

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
NUKUS FILIALI

YAKUPBAYEV ALISHER ALIMBAYEVICH

MALAKALI ERKIN KURASHCHILARDA MAXSUS CHIDAMLILIKNI
OSHIRISH METODIKASI

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 – 2024

**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**

Yakubayev Alisher Alimbayevich

Malakali erkin kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirish metodikasi..... 3

Якубаев Алишер Алимбаевич

Методика повышения специальной выносливости у квалифицированных борцов
вольного стиля31

Yakubayev Alisher Alimbayevich

The methodology of increasing special endurance in skilled freestyle
wrestlers..... 63

E'lon qilingan ishlar ro'yxati

Список опубликованных работ

List of published works.....67

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
NUKUS FILIALI

YAKUPBAYEV ALISHER ALIMBAYEVICH

MALAKALI ERKIN KURASHCHILARDA MAXSUS CHIDAMLILIKNI
OSHIRISH METODIKASI

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 – 2024

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining B2023.2.PhD/Ped5304 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport iniversiteti Nukus filialida bajarilgan.

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

Ilmiy rahbar:	Safarova Dilbar Djamalovna biologiya fanlari doktori, professor
Rasmiy opponentlar:	Korobeynikov Georgiy Valerevich pedagogika fanlari doktori, dotsent Aliyev Iskandar Baxromovich pedagogika fanlari nomzodi, professor
Yetakchi tashkilot:	Urganch davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 raqamli Ilmiy kengashning 2024-yil “__” _____ soat ____ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurglar ko‘chasi, 15-uy. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, Veb-sayt: www.uzdjtsu.uz. e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Madaniyat saroyi” kichik majlislar zali, 2-qavat ilmiy kengash zali).

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

Dissertatsiya avtoreferati 2024-yil “__” _____ kuni tarqatildi.

(2024-yil “__” _____ da _____ raqamli reestr bayonnomasi)

R.M.Matkarimov

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

Sh.Sh.Gaziyev

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash kotibi, pedagogika fanlari
doktori (DSc), dotsent

A.N.Shopulatov

Ilmiy darajalar beruvchi
ilmiy kengash qoshidagi ilmiy
seminar raisi, pedagogika fanlari
doktori (DSc), dotsent

Kirish (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoda kurashchilarni zamonaviy sharoitlarda tayyorlashning muvaffaqiyatli tashkil etish, mashg'ulotlar jarayonini boshqarish va nazorat qilish usullarining samaradorligi, kurashchilarni tayyorlashda zamonaviy texnologiyalardan oqilona foydalanish hamda organizmning yosh xususiyatlarini hisobga olib, malakali erkin kurashchilarni maxsus chidamliligini tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ko'plab mamlakatlarda kurash sport turi bilan shu'g'ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish, malakali erkin kurashchilarning maxsus chidamliligini oshirish bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish hamda erkin kurashchilarning maxsus chidamliligini oshirish va tayyorgarlik turlari ko'rsatkichlarini oshirish orqali kurashchilarga musobaqalar jarayonida yuqori natijaga erishish imkoniyatini oshirish dolzarblik kasb etmoqda.

Jahonda soha olimlari va tadqiqotchilar tomonidan sport kurashlarining erkin kurash turiga ixtisolashgan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga mos ravishda rejalashtirish, mashg'ulotlarni olib borishga yo'naltirilgan ilmiy tadqiqot ishlari o'tkazilmoqda. O'rganilgan ilmiy adabiyotlar tahlilida erkin kurashchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish, sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab mashg'ulot jarayonlarini qo'llaniladigan vosita va usullar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik yuklamalarining nisbatlari bajarilish shiddati, takrorlanishlar soni, dam olish oraliqlariga bog'liq bo'lgan muammolarni hal etish bo'yicha ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Tayyorgarlik vositalaridan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlarini, mashg'ulotning adekvat usullarini tanlash va tayyorgarlik bosqichlarida erkin kurashchilarning funksional holatini baholashga qaratilgan, malakali erkin kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirishning metodologik asoslarini ishlab chiqish muammolari tadbiiq etish zaruratini tug'dirmoqda.

Respublikamizda yakkakurash sport turlarini yanada ommalashtirish va yuqori natijalarga erishishda malakali erkin kurashchilarni tayyorlash ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaratilmoqda. "Sport kurashlarini aholi o'rtasida keng targ'ib qilish, iqtidorli sportchilarni, shu jumladan sportchi ayollarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish"¹ izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Hozirgi vaqtda turli uslubdagi kurashchilarni tayyorlash metodikasi bo'yicha materiallar ishlab chiqilgan, jismoniy tayyorgarlik tarkiblari tahlil qilingan, rasional ovqatlanish va ortiqcha mashg'ulotlar hamda jarohatlarning oldini olishga e'tibor qaratilmoqda. Sport mashg'ulotlarini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari morfologik, fiziologik, texnik va ijtimoiy tarkibiy qismlarni o'z ichiga olgan sportchining har biri tanlangan ixtisoslikni hisobga olgan holda o'ziga xos ta'rif va ahamiyatga ega bo'lgan yosh xususiyatlari hamda malakali erkin kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirish hozirgi kunda eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

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

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 10-avgustdagi PQ-3196-son “Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O‘zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag‘batlantirish to‘g‘risida”, 2021-yil 5-noyabrda PQ-5281- son “2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”, 2022-yil 29-iyuldagi PQ-336-son “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Tadqiqot Respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning: I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy rivojlantirishda innovasion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” bilan bog‘liq ustuvor yo‘nalishlarga mos ravishda amalga oshirilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Bugungi kunda mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida, turli yoshdagi erkin kurashchilar uchun sportchilarni sinovdan o‘tkazish, mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari, sportga layoqatlilikini aniqlash mezonlari va usullari hamda erkin kurashchilarning koordinatsion qobiliyatini zamonaviy sport uskunalaridan foydalanib rivojlantirish bo‘yicha F.A.Kerimov, A.I.Nedorezov, M.A.Ruziyev, A.A.Ruziyev, D.D.Safarova va M.D.Pulatovalar² yakkakurash sport turlarida tayyorgarlik tizimini takomillashtirish, kurashchilarning turli jihatdan morfo-funksional yo‘nalishlarida tadqiq etish bo‘yicha Z.A. Bakiyev, N.A.Kerimovlar kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va massaj orqali rivojlantirish hamda yakkakurash sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning mashg‘ulotdan keyin organizm faoliyatini qayta tiklash masalalarini bo‘yicha E.T.Raxmanov, I.B.Aliyev, S.Q.Adilov va boshqa mutaxassislar tomonidan sohaga oida izlanishlar olib borilgan.

² Керимов Ф.А., Недорезов А.И., Рузиев М.А., Рузиев А.А., Система планирования и контроля учебно- тренировочных нагрузок в волной борьбе // Олимпия харакатини ривожлантйриш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказиладиган XXVI Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган: III Республика илмий-амалий анжумани муаммолар тўплами. 1999. –271с.; Сафарова Д.Д., Пулатова М.Д. Взаимоотношения показателей гемодинамики с проявлением физической работоспособности у спортсменок-дзюдоисток // Научно – теоретический журнал «Наука и спорт: Современные тенденции» №1 (том 14), Казан, 2017, - С. 41-45.; Бакиев З.А., Керимов Н.А. Инновационны е технологии в подготовке квалифицированных борцов на основе системного анализа деятельности спортсменов и тренеров с учетом уровня их спортивного мастерства шаг в науку // Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской) г. Москва, 2020. - С.328-334.; Rakhmanov E. T. Analysis of general and special physical training of qualified greco-roman wrestlers // Eurasian Journal of Sport Science 2021; 1(2): 239-245; Алиев И.Б. Кураш билан шуғуланувчи талаба спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари // Пед.фан.ном.: дисс.автореф., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2012. – 58 б; Адиллов С. Қ. Малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг қийсий таҳлили // Фан – спортга №7. 2020. - С.24-26.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi (MDH) mamlakatlari olimlaridan G.S.Tumanyan, A.A.Karelin, B.V.Ivanyujenkov, V.V.Nelyubin, Yu.F.Kuramshinlar³ o'z tadqiqotlarida kurash mashg'ulotlarida texnik arsenalni yaxshilaash uchun texnik harakatlarni, biomexanik tahlil va psixologik o'zini o'zi tahlil qilish bo'yicha tizimli ishlar hamda kurashchining chidamlilik darajasi ko'p jihatdan harakat funksiyalarining turli parametrlarining charchoqqa qanchalik chidamliligini ta'minlovchi uzluksiz tayyorgarlik metodikalari asosida tashkil qilishni ko'rib chiqqanlar.

Xorijiy davlatlarda kuch va tezlik qobiliyatlarini, shuningdek, intervalli usul yordamida trenajyorlarda mashqlarga urg'u bergan holda bajarish yo'li bilan erkin kurashchilarning lokal chidamliligini rivojlantirish bo'yicha L.F.Monteiro, yakkakurash sport turlarida va sport o'yinlarida musobaqa faoliyati modeli samarali hujum va himoya harakatlarining soni, texnik va taktik usullarning soni va xilma-xilligi, o'yin faolligi va sport kurashi davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolish xususiyati bo'yicha P.Hirtz, W.Starosta, B.Mirzayei, D.Kirby, I.Barbaslar⁴ tomonidan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan.

Tahlillarga ko'ra, erkin kurashchilar uchun maxsus chidamlilikni oshirishda uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajarishi hamda maxsus chidamlilikni o'ziga xos sharoitlarda (kurash holatlarida) qiyinchiliklarga qarshi kurasha olish qobiliyati takomillashtirish muhim hisoblanib, malakali erkin kurashchilarning maxsus chidamliligini oshirish metodikasini takomillashtirish dolzarb ekanligini tasdiqlaydi.

Dissertasiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejasi bilan bog'liqligi. Mazkur dissertatsiya O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali ilmiy-tadqiqot ishlari rejasining IV.2 "Yakka kurash sport turi bilan shug'illanuvchi sportchilarning tayyorgarlik tizimini takomillashtirish" mavzusi ilmiy yo'nalish doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi 15-16 yoshli malakali erkin kurashchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodikasini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

malakali erkin kurashchilarning maxsus chidamliligini oshirish metodikasini turli yo'nalishlarda har xil ushlab olishlar bilan bajariladigan usullar yordamida takomillashtirish;

malakali erkin kurashchilarda psixologik xususiyatlarini nazorat qilish uchun psixologik vosita va usullarini ishlab chiqish;

³ Туманян Г.С. Спортивная борьба. М.: Советский спорт. 2000. - 406 с.; Карелин А.А. Модел высококвалифицированного борца / Монография Карелин А.А.Иванюженков Б.В., Нелюбин В.В.. Новосибирск, 2005 – 265 с.; Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/под редакцией Ю.Ф.Курамшина 4 изд. стереотип. М.: Совет спорт, 2010, - 464 с.

⁴ Monteiro L.F. Structure et Cont Energetiques des Combats de Judo //Poster presentations judo Conference, -Munich, Germany. 24 Yuly 2001. 24-25.; Hirtz P., Starosta W. Sensitive and critical periods of motor co-ordination development and its relation to motor learning //Journal of human kinetics. – 2002. – Т. 7. – С. 19-28.; Mirzayei, B. Physiological profile of a world wrestling champion /B. Mir- zayei, D. Kirby, I. Barbas //Modern problems of high quality training in wrestling: Proccyedlings of the Conferense & FILA.- Moscow: Russ-Olimp, 2010.- P. 21-28

15-16 yoshli erkin kurashchilarning gipoksik yoʻnalishdagi nafas olish mashqlari va trenejyorlarda bajariladigan mashqlarni tizimli rivojlantirish;

erkin kurashchilarning turli holatlarda texnik usullarni samarali bajarishda maxsus chidamliligini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti sifatida Nukus shahar Yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan maktabidagi 15-16 yoshdagi malakali erkin kurashchilarning oʻquv-mashgʻulot jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini malakali erkin kurashchilarning mashgʻulotlarida maxsus chidamliligini rivojlantirish va uni qoʻllash uslubiyatini hamda mushaklarga taʼsirini tahlil qilishni tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda kurashchilarni, xususan, erkin kurashchilarni tayyorlash masalalari boʻyicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, antropometriya, fiziologik test, pedagogik test, genetik tahlil usullari, pedagogik eksperiment, matematik-statistika kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidalardan iborat:

malakali erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun bellashuv yakunida kuzatiladigan kompensatsiya va dekompensatsiya (emotsional, sensor va kumulyativ) charchash turlarini bartaraf etishga qaratilgan toʻrtta darajali raqibning harakatlariga moslashish, harakatlarni boshqarish, konsentratsiyani saqlash va musobaqa vaqtida toʻgʻri qaror qabul qilish usullarini mashgʻulotlar jarayonida muvoffiqlikda qoʻllash hisobiga bellashuvlardagi turli murakkab taktik vaziyatlarda maxsus chidamlilikni naʼmoyon etish samaradorligi oshirilgan;

malakali erkin kurashchilarning musobaqa jarayonida start oldi hayajonlanish darajasini oldini olish uchun his-hayajon tonusini kamaytirishga qaratilgan indentifikatsiya (oʻzini raqibiga oʻxshatish, unga taqlid qilish) operativ, psixosomatik (vaziyatni samarali boshqarish) kabi vosita va usullar algoritmini mashgʻulotlar jarayoniga singdirish bilan final bellashuvi oldi holatida psixologik boshqarish tizimlarini optimallashtirish orqali musobaqa faoliyatining natijadorligi yakuniy bellashuvning ballari kesimida oshirilgan;

15-16 yoshli erkin kurashchilarning bellashuvlarida yuzaga keladigan charchash va toliqish holatini oldini olish maqsadida ishlab chiqilgan aylana dinomometrik stendda qoʻllarni turli ogʻirliklar bilan aylantirish, qoʻl va oyoqlarga yuklarni bogʻlagan holda bellashuvlarni olib borish kabi mashqlar orqali jismoniy sifatlarni tizimli rivojlantirishda anaerob yoʻnalishdagi usullarni bajarish imkoniyatlari kengaytirilgan;

erkin kurashchilarning turli holatlarda texnik usullarni samarali bajarish uchun tik va parter holatida turli harakat va usullarni raqib bosimida submaksimal va maksimal shiddat zonalarida ish samarasini pasaytirmasdan bajarish bilan erkin kurashchilarning maxsus chidamliligini ifodalovchi yuklamalarni oʻzgaruvchan surʼatda variativ qoʻllash hisobiga raqibga usul bajarishdagi noqulay vaziyatlarda tana va qoʻllarning simmetrik harakat mezonlari takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

malakali erkin kurashchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosi hisoblangan funksional holat koʻrsatkichlarini oʻz ichiga oluvchi kompleks testlardan foydalanish texnologiyalari takomillashtirilgan.

erkin kurashchilarning UJT va MJT hamda texnik va taktik ko'rsatkichlarini baholovchi testlar kompleks holatda sportchilarning tayyorgarlik darajasini ob'yektiv baholashga erishilgan.

yengil atletika vositalaridan foydalangan holda malakali erkin kurashchilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va ularni qo'llash bo'yicha takliflar ishlab chiqilgan.

Erkin kurash mashg'ulotlar jarayonida yengil atletikaning quyidagi "standart tekisliklarda va nostandart joylarda va tekis yuzalıklarda 3000 m ga yugurish", "turli xil yurish" kabi turlaridan ustuvor foydalanish samaradorligi ilmiy asoslangan.

Erkin kurashchilarning potensial jismoniy qobiliyatlarini amalga oshirishga qaratilgan: "stadionda 10 daqiqa davomida yugurish (400 m)" hamda "3 daqiqa yugurish + 30 soniya dam olish + 3 daqiqa yugurish" mashqlari amaliyotga joriy qilingan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Ishda qo'llanilgan yondashuv, yakkakurash sport turlari mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi chet el hamda respublikamiz olimlarining fikr-mulohazalariga asoslanganligi, tadqiqot vazifalariga mos keluvchi o'zaro bir-birini to'ldirib boruvchi tadqiqot uslublarining qo'llanilganligi, tahlil hamda tadqiqot vazifasining son va sifat jihatdan ta'minlanganligi, tajriba-sinov ishlarining reprezentivligi hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil qilish usullari yordamida qayta ishlab chiqilganligi, natijalarning vakolatli tuzilmalar tomonidan tasdiqlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalari malakali erkin kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirish usullari, bioximik va fiziologik (yurakni qisqarish va nafas olish ritmi-chastotasi) resurslarga asoslangan statodinamik kuch chidamliligiga bog'liq ekanligi ochib berilgan. Ushbu sifatlar chidamliligi va barqarorligini shakllantiruvchi mashqlar integral ta'sir etuvchi xususiyatga ega ekanligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, 15-16 yoshli kurashchilarga xos bo'lgan dominant somatotiplar, shuningdek, ularning funksional tayyorgarligi mezonlari ishlab chiqish, ular asosida erkin kurashchilarni tasniflash o'tkazish, erkin kurashchilarning funksional va jismoniy tayyorgarligi jarayonini nazorat qilish bosqichma-bosqich ularning ko'nikma va malakalarini shakllanishi hamda olingan natijalarning ishonchlilik darajasini hisobga olgan holda ta'minlash, kuch sifatleri va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan vosita va usullarning majmuasidan, shuningdek, yengil atletikaning ustun vositalaridan foydalanish orqali eksperimental dasturning yuqori samaradorligi, mashg'ulot ta'siri va yuklamalar hajmini to'g'ri taqsimlash natijasida erkin kurashchilarning asosiy jismoniy sifatleri hamda aerobik imkoniyatlarini jadal rivojlantirishga xizmat qilishi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Erkin kurashchilarni mashg'ulotlar davomida maxsus mashqlar majmuasi yordamida maxsus chidamliligini rivojlantirish metodikasini ishlab chiqishga qaratilgan tadqiqotlar asosida:

malakali erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun bellashuv yakunida kuzatiladigan kompensatsiya va dekompensatsiya (emotsional, sensor va kumulyativ) charchash turlarini bartaraf etishga qaratilgan to'rtta darajali

raqibning harakatlariga moslashish, harakatlarni boshqarish, konsentratsiyani saqlash va musobaqa vaqtida to'g'ri qaror qabul qilish usullarini mashg'ulotlar jarayonida muvoffiqlikda qo'llash hisobiga bellashuvlardagi turli murakkab taktik vaziyatlarda maxsus chidamlilikni na'moyon etish bo'yicha taklif va tavsiyalar Nukus olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi sportchilarining sport mashg'ulotlarida qo'llanildi (Qoraqalpog'iston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 8-iyundagi 01-09/3141-son ma'lumotnomasi). Natijada PWC-170 bo'yicha jismoniy ish qobiliyati ko'rsatkichida oraliq bosqichda 4,15%ga va tadqiqot yakunida 14,4% ga o'sgan;

malakali erkin kurashchilarning musobaqa jarayonida start oldi hayajonlanish darajasini oldini olish uchun his-hayajon tonusini kamaytirishga qaratilgan identifikatsiya (o'zini raqibiga o'xshatish, unga taqlid qilish) operativ, psixosomatik (vaziyatni samarali boshqarish) kabi vosita va usullar algoritmini mashg'ulotlar jarayoniga singdirish bo'yicha amaliy tavsiyalar Qoraqalpog'iston Respublikasi yakka kurash turklariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi sportchilarining sport mashg'ulotlarida qo'llanildi (Qoraqalpog'iston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 8-iyundagi 01-09/3141-son ma'lumotnomasi). Natijada manekenni o'zgaruvchan sur'atda 3 daqiqa davomida tashlash testida tajriba guruhi erkin kurashchilarining natijalari oraliq bosqich oxiriga kelib 7,4% va tadqiqot yakuniga kelib 8,5% oshgan;

15-16 yoshli erkin kurashchilarning bellashuvlarida yuzaga keladigan charchash va toliqish holatini oldini olish maqsadida ishlab chiqilgan aylana dinamometrik stendda qo'llarni turli og'irliklar bilan aylantirish, qo'l va oyoqlarga yuklarni bog'lagan holda bellashuvlarni olib borish kabi mashqlarni mujassam etuvchi dastur yordamida jismoniy sifatlarni tizimli rivojlantirishda anaerob yo'nalishdagi usullarni bajarish bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali SPMO mashg'ulotlarida qo'llanildi (Qoraqalpog'iston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 8-iyundagi 01-09/3141-son ma'lumotnomasi). Natijada talaba-erkin kurashchilarning maxsus chidamliligi 15,3% ga oshgan;

erkin kurashchilarning turli holatlarda texnik usullarni samarali bajarish uchun tik va parter holatida turli harakat va usullarni raqib bosimida submaksimal va maksimal shiddat zonalarida ish samarasini pasaytirmasdan bajarish bilan erkin kurashchilarning maxsus chidamliligini ifodalovchi yuklamalarni o'zgaruvchan sur'atda variativ qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali SPMO mashg'ulotlarida qo'llanildi (Qoraqalpog'iston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 8-iyundagi 01-09/3141-son ma'lumotnomasi). Natijada tajriba guruhida 60 soniya ichida o'tirib-turishlar soni bo'yicha chidamlilikka qaratilgan testda 1 va 2 bosqichlar orasida ko'rsatkich 3,9% ni tashkil etdi, 1 va 3 bosqichlar orasidagi qiymat 10,1% ga o'sgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro, 2 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokamadan o'tkazildi.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 13 ta ilmiy-uslubiy ishlar, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarida 3 ta maqola (2 ta respublika va 1 ta xorijiy ilmiy jurnallarda) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya “kirish”, 4 ta bob, xulosalar va amaliy tavsiyalar, ilovalar va foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxatidan iborat bo‘lib, matni 138 betni tashkil etadi. Dissertatsiyada 20 ta jadval va 8 ta rasmlarda qayd etilgan diagrammalardan foydalanilgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

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

Dissertatsiyaning **“Bolalar va o‘smirlar sportida asosiy yo‘nalishlarning holati va istiqbollari”** deb nomlangan birinchi bobida bir qator yetakchi olimlarning nashriy materiallari, xususan va boshqalarning ilmiy-tadqiqot natijalari ko‘rib chiqilgan va tahlil qilingan. Bunda, mashg‘ulot jarayonini psixologo-pedagogik ta‘minlash masalasiga alohida e‘tibor qaratilgan. Shu bilan birga ushbu mavzu, konstatatsiya va bashorat qiluvchi saralash muammolarini hal qilishga yo‘naltirilgan. Sportda bashorat qiluvchi saralash asosida, sport qobiliyatini sportda mahoratni shakllanishi bosqichida o‘z vaqtida aniqlanish muhim, chunki yuqori malakali sportchilarni tayyorlash mas‘ulyatini, jumladan, xorijiy investisiyalarni kiritilishini talab qiladigan jarayon hisoblanadi. Bashorat qiluvchi saralash genotip ko‘rsatkichlariga asoslangan bo‘lib, ular tadqiqotlarning genetik usullari yordamida aniqlanadi. Konstatatsiya qiluvchi sportda saralash sportchining morfofunktsional ko‘rsatkichlariga asoslangan bo‘lib, ular sportchining joriy holatiga istiqbolliligi, zaxira va adaptatsion imkoniyatlari to‘g‘risidagi tavsiyalar bilan obyektiv baho berish imkonini beradi (V.P.Filin, N.A.Fomin, V.P.Filin, V.B.Shvars, S.V.Xrushev, L.V.Volkov, M.Ya.Nabatnikova, I.I.Axmetov, D.D.Safarova, A.B.Taymazov).

