlarini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Chirchiq, 2024. – B.244-245.

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

Bosmaxona litsenziyasi:



9338

Bichimi: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturası.
Raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i: 4. Adadi 100 dona. Buyurtma № 42/25.

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