Sportchilarni sport kurashi turlari bo‘yicha tayyorlash tizimini takomillashtirishda sportda tayyorgarlikning asosiy bosqichlari ko‘rib chiqilgan, o‘quv-trenirovka jarayonidagi yuklamalarning jadalligi va hajmini monitoring qilish, erkin kurash bo‘yicha jahondagi yetakchi kurashchilarining musobaqa faoliyatini tizimli tahlil qilish va texnik ko‘rsatkichlarini taqqoslash natijalari bayon qilingan. Har xil sport kurashi stilidagi sportchilar qo‘llaydigan texnik usullarni umumiy tavsiflarini tuzish imkonini bergan ma‘lumotlar keltirilgan (F.A.Kerimov, Z.A.Bakiyev, S.K.Adilov, M.Kirgizboyev).

Shunday qilib, bellashuvni olib borishni individual stiliga mos keladigan vositalarni tanlash, “begona” stildagi vositani tanlashga nisbatan kurash usullarini texnik-taktik arsenalini ancha samarali o‘zlashtirilishiga ko‘maklashganligi aniqlangan. Kurashchining maxsus chidamliligini va uni yakkakurashchilar tayyorgarligidagi ahamiyatini o‘rganish masalalari yoritilgan. Kurashchilarning model

tavsiflari uzoq muddat davomida o'rganilayotganligiga qaramasdan, ruxsat berilgan va man qilingan harakat amallari ro'yxatiga ta'sir qiladigan musobaqalar qoidalarini doimiy tarzda o'zgarishi tufayli, bu masalalarni tadqiq qilish dolzarbligicha qolmoqda va yanada chuqur o'rganishni talab qiladi.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqot usullari va tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida erkin kurash stilidagi sportchilarni umumiy va maxsus tayyorgarligini hamda erkin kurash uchun spesifik bo'lgan texnik harakatlarni baholash bilan pedagogik testlashning majmuaviy usullarini o'z ichiga olgan majmuaviy testlash qo'llanilganligi to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan. Pedagogik testlash majmuasiga quyidagilar kiritildi: Joyidan turib uzunlikka sakrash, qo'llarni tayanchda bukib yozish, 30 sekund davomida, turnikda tortilish, o'tirib turishlar, 60 s davomida, 4x10 m mokisimon yugurish, arqonga chirmashib chiqish, 4 metrlik, 1000 m yugurish, texnik harakatlardan orqadan chalish bilan 10 marta tashlash, orqadan oshirib 10 marta tashlash, manekenni 3 minut davomida o'zgaruvchan sur'atda tashlash kabi testlardan foydalanildi.

Testlarni tanlashda, umumiy va maxsus tayyorgarlikni birligi tamoyilidan foydalanildi, texnik-taktik harakatlar shular asosida shakllanadi. FunkSIONAL tayyorgarlikni baholash uchun eng informativ fiziologik testlardan foydalanildi, ular PWC-170 bo'yicha jismoniy ishchanlik qobiliyati, O'TS – o'pkaning tiriklik sig'imi, Kuper testi, nafasni olishda ushlab qolish, Garvard step-testi kabi testlardan foydalanildi.

Ishlab chiqilgan tadqiqot rejasiga ko'ra, ketma-ket amalga oshiriladigan uchta bosqich rejalashtirilgan va amalga oshirilgan. Tadqiqot O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Nukus filiali bazasida o'tkazilgan bo'lib, 15-16 yoshli kurashchilar Nukus sport yakkakurashlari markazida erkin kurash seksiyasida tekshirilgan va sinovdan o'tkazilgan.

Tadqiqotning birinchi bosqichida (2020-2021 yillar) o'rganilayotgan mavzu bo'yicha adabiyotlarni to'plash va nazariy tahlil qilish, murabbiylik tajribasini umumlashtirish amalga oshirildi, bu o'rganilayotgan muammoning asosiy jihatlarini erkin kurash turini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalari asosida tizimli ravishda aniqlashga imkon berdi, ishning nazariy va amaliy ahamiyati aniqlandi, mavzuning dolzarbligi va tadqiqot vazifalari shakllantirildi, ilmiy yangilik aniqlashtirildi, keyingi bosqichlarda qo'yilgan vazifalarga yechim topish yo'llari taklif qilindi.

Tadqiqotning ikkinchi bosqichi (2021-2022 yillar) erkin kurash bo'yicha murabbiylar va mutaxassislar – F.A. Kerimov, Z.A. Bakiyev, S.K. Adilovlar bilan suhbatlardan iborat bo'ldi, natijada 15-16 yoshli kurashchilarning o'smirlar jismoniy tayyorgarligi tizimini tayyorgarlikning zamonaviy vositalarini joriy etish orqali, yengil atletika vositalaridan ustuvor foydalanish, xususan, umumiy, tezkor- kuch chidamliligining o'sishiga hissa qo'shuvchi turli masofalarga yugurish (30m, 1000m, Kuper sinovi, tekis va tog'li joylarda) modernizatsiya qilish zarurati aniqlandi. Ishonchli va to'g'ri natijalarga erishish uchun pedagogik, tibbiy-biologik va genetik tadqiqot usullarini tanlash amalga oshirildi.

Ishning uchinchi bosqichida (2022-2023 yillar) – 15-16 yoshli erkin kurashchilarni tayyorlashning eksperimental dasturi ishlab chiqildi. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini aniqlash uchun jismoniy rivojlanishni

baholash o'tkazildi, dominant somatotiplar va bir yillik mashg'ulot ta'siridan ularning tana vaznining komponentlari tarkibidagi o'zgarishlari aniqlandi. Jismoniy tayyorgarlikning tahlili UJT va MJT vositalarining hajmi va nisbatlariga qarab amalga oshirildi. UJTning ustuvor vositalari quyidagi vazifalarni hal qilish uchun zarur bo'lgan umumiy tayyorgarlik xarakteridagi mashqlar hisoblanadi: sportchilarning funksional va jismoniy sifatlarini rivojlantirishni optimallashtirish, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash va o'zlashtirish, bular asosida texnik harakatlarning yanada aniq bajarilishiga erishiladi. Kurashchilarning UJT vositalarining keng to'plamiga mutaxassislar ko'pincha sport va harakatli o'yinlar, gimnastika va akrobatika mashqlari, shtanga va giryalar bilan mashqlarni kiritadilar. Ikkinchi guruhda sezilarli davomiylik bilan tavsiflangan va umumiy chidamlilikning namoyon bo'lishini talab qiladigan, shuningdek, kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga hissa qo'shadigan maxsus mashqlar kiradi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar umumlashtirildi, olingan natijalar mazmunining mantiqiy tavsifi amalga oshirildi, eksperimental dasturning samaradorligi isbotlandi, yangilik taqdim etildi, xulosalar va amaliy tavsiyalar shakllantirildi, dissertatsiya yozish tugallandi va amalga oshirish aktlari amaliyotga tatbiq etildi.

Dissertatsiyaning **“Erkin kurashchilarni tana tuzilishi ko'rsatkichlarini, funksional va jismoniy tayyorgarliklarini nasliy moyilligini hisobga olgan holda majmuaviy baholash”** deb nomlangan uchinchi bobida erkin kurash stilidagi kurashchilarni tana tuzilishi ko'rsatkichlari va ularni sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va sportda saralashdagi ahamiyati, sportda takomillashuv bosqichida funksional yondashuvni qo'llash asosida istiqbolliligini baholash yuzasidan tajribalarda olingan natijalarning tahlili keltirilgan.

Zamonaviy sport dunyosida sportchilarning funksional holatiga qo'yiladigan talablarni doimiy ravishda oshib borish tendensiyasi mavjud, chunki aynan shu funksional ko'rsatkichlar: qon aylanishining daqiqali hajmi – QADH, jismoniy ish qobiliyati, aerob, anaerob imkoniyatlari, yurak-qon tomir tizimining gemodinamik parametrlari jismoniy sifatlarni rivojlanishining asosi hisoblanadi. Olimpiya o'yinlarining shiori “Tezroq, balandroq, kuchliroq” ekanligi bejiz emas. Ammo insonning fiziologik resurslari chegaraga ega, ya'ni kuchli yuklamalarning sportchining organizmiga uzoq muddatli ta'siri nafaqat funksional imkoniyatlarning pasayishiga, balki sport jarohati xavfiga ham olib kelishi mumkin, bu 6% hollarda yuqori malakali sportchilarning sportdan ketishining sabablaridan biri hisoblanadi. Sportchilarning funksional holati informasion ko'rsatkichlaridan biri – bu fiziologik usullar bilan aniqlanadigan jismoniy ish qobiliyati, shuningdek, organizmni aerob energiya bilan ta'minlanish ko'rsatkichi – KMO' yoki kislorodni maksimal o'zlashtirish ko'rsatkichi bo'lib, u nafaqat sportchining tanlangan sport turidagi istiqbollarni, balki uning nufuzli musobaqalarda muvaffaqiyati va natijadorligiga yordam beradigan zaxira imkoniyatlarini ham bashoratlaydi.

Organizmning aerobik imkoniyatlari O'TS o'pkaning tiriklik sig'imi ko'rsatkichlari spirometriya yo'li bilan, KMO' da oddiy hisob-kitoblarga asoslangan bilvosita aniqlash usuli qo'llanildi. PWC -170 bo'yicha jismoniy ish qobiliyati aniqlandi. Jismoniy ish qobiliyati yurak urish tezligi 170 zar/daq. ko'rsatkichga yetishi

mumkin bo'lgan yuklama kuchi qiymatlarida ifodalandi. Qon aylanishining daqiqali hajmi – QADH ko'rsatkichi sistolik hajm (SH) va puls ma'lumotlaridan foydalangan holda hisoblandi. Qon aylanishining daqiqalik hajmi yurak nasos funksiyasining integral ko'rsatkichi hisoblanib, ko'p jihatdan YUQCH va qonning zarb hajmiga bog'liq. Shtange sinovi – nafas olishda nafasni ushlab turish vaqti aniqlanadi. Genchi sinovi – nafas chiqarib nafasni ushlab turish vaqti aniqlanadi. GSTI – erkin kurashchilarning jismoniy yuklamadan keyin tiklanish darajasini baholash uchun Garvard step-testining indeksi aniqlandi.

PWC-170 bo'yicha kg,m/daq va vattlarda aniqlangan jismoniy ish qobiliyati berilgan. Erkin kurashchilarni ish qobiliyati darajasiga ko'ra 3 guruhga bo'lish mumkin: birinchi guruh sportchilari ish qobiliyatining yuqori ko'rsatkichlari bilan ajralib turadi, ularning tebranishlari 1759,7 kg/m/daq yoki 292,3 vatt oralig'ida namoyon bo'ladi. Jismoniy ish qobiliyati 2387,2 yoki 397,8 vatt bo'lgan A. Art-vda eng yuqori ko'rsatkich aniqlandi; Kulb-va A. – 1952,4 kg/m/daq yoki 325,4 vatt; Uri-va – 1907,2 kg/m/daq yoki 312,8 vatt ni tashkil etdi. 5 nafar kurashchi PWC-170 bo'yicha “yaxshi” baholandi, tebranishlar 1226,8 (204,4 vatt) dan 1570 yoki 261,7 vatt oralig'ida o'rnatildi. 5 nafar erkin kurashchida jismoniy ish qobiliyati o'rtachadan past baholandi va uning qiymatlari 952,4 yoki 158,6 vatt dan 1036,0 yoki 172 vatt gachani tashkil etdi (1-jadval). Organizmning aerob imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkich - KMO' o'rtacha statistik darajada qoniqarli rivojlanish tendensiyasining mutlaq qiymatlarida $3,703 \pm 0,771$ /daq va nisbiy qiymatlarida $54,6 \pm 7,44$ ml/daq/kg ni tashkil etdi. Faqat 2 nafar erkin kurashchi mukammal aerobik imkoniyatga ega, 3 nafari “yaxshi”, qolgan 10 nafar kurashchi esa KMO' ko'rsatkichlari “qoniqarli” baholandi. KMO' bo'yicha olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, murabbiylar sportchilarning aerobik imkoniyatlarini rivojlantirishlari, ya'ni aerobik yo'nalishdagi jismoniy yuklamani kuchaytirishlari kerak. Olingan natijalar O'TS – o'pkaning tiriklik sig'imi ko'rsatkichlari bilan ham tasdiqlangan, bunda o'rtacha statik ko'rsatkich, dastlabki bosqichda NG da $2,9 \pm 0,22$ l, TG ida 3,4 l ni tashkil etdi. Sportchilarning jismoniy yuklamalardan keyin tiklanish qobiliyatlarini namoyon qiluvchi GSTI ko'rsatkichi ham qiziqish uyg'otdi. GSTI testining natijalari, 15 nafar sportchining 8 nafari tiklanishning “a'lo” ko'rsatkichlariga ega, qiymatlarning tebranishlari 93,4 dan 121,2 shartli birlikgacha oraliqda bo'ldi; 4 nafar kurashchida “yaxshi” natijalar o'rnatildi – GSTI 82,4 dan 86,3 sh.b. gachani tashkil etdi, 3 nafar kurashchilarda tiklanish natijalari “qoniqarli” va ko'rsatkichlar 69,7 dan 75,2 sh.b. gachani tashkil etdi.

Biz tomonimizdan harakat faolligi o'zgarganda o'zgarishi mumkin bo'lgan QADH ning yana bir ko'rsatkichi o'rganildi. Shunday qilib, birinchi jismoniy yuklamada QADH qiymati - $8,983 \pm 1,94$ ml, ikkinchi yuklamada $-10,766 \pm 2,81$ ml ni tashkil etdi. Shuni ta'kidlash kerakki, KMO' dan tashqari, QADH ko'rsatkichi ham tana to'qimalariga kislorod yetkazib beruvchi hisoblanadi. Tajribaning boshida izlash jarayonida erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi, SM dasturida erkin kurashchilarni tayyorlashda tavsiya etilgan testlar to'plami bo'yicha sinovdan o'tkazildi, xususan, “joyidan turib uzunlikka sakrash”, “turnikda tortilish”, “4 × 10 m ga makkisimon yugurish”, “10 marta beldan oshirib tashlash”, “qo'llarga tayanib yotgan holatda 30 soniya davomida qo'llarni bukib-yozish”, “4,5 m arqonga tirmashib chiqish”, umumiy chidamlilikni baholash uchun “1000 m ga yugurish”, texnik va taktik

ko'rsatkichlar bo'yicha "orqadan chalish bilan 10 marta tashlash", "beldan oshirib 10 marta tashlash", shuningdek, "3 daqiqa davomida o'zgaruvchan sur'atda manekenni tashlash" soni testi o'tkazildi. Maxsus chidamlilikni aniqlash uchun tadqiqotning dastlabki bosqichida 15-16 yoshli (n = 15) erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining test natijalari qiyosiy baholandi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Tadqiqot boshida tajriba guruhidagi erkin kurashchilarining jismoniy tayyorgarligi dinamikasi, (n=15)

No	Nazorat testlar	\bar{X}	σ	V, %
1	Kuper sinovi	1395	19,8	23,12
2	PWC-170	1440,5	300,33	20,81
3	O'TS, (ml)	3300	300,1	19,50
4	Nafas olib nafasni ushlab turish, (s)	45,8	5,03	15,37
5	Joydan turib uzunlikka sakrash, (sm)	201	2,2	16,3
6	Qo'llarga tayanib yotgan holatda 30 soniya davomida qo'llarni bukib-yozish, (marta)	39,3	4,9	17,63
7	Turnikda tortilish, (marta)	19,8	0,7	15,12
8	60 soniya davomida o'tirib-turish, (marta)	50,3	1,4	16,2
9	4 × 10 m ga makkisimon yugurish, (s)	14,8	1,4	15,32
10	30 m ga yugurish, (s)	4,93	0,3	14,30
11	4,0 m arqonga tirmashib chiqish, (s)	8,1	0,3	17,63
12	1000 m ga yugurish (daq.)	4:39,0	2,09	14,15
13	Garvard step-testi (shartli birlik)	93,7	6,01	13,87
14	Elkalardan oshirib 10 marta tashlash, (s)	28,1	2,1	15,32
15	10 marta beldan oshirib tashlash, (s)	27,2	1,5	14,89
16	3 daqiqa davomida o'zgaruvchan sur'atda manekenni tashlash, (soni)	31,5	1,30	17,25

Izoh: O'TS – o'pkaning tiriklik si'g'imi.

Tezkor sifatlarning rivojlanish darajasi "30 metr ga yugurish", texnik va taktik ko'rsatkichlardan – "orqadan chalish bilan 10 marta tashlash", "10 marta yelkadan oshirib tashlash" testlari yordamida baholandi.

"30 metr ga yugurish" testidagi natijalar 5,12 s ni tashkil etdi, bu ham past natija sifatida qaralishi mumkin, chunki yengil atletikachilarning ko'rsatkichlari bilan taqqoslaganda –12 yoshli yuguruvchilar uchun natijalar 3.23,4 s ni tashkil etdi. Tezkor-kuch sifatlari "joydan turib uzunlikka sakrash" testi bo'yicha aniqlandi va 190+2,2 sm ni tashkil etdi, buni o'rtacha natija deb hisoblash mumkin.

Ta'kidlaganimizdek, chidamlilik – kurashchilar uchun muhim jismoniy sifat hisoblanadi. Ishda – erkin kurashchilarda chidamlilik sifatini rivojlantirish maqsadi qo'yilganligi sababli, biz eng muhim testlarni tanlab oldik, xususan, Kuper testi, umumiy chidamlilik "60 soniya ichida o'tirib-turish"lar soni, "1000 m ga yugurish" natijalari asosida baholandi, maxsus chidamlilik – "3 daqiqa davomida o'zgaruvchan sur'atda manekenni tashlash" soni bo'yicha baholandi. Tezkor kuch sifati ham

kurashchilar jismoniy tayyorgarligining ko'rsatkichi bo'lib, kurashchining muvaffaqiyatini belgilaydi. "Turnikda tortilish", "4x10m ga mokkisimon yugurish" kabi testlarda natijalar qoniqarli baholandi. Garvard step- testining 90,3 ko'rsatkichi tiklanish me'yor chegarasida ekanligini ko'rsatadi va u ham qoniqarli baholandi.

2-jadval

Tadqiqot boshida nazorat guruhidagi erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasi, (n=15)

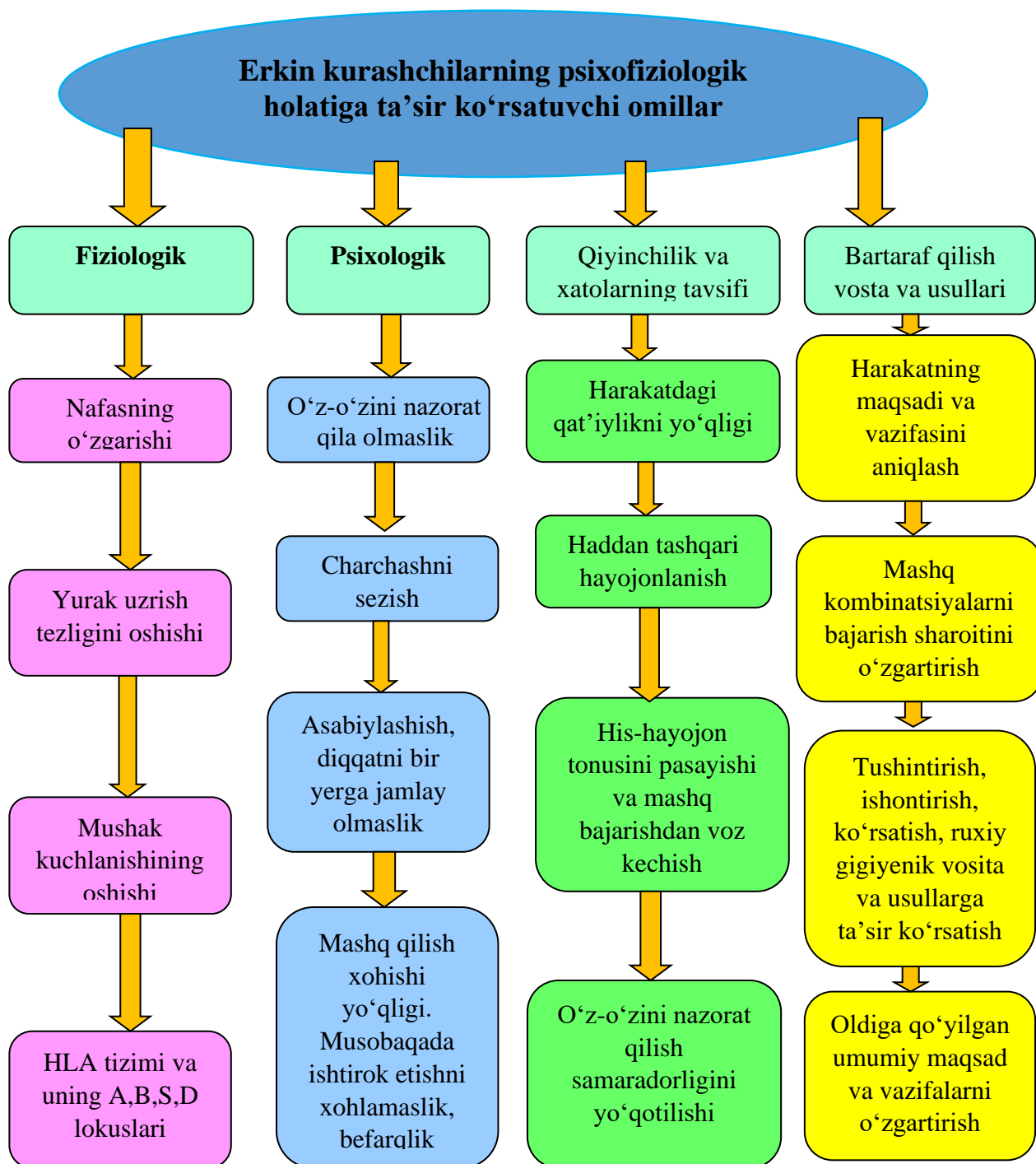
№	Testlar	Tajriba boshi		
		\bar{x}	σ	V, %
1	Kuper sinovi	1390	20,03	21,21
2	PWC-170 kg/m/daq jismoniy ish qobiliyati	1438,9	294,57	22,18
3	O'TS, (ml)	3200	4,1	16,93
4	Nafas olib nafasni ushlab turish, (s)	44,0	4,07	16,63
5	Joyidan turib uzunlikka sakrash, (sm)	189,0	3,0	19,55
6	Qo'llarga tayanib yotgan holatda 30 soniya davomida qo'llarni bukib-yozish, (marta)	40,6	4,8	16,99
7	Turnikda tortilish, (marta)	20,1	0,9	17,34
8	60 soniya davomida o'tirib-turish, (marta)	49,1	1,6	17,76
9	4 × 10 m ga mokkisimon yugurish, (s)	14,2	1,5	15,77
10	30 m ga yugurish, (s)	5,03	0,4	14,96
11	4,0 m arqonga tirmashib chiqish, (s)	9,0	0,4	18,43
12	1000 m ga yugurish, (daq., s)	4.40,5	3,1	15,23
13	Garvard step-testi, (shartli birlik)	94,1	6,69	14,43
14	Elkalardan oshirib 10 marta tashlash, (s)	30,9	2,9	16,87
15	10 marta beldan oshirib tashlash, (s)	28,7	1,7	15,34
16	3 daqiqa davomida o'zgaruvchan sur'atda manekenni tashlash, marta	31,6	1,4	17,87

Izoh: O'TS – o'pkaning tiriklik si'g'imi.

Kuch sinovlaridan, "qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'llarni 30 soniya davomida bukib-yozish", "4,0 m arqonga tirmashib chiqish" testlari o'tkazildi. Kurashda bu testlar yelka kamari mushaklari kuchini, shuningdek, qo'llarning barmoqlari kuchini oshirish uchun qo'llaniladi. Bu mushaklarning samarali ushlashini ta'minlaydi – bu usul erkin kurashda qo'llaniladi.

Erkin kurashchilarni musobaqa start oldi holatini boshqarish. Erkin kurash mashg'ulot va musobaqalarini psixologik ta'minlash sport faoliyatini oldiga qo'yilgan vazifalarini hisobga olgan holda kurashchilarning organizmi va xulq-atvorini psixologik boshqarish tizimlarini optimallashtirish, takomillashtirish hamda maxsus rivojlantirishga qaratilgan tadbirlar majmuasidir. Psixologik tayyorgarlikning asosiy bo'limlaridan biri start oldi holatini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishdir. Startoldi

holati, psixologik holatlar majmuasida: 1. Tushinib yetishning umumiy yo‘nalishi, fikrning mazmuni, diqqatning yo‘nalishi. 2. Emotsional-irodaviy xislatlar emotsional qo‘zg‘alish darajasidagi ishonch. 3. Manaviy va irodaviy tayyorgarlik-javobgarlikni xis etish, maqsadga intilish, g‘alabaga ishonch kabi xislatlar ko‘rsatiladi.

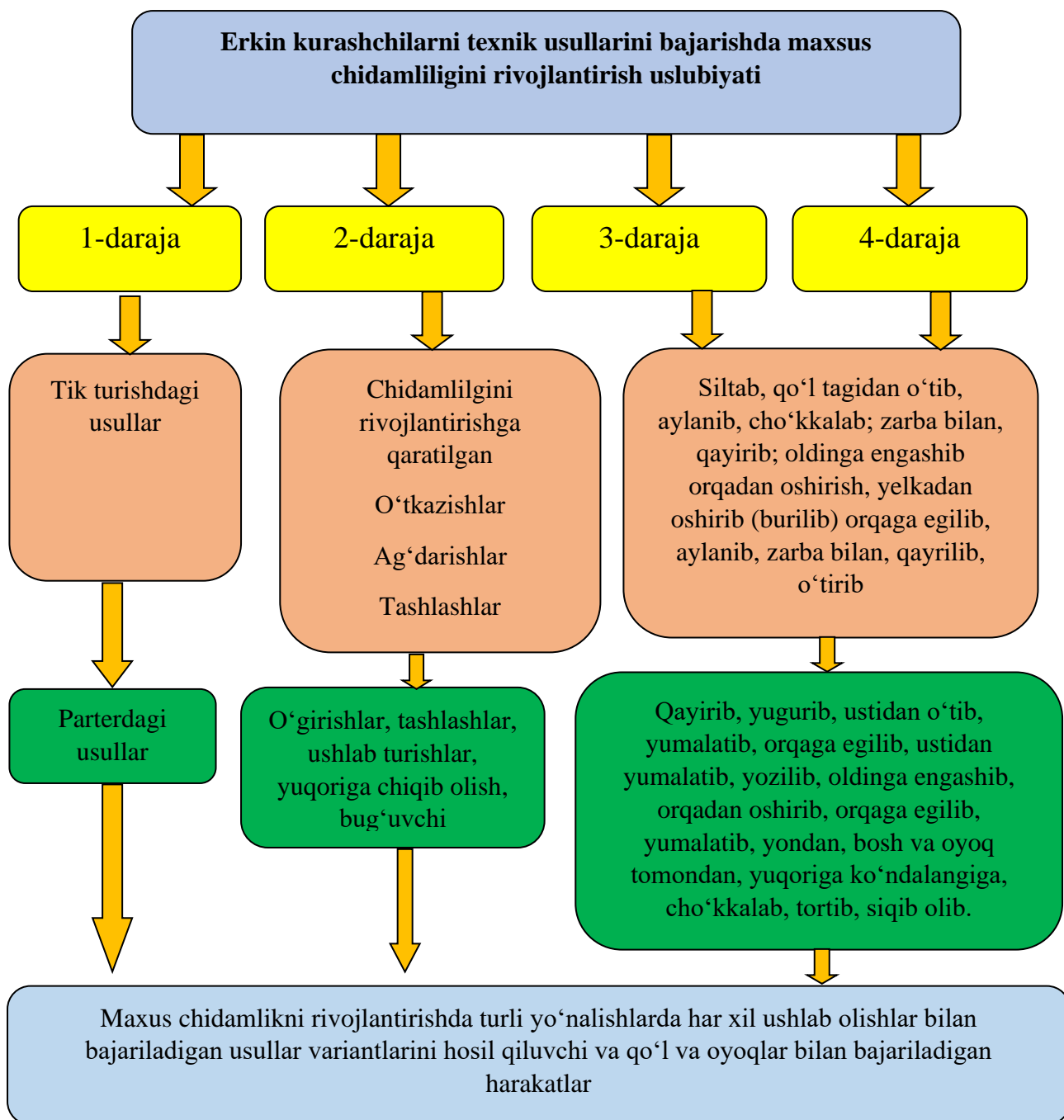


1-rasm. Erkin kurashchilarning hayajonlanganlik darajasini kelib chiqish sabalari va uni bartaraf etishda fiziologik va psixologik omillar

Xalqaro musobaqalardan oldin, musobaqadan bir necha kun, hafta oldin va musobaqadan bir necha daqiqa, soat avval paydo bo‘ladigan start oldi holatlari mavjuddir. Ba’zi sportchilarda staroldi holati davrida o‘ziga ishonchsizlik, raqibning imkoniyatlarini oshirib uborish tuyg‘ulari paydo bo‘ladi va startdan so‘ng xatolarga

yoʻl qoʻyadilar. Bular hammasi sportchining asab tizimi mustahkam emasligidan dalolat beradi.

Asab tizimi yaxshi rivojlangan, mustahkam boʻlgan sportchilarda startoldi holatidagi hayajonlanish hissiyotning oshishi sportchiga foydalidir (1-rasmga qarang). Chunki erkin kurashchilarda mazkur holatda oʻziga ishonch, ruhiy quvvat tez uygʻonadi.



2-rasm. Erkin kurashchilarning maxsus chidamliligini texnik usullar yordamida rivojlantirish uslubi

Erkin kurashchilarning mashgʻulotlar jarayonida hayajonlanganlik darajasi oshishida fzilogik va psixologik omillarni taʼsiri tadqiqotimiz davomida aniqlandi. Erkin kurash sport turida start oldi holati bir necha mashqlar avvalgilariga qaraganda hajmi va vaqti kam hamda berilayotgan yuklanish ham kam boʻlishi lozim. His hayajon

pas erkin kurashchilar uchun, ularning holatini ko'tarish uchun qo'zgatish mashqlarini berish kerak.

Malakali erkin kurashchilarning mashg'ulotlar jarayonida psixologik tayyorgarligini takomillashtirishda hayajonlanganlik drajasini oshishida fiziologik va psixologik omillarni tasiri o'rganildi. Erkin kurash mashg'ulotlarida qiyinchiliklar va xatolarni bartaraf qilishda psixologik vosita va usullarni ishlab chiqish hisobiga kurashchilarning tashqi tasirga chidamliligi oshishiga erishildi.

Erkin kurashchilarning mashg'ulotlar jarayonida umumiy va maxsus chidamlilik qobiliyatini texnik usullar yordamida takomillashtirishga e'tibor qaratildi. Bunda 4 ta darajaga texnik usullarni tabaqalashtirib va tik turgan va holatlaridagi usullar variative vositalarni qo'llash orqali optimallashtirildi. Mashg'ulotlar davomida usullar me'yorlarini bosqichma-bosqich bajarishga e'tibor qaratdik. Maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan erkin kurash texnik harakatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning murakkabligini ochib bergan holda amalga oshirdik. Erkin kurash uchun umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan vositalar umumiy tamoillarga tayangan holatda ishlab chiqildi.

Dissertatsiyaning **“Erkin kurash stili bo'yicha 15-16 yoshli kurashchilarni jismoniy tarbiyaning usullari va vositalarini integratsiya qilish asosidagi sport tayyorgarligi”** deb nomlangan to'rtinchi bobi optimal nisbatdagi erkin kurash va yengil atletika vositalarini harakatli o'yinlar bilan uyg'unlashtirish orqali tuzilgan tajriba dasturini ishlab chiqishga va uning samaradorligini tajribalarda asoslashga bag'ishlangan. Biz tomondan ishlab chiqilgan tajriba dasturi erkin kurash stilidagi kurashchilarning an'naviy tarzda tuzilgan trenirovka jarayonidan quyidagi: maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari va usullarini hajmini kattalashtirilganligi; maxsus jismoniy tayyorgarlikni erkin kurash stiliga mos keladigan usullarini qo'llash hajmini oshirilganligi; chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun yengil atletika vositalarini qo'llanganligi tavsiflariga ko'ra prinsipial farqlarga ega.

Aylana trenirovkani uyg'unlashtirilgan usullari va jadallashtirilgan usullardan chidamlilik sifatini rivojlantirishga ko'maklashadigan takroriy, intervalli usullar ustivor sifatida qabul qilingan. Tajriba dasturi yillik trenirovka sikli doirasida ishlab chiqilgan bo'lib, asosiy birlik sifatida beshta trenirovka mashg'ulotlari bo'lgan haftalik mikrosikl qabul qilingan, unda, umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikning nisbatlari hamda texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirish uchun sarflangan vaqt soatlarda hisoblangan. Jismoniy tayyorgarlik vositalari an'anaviy tarzda, organizmni ishlash rejimiga mos ravishda uchta guruhga ajratilgan: nospesifik, spetsifik va ixtisoslashtirilgan. Majmuaviy testlash asosida jismoniy, funksional tayyorgarlik darajalarini baholash amalga oshirilgan. Shuningdek, mashg'ulot davomida organizmning ish qobiliyatini optimal holatgacha tiklash jarayonini amalga oshirish kerak, shundagina keyingi vazifani yanada sifatli bajarish mumkin.

TGning 15-16 yoshli erkin kurashchilarining haftalik mikrosiklidagi mashg'ulotlarining tuzilishi

Hafta kunlari	Jismoniy yuklamalar yo'nalishi	Mashg'ulot mazmuni	Ishning umumiy vaqti	
Dushanba	UJT – tezkor kuch sifatlarini oshirish. MJT ning intervalli usuli	Chigal yozdi mashqlar: Gipoksik yo'nalishdagi nafas olish mashqlari (7 daq) Asosiy qism - gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar. Turish holatida usullarni takomillashtirish: sherikni aylantirish va tashlash Parterda usullarni takomillashtirish: Arsen Fadzayev usuli – richag. Amalga oshirilgan tashlashlarni baholash: sherik bilan bellashuvlar	20 daq 25 daq 20 daq 25 daq 30 daq	120 daq.
Seshanba	UJT – kuch va tezkor kuch sifatleri darajasini oshirish. MJT intervalli va takroriy usuli	Nafas olish mashqlarini qo'shish bilan chigal yozdi mashqlar Trenajyorda ishlash: qo'llarni aylantirish bilan ishlash Aylana dinamometrik stendda qo'llarni og'irlik bilan aylantirish (20, 30, 40kg). Trenajyorda ishlash: ikki oyoqda itarilish Gilamda uz og'irlikdagi sherik bilan tashlashlar. Usulni takomillashtirish – 1 daqiqa davomida bir oyoqqa o'tish bilan parterga o'tkazish. Dam olish, keyin 2 daqiqa davomida o'tkazish shtanga bilan mashqlar o'quv-mashg'ulot bellashuvlari	20 daq 15 daq 20 daq 20 daq 15 daq 10 daq 10 daq 10 daq	120 daq.
Chorshanba	Faol dam olish. Aerob yo'nalishdagi mashqlar.	3000 m ga tekis yuzalikda yurish 3 daqiqali yugurish + 30 soniyali dam olish + 3 daqiqali yugurish Sport oyini mshgulotlari	60 daq 60 daq	120 daq.

3-jadval davomi

Payshanba	Chaqqonlik va koordinasion sifatlarni takominlashtirish. Takroriy va intervalli usul	Chigal yozdi mashqlar: cho‘zilish mashqlari –davomiyligi 5-10 soniya. Dam olish – 5-10 soniya. Takrorlashlar soni – 3 martadan Trenajyorda mashqlar. Parterda o‘tkazishlar va tashlashlar. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish: tekis va tog‘li hududlarda yugurishning turli variantlari. Sherik bilan bellashuvlar. Dam olish.	20 daq 20 daq 20 daq 20 daq 25 daq 15 daq	120 daq.
Juma	MJT darajasini oshirish. Aylana va intervalli usul O‘quv-mashg‘ulot bellashuvlari	Chigal yozdi mashqlar: mushaklar, bo‘yin, yelka kamari mushaklari, bilak bo‘g‘imida barmoqlarni yaqinlashtiruvchi va bukuvchi (ushlashni ta‘minlash uchun) mushaklar, tik turgan holatda tos-son bo‘g‘imlarini eguvchi mushaklarni cho‘zish. Kurash ko‘prigida sherik bilan bajariladigan mashqlar. 1 daqiqa davomida bir oyoqqa o‘tish bilan parterga o‘tkazishning turli variantlari. Og‘irlikni ikki oyoqda itarish uchun trenajyorlar. Qorin pressi uchun trenajyorlarda ishlash O‘quv-mashg‘ulot bellashuvlari(turli og‘irliklar bilan).	25 daq 15 daq 15 daq 15daq 10daq 10daq 20daq 10 daq	120 daq.
Shanba	Koordinatsion qobiliyatlar darajasini oshirish. Intervalli va takroriy usul	Chigal yozdi mashqlar: gipoksik yo‘nalishdagi nafas olish mashqlari kompleksini qo‘shish bilan Oddiy qoidalar bo‘yicha sport o‘yinlari Gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar. Mashg‘ulot manekenini tashlash. 3 daqiqa davomida 10 ⁰ burchakga ega trenajyor uskunasi chalgancha yotgan holatda boshni tizzagacha olib borish va dastlabki holatga qaytish 10 marta samarali tashlashni baholagan holda o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlari. Arqonga tirmashib chiqish Oyoq mushaklarini cho‘zish	20 daq 20 daq 20 daq 10daq 10daq 15daq 15daq 10 daq	120 daq.

Izoh: Murabbiy nazarotida olib borilgan.

Ma'lumki, mashg'ulotlarni boshlashdan oldin murabbiylar ikkita fiziologik ko'rsatkichlarni – YUQS va qon bosimini (QB) tekshirishlari kerak va shundan keyingina kurashchi mashg'ulot jarayoniga kiritishi kerak. Bu, ayniqsa, erkin kurashchilar bilan ishlashda "sport tibbiyotining oltin qoidasi" hisoblanadi. Biroq, bu qoida qat'iy bajarilmaydi va murabbiylar tomonidan sportchilarni YUQS va qon bosimi qat'iy tekshirilib, individual holati hisobga olinmaydi. Shuningdek, mashg'ulot davomida organizmning ish qobiliyatini optimal holatgacha tiklash jarayonini amalga oshirish kerak, shundagina keyingi vazifani yanada sifatli bajarish mumkin.

Ushbu bo'limda jismoniy sifatlar – chidamlilik, kuch sifatlarini rivojlantirishga yordam beruvchi vositalarni birlashtirish asosida kurashchilar tayyorgarligini oshirish yo'llari to'g'risidagi ma'lumotlar umumlashtirilgan. Mikrosikl mashg'ulot jarayonining birligi ekanligini hisobga olib, biz 6 soatlik hajmga ega haftalik mikrosiklning eksperimental dasturini ishlab chiqdik, bunda mezosikl davomidagi yuklama hajmi 24 soatni tashkil etdi (3-jadvalga qarang).

Kuchlanishning xarakteri va mushaklarning ishlash rejimidan kelib chiqqan holda ta'kidlash mumkinki, kuch chidamliligi – mushaklarning yuqori zo'riqishi, statik chidamliligi va lokal mushaklarning chidamliligi ostida o'zini namoyon qiladi. Ishning intensivligi va davomiyligi, shuningdek, dam olish oraliqlarining davomiyligi mashg'ulot yo'nalishi va usulning xarakterini tartibga solish imkonini berdi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni qo'llash orqali organizmga har tomonlama ta'sir qilish uchun aylana mashq qilish usulidan keng foydalanilgan. Ushbu usul submaksimal intensivlik rejimida minimal va qat'iy tartibga solinadigan dam olish oraliqlari bilan bajariladigan ko'p yo'nalishli vazifalarning kombinatsiyasidan foydalanish bilan tavsiflanadi. Shunday qilib, tajriba guruhi erkin kurashchilarining mashg'ulot jarayonida erkin kurash, yengil atletika va sport o'yinlari vositalarini muvoffiqlikda qo'llashga e'tibor qaratdik. Yengil atletika vositalaridan turli va uzoq masofalarga yugurish, tog'li va tekis joylarda yurish kabi mashqlar qo'llaniladi. Kurashchilarning chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uchun muvozanatni saqlash mashqlari, arqonga tirmashib chiqish, akrobatik mashqlar (aylanma gimnastik mashqlar, dumalashlar, salto xarakati), gimnastika mashqlari, sportning o'yin turlari, sherik bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Ushbu ishda chidamlilikni rivojlantirishga katta ahamiyat beriladi va umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun krosslar va sport o'yinlari qo'llaniladi, chidamlilik esa o'quv, o'quv-mashg'ulotlar va musobaqa bellashuvlari davomida rivojlanadi. Mashg'ulotlarning texnik va taktik takomillashtirish jarayonida chidamlilik sifatini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi, bunda ushbu vositalarning yuklama hajmi taxminan bir-biriga to'g'ri keladi, bu "tarkibiy iz" ni keltirib chiqaradigan uzoq muddatli moslashuvning shakllanishidan dalolat beradi va eng muhimi, bu – sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshiradi, zaxira imkoniyatlarini rivojlantiradi, kurashchilar organizmning yuqori yuklamalarga chidamliligini oshiradi. 15-16 yosh erkin kurashchilar uchun rasional moslashish vaqti ekanligini hisobga olsak, yuklamalarni o'rtacha intensivlikdan boshlab ehtiyotkorlik bilan oshirib borish tavsiya etiladi. Bularning barchasi kurashda asosiy usullarni bajarish ko'nikmalari shakllanayotganidan, eng natijador tashlashlarga – burilish bilan, egilib, qayrilib, shuningdek, erkin kurashda qo'llaniladigan ushlab va ushlab turish kabi usullarga erishilayotganidan dalolat beradi. Yuqori funksional darajani faollashtirish uchun yo'nalishi bo'yicha o'xshash bir qator mashqlarni takroriy bajarish bilan birga takroriy usul qo'llanildi. Bularning barchasi organizmdagi adaptiv

o'zgarishlarni amalga oshirishga yordam berdi. Ammo shuni ta'kidlash kerakki, yuklamalar oshirilganda, 15-16 yoshli sportchining organizmi hali kuchli jismoniy zo'riqishni idrok etishga tayyor bo'lmaganida, bu adaptiv o'zgarishlarning norasionalligiga olib kelishi mumkin. Bu murabbiyning ishidagi xatolarning asosiy sababi sifatida qaralishi mumkin. Shunday qilib, kurashchilarning funksional imkoniyatlari darajasini, asosan, charchoqning rivojlanishi tufayli harakat samaradorligining sezilarli pasayishi bilan ko'p sonli takroriy mashqlarni bajarishni o'z ichiga olgan takroriy usul yordamida oshirish mumkin.

4-jadval

Erkin kurashchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar

№	Mazmuni	Shartlar	O'lchov birligi
Tik turish holatida			
1	1 daqiqa davomida bir oyoqqa o'tish bilan parterga o'tkazish	Tashlashlar gilamda teng og'irlikdagi sherik bilan amalga oshiriladi. Sherik tezda dastlabki holatga qaytishi kerak. Usulni texnik jihatdan to'g'ri bajarilishini nazorat qilish zarur.	Soni marta
2	2 daqiqa davomida bir oyoqqa o'tish bilan parterga o'tkazish		
3	3 daqiqa davomida bir oyoqqa o'tish bilan parterga o'tkazish		
4	6 daqiqa davomida bir oyoqqa o'tish bilan parterga o'tkazish		
5	1 daqiqa davomida tezlikda yelkadan oshirib tashlash		
6	2 daqiqa davomida tezlikda yelkadan oshirib tashlash		
7	3 daqiqa davomida tezlikda yelkadan oshirib tashlash		
8	6 daqiqa davomida tezlikda yelkadan oshirib tashlash		
	1 daqiqa davomida tezlikda beldan (son) oshirib tashlash		
10	2 daqiqa davomida tezlikda beldan (son) oshirib tashlash		
11	3 daqiqa davomida tezlikda beldan (son) oshirib tashlash		
12	6 daqiqa davomida tezlikda beldan (son) oshirib tashlash		
Parterda			
1	1 daqiqa davomida aylantirib to'ntarish	Aylantirishlar gilamda teng og'irlikdagi sherik bilan amalga oshiriladi. Sherik tezda dastlabki holatga qaytishi kerak. Usulni texnik jihatdan to'g'ri bajarilishini nazorat qilish zarur.	Soni marta
2	2 daqiqa davomida aylantirib to'ntarish		
3	3 daqiqa davomida aylantirib to'ntarish		
4	6 daqiqa davomida aylantirib to'ntarish		
5	1 daqiqa davomida boldirni chalishtirib ushlash bilan aylantirib burish		
6	2 daqiqa davomida boldirni chalishtirib ushlash bilan aylantirib burish		
7	3 daqiqa davomida boldirni chalishtirib ushlash bilan aylantirib burish		
8	6 daqiqa davomida boldirni chalishtirib ushlash bilan aylantirib burish		
9	1 daqiqa davomida yuqori sonni orqadan ushlash bilan tashlash		
10	2 daqiqa davomida yuqori sonni orqadan ushlash bilan tashlash		
11	3 daqiqa davomida yuqori sonni orqadan ushlash bilan tashlash		
12	6 daqiqa davomida yuqori sonni orqadan ushlash bilan tashlash		

Izoh: Murabbiy nazoratida olib borilgan.

Zamonaviy sport texnik va taktik mahoratlarni o'zlashtirish va aniq bajarishni

talab qiluvchi tobora oshib boruvchi jismoniy yuklamalar ta'siridagi mashg'ulot jarayonini intenfikatsiya qilish bilan tavsiflanadi. Yuqoridagilardan kelib chiqib, biz, malakali erkin kurashchilarning istiqbollarini ularning sport formasini hisobga olgan holda baholash uchun, pedagogik va morfo-funksional ko'rsatkichlari asosida ishlab chiqish, kelgusida kurash turlari bo'yicha O'zbekiston terma jamoalarini ilmiy-amaliy tadqiqotlarni o'tkazish vazifasini qo'ydik. Hozirgi bosqichda sport mashg'ulotlari va musobaqa faoliyati, xususan, kurashda jismoniy va psixologik yuklamalarining kuchayishi bilan tavsiflanadi. So'nggi o'n yilliklarda sportchilarning funksional imkoniyatlarini to'liq safarbar qilishni talab qiladigan musobaqalarning intensivligi va zichligi oshganligi aniqlandi. Sport yakkakurashlarining aksariyat turlari, xususan, yakkakurash sport turlariga kiruvchi erkin kurash turlarini hisobga olsak, ayniqsa, kuchli funksional tayyorgarlik, kuch qarama-qarshiligi, vaqt tanqisligi sharoitida texnik-taktik harakatlarga yuqori talablarni qo'yuvchi bellashuvlarni olib borishning ahamiyati va samaradorligini oshirishni ajratib ko'rsatish lozim. Umumiy jismoniy ish qobiliyatlari ko'rsatkichlari bilan assosiativ aloqaga ega bo'lgan sportchilarning antropometrik va funksional xususiyatlari haqidagi ma'lumotlar sport istiqbollarini aniqlashning asosiy xususiyatlaridan biri bo'lishi mumkin.

Mashg'ulot bosqichida erkin kurashchilarning eksperimental dasturining samaradorligini aprotatsiyadan o'tkazishning yakuniy bosqichi – tajriba bosqichlarida bir yillik mashg'ulot sikli davomida informatsion funksional ko'rsatkichlarni, texnik tayyorgarlik natijalarning o'sish dinamikasini tizimli tahlil qilish hisoblanadi. Texnik va taktik harakatlar tahlili tajriba guruhidagi erkin kurashchilarning ustunligini ko'rsatdi. Malakali erkin kurashchilarning musobaqaning so'nggi daqiqasida sportchilar bellashuvni munosib yakunlashi uchun aerobik imkoniyatlarga ega emasligi, bu esa kurashchining ruhiy charchoq holatida ekanligidan dalolat beradi. Yuqoridagilarni inobatga olgan holda, erkin kurashchilarning aerobik imkoniyatlari va chidamlilik sifatini rivojlantirishning samarali vositasi sifatida yengil atletika vositalariga e'tibor qaratdik. Shunday qilib, atrof-muhitning turli sharoitlarida tekis va tog'li hududlarda, tekis yoki notekis yuzalikalarda yurish va yugurish, nafaqat aerobik imkoniyatlarning rivojlanishiga hissa qo'shdi, balki kurashchilarning chidamlilik sifatlarini rivojlantirish uchun asos bo'ldi. Shuningdek, biz tomonimizdan tajriba bosqichlarida chidamlilik, kuch, tezlik va tezkor-kuch sifatlarining rivojlanish dinamikasi o'rganildi.

Deyarli barcha test natijalarida tajriba guruhi kurashchilarining nazorat guruhidan sezilarli ustunligi aniqlandi. Energetik ta'minlash nuqtai nazaridan olib qaraganda erkin kurashchilarda qo'llanadigan va boshqa sport turlarida qo'llanadigan yordamchi vositalar arsenalidan eng samarali mashqlarni tanlab olish va tizimlashtirish natijalari bo'yicha, biz, ularning eng optimalini tadqiqot davomida pedagogik tajriba dinamikasida ulardan foydalanish ketma-ketligini aniqlab olish lozim deb hisobladik.

5-jadval

Tadqiqot davomida tajriba guruhidagi erkin kurashchilarining jismoniy tayyorgarligi dinamikasi, (n=15)

№	Nzorat testlar	Tadqiqot boshi			Tadqiqot oxiri			t	P
		\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
1	Kuper sinovi	1395	19,8	23,12	1456	11,0	14,8	1,92	<0,05
2	PWC-170 kg/m/daq jismoniy ish qobiliyati	1440,5	300,33	20,81	1648,4	211,4	11,88	3,32	<0,001
3	O‘TS, (ml)	3300	300,1	19,50	4000	250,4	12,65	2,81	<0,01
4	Nafas olib nafasni ushlab turish, (s)	45,8	5,03	15,37	46,8	1,8	9,82	1,85	<0,05
5	Joyidan turib uzunlikka sakrash, (sm)	190,0	2,2	18,35	210,0	1,7	12,75	1,79	<0,05
6	Qo‘llarga tayanib yotgan holatda 30 soniya davomida qo‘llarni bukib-yozish, (marta)	39,3	4,9	17,63	45,5	1,0	11,91	2,13	<0,05
7	Turnikda tortilish, (marta)	19,8	0,7	15,12	28,80	1,7	9,7	2,86	<0,01
8	60 soniya davomida o‘tirib-turish, (marta)	50,3	1,4	16,2	57,5	2,6	10,78	1,84	<0,05
9	4 × 10 m ga mokkisimon yugurish, (s)	14,8	1,4	15,32	10,9	0,1	8,35	3,88	<0,001
10	30 m ga yugurish, (s)	4,93	0,3	14,30	3,80	0,07	9,45	1,87	<0,05
11	4,0 m arqonga tirmashib chiqish, (s)	8,1	0,3	17,63	6,8	1,3	10,52	3,56	<0,001
12	1000 m ga yugurish (daq.)	4:39,0	2,09	14,15	3.30,2	1,05	12,52	1,82	<0,05
13	Garvard step-testi (shartli birlik)	93,7	6,01	13,87	97,9	5,61	9,23	1,91	<0,05
14	Elkalardan oshirib 10 marta tashlash, (s)	28,1	2,1	15,32	34,0	1,8	9,21	3,65	<0,001
15	10 marta beldan oshirib tashlash, (s)	27,2	1,5	14,89	36,8	1,1	7,65	2,90	<0,01
16	3 daqiqa davomida o‘zgaruvchan sur’atda manekenni tashlash, (soni)	31,5	1,30	17,25	38,2	2,30	11,98	2,72	<0,01

Tadqiqot davomidagi nazorat guruhidagi erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasi, n=15

№	Testlar	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			Nisbiy o'lish, %	t	P
		\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %			
1	Kuper sinovi	1390	20,03	21,21	1435	12,8	19,52	3,2	0,69	>0,5
2	PWC-170 kg/m/daq jismoniy ish qobiliyati	1438,9	294,57	22,18	1592,8	208,4	20,15	10,7	1,15	>0,1
3	O'TS, (ml)	3200	4,1	16,93	3500	3,1	14,80	9,4	1,05	>0,1
4	Nafas olib nafasni ushlab turish, (s)	44,0	4,07	16,63	42,4	2,10	13,25	3,6	0,62	>0,5
5	Joyidan turib uzunlikka sakrash, (sm)	189,0	3,0	19,55	200,9	2,2	16,33	6,3	0,56	>0,5
6	Qo'llarga tayanib yotgan holatda 30 soniya davomida qo'llarni bukib-yozish, (marta)	40,6	4,8	16,99	43,3	1,8	16,87	6,7	0,48	>0,5
7	Turnikda tortilish, (marta)	20,1	0,9	17,34	24,10	1,6	16,21	11,04	1,72	>0,01
8	60 soniya davomida o'tirib-turish, (marta)	49,1	1,6	17,76	55,6	2,2	13,62	4,3	0,63	>0,5
9	4 × 10 m ga makkisimon yugurish, (s)	14,2	1,5	15,77	11,7	0,9	12,30	17,6	1,77	>0,01
10	30 m ga yugurish, (s)	5,03	0,4	14,96	4,90	0,09	13,36	2,6	0,60	>0,5
11	4,0 m arqonga tirmashib chiqish, (s)	9,0	0,4	18,43	8,7	1,2	12,85	20,9	2,96	>0,001
12	1000 m ga yugurish, (daq., s)	4.40,5	3,1	15,23	4.37,1	3,06	15,69	3,05	0,63	>0,5
13	Garvard step-testi, (shartli birlik)	94,1	6,69	14,43	96,8	5,36	9,75	4,5	0,66	>0,5
14	Elkalardan oshrib tashlash bilan 10 marta tashlash, (s)	30,9	2,9	16,87	33,6	1,9	14,74	9,6	0,85	>0,5
15	10 marta beldan oshirib tashlash, (s)	28,7	1,7	15,34	35,2	3,2	12,52	7,4	0,82	>0,5
16	3 daqiqa davomida o'zgaruvchan sur'atda manekenni tashlash, marta	31,6	1,4	17,87	35,9	2,33	15,15	7,3	0,78	>0,5

Bu “nafas olish nafasni ushlab turish” testidagi funksional ko‘rsatkichda ham tasdiqlandi, garchi asosiy e’tibor mashg‘ulot ta’sirida aerob imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lsa-da, anaerob imkoniyatlarning ko‘rsatkichlarida zaif rivojlanish kuzatildi. Bu shuni anglatadiki, murabbiylar mashg‘ulot jarayoniga gipoksik yo‘nalishga ega bo‘lgan mashqlarni kiritishlari zarur. Tajriba guruhida “60 soniya ichida o‘tirib-turishlar” soni bo‘yicha chidamlilikka qaratilgan testda tadqiqot boshi va oxiridagi ko‘rsatkich 3,9 % ni tashkil etdi, tadqiqot boshi va oxiridagi qiymat 10,1% ga yetdi (5-6-jadvallarga qarang).

Eng yuqori o‘shish PWC-170 bo‘yicha jismoniy ish qobiliyati ko‘rsatkichida oraliq bosqichda qayd etildi – 4,15% va tajriba oxirida o‘shish 14,4% ga yetdi, bu tendensiya O‘TS ko‘rsatkichida ham o‘rnatildi. Dastlabki o‘shish 3,3% ni tashkil etdi va yakuniy bosqichda aerobik imkoniyat 12,2% ga oshdi. Garvard step testining indeksi ham tajriba oxiriga kelib sezilarli darajada oshdi va 10,7% ni tashkil etdi. Nazorat guruhi ham funksional imkoniyatlar ko‘rsatkichlarida bir xil ijobiy tendensiyani ko‘rsatdi. PWC-170 7,7% gacha oshdi. Nazorat guruhida O‘TS bo‘yicha aerob imkoniyat - 9.4%, tajriba guruhida-12.2%, GSTI natijasi NG da – 4.5%, TG da 10.7% ni tashkil etdi. Biroq, tajriba guruhidagi ko‘rsatkichlar nazorat guruhining funksional ko‘rsatkichlaridan sezilarli darajada oshdi.

Tajribaning tadqiqot boshi va oxiridagi texnik - taktik harakatlar natijalari bo‘yicha o‘shish aniqlandi. Nazorat guruhi erkin kurashchilarida tadqiqot oldi va oxiridagi “orqadan chalib 10 marta tashlash” testida o‘shish 7,1% ni, 1 va 3 bosqichlar orasida esa 9,6% ni tashkil etdi. Tajriba guruhida o‘shish 14,1% va yakuniy bosqichda, mos ravishda 21,2% ni tashkil etdi. Nazorat guruhida olib borilgan “orqadan chalib 10 marta tashlash” testida o‘shish 3,8%, ni tashkil etdi va yakuniy bosqichda 7,4% ga yetdi. Tajriba guruhida oraliq bosqichga kelib natija 12,9% ga oshdi va yakuniy bosqich oxirida 21,6% ga yetdi. “3 daqiqa davomida manekenni o‘zgaruvchan sur‘atda tashlash” testida Nazorat guruhining natijalari oraliq bosqichda 4,7% va yakuniy bosqichda 7,3% ni tashkil etdi. Tajriba guruhining natijalari yuqoriroq bo‘ldi. Oraliq bosqich oxiriga kelib natijalar 7,4%, yakuniy bosqich oxiriga kelib esa 8,5% ni tashkil etdi. Ushbu test chidamlilik sifatiga qaratilgan bo‘lib, o‘shish va rivojlanish jarayonlari davom etayotgan 15-16 yoshli kurashchilarning yoshini hisobga olgan holda, ularning yuqori natijalarga erishishi mumkin ekanligi aniqlandi.

Jismoniy tayyorgarlikning ustuvor vositalari sifatida yengil atletika va harakatli o‘yinlar vositalaridan foydalangan holda tajriba guruhida tadbiiq etilgan dasturning yuqori samaradorligi, sportchilarning respublika miqyosida o‘tkazilgan musobaqalardagi chiqishlarining samaradorligi intensiv ravishda oshgani va texnik harakatlarni namoyish etishda ballar soni ikki baravardan ko‘proq oshgani bilan va natijalar olingan statistik ma’lumotlar asosida tasdiqlandi.

XULOSALAR

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, kurashning har xil turlarida sportchilarning maxsus chidamliligi darajasini baholash uchun manekenni (raqibni) tashlash harakatlari bo'lgan mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir. Kurashchilarning maxsus chidamliligi darajasini aniqlash uchun faqat sport topshiriqlarni bajarish vaqti hisobga olinadigan formulalar qo'llanilgan. Keltirilgan jihatlarning barchasini ichida eng kam o'rganilgani – chidamlilik sifatini takomillashtirishga taalluqli masala hisoblanadi, bu, kurashchilarning texnik harakatlarini yuqori variativligi va chidamlilik sifatini o'lchashda yagona mezonni yo'qligi bilan belgilanadi. Bunda, texnik tashlash (orqadan oshirib tashlash, orqadan chalish bilan tashlash, son ustidan oshirib tashlash) harakatlarini UJT va MJT ko'rsatkichlari bilan majmuada yengil atletika vositalaridan foydalanish bilan birgalikda qo'llash, malakali erkin kurash stilidagi kurashchilarni tayyorlash uchun ko'rib chiqilgan ko'rsatkichlarni muhimligini belgilaydi, bu, o'tkazilgan tadqiqotlar davomida aniqlandi.

2. Malakali erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini texnik usullar yordamida oshirishda to'rtta darajali (tashlashlar, ushlab turish, ag'darish va o'tkazish) turli yo'nalishlarda har xil ushlab olishlar bilan bajariladigan usullar variantlarini qo'l va oyoqlarda bajarish evaziga PWC-170 bo'yicha jismoniy ish qobiliyati ko'rsatkichida oraliq bosqichda qayd etildi 4,15% va tajriba oxirida o'sish 14,4% ga yetdi. Erkin kurash uslubi bo'yicha somatotiplarni qiyosiy tahlil qilish tana vaznining tarkibiy qismlarini ifodalash darajasida ham, somatotip toifalarini taqsimlashda ham farqlarni aniqlashga imkon berdi. Sport ustaligiga nomzod sifatida sport malakasiga ega bo'lgan sportchilar namunasida somatotipning 4 turi aniqlandi: endo-mezomorf 30,6%, ektomezomorf somatotip kurashchilarning 23%, erkin kurashchilarning 31% uchun endo-ektomorf turi topilgan va sportchilarning atigi 15,4 foizi ekto-endomorfik konstitutsiyaga ega ekanligi aniqlandi.

3. Malakali erkin kurashchilarda psixologik xususiyatlarini nazorat qilish uchun start oldi hayajonlanish darajasini oldini olishga qaratilgan psixo-fizilogik qiyinchilik va xatolarni bartaraf qilishda psixologik vosita va usullarini (his-hayajon tonusini pasayishi (apatiya) va outogen mashg'ulotlari) ishlab chiqish orqali manekenni o'zgaruvchan sur'atda 3 daqiqa davomida tashlash testida tajriba guruhi erkin kurashchilarning natijalari oraliq bosqich oxiriga kelib 7,4% va yakuniy bosqich oxiriga kelib 8,5% yaxshilanishiga erishildi.

4. 15-16 yoshli erkin kurashchilarning gipoksik yo'nalishdagi nafas olish mashqlari va trenejyorlarda bajariladigan mashqlarni (standart tekislik va nostandart tog'li hududlarda 3000 m yugurish) dam olish oraliq me'yorini hafta kunlariga taqsimlab mikrosikllar (tortuvchi va hajmli) ga singdirish orqali talaba-erkin kurashchilarning maxsus chidamliligi 15,3% ga yaxshilanishiga erishilgan.

5. Erkin kurashchilarning turli holatlarda texnik usullarni samarali bajarish uchun tik turish holatida bir daqiqa davomida bir oyoqqa o'tish bilan parterga o'tkazish, bir daqiqa davomida tezlikda yelkadan oshirib tashlash va parter holatda bir daqiqa davomida aylantirib to'ntarish va bir daqiqa davomida boldirni chalishtirib ushlab bilan aylantitib burish kabi vositalarini qo'llash orqali, tadqiqot davomida 60 soniya

ichida o'tirib-turishlar soni bo'yicha chidamlilikka qaratilgan testda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari 3,9% ni tashkil etdi, tadqiqot davomida orasidagi qiymat 10,1% ga yetdi.

6. Tajribaning birinchi bosqichida organizmning aerob imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkichlari va O'TSni (o'pkaning tiriklik sig'imi) qoniqarli darajada rivojlanishi aniqlandi, va uni boshqa aerob imkoniyatlarni tashxis etuvchi ko'rsatkich KMO' - kislorodni maksimal o'zlashtirish uchun absolyut qiymatlarda $3,703 \pm 0,77$ l/min.ni va nisbiy qiymatlarda $54,6 \pm 7,44$ ml/min/kg.ni va past darajada rivojlanganligini tasdiqladi. Tajriba dasturini yengil atletika vositalarini kiritish bilan qo'llashning samaradorligi isbotlangan va O'TS ko'rsatkichlari bilan tasdiqlanadi, uni o'rtacha statistik ko'rsatkichi yakuniy bosqichda nazorat guruhida $2,9 \pm 0,22$ l.ni va tajriba guruhida 3,4 l.ni tashkil qildi. Tajribalarning yakunida O'TS ko'rsatkichlarini o'sishi nazorat guruhida 1 va 2-bosqichlar o'rtasida 3,1%ni, 1 va 3-bosqichlar o'rtasida 9,4%ni tashkil qilgan. Tajriba guruhida ushbu o'sish mos ravishda 3,3%ni va yakuniy qismida 12,2%ni tashkil qilgan. O'TS bo'yicha olingan natijalar mashg'ulot jarayoniga yengil atletika vositalarini kiritilishi sportchilarning aerob imkoniyatlarini aerob yo'nalgan jismoniy yuklamalarni kuchaytirish hisobiga rivojlantirish imkonini berganligi to'g'risida dalolat beradi.

7. Erkin kurash va yengil atletika vositalarini optimal uyg'unlashtirish hisobiga dastur ishlab chiqdik. Ushbu dastur erkin kurashchilarning mashg'ulot jarayonini an'anaviy tuzilishidan maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari va usullarini xajmini me'yorlash bilan farq qiladi. Aylana mashg'ulot usullarini uyg'unlashtirilganligi, chidamlilik sifatini rivojlantirishga ko'maklashadigan jadal, takroriy va intervalli usullardan foydalanildi. Dastur yillik mashg'ulot sikli doirasida ishlab chiqilgan, bunda, asosiy strukturaviy birlik sifatida beshta trenirovka mashg'ulotlari bo'lgan haftalik mikrosikl qabul qilingan. Jismoniy tayyorgarlik vositalari, organizmning ishlash rejimiga mos ravishda an'anaviy tarzda uchta kichik guruhlarga bo'lingan: nospesifik, spetsifik yoki mua'yan va ixtisoslashtirilgan guruhlarda mashg'ulot olib borish orqali malakali erkin kurashchilarni chidamlilik qobiliyatini takomillashtirishga erishildi.

8. Oraliq bosqichda 16 ta testlardan 7 tasini natijalari ishonchli bo'ldi. Kuch sifatleri "Turnikda tortilish" testida namoyish qilindi, undagi o'sish ancha sezilarli darajada bo'ldi va 10,5%ni tashkil qildi. Yengil atletika vositalari nafaqat aerob imkoniyatlarni oshirishga, balki qo'llar va oyoqlarning mushaklarini ham rivojlanishiga ko'maklashadi.

9. Tyezkor kuch sifatini namoyish qiladigan «Moksimon yugurish 4x10 m» va «Joyidan turib uzunlikka sakrash» testlarida o'sish sur'atlari birinchisida 18,9%ni, ($P < 0,05$), ikkinchisida 2,3%ni tashkil qilgan ($P < 0,05$). Bunday farq, bajarilgan testlarning xarakteriga bog'liq. «Moksimon yugurish 4x10 m» testi siklik xarakterga, «Joyidan turib uzunlikka sakrash» testi asiklik xarakterga ega. Olingan natijalar, yengil atletika vositalari nafaqat aerob imkoniyatlarni oshirishga, balki mushaklarni rivojlantirishga ham ko'maklashishidan dalolat beradi.

10. Trenirovka ta'sirlaridan keyin, tajriba dasturida rejalashtirilishiga ko'ra tajriba va nazorat guruhlarning ko'rsatkichlari qiyosiy tahlil qilindi. Chidamlilik sifatini "60 sekund davomida o'tirib turish" testida tajriba guruhidagi o'sish 18,9%ni

tashkil qildi ($P < 0,05$), nazorat guruhida ushbu ko'rsatkich 1 va 2-bosqichlar oralig'ida 2,3%ni, va yakuniy bosqichda 4,3%ni tashkil qildi. Demak, tajriba guruhida chidamlilik sifatini nazorat guruhinikiga nisbatan ancha yuqori darajada o'sganligidan dalolat beradi.

11. Tajribalarning yakuniy bosqichida PWC-170 bo'yicha jismoniy ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichlarini eng katta o'sishi aniqlangan: oraliq bosqichdagi ko'rsatkich 4,15%ni, yakunida 14,4 %ni, nazorat guruhida esa, o'sish 3,8%ni va tajribaning yakunida 10,7%ni tashkil qildi. Garvard step-testi indeksi bo'yicha o'sish ham tajribalarning yakunida yuqori bo'ldi va 10,7%ni tashkil qildi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Sportning yakkakurash turlariga, xususan, erkin kurash turiga erta sportda tanlashni amalga oshirish paytida, tanlashni morfo-funksional ko'rsatkichlari bo'yicha ancha ishonchli bo'lgan, sportchining fenotipik ma'lumotlari bo'yicha amalga oshirish ancha ishonchli bo'ladi. Biz tomondan aniqlangan ko'rsatkichlar, xususan, HLA-A7, HLA-V35, gaplotipi, $x^2=5.76$ nafaqat kuch sifatlariga, balki chidamlilik sifatiga ham tashhis qo'yuvchi hisoblanadi.

2. Erkin kurash stilidagi 15-16 yoshli kurashchilarni tayyorlash amaliyotida aylanma trenirovka usulini qo'llash, ularning funksional tayyorgarligi darajasini ancha oshiradi. Jismoniy ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichlarini, tiklanish jarayonini va aerob imkoniyatlarni baholash uchun trenirovka jarayonida kurashchilarning nafaqat funksional holatlarini, balki jismoniy va zahira imkoniyatlarini ham aks etadigan PWC-170, O'TS va GSTI funksional testlarni amalga oshirish bilan joriy va yakuniy nazorat qilish tavsiya qilinadi.

3. Tajriba davomida trenirovka dasturiga yengil atletika vositalari tarkibiga kiradigan umumiy va maxsus chidamlilik mashqlari, xususan, standart (tekis) va nostandart (tog'li xudud) yuzada 3000 m yugurish, yurishning har xil turlarini joriy qilish maqsadga muvofiq. Erkin kurash stilidagi kurashchilarning potensial imkoniyatlarini amalga oshirishga yo'naltirilgan, standionda 10 minutlik (400 m) yugurish amaliyoti hamda 3 minut yugurish + 30 sekund dam olish + 3 minut yugurish mashqlarini bajarish ham tavsiya qilinadi.

4. Malakali erkin kurashchilarning maxsus chidamliligining ko'pchilik turlari anaerob imkoniyatlarning rivojlanish darajasiga ko'proq bog'liq, buning uchun katta mushaklar guruhini ishga soluvchi va ishni eng katta va kattaga yaqin shiddat bilan bajarishga imkon beruvchi mashqlar qo'llaniladi.

5. Malakali erkin kurashchilarning chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan aksariyat jismoniy mashqlarni bajarishda organizmga tushadigan umumiy yuklama quyidagi tarkiblar bilan yetarlicha to'liq ifodalanadi: mashq shiddati, mashq davomiyligi, takrorlashlar soni, dam olish tanaffuslari davomiyligi va dam olish xususiyati. U yoki bu usulni tanlashda har safar yuklama va dam olishning aniq parametrlarini aniqlab olish zarur.

**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**

ЯКУПБАЕВ АЛИШЕР АЛИМБАЕВИЧ

**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

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

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

Чирчик-2024

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан за B2023.2.Phd/Ped5304

Диссертация выполнена в Навоийском государственном университете.

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

Научный руководитель: **Сафарова Дилбар Джамаловна**
доктор биологических наук, профессор

Официальные оппоненты: **Коробейников Георгий Валерьевич**
доктор педагогических наук, доцент

Алиев Искандар Бахромович
доктор педагогических наук, профессор

Ведущая организация: **Ургенчский государственный университет**

Защита диссертации состоится «___» «_____» 2024 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. Metallurglar, дом 15. Тел: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, «Дворец культуры» малый зал заседаний, 2 этаж, зал научного совета).

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. Спортивная, дом 19. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2024 г.
(реестр протокола рассылки №__ от «___» _____ 2024 г.).

Р.М. Маткаримов
Председатель научного совета по присуждению
ученых степеней, доктор педагогических
наук (DSc), профессор

Ш.Ш.Газиев
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней
доктор педагогических наук (DSc), доцент

А.Н.Шопулатов
Председатель Научного семинара при
научном совете по присуждению
ученых степеней
доктор педагогических наук (DSc), доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире особое внимание уделяется успешности подготовки борцов в современных условиях - эффективности методов организации, управления и контроля тренировочного процесса, рациональному использованию современных технологий в подготовке борцов, учету возрастных особенностей организма, особое внимание уделяется подготовке квалифицированных борцов вольного стиля. Во многих странах необходимо адаптировать систему подготовки спортсменов-борцов к требованиям времени, организовать учебно-тренировочный процесс для повышения специальной выносливости квалифицированных борцов вольного стиля, повышения специальной выносливости борцов вольного стиля и различных видов борьбы увеличить возможность борцов добиваться высоких результатов на соревнованиях за счет повышения их работоспособности, приобретает актуальность в настоящее время.

В мире ученые и исследователи данной области проводят научные исследования, направленные на планирование системы подготовки и проведение тренировок высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся на вольной борьбе, в соответствии с требованиями времени. При анализе изученной научной литературы, было выявлено, что недостаточно изучен вопрос по планированию ежегодных тренировочных занятий борцов вольного стиля, средств и методов, используемых в тренировочном процессе в зависимости от физической подготовленности спортсменов, пропорций общих и специальных физических тренировочных нагрузок зависящих от интенсивности занятий, количества повторений и интервалов отдыха. Для решения этой проблемы проводится множество научных исследований. Проблемы разработки методических основ повышения специальной выносливости у квалифицированных борцов вольного стиля, направленные на оценку особенностей использования средств тренировки, выбора адекватных методов тренировки и функционального состояния борцов вольного стиля на подготовительных этапах, создают необходимость внедрения.

В нашей республике одним из приоритетных направлений является популяризация единоборств и подготовка квалифицированных борцов вольного стиля для достижения высоких результатов. Принимаются последовательные меры по «широкой пропаганде спортивной борьбы среди населения, выявлению, отбору (селекции) талантливых спортсменов, в том числе спортсменок, и созданию новой системы подготовки их как профессиональных спортсменов»¹. В настоящее время разработаны материалы по методике подготовки борцов различных стилей, проанализировано содержание физической подготовки, уделяется внимание рациональному питанию и профилактике избыточных тренировок и травматизма. Определены основные направления развития индивидуальной спортивной подготовки. К основным направлениям развития

¹ Указа Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» №УП-5924 от 24 января 2020 года

спортивной подготовки относятся морфологический, физиологический, технический и социальные компоненты, каждый из которых имеет свое определение и значение с учетом выбранной специальности и возрастных особенностей квалифицированных борцов вольного стиля, а также развитие специальной выносливости у квалифицированных борцов вольного стиля является насегодняшний день одной из наиболее актуальных проблем.

Настоящее диссертационное исследование реализовано на основе Постановления Президента Республики Узбекистан «О широком привлечении спортсменов Узбекистана, достигших высоких результатов на престижных международных спортивных соревнованиях, к общественной и спортивной деятельности, а так же поощрении спортсменов и их тренеров» №ПП-3196 от 10 августа 2017 года, Постановлений Президента Республики Узбекистан «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм, проводимым в городе Париж (Франция) в 2024 году» №ПП-5281 от 5 ноября 2021 года, «О мерах по дальнейшему развитию Олимпийских видов спортивной борьбы» №ПП-336 от 29 июля 2022 года, а так же данная научная работа служит в определенной степени в решении задач, определенных в нормативно-правовых документах, направленных на дальнейшее совершенствование физической культуры и спорта

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование проведено в рамках развития науки и технологий республики, связанных с приоритетным направлением I. «Формирование и пути повышения систем инновационных идей информационного общества в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии демократического государства».

Степень изученности проблемы. В настоящее время в процессе анализа научно-методической литературы такими учеными как, Ф.А.Керимов, А.И.Недорезов, М.А.Рузиев, А.А.Рузиев, Д.Д.Сафарова, М.Д.Пулатова² проведены ряд исследований по теме тестирования спортсменов борцов вольного стиля разного возраста, тренировочных и соревновательных нагрузок, критериев и методов определения спортивных способностей, а также развития координационных способностей борцов вольного стиля с использованием современного спортивного инвентаря, по совершенствованию системы подготовки в единоборствах, исследованию морфо-функциональных

² Керимов Ф.А., Недорезов А.И., Рузиев М.А., Рузиев А.А., Система планирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в волной борьбе // Олимпия харакатини ривожлантириш, олимпия таълимотини жорий этиш ва Сиднейда ўтказиладиган XXVI Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган: III Республика илмий-амалий анжумани муаммолар тўплами. 1999. –271с.; Сафарова Д.Д., Пулатова М.Д. Взаимоотношения показателей гемодинамики с проявлением физической работоспособности у спортсменов-дзюдоисток // Научно – теоретический журнал «Наука и спорт: Современные тенденции» №1 (том 14), Казан, 2017, - С. 41-45.; Бакиев З.А. Керимов Н.А. Инновационны е технологии в подготовке квалифицированных борцов на основе системного анализа деятельности спортсменов и тренеров с учетом уровня их спортивного мастерства шаг в науку // Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской) г. Москва, 2020. - С.328-334.; Rakhmanov E. T. Analysis of general and special physical training of qualified grecoroman wrestlers // Eurasian Journal of Sport Science 2021; 1(2): 239-245; Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари // Пед.фан.ном.: дисс.автореф., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2012. – 58 б.; Адиллов С. Қ. Малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг қийсий таҳлили // Фан – спортга №7. 2020. - С.24-26.

направлений борцов в различных аспектах проведены ряд исследований такими учеными как, З.А.Бакиев, Н.А.Керимов, по вопросам физической подготовленности борцов и развития посредством массажа, а также восстановления активности организма спортсменов единоборств после тренировок проведены исследования Э.Т.Рахмановом, И.Б.Алиев, С.К.Адиловом и др.

Много исследований были проведены учеными из стран Содружества Независимых Государств (СНГ) Г.С.Туманян, А.А.Карелин, Б.В.Иванюнков, В.В.Нелюбин, Ю.Ф.Курамшин³ об систематической работе над техническими движениями, биомеханическом анализе и психологическом самоанализе для совершенствования технического арсенала в борцовской подготовке, а также рассмотрены вопросы организации тренировок на основе методов непрерывной тренировки, обеспечивающих в значительной степени уровень выносливости борца, и как функционируют различные параметры движения и их устойчивость к усталости.

Учеными зарубежных стран такими как, Л.Ф.Монтейро проведены ряд исследований по развитию силовых и скоростных навыков, а также локальной выносливости дзюдоистов с упором на упражнения на тренажерах интервальным методом, П.Хиртз, В.Староста, Б.Мирзаеи, Д.Кирбий, И.Барбас⁴ по модели соревновательной деятельности в единоборствах и спортивных играх по количеству эффективных наступательных и защитных действий, количеству и разнообразию технико-тактических приемов, игровой активности и характеристике поддержания высокой работоспособности во время спортивных соревнований.

Согласно анализу, борцам вольного стиля важно выполнять длительную высокоинтенсивную деятельность и совершенствовать умение бороться с трудностями в особых условиях (в борцовских ситуациях), что подтверждает актуальность совершенствования методики тренировок. повышение специальной выносливости квалифицированных борцов вольного стиля.

Связь исследования с планами научно-исследовательской работы вуза, в котором выполнена диссертация.

Диссертационное исследование выполнено в соответствии с планом №IV.2 научно-исследовательской работы Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на тему I. «Совершенствование системы подготовки спортсменов, занимающихся единоборством».

Цель исследования разработка методики развития специальной

³ Туманян Г.С. Спортивная борьба. М.: Советский спорт. 2000. - 406 с.; Карелин А.А. Модел высококвалифицированного борца / Монография Карелин А.А.Иванюженков Б.В., Нелюбин В.В.. Новосибирск, 2005 – 265 с.; Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: Учебное пособие для студентов вузов /Г.С. Туманян - Москва, Академия, 2006.- 591 с.: ил.- Библиогр.: С. 585-586.; Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/под редакцией Ю.Ф.Курамшина 4 изд. стереотип. М.: Совет спорт, 2010, - 464 с.

⁴ Monteiro L.F. Structure et Cont Energetiques des Combats de Judo //Poster presentations judo Conference, -Munich, Germany. 24 Yuly 2001. 24-25.; Hirtz P., Starosta W. Sensitive and critical periods of motor co-ordination development and its relation to motor learning //Journal of human kinetics. – 2002. – Т. 7. – С. 19-28.; Mirzayei, B. Physiological profile of a world wrestling champion /B. Mir- zayei, D. Kirby, I. Barbas //Modern problems of high quality training in wrestling: Proccyedlings of the Conferense & FILA.- Moskow: Russ-Olimp, 2010.- P. 21-28

выносливости у квалифицированных борцов вольного стиля 15-16 лет.

Задачи исследования:

совершенствование методики повышения специальной выносливости квалифицированных борцов вольного стиля методами, выполняемыми с различными приемами в разных направлениях;

разработка психологических средств и методов управления психологическими особенностями квалифицированных борцов вольного стиля;

систематическое освоение гипоксических дыхательных упражнений и упражнений, выполняемых на тренажерах борцами вольного стиля 15-16 лет;

разработка специальных упражнений для развития специальной выносливости борцов вольного стиля при эффективном выполнении технических приемов в различных ситуациях.

Объект исследования тренировочный процесс в специализированной спортивной школе по единоборствам города Нукус квалифицированных борцов вольного стиля 15-16-лет.

Предмет исследования развитие специальной выносливости в подготовке квалифицированных борцов вольного стиля и анализ методики ее применения и влияния на мышцы.

Методы исследования. По вопросам подготовки борцов, особенно борцов вольного стиля, использовались такие методы, как анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, антропометрия, физиологическое тестирование, педагогическое тестирование, методы генетического анализа, педагогический эксперимент, математические и статистические методы.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

с целью повышения физической подготовленности квалифицированных борцов вольного стиля, устранения компенсационных и декомпенсационных (эмоциональных, сенсорных и кумулятивных) видов утомления, наблюдающихся по окончании соревнований, адаптации к действиям соперника на четырех уровнях, контроля движений, сохранять концентрацию внимания, а также отрабатывать способы принятия правильных решений во время соревнований, за счет успешного применения в процессе повышена эффективность проявления специальной выносливости в различных сложных тактических ситуациях на соревнованиях;

в целях предотвращения уровня предстартового волнения квалифицированных борцов вольного стиля во время соревнований, снижения тонауса эмоций и волнения разработан алгоритм таких средств и методов, как идентификация (идентификация себя с соперником, подражание ему), оперативный, психосоматический (эффективное управление ситуацией) за счет интеграции алгоритма средств и методов в тренировочный процесс, оптимизации систем психологического контроля перед финальными соревнованиями повысилась эффективность соревновательной деятельности по показателям итоговых соревнований;

расширены возможности выполнения анаэробных методов

в систематическом развитии физических качеств посредством таких упражнений, как вращение рук с различными весами на круглом

динамометрическом стенде, проведение схваток с грузами, привязанными к рукам и ногам, разработанных с целью предотвращения усталости и утомления, возникающих во время соревнований борцов вольного стиля 15-16 лет;

улучшены критерии симметричности движений тела и рук борцам вольного стиля эффективное выполнение технических приемов в различных ситуациях в положении стоя и в партере, выполнение различных движений и приемов под давлением соперника в зонах субмаксимальной и максимальной интенсивности без снижения эффективности работы за счет вариативного применения нагрузок, представляющих особую выносливость борцов вольного стиля на переменный темп, в неблагоприятных ситуациях при выполнении приемов на противника.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

усовершенствованы технологии использования комплексных тестов, включающих показатели функционального состояния, которые считаются основой развития физических качеств квалифицированных борцов вольного стиля.

тесты, оценивающие ОФП и СФП и технико-тактические показатели борцов вольного стиля, позволили объективно оценить уровень подготовки спортсменов.

разработаны предложения по планированию тренировочных нагрузок квалифицированных борцов вольного стиля с использованием легкоатлетического оборудования и их применению.

научно обоснована эффективность приоритетного использования в процессе тренировки вольной борьбы таких видов легкой атлетики, как «бег на 3000 м по стандартным равнинам и нестандартным местам и ровным поверхностям», «различная ходьба».

С целью реализации потенциальных физических возможностей борцов вольного стиля были внедрены в практику упражнения «Бег 10 минут на стадионе (400 м)» и «3 минуты бега + 30 секунд отдыха + 3 минуты бега».

Достоверность результатов исследования. Использованный в работе подход основан на мнениях зарубежных и отечественных ученых в области теории и методологии подготовки единоборств, использовании дополнительных методов исследования, подходящих для задач исследования, анализа и задачи исследования. тем, что это обеспечено по количеству и качеству, репрезентативности экспериментальных работ, а также тем, что полученные результаты были переработаны с использованием методов математического и статистического анализа, и результаты подтверждены уполномоченными структурами.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования выявлена тем, что результаты педагогического наблюдения, опроса, текущих исследований и педагогического эксперимента зависят от специальных методов повышения выносливости, биохимических и физиологических (частота сердечных сокращений и ритм-частота дыхания) ресурсов, основанных на статодинамической силовой выносливости квалифицированных борцов вольного стиля. Такая сила

объясняется тем, что упражнения, формирующие выносливость и устойчивость, имеют комплексный эффект.

Практическая значимость результатов исследования заключается в выявлении доминирующих соматотипов, характерных для борцов 15-16 лет, а также разработке критериев их функциональной подготовленности, классификации на их основе борцов вольного стиля, контроля процесса функциональной и физической подготовленности борцов вольного стиля, поэтапно обеспечивающая формирование навыков и компетенций и учитывающая уровень достоверности полученных результатов, высокую эффективность экспериментальной программы, тренировочных воздействий и нагрузок с использованием комплекса средств и методов, направленных на развитие силовых качеств и выносливости, а также высокоэффективных средств легкой атлетики в результате правильного распределения объема, определяется быстрым развитием основных физических качеств и аэробных возможностей борцов вольного стиля.

Внедрение результатов исследования. На основе исследований, направленных на разработку методики развития специальной выносливости борцов вольного стиля с использованием комплекса специальных упражнений:

предложения и рекомендации по повышению физической подготовленности квалифицированных борцов вольного стиля, устранения компенсационных и декомпенсационных (эмоциональных, сенсорных и кумулятивных) видов утомления, наблюдающихся по окончании соревнований, адаптации к действиям соперника на четырех уровнях, контроля движений, сохранять концентрацию внимания, а также отрабатывать способы принятия правильных решений во время соревнований, за счет успешного применения в процессе повышена эффективность проявления специальной выносливости в различных сложных тактических ситуациях на соревнованиях внедрены в спортивные тренировки спортсменов Нукусского центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта (Справка №01-09/3141 Министерства спорта Республики Каракалпакстан от 8 июня 2024 года). В результате показатель физической работоспособности PWC-170 был зафиксирован на промежуточном этапе - 4,15%, а к концу эксперимента прирост достиг 14,4%.

В целях предотвращения уровня предстартового волнения квалифицированных борцов вольного стиля во время соревнований разработаны практические рекомендации по внедрению алгоритма таких средств и методов, как идентификация (идентификация себя как противника, подражание ему), оперативные, психосоматические (эффективное управление ситуации) в тренировочный процесс спортивной подготовке спортсменов спортивной школы по единоборствам Каракалпакской Республики (Справка №01-09/3141 Министерства спорта Республики Каракалпакстан от 8 июня 2024 года). В результате в тесте метания манекена с переменной скоростью в течение 3 минут результаты борцов вольного стиля экспериментальной группы улучшились на 7,4% к концу промежуточного этапа и на 8,5% к концу заключительного этапа.

предложения и рекомендации по анаэробным методам систематического

развития физических качеств с помощью программы, включающей такие упражнения, как повороты рук с разным весом на круговом динамометрическом стенде, проведение соревнований с грузами, привязанными к рукам и ногам, призванными предотвратить возникновение утомления на соревнованиях борцов вольного стиля 15-16 лет

предложения и рекомендации по вариативному применению нагрузок, представляющих особую выносливость борцов вольной борьбы, для эффективного выполнения технических приемов в различных ситуациях в стойке и партере, выполнении различных движений и приемов под давлением соперника в субмаксимальном и максимальном зоны интенсивности без снижения эффективности работы использованы на уроках ПСПМ Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (Справка №01-09/3141 Министерства спорта Республики Каракалпакстан от 8 июня 2024 года). В результате в тесте на выносливость количество приседаний за 60 секунд между 1-м и 2-м этапами составило 3,9%, а значение между 1-м и 3-м этапами - 10,1%.

Апробация результатов исследования: Материалы исследования обсуждались на 2-х международных и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования:

По теме диссертации опубликовано 13 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, 8 рисунков, 20 таблиц, заключения, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертации состоит из 128 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, озаглавленной **«Состояние и перспективы основных направлений детско-юношеского спорта»** рассмотрены и проанализированы опубликованные материалы и научные исследования ряда ведущих ученых. При этом особое внимание уделяется психолого-

педагогическому обеспечению тренировочного процесса. В то же время данная тема направлена на решение задач констатации и прогнозной сортировки. На основе прогнозного отбора в спорт важно своевременно определять спортивные способности на этапе формирования спортивного мастерства, поскольку это процесс, требующий ответственной подготовки спортсменов высокой квалификации, в том числе с привлечением иностранных инвестиций. Прогнозирующий отбор основан на показателях генотипа, которые определяются с помощью генетических методов исследования. Квалификация в диагностических видах спорта осуществляется на основе морфофункциональных показателей спортсмена, которые позволяют дать объективную оценку текущего состояния спортсмена с рекомендациями о перспективах, резерве и адаптационных возможностях. (Филин В.П., Фомин Н.А., Филин В.П., Шварц В.Б., Хрущев С.В., Волков Л.В., Набатникова М.Я., Ахметов И.И., Сафарова Д.Д., Таймазов А.Б.).

При совершенствовании системы подготовки спортсменов по спортивной борьбе учитывались основные этапы спортивной подготовки, контроль скорости и объема нагрузок в тренировочном процессе, систематический анализ соревновательной деятельности и технических показателей ведущих борцов мира по вольной борьбе представлены результаты сравнения. Представлена информация, позволившая составить общие характеристики технических приемов, применяемых спортсменами разных стилей спортивной борьбы. (Ф.А.Керимов, З.А.Бакиев, С.К.Адилов, М.Киргизбоев).

Таким образом, установлено, что подбор средств, соответствующих индивидуальному стилю ведения соревнований, по сравнению с подбором средств «иностранный» стиля способствовал более эффективному освоению технико-тактического арсенала приемов борьбы. Освещены вопросы изучения специальной выносливости борца и ее значение в подготовке мастеров единоборств. Несмотря на то, что модельные характеристики борцов изучаются уже давно, в связи с постоянными изменениями правил соревнований, влияющими на перечень разрешенных и запрещенных двигательных действий, исследование этих вопросов остается актуальным и требует дальнейшего изучения.

Вторая глава диссертации, озаглавленная **«Методы и организация исследования»**, приведены сведения о применении комплексного тестирования, включающего комплексные методы педагогического тестирования и оценки общей и специальной подготовки спортсменов вольной борьбы, а также технических движений, характерных для вольной борьбы. В комплекс педагогического тестирования были включены: прыжок в длину с места, разгибание и сгибание рук на опоре, 30 секунд, подтягивания на перекладине, приседания, 60 секунд, челночный бег 4x10 м, лазание по канату, 4 метра, бег на 1000 м, в качестве технических действий использовались такие испытания, как 10 раз бросок назад, 10 раз бросок назад и бросок манекена с переменной скоростью в течение 3 минут.

При выборе испытаний использовался принцип единства общей и специальной подготовки, на этой основе сформированы технико-тактические действия. Для оценки функциональной подготовленности использовали наиболее информативные физиологические тесты, такие как физическая работоспособность PWC-170, ЖЕЛ - жизненная ёмкость легких, тест Купера, задержка дыхания, Гарвардский степ-тест.

Согласно разработанному плану исследований было запланировано и реализовано три последовательных этапа. Исследование проводилось на базе Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, борцов 15-16 лет обследовали и протестировали в секции вольной борьбы Нукусского центра единоборств. Тренер А. А. Якумбаев.

На первом этапе исследования (2020-2021 гг.) были проведены сбор литературы и теоретический анализ по изучаемой теме, обобщение тренерского опыта, что позволило системно выявить основные аспекты изучаемой проблемы с учетом современных тенденций в развития вольной борьбы, определена теоретическая и практическая значимость работы, сформирована актуальность темы и задачи исследования, уточнена научная новизна, а также предложены пути поиска решения задач, поставленных на следующих этапах.

Второй этап исследования (2021-2022 гг.) проведена беседа тренерами и специалисты по вольной борьбе – Ф.А. Керимов, З.А. Бакиев, С.К. Адиловым в результате которых была разработана система юношеской физической подготовки борцов 15-16 лет путем внедрения современных средств подготовки, приоритетного использования легкоатлетического инвентаря, в частности, бег (30 м, 1000 м, проба Купера, равнинная и горная местность), способствующие росту общей, быстросиловой выносливости. Педагогические, медико-биологические и генетические методы исследования были выбраны для достижения надежных и точных результатов.

На третьем этапе работы (2022-2023 гг.) была разработана экспериментальная программа подготовки борцов вольного стиля 15-16 лет. С целью определения динамики показателей физической подготовленности проводилась оценка физического развития, определялись доминирующие соматотипы и изменения компонентов массы тела под влиянием годичных тренировок. Анализ физической подготовки проводился в зависимости от размеров и пропорций средств ОФП и СФП. Приоритетными средствами ОФП являются общетренировочные упражнения, необходимые для решения следующих задач: оптимизация развития функциональных и физических качеств спортсменов, закрепление и освоение навыков и квалификации, на основе которых достигается более точное выполнение технических действий. В широкий набор средств ОФП для борцов профессионалов часто включают спортивные и подвижные игры, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения со штангой и гириями. Ко второй группе относятся специальные упражнения, которые характеризуются значительной продолжительностью и требуют проявления общей выносливости, а также способствуют развитию

специальной физической подготовленности борцов.

Обобщены полученные результаты экспериментального материала, проведено логическое описание содержания полученных результатов, доказана эффективность экспериментальной программы, представлена инновация, сформулированы выводы и практические рекомендации, завершено написание диссертаций, внедрены в практику акты внедрения.

В третьей главе диссертации **«Комплексная оценка показателей тела, функциональной и физической подготовки борцов вольной борьбы с учетом генетической предрасположенности»** представлен анализ результатов, полученных в экспериментах по оценке показателей строения тела борцов вольного стиля и их значения в физической подготовке и отборе спортсменов в спорт, на основе применения функционального подхода на этапе спортивного совершенствования.

В современном спортивном мире наблюдается тенденция постоянного повышения требований к функциональному состоянию спортсменов, поскольку к таким функциональным показателям относятся: минутный объем кровообращения - МОК, физическая работоспособность, аэробные и анаэробные возможности, гемодинамические параметры сердечно-сосудистой системы, система определения физических качеств является основой развития. Недаром лозунг Олимпийских игр – «Быстрее, выше, сильнее». Но физиологические ресурсы человека имеют предел, то есть длительное воздействие сильных нагрузок на организм спортсмена может привести не только к снижению функциональных возможностей, но и к риску спортивных травм, что является одной из причин ухода высококвалифицированных спортсменов из спорта в 6% случаев. Одним из информационных показателей функционального состояния спортсменов является физическая работоспособность, определяемая физиологическими методами, а также показатель аэробного энергообеспечения организма - МПК или показатель максимального поглощения кислорода, который является не только избранным спортсменом прогнозирует его перспективы в спорте, но и резервные возможности, которые помогут его успеху и выступлению на престижных соревнованиях.

В МПК использовали аэробные возможности организма, показатели ЖЕЛ жизненной емкости легких методом спирометрии, косвенный метод определения, основанный на простых расчетах. Определена физическая способность работать на PWC-170. Физическая работоспособность, ЧСС 170 уд/мин. выражалась в значениях мощности нагрузки, которая может достигать показателя. Минутный объем кровообращения - показатель МОК рассчитывали по систолическому объему (СО) и данным пульса. Минутный объем кровообращения считается интегральным показателем насосной функции сердца и в значительной степени зависит от ЧСС и ударного объема крови. Тест со штангой – во время дыхания определяется время задержки дыхания. Проба Генчи – определяется время выдоха и задержки дыхания. ГСТИ — индекс Гарвардского степ-теста для оценки уровня восстановления борцов вольного стиля после физических нагрузок.

По PWC-170 физическая работоспособность выражается в кг, м/мин и ваттах. Борцов вольной борьбы можно разделить на 3 группы по уровню работоспособности: спортсмены первой группы отличаются высокими показателями работоспособности, их вибрации проявляются в пределах 1759,7 кг/м/мин или 292,3 Вт. Самый высокий показатель выявлен у А. Арт-ва, физическая работоспособность которого составила 2387,2 или 397,8 Вт; Кульбава А. – 1952,4 кг/м/мин или 325,4 Вт; Ури-ва – составила 1907,2 кг/м/мин или 312,8 Вт. 5 борцов получили оценку «хорошо» на PWC-170 с уровнем вибрации от 1226,8 (204,4 Вт) до 1570 или 261,7 Вт. У 5 борцов вольного стиля физическая работоспособность оценивалась ниже средней и ее значения колебались от 952,4 или 158,6 Вт до 1036,0 или 172 Вт (табл. 1). Показатель, характеризующий аэробную способность организма – МПК составил $3,703 \pm 0,77$ л/мин и относительные значения $54,6 \pm 7,44$ мл/мин/кг в абсолютных значениях со статистически удовлетворительной тенденцией развития. Только 2 борца вольного стиля имеют идеальную аэробную работоспособность, 3 борца - "хорошо" и остальные 10 борцов - "удовлетворительные" показатели МПК. Результаты МПК показывают, что тренерам следует развивать аэробные возможности спортсменов, то есть увеличивать физическую нагрузку в аэробном направлении. Полученные результаты подтвердились и показателями жизненной емкости легких, у которых средний статический показатель составил $2,9 \pm 0,22$ л у КГ и 3,4 л у ЭГ на начальном этапе. Вызвал интерес и показатель ГСТИ, показывающий способность спортсменов восстанавливаться после физических нагрузок. Результаты теста ГСТИ показали, что 8 из 15 спортсменов имели «отличные» показатели восстановления, значения колебались от 93,4 до 121,2 усл. ед.; «Хорошие» результаты добились 4 борца – ГСТИ от 82,4 до 86,3 ш.п. У 3 борцов результаты восстановления «удовлетворительные» и показатели от 69,7 до 75,2 ш.п. образовало целое.

Мы изучили еще один показатель МОК, который может меняться при изменении двигательной активности. Так, значение МОК в первом упражнении составило $-8,983 \pm 1,94$ мл, а во втором упражнении $-10,766 \pm 2,81$ мл. Следует отметить, что, помимо МПК, показатель МОК является еще и поставщиком кислорода к тканям организма. В начале эксперимента проверялась физическая подготовленность борцов вольного стиля по комплексу тестов, рекомендованных для тренировки борцов вольного стиля по программе США, в частности, «прыжки в длину с места», «подтягивания на турнике». «Спринт 4x10 м», «10 раз через пояс», «Сгибание и разгибание рук 30 секунд с упором на руки», «Подъем по канату длиной 4,5 м», «Бег 1000 м» для оценки общей выносливости, Техническое и «бросок 10 раз с ударом сзади», «бросок 10 раз выше пояса» и «бросок манекена с переменной скоростью в течение 3 минут» проводилось по тактическим показателям. С целью определения специальной выносливости на начальном этапе исследования сравнивались результаты тестирования показателей физической подготовленности борцов вольного стиля 15-16 лет ($n = 15$) (табл. 1).

Таблица 1

**Динамика физической подготовленности борцов вольного стиля
экспериментальной группы в начале исследования, n=15**

№	Контрольные тесты	\bar{X}	σ	V, %
1	тест Купера	1395	19,8	23,12
2	Физическая работоспособность PWC-170 кг/м/мин.	1440,5	300,33	20,81
3	ЖЕЛ, (мл)	3300	300,1	19,50
4	Вдох и задержка дыхания, (с)	45,8	5,03	15,37
5	Прыжок в длину с места, (см)	190,0	2,2	18,35
6	Сгибание и разгибание рук лёжа на кистях за 30 секунд, (раз)	39,3	4,9	17,63
7	Подтягивания на турнике, (раз)	17,80	0,7	15,12
8	Приседания 60 секунд (раз)	61,3	1,4	16,2
9	Спринт 4×10 м, (с)	14,8	1,4	15,32
10	Бег 30 м, (с)	4,93	0,3	14,30
11	Лазание по канату 4,0 м, (с)	10,1	0,3	17,63
12	Бег 1000 м (мин.)	4:39,0	2,09	14,15
13	Гарвардский степ-тест (условная единица)	93,7	6,01	13,87
14	Метание 10 раз с ударом сзади, (с)	24,1	1,0	15,32
15	10 раз прогиб, (с)	27,2	1,5	14,89
16	Метание манекена с переменной скоростью в течение 3 минут, (количество)	31,5	1,30	17,25

Примечание: ЖЕЛ – Жизненная ёмкость лёгких

Уровень развития быстрых качеств оценивался с помощью тестов «Бег на 30 метров», технико-тактических показателей – «10 бросков ногой со спины», «10 бросков через плечо».

Результаты в спринтерском тесте на 30 метров составили 5,12 с, что можно считать низким результатом, по сравнению с показателями легкоатлетов результаты бегунов -12 лет составили 3,23,4 с. Быстро-силовые качества определялись в тесте по прыжкам в длину с места и составили 190+2,2 см, что можно считать средним результатом.

Как мы уже упоминали, выносливость – важное физическое качество для борцов. В работе - поскольку целью было развитие качества выносливости у борцов вольного стиля, мы отобрали наиболее важные тесты, в частности тест Купера, общая выносливость оценивалась по количеству «стояний из положения сидя за 60 секунд», «бег на 1000 м», специальная выносливость – оценивается количеством «бросков манекена с переменной скоростью в течение 3 минут». Качество быстрой силы также является показателем физической подготовленности борцов и определяет успех борца. Удовлетворительно оценены результаты таких тестов, как «подтягивание на турнике» и «спринт 4x10 м». Оценка Гарвардского степ-теста 90,3 указывает на то, что восстановление находится в пределах нормы и также было оценено как удовлетворительное.

Таблица 2

**Динамика физической подготовленности борцов вольного стиля
контрольной группы в начале исследования, n=15**

№	Тесты	Начало эксперимента		
		\bar{X}	σ	V, %
1	тест Купера	1390	20,03	21,21
2	Физическая работоспособность PWC-170 кг/м/мин.	1438,9	294,57	22,18
3	ЖЕЛ, (мл)	3200	4,1	16,93
4	Вдох и задержка дыхания, (с)	44,0	4,07	16,63
5	Прыжок в длину с места, (см)	189,0	3,0	19,55
6	Сгибание и разгибание рук лёжа на кистях за 30 секунд, (раз)	40,6	4,8	16,99
7	Подтягивания на турнике, (раз)	18,1	0,7	18,34
8	Приседания 60 секунд (раз)	61,0	1,3	15,76
9	Спринт 4×10 м, (с)	14,2	1,4	14,77
10	Бег 30 м, (с)	5,03	0,4	16,96
11	Лазание по канату 4,0 м, (с)	11,0	0,2	16,43
12	Бег 1000 м (мин.)	4.40,5	2,06	17,23
13	Гарвардский степ-тест (условная единица)	91,7	5,69	12,43
14	Метание 10 раз с ударом сзади, (с)	23,9	0,9	16,87
15	10 раз прогиб, (с)	27,7	1,0	15,34
16	Метание манекена с переменной скоростью в течение 3 минут, (количество)	31,6	1,30	16,87

Примечание: ЖЕЛ – Жизненная ёмкость лёгких

Были проведены испытания на силу, «сгибание и разгибание рук лежа опираясь на руки в течение 30 секунд», «лазание по канату длиной 4,0 м». В борьбе эти тесты применяются для увеличения силы мышц плечевого пояса, а также силы пальцев рук. Это обеспечивает эффективный захват мышц – такой метод применяется в вольной борьбе.

Управление предсоревновательным состоянием борцов вольного стиля. Психологическое обеспечение борцовских тренировок и соревнований представляет собой комплекс мероприятий, направленных на оптимизацию, совершенствование и специальное развитие систем психологического управления телом и поведением борцов с учетом поставленных перед ними задач. Одним из основных разделов психологической подготовки является развитие умения управлять предстартовой ситуацией. Предстартовое состояние, в комплексе психологических состояний: 1. Общая направленность понимания, содержание мысли, направление внимания. 2. Эмоционально-волевые качества, уверенность в уровне эмоционального возбуждения. 3. Морально-волевая подготовка – проявляется чувство ответственности, стремление к цели, уверенность в победе.



Рисунок 1. Физиологические и психологические факторы, обуславливающие уровень возбуждения борцов вольной борьбы и его устранение.

Бывают предстартовые ситуации, которые возникают перед международными соревнованиями, за несколько дней, недель до соревнований и за несколько минут, часов до соревнований. Некоторые спортсмены испытывают чувство неуверенности в себе, переоценивают возможности соперника и допускают ошибки после старта. Все это говорит о том, что нервная система спортсмена недостаточно крепкая.

У спортсменов с хорошо развитой и сильной нервной системой усиление чувства возбуждения в исходном положении полезно для спортсмена (см. рис. 1). Потому что в этой ситуации у борцов быстро просыпается уверенность в себе и душевные силы.

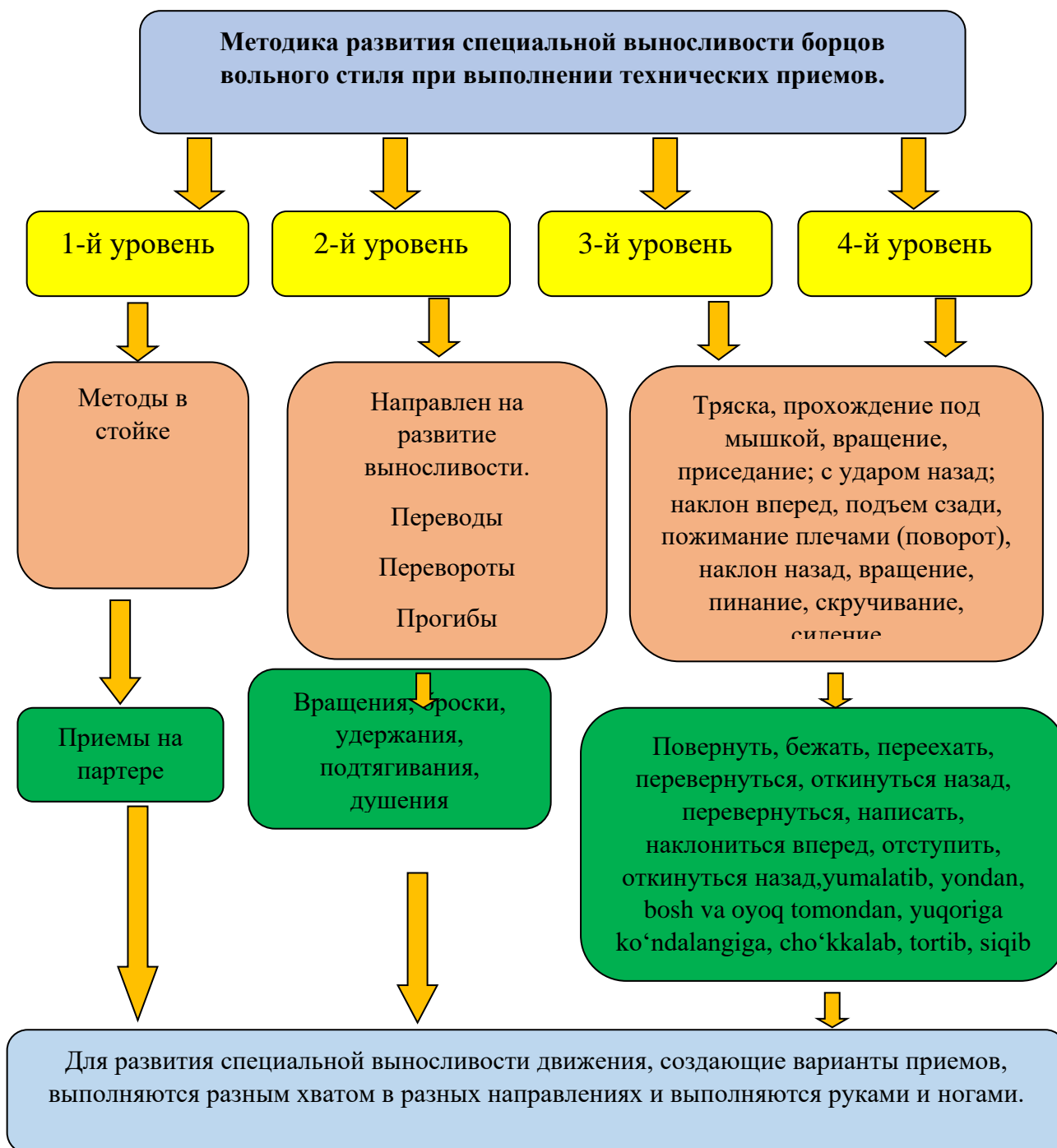


Рисунок 2. Методика развития специальной выносливости борцов вольного стиля техническими методами.

В ходе наших исследований установлено влияние физиологических и психологических факторов на повышение уровня возбуждения борцов вольной борьбы во время тренировок. В вольной борьбе в предстартовом положении несколько упражнений должно быть меньше по размеру и времени, по сравнению с предыдущими, так же нагрузка – должна быть меньше. Борцам

вольного стиля, которые чувствуют себя менее возбужденными, необходимо давать стимулирующие упражнения для поднятия их состояния.

Изучено влияние физиологических и психологических факторов на повышение уровня возбуждения при повышении психологической готовности квалифицированных борцов вольного стиля во время тренировок. За счет разработки психологических средств и методов устранения трудностей и ошибок в обучении вольной борьбе повысилась устойчивость борцов к внешним воздействиям.

Уделялось внимание совершенствованию общей и специальной выносливости борцов вольного стиля техническими методами. Он был оптимизирован путем классификации технических методов на 4 уровня и использования постоянных и постоянных методов с использованием вариативных инструментов. В ходе обучения мы уделили внимание поэтапному внедрению стандартов методик. Мы проводили вольную борьбу, направленную на развитие специальной выносливости, раскрывающую сложность взаимозависимости между техническими движениями. Средства, направленные на развитие общей выносливости для вольной борьбы, разработаны на основе общих принципов.

В четвертой главе диссертации под названием **«Спортивная подготовка борцов 15-16 лет по вольной борьбе на основе интеграции методов и средств физического воспитания»** описана экспериментальная программа, созданная путем сочетания оптимального соотношения средств вольной борьбы и легкоатлетических средств с подвижными играми, посвященными развитию и доказывающим свою эффективность в экспериментах. Разработанная нами экспериментальная программа основана на традиционно структурированном тренировочном процессе борцов вольного стиля: увеличении размеров специальных средств и методов физической подготовки; более широкое использование методов специальной физической подготовки, соответствующих стилю вольной борьбы; имеют принципиальные различия по описаниям использования легкоатлетических средств для развития качества выносливости.

Из комбинированных методов круговой тренировки и ускоренных методов в качестве приоритетных приняты повторные, интервальные методы, способствующие развитию качества выносливости. Экспериментальная программа была разработана в рамках годового тренировочного цикла, а в качестве базовой единицы принят недельный микроцикл с пятью тренировочными занятиями, в котором пропорции общей физической подготовки и специальной физической подготовки, а также время, затрачиваемое на освоение технико-тактических движений в часах рассчитаны. Средства физической подготовки традиционно делят на три группы по режиму работы организма: неспецифические, специфические и специализированные. Оценка уровней физической и функциональной подготовленности проводилась

на основе коллективного тестирования. Также в ходе тренировки необходимо осуществлять процесс восстановления работоспособности организма до оптимального состояния, и только тогда можно выполнять следующие задания более качественно.

Известно, что перед началом тренировок тренеры должны проверить два физиологических показателя - ЧСС и артериальное давление (АД), и только после этого вводить борца в тренировочный процесс. Это считается «золотым правилом спортивной медицины», особенно при работе с борцами вольного стиля. Однако это правило не соблюдается строго, тренеры строго не проверяют ЧСС и артериальное давление спортсменов, индивидуальные условия не учитываются. Также во время тренировки необходимо осуществлять процесс восстановления работоспособности организма до оптимального состояния, только тогда можно будет более качественно выполнить следующую задачу.

В этом разделе обобщена информация о способах совершенствования подготовки борцов на основе сочетания средств, способствующих развитию физических качеств – выносливости, силовых качеств. Учитывая, что микроцикл является единицей тренировочного процесса, нами была разработана экспериментальная программа недельного микроцикла объемом 6 часов, в которой объем нагрузки в течение мезоцикла составлял 24 часа (см. табл. 3).

Исходя из характера напряжения и режима работы мышц, можно отметить, что силовая выносливость проявляется при высоком мышечном напряжении, статической выносливости и локальной мышечной выносливости. Интенсивность и продолжительность работы, а также продолжительность интервалов отдыха позволяли регулировать направление тренировки и характер метода. Метод круговой тренировки широко применяется для комплексного воздействия на организм путем применения упражнений разного направления. Для этого метода характерно использование комбинации разнонаправленных задач, выполняемых в режиме субмаксимальной интенсивности с минимальными и строго регламентированными интервалами отдыха.

Таким образом, мы обратили внимание на успешное использование средств вольной борьбы, легкой атлетики и спортивных игр в ходе тренировки борцов вольного стиля экспериментальной группы. В легкой атлетике применяют разнообразный бег на длинные дистанции, ходьбу по горной и равнинной местности. Для развития ловкости борцов применяются упражнения на равновесие, лазание по канату, акробатические упражнения (упражнения круговой гимнастики, перекаты, сальто), гимнастические упражнения, спортивные игры, упражнения с партнером. В данной работе особое внимание уделяется развитию выносливости и для развития общей выносливости используются беговые и спортивные игры, а выносливость развивается во время тренировок, тренировок и соревнований.

Таблица 3.

Структура тренировочных занятий в недельном микроцикле борцов вольного стиля 15-16 лет.

Дни недели	Направления физических нагрузок	Суть тренировок	Общее время работы	
			4	5
1	2	3	4	5
Понедельник	ОФП – повысить качества быстрой силы. Интервальный метод СФП	Упражнения для разминки: Дыхательные упражнения в гипоксическом направлении (7 мин.) Основная часть – упражнения, выполняемые на гимнастических снарядах. Совершенствование техники в положении стоя: повороты и броски партнера. Совершенствование методики в партере: метод Арсена Фадзаева - рычаг. Оценка выполненных бросков: соревнования с партнером	20 мин 25 мин 20 мин 25 мин 30 мин	120 мин.
Вторник	УФП– повышение уровня качества силы и быстрой силы. Интервальный и повторный метод СФП	Разминочные упражнения с добавлением дыхательных упражнений. Работа на тренажере: работа вращающимися руками. Вращение рук с весом (20, 30, 40 кг) на круговом динамометрическом стенде. Работа на тренажере: отжимания на двух ногах. Бросок на ковер с партнером с равным весом. Усовершенствование метода - переход в партер с шагом на одной ноге в течение 1 минуты. Отдохните, затем задержитесь на 2 минуты. Упражнения со штангой 5 минут. Тренировочные соревнования с ловлей куртки	20 мин 15 мин 20 мин 20 мин 15 мин 10 мин 10 мин 10 мин	120 мин.
Среда	Активный отдых. Аэробные упражнения.	3000 м ходьба по ровной поверхности 3 минуты бега + 30 секунд отдыха + 3 минуты бега. Спортивный игры	60 мин 60 мин	120 мин.

Продолжение таблицы 3.

<p align="center">Четверг</p>	<p align="center">Развитие ловкости и координационных качеств. Итерационный и интервальный метод</p>	<p align="center">Разминочные упражнения: упражнения на растяжку - длительность 5-10 секунд. Отдых – 5-10 секунд. Количество повторений – 3 раза. Упражнения в тренажерном зале. Соревнования с партнером. Перевороты и броски. Развивайте общую выносливость: разные варианты бега по ровной и холмистой местности. Отдых.</p>	<p align="center">20 мин 20 мин 20 мин 20 мин 25 мин 15 мин</p>	<p align="center">120 мин.</p>
<p align="center">Пятница</p>	<p align="center">Повышение уровня специальной выносливости. Метод круга и интервала</p>	<p align="center">Разминочные упражнения: мышцы, мышцы шеи, плечевого пояса, мышцы, сближающие пальцы и сгибающие (обеспечивающий захват) в лучезапястном суставе, растягивающие мышцы, сгибающие тазовые суставы в положении стоя. Упражнения выполняются с партнером на борцовском мосту. Различные варианты перехода в партер с шагом на одной ноге за 1 минуту. Тренажеры для поднятия веса на две ноги. Работа на тренажерах брюшного пресса Тренировочные соревнования (С разным весом)</p>	<p align="center">25 мин 15 мин 15 мин 15 мин 10 мин 10 мин 20 мин 10 мин</p>	<p align="center">120 мин.</p>
<p align="center">Суббота</p>	<p align="center">Повысить уровень координационных навыков. Прерывистый и повторяющийся метод</p>	<p align="center">Разминочные упражнения: с добавлением комплекса дыхательных упражнений в гипоксическом направлении Спортивные игры по обычным правилам Упражнения выполняются на гимнастических снарядах. Бросание тренировочного манекена. Жим лежа на 100 градусов в течение 3 минут лежа на спине, опуская голову на колени и возвращаясь в исходное положение. Тренировочные соревнования с оценкой 10 результативных бросков. Ползание по канату Растяжка мышц ног</p>	<p align="center">20 мин 20 мин 20 мин 10 мин 10 мин 15 мин 15 мин 10 мин</p>	<p align="center">120 мин.</p>

Примечание: Упражнения выполняются под руководством тренера.

В процессе технико-тактического совершенствования подготовки особое внимание уделяется развитию качества выносливости, при котором объем нагрузки этих средств примерно совпадает друг с другом, что свидетельствует о формировании долговременной адаптации, вызывающей «структурный след» и, главное, это повышает функциональные возможности спортсменов, развивает резервные возможности, повышает устойчивость организма борцов к высоким нагрузкам. Учитывая, что 15-16 лет – время рациональной адаптации борцов вольного стиля, рекомендуется осторожно увеличивать нагрузки, начиная с умеренной интенсивности. Все это свидетельствует о том, что формируются навыки выполнения основных приемов в борьбе, достигаются наиболее эффективные броски - с подкруткой, наклоном, поворотом, а также такие приемы, как ловля и удержание, используемые в вольной борьбе. Для активации более высокого функционального уровня использовался повторный метод с повторением серии схожих по направленности упражнений. Все это помогло произвести адаптивные изменения в организме. Однако следует отметить, что при увеличении нагрузок, когда организм спортсмена 15-16 лет еще не готов воспринимать сильные физические нагрузки, это может привести к иррациональности адаптационных изменений. Это можно считать основной причиной ошибок в работе тренера. Таким образом, уровень функциональных возможностей борцов можно повысить преимущественно за счет повторного метода, включающего выполнение большого количества повторных упражнений со значительным снижением эффективности движений из-за развития утомления.

Современный спорт характеризуется интенсификацией тренировочного процесса под влиянием возрастающих физических нагрузок, требующих овладения технико-тактическими навыками и четкости выполнения. На основании вышеизложенного поставлена задача разработать перспективы квалифицированных борцов вольного стиля с учетом их спортивной формы, на основе педагогических и морфофункциональных показателей, а также мы поставили перед собой задачу провести научно-практические исследования сборных команд Узбекистана по вольной борьбе. На современном этапе спортивная подготовка и соревновательная деятельность, особенно в борьбе, характеризуются повышенными физическими и нервными нагрузками. В последние десятилетия установлено, что возросла интенсивность и плотность соревнований, требующих полной мобилизации функциональных возможностей спортсменов. Принимая во внимание большинство видов единоборств, особенно вольной борьбы, входящих в состав видов спорта единоборства, подчеркиваем важность и эффективность проведения соревнований, предъявляющих высокие требования к технико-тактическим действиям, в условиях сильной функциональной подготовки и противостояния силы и времени. недостаток должен быть показан. Информация об антропометрических и функциональных характеристиках спортсменов, имеющих ассоциативную связь с показателями общей физической работоспособности, может быть одним из основных признаков определения спортивной перспективы.

Таблица 4.

Специальные упражнения для развития специальной выносливости борцов вольного стиля

№	Содержание	Задания	Единица измерения
В положении стоя			
1	Переход в партер с переходом на одну ногу за 1 минуту.	Броски выполняются на ковре с партнером равного веса. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
2	Переход в партер с переходом на одну ногу за 2 минуты.	Броски выполняются на ковре с партнером равного веса. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
3	Переход в партер с переходом на одну ногу за 3 минуты.	Броски выполняются на ковре с партнером равного веса. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
4	Переход в партер с переходом на одну ногу за 6 минут.	Броски выполняются на ковре с партнером равного веса. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
5	Бросок через плечо на скорости в течение 1 минуты.	Броски выполняются на ковре с партнером равного веса. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
6	Бросок через плечо на скорости в течение 2 минут.	Броски выполняются на ковре с партнером равного веса. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
7	Бросок через плечо на скорости в течение 3 минут.	Броски выполняются на ковре с партнером равного веса. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
8	Бросок через плечо на скорости в течение 6 минут.	Броски выполняются на ковре с партнером равного веса. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
9	Подъём от талии (бёдер) на скорости в течение 1 минуты.	Броски выполняются на ковре с партнером равного веса. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз

Продолжение таблицы 4.

10	Подъём от талии (бёдер) на скорости в течение 2 минут.	Броски выполняются на ковре с партнером равного веса. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
11	Подъём от талии (бёдер) на скорости в течение 3 минут.	Броски выполняются на ковре с партнером равного веса. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
12	Подъём от талии (бёдер) на скорости в течение 6 минут.	Броски выполняются на ковре с партнером равного веса. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
На партере			
1	Бросок с переворотом в течении 1 минуты	Вращения выполняются на ковре с партнером равного веса. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
2	Бросок с переворотом в течении 2 минут	Вращения выполняются на ковре с партнером равного веса. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
3	Бросок с переворотом в течении 3 минут	Вращения выполняются на ковре с партнером равного веса. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
4	Бросок с переворотом в течении 6 минут	Вращения выполняются на ковре с партнером равного веса. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз

Продолжение таблицы 4.

5	Скручивание икр перекрестным хватом в течение 1 минуты.	Вращения выполняются на ковре с партнером равного веса слева и справа. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
6	Скручивание икр перекрестным хватом в течение 2 минут.	Вращения выполняются на ковре с партнером равного веса слева и справа. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
7	Скручивание икр перекрестным хватом в течение 3 минут.	Вращения выполняются на ковре с партнером равного веса слева и справа. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
8	Скручивание икр перекрестным хватом в течение 6 минут.	Вращения выполняются на ковре с партнером равного веса слева и справа. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
9	Бросок с задним хватом верхней части бедра в течение 1 минуты.	Вращения выполняются на ковре с партнером равного веса слева и справа. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
10	Бросок с задним хватом верхней части бедра в течение 2 минут.	Вращения выполняются на ковре с партнером равного веса слева и справа. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
11	Бросок с задним хватом верхней части бедра в течение 3 минут.	Вращения выполняются на ковре с партнером равного веса слева и справа. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз
12	Бросок с задним хватом верхней части бедра в течение 6 минут.	Вращения выполняются на ковре с партнером равного веса слева и справа. Партнер должен быстро вернуться в исходное положение. Необходимо контролировать техническую правильность метода.	Количество раз

Примечание: Упражнения выполняются под руководством тренера.

Заключительным этапом подтверждения эффективности экспериментальной программы борцов вольного стиля на этапе подготовки является систематический анализ информационных функциональных показателей и динамики роста результатов технической подготовки в течение годового цикла подготовки на экспериментальных этапах. Анализ технико-тактических действий показал превосходство вольных борцов экспериментальной группы. Тот факт, что квалифицированные борцы вольного стиля не обладают аэробными возможностями, чтобы достойно завершить состязание на последней минуте состязания, свидетельствует о том, что борец находится в состоянии психического истощения. Принимая во внимание вышеизложенное, мы сосредоточили внимание на легкоатлетическом снаряжении как эффективном средстве развития аэробных возможностей и выносливости борцов. Таким образом, ходьба и бег по равнинной и горной местности, ровным или неровным поверхностям в различных условиях окружающей среды способствовали не только развитию аэробных возможностей, но и стали основой развития выносливых качеств борцов. Также на экспериментальных этапах изучалась динамика развития выносливости, силы, скоростных и быстро-силовых качеств.

Также на экспериментальных этапах изучалась динамика развития выносливости, силы, скоростных и быстродействующих качеств. Практически по всем результатам испытаний борцы экспериментальной группы значительно превосходили контрольную группу. Только тест бег на дистанцию 30 м не показал никакой разницы. Это подтвердилось и по функциональному показателю в тесте «задержка дыхания», хотя основное внимание уделялось развитию аэробной способности под влиянием тренировки, но слабое развитие наблюдалось в показателях анаэробной способности. Это означает, что тренерам необходимо включать в тренировочный процесс гипоксически-ориентированные упражнения. В экспериментальной группе в тесте на выносливость количество «сидеть-вставать за 60 секунд» составляло 3,9% в начале и в конце исследования, а значение в начале и в конце исследования достигало 10,1% (см. таблицы 5-6).

Наибольший прирост зафиксирован у показателя физической работоспособности PWC-170 на промежуточном этапе - 4,15%, а в конце эксперимента прирост достиг 14,4%, такая же тенденция наблюдалась и у установленного показателя ЖЕЛ. Первоначальное увеличение составило 3,3%, а аэробная способность увеличилась на 12,2% на заключительном этапе. Показатель Гарвардского степ-теста также значительно увеличился к концу эксперимента и составил 10,7%. В контрольной группе также наблюдалась такая же положительная динамика показателей функциональных возможностей. PWC-170 выросла до 7,7%. В контрольной группе аэробная мощность по ОТС составила 9,4%, в опытной группе - 12,2%, результат ГСТИ - 4,5% по КГ, 10,7% по ЭГ. Однако работоспособность экспериментальной группы была значительно выше функциональной работоспособности контрольной группы.

Таблица 5.

Динамика физической подготовленности борцов вольного стиля экспериментальной группы в ходе эксперимента, n=15

№	Контрольные тесты	Начало исследования			Конец исследования			t	P
		\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %		
1	тест Купера	1395	19,8	23,12	1456	11,0	14,8	1,92	<0,05
2	Физическая работоспособность PWC-170 кг/м/мин.	1440,5	300,33	20,81	1648,4	211,4	11,88	3,32	<0,001
3	ЖЕЛ, (мл)	3300	300,1	19,50	4000	250,4	12,65	2,81	<0,01
4	Вдох и задержка дыхания, (с)	45,8	5,03	15,37	46,8	1,8	9,82	1,85	<0,05
5	Прыжок в длину с места, (см)	190,0	2,2	18,35	210,0	1,7	12,75	1,79	<0,05
6	Сгибание и разгибание рук лёжа на кистях за 30 секунд, (раз)	39,3	4,9	17,63	45,5	1,0	11,91	2,13	<0,05
7	Подтягивания на турнике, (раз)	17,80	0,7	15,12	22,80	1,7	8,7	2,86	<0,01
8	Приседания 60 секунд (раз)	61,3	1,4	16,2	67,5	2,6	10,78	1,84	<0,05
9	Спринт 4×10 м, (с)	14,8	1,4	15,32	10,9	0,1	8,35	3,88	<0,001
10	Бег 30 м, (с)	4,93	0,3	14,30	4,80	0,07	9,45	1,87	<0,05
11	Лазание по канату 4,0 м, (с)	10,1	0,3	17,63	7,8	1,3	10,52	3,56	<0,001
12	Бег 1000 м (мин.)	4:39,0	2,09	14,15	3:30,2	1,05	12,52	1,82	<0,05
13	Гарвардский степ-тест (условная единица)	93,7	6,01	13,87	97,9	5,61	9,23	1,91	<0,05
14	Метание 10 раз с ударом сзади, (с)	24,1	1,0	15,32	19,0	1,8	9,21	3,65	<0,001
15	10 раз прогиб, (с)	27,2	1,5	14,89	23,8	1,1	7,65	2,90	<0,01
16	Метание манекена с переменной скоростью в течение 3 минут, (количество)	31,5	1,30	17,25	34,2	2,30	11,98	2,72	<0,01

Таблица 6.

Динамика физической подготовленности борцов вольного стиля контрольной группы в ходе эксперимента, n=15

№	Контрольные тесты	Начало исследования			Конец исследования			Относительный рост, %	t	P
		\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %			
1	тест Купера	1390	20,03	21,21	1435	12,8	19,52	3,2	0,69	>0,5
2	Физическая работоспособность PWC-170 кг/м/мин.	1438,9	294,57	22,18	1592,8	208,4	20,15	10,7	1,15	>0,1
3	ЖЕЛ, (мл)	3200	4,1	16,93	3500	3,1	14,80	9,4	1,05	>0,1
4	Вдох и задержка дыхания, (с)	44,0	4,07	16,63	42,4	2,10	13,25	3,6	0,62	>0,5
5	Прыжок в длину с места, (см)	189,0	3,0	19,55	200,9	2,2	16,33	6,3	0,56	>0,5
6	Сгибание и разгибание рук лёжа на кистях за 30 секунд, (раз)	40,6	4,8	16,99	43,3	1,8	16,87	6,7	0,48	>0,5
7	Подтягивания на турнике, (раз)	18,1	0,7	18,34	20,10	0,6	16,21	11,04	1,72	>0,01
8	Приседания 60 секунд (раз)	61,0	1,3	15,76	63,6	2,2	13,62	4,3	0,63	>0,5
9	Спринт 4×10 м, (с)	14,2	1,4	14,77	11,7	0,9	12,30	17,6	1,77	>0,01
10	Бег 30 м, (с)	5,03	0,4	16,96	4,90	0,09	13,36	2,6	0,60	>0,5
11	Лазание по канату 4,0 м, (с)	10,1	0,2	16,43	8,7	1,2	12,85	20,9	2,96	>0,001
12	Бег 1000 м (мин.)	4.40,5	3,06	17,23	4.30,1	3,06	15,69	3,05	0,63	>0,5
13	Гарвардский степ-тест (условная единица)	91,7	5,69	12,43	94,8	5,36	9,75	4,5	0,66	>0,5
14	Метание 10 раз с ударом сзади, (с)	23,9	0,9	16,87	21,6	1,9	14,74	9,6	0,85	>0,5
15	10 раз прогиб, (с)	27,7	1,0	15,34	26,2	3,2	12,52	7,4	0,82	>0,5
16	Метание манекена с переменной скоростью в течение 3 минут, (количество)	31,6	1,30	16,87	33,9	2,33	15,15	7,3	0,78	>0,5

Определено увеличение результатов технико-тактических действий в начале и конце эксперимента. В контрольной группе изучены борцы вольного стиля и обнаружено увеличение на 7,1% в тесте с 10 бросками слева в конце и на 9,6% между этапами 1 и 3. Прирост в экспериментальной группе составил - 14,1%, а на заключительном этапе - 21,2% соответственно. В контрольной группе прирост составил 3,8% и на заключительном этапе достиг 7,4%. В экспериментальной группе результат увеличился до 12,9% к промежуточному этапу и достиг 21,6% к концу заключительного этапа. В тесте «Бросание манекена с переменной скоростью в течение 3 минут» результаты Контрольной группы составили 4,7% на промежуточном этапе и 7,3% на заключительном этапе. Результаты экспериментальной группы были выше. К концу промежуточного этапа результаты составили 7,4%, а к концу заключительного этапа - 8,5%. В этом испытании основное внимание уделялось качеству выносливости, а учитывая возраст 15-16-летних борцов, находящихся еще в процессе роста и развития, было установлено, что они могут добиться высоких результатов.

Благодаря высокой эффективности программы, реализуемой в экспериментальной группе с использованием легкоатлетических и двигательных игр в качестве приоритетного средства физической подготовки, эффективность выступления спортсменов на республиканских соревнованиях интенсивно возросла, а количество баллов за демонстрацию технических движений увеличилось более чем в два раза, и результаты подтвердились на основе полученной статистики.

ВЫВОДЫ

1. Для анализа научно-методической литературы, оценки уровня специальной выносливости спортсменов в различных видах борьбы целесообразно использовать упражнения с движениями метания манекена (противника). Для определения уровня специальной выносливости борцов использовались формулы, учитывающие только время выполнения спринтерских заданий. Наименее изученным из всех упомянутых аспектов является вопрос повышения качества выносливости, что определяется высокой вариативностью технических движений борцов и отсутствием единого критерия измерения качества выносливости. При этом использование технических бросков (бросок сверху, бросок со спины, бросок через бедро) с показателями ОФП и СФП в сочетании с применением легкоатлетического средств считалось для подготовки квалифицированных борцов вольного стиля определяющей значимостью показателей, что подтверждает актуальность проведенного исследования.

2. PWC-170 зафиксирован в промежуточной стадии по показателю физической работоспособности - 4,15%, а к концу эксперимента прирост достиг 14,4%. Сравнительный анализ соматотипов по стилю вольной борьбы позволил выявить различия как в уровне выраженности компонентов массы тела, так и в распределении категорий соматотипов. В отборе спортсменов, имеющих спортивную квалификацию кандидатов в мастера спорта, выявлено 4 типа

соматотипа: эндомезоморфный - 30,6%, эктомезоморфный соматотип - у 23% борцов, эндоэкторморфный тип - у 31% борцов вольной борьбы, и только 15,4% спортсменов было выявлено экто-эндоморфное телосложение.

3. Тренировка с манекеном путем разработки психологических средств и методов (снижения эмоционального тонуса (апатии) и аутогенной тренировки), направленных на предупреждение психофизиологических затруднений и ошибок с целью контроля психологических особенностей квалифицированных борцов вольного стиля в метательном тесте на переменном уровне скорости за 3 минуты результаты борцов вольного стиля экспериментальной группы улучшились на 7,4% к концу промежуточного этапа и на 8,5% к концу заключительного этапа.

4. Дыхательная гимнастика борцов вольного стиля 15-16 лет и упражнения, выполняемые на тренажерах (бег 3000 м по стандартному рельефу и нестандартному горному рельефу) путем разделения нормы интервалов отдыха на микроциклы (тяговые и объемные) улучшение составило 15,3% достигнута удельная выносливость студентов-вольников.

5. Для эффективного выполнения технических приемов борцов вольного стиля в различных ситуациях использованы такие упражнения как одна минута в положении стоя, одна минута с переходом в партер, одна минута через плечо на скорости, одна минута в положении партера, одна минута скручиваний. В ходе исследования в тесте на выносливость количество приседаний за 60 секунд составило 3,9% между этапами 1 и 2 и 10,1% между этапами 1 и 3.

6. На первом этапе эксперимента установлено, что показатели, характеризующие аэробную способность организма и ЖЕЛ (жизненную емкость легких), развиты удовлетворительно, а показателем диагностики других аэробных возможностей является МПК – абсолютный максимальное поглощение кислорода $3,703 \pm 0,77$ л/мин в значениях и $54,6 \pm 7,44$ мл/мин/кг в относительных значениях подтверждено, что оно развито слабо. Эффективность применения экспериментальной программы с внедрением легкоатлетических снарядов доказана и подтверждена показателями ЖЕЛ, среднестатистический показатель которых на завершающем этапе составляет $2,9 \pm 0,22$ л. в контрольной группе и в экспериментальной группе – 3,4 л. По окончании экспериментов прирост показателей ЖЕЛ в контрольной группе составил -3,1% между 1-м и 2-м этапами и - 9,4% между 1-м и 3-м этапами. Этот прирост составил 3,3% в экспериментальной группе и 12,2% в заключительной части соответственно. Результаты, полученные на ЖЕЛ, показывают, что внедрение в тренировочный процесс легкоатлетических снарядов позволило развивать аэробные возможности спортсменов за счет увеличения аэробных физических нагрузок.

7. Мы разработали программу за счет оптимального сочетания вольной борьбы и легкой атлетики. Данная программа отличается от традиционной структуры тренировочного процесса борцов вольного стиля корректировкой объема специальных средств и методов физической подготовки. Использовалось сочетание методов круговой тренировки, интенсивных, повторных и интервальных методов, способствующих развитию качества выносливости. Программа разработана в рамках годового тренировочного цикла, в котором в

качестве основной структурной единицы принят недельный микроцикл с пятью тренировочными занятиями. Средства физической подготовки традиционно делятся на три подгруппы по режиму работы организма: неспецифические, специфические или определенные, причем за счет занятий в специализированных группах достигалось повышение выносливости квалифицированных борцов вольного стиля.

8. Результаты 7 из 16 тестов на промежуточном этапе оказались достоверными. Силовые качества были продемонстрированы в тесте «Подтягивание на турнике», где прирост был весьма значительным и составил 10,5%. Легкоатлетическое оборудование помогает не только повысить аэробные возможности, но и развить мышцы рук и ног.

9. В тестах «Челночный бег 4x10 м» и «Прыжок в длину с места», демонстрирующих качество быстрой силы, темп роста составил в первом тесте 18,9% ($P < 0,05$), во втором тесте — 2,3%. ($< 0,05$). Такая разница зависит от характера проводимых испытаний. Тест «Челночный бег 4x10 м» имеет циклический характер, тест «Прыжок в длину с места» имеет циклический характер. Полученные результаты свидетельствуют о том, что легкоатлетическое оборудование помогает не только повысить аэробные возможности, но и развить мышцы.

10. После эффектов тренировки, согласно плану экспериментальной программы, сравнивали показатели экспериментальной и контрольной групп. Прирост качества выносливости в тесте «60 секунд сидения» в опытной группе составил 18,9% ($P < 0,05$), в контрольной группе этот показатель составил 2, между 1 и 2 этапами - 3%, а на заключительном этапе - 4,3%. Таким образом, доказано, что качество выносливости в экспериментальной группе возросло до значительно более высокого уровня, чем в контрольной группе.

11. На заключительном этапе эксперимента определялся наибольший прирост показателей физической работоспособности по PWC-170: показатель на промежуточном этапе - 4,15%, в конце - 14,4%, а в контрольной группе прирост — составила 3,8%, а в конце эксперимента - 10,7%. Прирост по индексу Гарвардского степ-теста также был высоким в конце экспериментов и составил 10,7%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При раннем спортивном отборе для занятий силовыми видами спорта, в частности, вольной борьбой, более достоверно осуществлять отбор на основе фенотипических данных спортсмена, что более достоверно по генотипическим признакам. Выявленные нами специфические генетические маркеры, в частности HLA-A7, HLA-V35, гаплотип, $x^2 = 5,76$, являются диагностическими не только силовых качеств, но и выносливости.

2. Использование кругового метода тренировки в практике подготовки борцов вольного стиля 15-16 лет значительно повышает уровень их функциональной подготовленности. Для оценки показателей физической работоспособности, процесса восстановления и аэробных возможностей рекомендуется проводить текущий и итоговый контроль с проведением

функциональных проб PWC-170, ОТС и ГСТИ, которые отражают не только функциональное состояние борцов, но также физические и резервные возможности во время тренировок.

3. В ходе эксперимента желательно ввести в программу тренировок общие и специальные упражнения на выносливость, в частности бег на 3000 м по стандартным (ровным) и нестандартным (горным) поверхностям, различные виды ходьбы, входящие в состав легкоатлетических средств. Рекомендуются также 10-минутная (400 м) спринтерская тренировка на стадионе и 3-минутный бег + 30-секундный отдых + 3-минутные беговые упражнения, направленные на реализацию потенциала борцов вольного стиля.

4. С учетом возраста борцов рекомендуется составлять программу тренировок с использованием легкоатлетических снарядов, в которой объем упражнений не должен превышать 60% от общего объема средств физической подготовки. Учитывая, что в экспериментальной программе комплексы средств физической подготовки используются в широком диапазоне, рассчитанные пропорции объемов легкоатлетических и подвижных игр оказывают самое разностороннее влияние на эффективное развитие всех физических качеств, необходимых для получения результата. учебную деятельность следует учитывать при организации занятий.

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

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

YAKUPBAYEV ALISHER ALIMBAYEVICH

**THE METHODOLOGY OF INCREASING SPECIAL ENDURANCE IN
SKILLED FREESTYLE WRESTLERS**

**13.00.04 - Theory and methodology of physical training, sports training, rehabilitation and
adaptive physical training**

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

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission under number B2023.2.PhD/Ped5304

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

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

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

Official opponents: **Korobeynikov Georgiy Valerevich**
doctor of pedagogic sciences, associate professor

Aliyev Iskandar Bakhromovich
doctor of philosophy (PhD) in pedagogical sciences

Leading organization: **Urgench state university**

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. at _____ o'clock, on "_____" _____ in 2024 at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport. (Address: 111709, Chirchik city, Metallurg street, 15. 111709. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Website: www.uzdjtsu.uz e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz, scientific council hall on the 2nd floor of "Palace of Culture" at the Uzbekistan State University of Physical Education and sport).

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

The abstract of the dissertation was distributed in 2024 on "___" _____.

(Register Protocol No. ____ dated on "____" _____, 2024)

R.M.Matkarimov
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
Doctor of pedagogical sciences, Professor

Sh.Sh.Gaziyev
Scientific secretary of the scientific council awarding
scientific degrees
Doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

A.N.Shopulatov
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
Doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

INTRODUCTION

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

The purpose of the research work is to develop a special endurance development methodology in 15-16-year-old qualified freestyle wrestlers.

The object of the research work was the training process of qualified 15-16-year-old freestyle wrestlers from the Nukus Specialized School of Martial Arts was chosen as the training process.

The subject of the research is the analysis of the methods of athletics and its use, as well as the effect on the muscles in the development of the special endurance of 15-16-year-old qualified freestyle wrestlers during training sessions with qualified freestyle wrestlers.

Scientific novelty of the research is as follows:

to improve the physical fitness of qualified freestyle wrestlers, the effectiveness of demonstrating special endurance in various complex tactical situations in competitions has been increased due to the application of methods of adaptation to the actions of the four-level opponent, control of movement, concentration, and correct decision-making during competition, aimed at eliminating types of compensation and decompensation (emotional, sensory, and cumulative) fatigue observed at the end of the competition;

in order to prevent the level of pre-start excitement in the competitive process of qualified freestyle wrestlers, the effectiveness of competitive activity was increased by optimizing psychological control systems in the pre-final situation by integrating into the training process an algorithm of tools and methods such as identification (imitating one's opponent, imitating him), operational, psychosomatic (effective management of the situation), aimed at reducing emotional tone;

in order to prevent fatigue and fatigue in the competitions of 15-16-year-old freestyle wrestlers, the possibilities of performing anaerobic methods in the systematic development of physical qualities have been expanded through exercises such as rotating the arms with different weights on a circular dynamometric stand, conducting competitions with the attachment of loads to the arms and legs;

to effectively perform technical techniques in various situations for freestyle wrestlers, the criteria for symmetric body and hand movements in unfavorable situations have been improved due to the variable application of loads representing special endurance of freestyle wrestlers, with the performance of various movements and techniques in the vertical and parter position without reducing the effectiveness of work in the submaximal and maximum intensity zones under the pressure of the opponent.

Implementation of the research results: Based on research aimed at developing a methodology for developing maximum endurance of freestyle wrestlers using a set of special exercises:

proposal to perform options of methods performed with different catches in different directions in four levels (throws, holding, flipping and transfer) in improving the physical fitness of qualified freestyle wrestlers using technical methods, and recommendations were used in the sports training of athletes of the Nukus Olympic

and Paralympic sports training center (reference No. 01-09/3141 dated June 8, 2024 of the Ministry of Sports of the Republic of Karakalpakstan). As a result, the PWC-170 physical performance index was recorded at an intermediate stage - 4.15%, and at the end of the experiment, the increase reached 14.4%.

practical recommendations for the development of psychological tools and methods (decreasing the tone of emotions (apathy) and autogenic training) aimed at preventing the level of pre-start excitement in qualified freestyle wrestlers, aimed at preventing psycho-physiological difficulties and mistakes It was used in the sports training of athletes of the sports school specialized in individual wrestling of the Republic of Estonia (reference No. 01-09/3141 dated June 8, 2024 of the Ministry of Sports of the Republic of Karakalpakstan). As a result, in the test of throwing a mannequin at a variable speed for 3 minutes, the results of freestyle wrestlers of the experimental group improved by 7.4% by the end of the intermediate stage and by 8.5% by the end of the final stage.

15-16-year-old freestyle wrestlers on hypoxic breathing exercises and training on trainers (3000 m running in standard texel and non-standard mountain areas) dividing the rest interval into microcycles (pulling and volume) suggestions and recommendations were used in the pedagogical skill improvement exercises of the Nukus branch of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports (Reference No. 01-09/3141 dated June 8, 2024 of the Ministry of Sports of the Republic of Karakalpakstan). As a result, a 15.3% improvement in the special endurance of student-freestyle wrestlers was achieved.

for freestyle wrestlers to effectively perform technical techniques in a variety of situations, from a standing position to a one-leg step-over for one minute, a quick over-the-shoulder roll for one minute, and a spinning top for one minute in a parter position, and a shin hold for one minute proposals and recommendations on the use of tools such as twisting with -number reference). As a result, in the endurance test, the number of sit-ups in 60 seconds in the experimental group was 3.9% between the 1st and 2nd stages, and 10.1% between the 1st and 3rd stages.

The structure and volume of the dissertation:

The dissertation consists of an introduction, four chapters, a conclusion, practical recommendations, a list of references and appendices. The volume of the dissertation is 128 pages and includes 20 tables, 8 diagrams recorded in pictures.

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

I bo'lim (I chast; I part)

1. Yakupbaev A.A. Physical Performance and Physical Fitness of Wrestlers Aged 15-16 at the Stage of Sports Improvement // American Journal of Science on Integration and Human Development –Volume 2, Issue 3, 2024 ISSN (E): 2993-2750– P.213-216.

2. Yakupbaev A.A. Jismoniy tarbiya darslarda o'quvchilarni harakatli oyinlarga o'rgatishning dastlapki psixopedagogik mohiyati // Mu'allim ham uzliksiz bilimlendiriv. ISSN 2181-7138 1/1-san 2024. - B.473 – 479. [13.00.00 № 20]

3. Yakupbaev A.A. Жаҳон ва Ўзбекистон чемпионларида эркин кураш спорт тури бўйича мусобақа даврида партер ҳолатидаги техник усулларнинг таҳлили // Mu'allim ham uzliksiz bilimlendiriv. ISSN 2181-7138. 1/1-san 2024. - B.479 – 483. [13.00.00 № 20]

4. Yakupbaev A.A. Тактика борцов 16-17 лет вольной борьбы и ее роль в успешности // “Kurash sportining nazariy-amaliy muammolari” mavzusida xalqaro ilmiy-amaliy anjuman toplami. Chirchiq, 2024.-B.165 –169.

5. Yakupbaev A.A. Erkin ham grek-rim guresinde sport selekciyasini o'tkeriv masaleleri // «Zamanagoy sharayatta dene tarbiyasi ham sport taravi boyinsha joqari maqlivmatli qanigeler tayarlaw teoriyasi ham ameliyati» Xalqaraliq ilmiy-teoriyalik konferenciya materiallari toplami – Nukus, 2022. - B.102–105

6. Yakupbaev A.A. 15-16 Jasli grek-rim gureshilerini kombinacion hujim hareketlerin jetilistiriw //“Teoriya ham ameliyatta gi aktual mashqalalar” Respublikaliq ilmiy-amaliy konferenciyasi 2024 jil, 17-18 aprel mavzusidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallari. Nukus. 2024- B. 53-55.

7. Yakupbaev A.A. Erkin gureshilerdin kombinacion hujim hareketlerin jetilistiriw «Milliy sport turlari va xalq o'yinlarini ommaviy rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asosalarini takomillashtirish Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari to'plami 16-dekabr 2023. B- 163–165

II bo'lim (II chast; II part)

8. Yakupbaev A.A. Victimological description of victims in attacks against the sexual integrity of a minor // Eurasian journal of law, finance and applied sciences innovative academy research support center. ISSN: 2181-2020, Vol.4, Issue 4 Part 1 April 2024.– P.7–11.

9. Yakupbaev A.A. Influence of free wrestling on physical student development in karakalpakstan // Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching–2023/3. ISSN 2795-739X. Vol.7, April 2022.– P.93-95.

10. Yakupbaev A.A. Methodology for increasing specific endurance in skilled wrestlers // Eurasian journal of academic research Innovative Academy Research Support Center. ISSN: 2181-2020, Vol.4, Issue 3 Part 2 March 2024.– P.202–206.

11. Yakupbaev A.A. 18-20 Jaslí erkin güresshileriniń tezlik sapasın jetilistiriw // “Milliy sport turleri ham zaliq o’yinlarin g’alabaliq rawajlandirishdin ilmiy-metodikaliq tiykarlarin jetilistirish” atamasidagi respublikalıq ilmiy-ámeliy konferenciyası. Nukus, 2024- B. 53-55.

12. Yakupbaev A.A. Оценка взаимосвязи физической работоспособности борцов вольного стиля с особенностями их телосложения // Jismoniy madaniyat:tarbiya,talim,mashgulot 4/2023.-B.44-49

13. Yakupbaev A.A. Педагогико-психологический анализ и требования к проявлению специфических навыков к тренерам в индивидуальной спортивной деятельности по борьбе // Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi ilmiy-uslubiy jurnal №1 (2)NÓKIS – 2024– 140-145



№ 10-3279

Bosishga ruxsat etildi: 19.11.2024 y.
Bichimi: 60x84 ^{1/16} «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog'i 4.3. Adadi 100. Buyurtma: № 149
Tel: (99) 832 99 79; (77) 300 99 09
Guvohnoma reestr № 10-3279
“IMPRESS MEDIA” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh., Yakkasaroy tumani, Qushbegi ko'chasi, 6 uy.