

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ**
DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01. РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ
**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

БОБОМУРОДОВ ФЕРУЗ ИСМОИЛЖОНОВИЧ

**КУРАШЧИЛАРНИНГ МОРФОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ
ҲИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ
ТАКОМИЛЛАШТИРИШГА ДИФФЕРЕНЦИАЛ ЁНДАШУВ**

**13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

УЎК: 796.012.4.263:612

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
автореферати мундарижаси**

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

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

Бобомуродов Феруз Исмоилжонович

Курашчиларнинг морфологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштиришга дифференциал ёндашув.....3

Бобомуродов Феруз Исмоилжонович

Дифференцированный подход к совершенствованию технико-тактических действий курашистов с учетом морфологических показателей.....29

Bobomurodov Feruz Ismoiljonovich

Deferentiation in improving technical-tactical movements taking into consideration the morphological features of wrestlers55

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of publications.....59

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01. РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

БОБОМУРОДОВ ФЕРУЗ ИСМОИЛЖОНОВИЧ

**КУРАШЧИЛАРНИНГ МОРФОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ
ҲИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ
ТАКОМИЛЛАШТИРИШГА ДИФФЕРЕНЦИАЛ ЁНДАШУВ**

**13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машгулотлари
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАҲЛЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчик – 2020

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В.2018.1.PhD/Ped444 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетидида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасининг www.uzdjtsu.uz ва «ZiyoNet» Ахборот-таълим порталида (www.ziyounet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Вардинашвили Исо Расулович
педагогика фанлари номзоди, доцент

Расмий охиносентлар:

Алламуратов Шухратулла Иноятович.
биология фанлари доктори, профессор

Бакнев Зафар Абдушукурович
педагогика фанлари номзоди, доцент.

Етакчи таъкилот:

Бердак номидаги Қорақалпоқ давлат университети

Диссертация химояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. рақамли Илмий кенгашнинг 2020 йил «29» декабрь оят 11⁰⁰ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. 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. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети маъмурий Бино, мажлислар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишни мумкин (211345 рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй).

Диссертация автореферати 2020 йил «15» декабрь куни тарқатилди.
(2020 йил «15» декабрь даги 16 рақамли ҳесоб босномаси).



М.Р. Болтабаев

Илмий даражалар берувчи илмий
Кенгаш раиси, и.ф.д., профессор

М.Х. Миржамолов

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш
илмий котиби, п.ф.б.ф.д., доцент

Б.Б. Мусаев

Илмий даражалар берувчи
илмий кенгаш қошидаги илмий семинар
ранси ўринбосари, п.ф.н., доцент

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Дунёда бугунги кунга келиб Ўзбек кураши барча давлатларда кенг оммалашмоқда, халқаро спорт майдонларида мусобақалар жараёнида «чала», «ёнбош», «ҳалол», «ташбеҳ», «дакки», «гирром» каби кураш атамаларининг қўлланилиши Ўзбек миллатининг дунёга танитишга хизмат қилмоқда. Миллий курашимиз бошқа халқаро кураш турлари орасида ўзининг жозибадорлиги, ҳалол кураш усуллари билан ажралиб туради. Кураш миллий спорт турини Олимпиада ўйинлари дстурига киритиш бўйича бир қатор чора-тадбирлар амалга оширишмоқда. Шу нуқтаи назардан юқори малакали курашчиларнинг тайёргарлик тизимини оптимallasштириш, спортчиларнинг морфофункционал кўрсаткичларини шобатга олган ҳолда уларнинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини оширишнинг илмий асосланган услубиятларини ишлаб чиқиш муҳим аҳамиятга эга.

Жаҳонда курашчилар тайёргарлигининг машғулот жараёнини илмий асосланган ҳолда тузиш, машғулот юкламаларини меъёрлаш бўйича бир қатор тадқиқотлар олиб борилган. Миллий курашчиларнинг тана тузилишини шобатга олган ҳолда «ташлан» техник усулини бажаришда ҳаракатларнинг биомеханикавий таҳлиliga асосланиб техник-тактик ҳаракатларни такомиллaштиришга бағишланган илмий тадқиқот ишлари етарли даражада ўрганилмаган. Аlиникса, спортчиларни тайёрлаш жараёнида уларнинг морфологик, функционал, генотипик кўрсаткичларига асосланган илмий тадқиқот ишлари чуқур таҳлил қилинмаган. Ушбу муаммони ҳал этиш, биринчи навбатда, китга жисмоний юкламалар таъсири натижасида спортчилар организмиде содир бўладиган жараёнлар тўғрисида фундаментал билимларнинг ўта муҳимлиги, шунингдек, мураббийларнинг бундай билимларга эга бўлиши билан боғлиқдир.

Бугунги кунда республикамызда миллий спорт турларини оммалаштириш ва ривожлантириш давлат сиёсатининг асосий йўналишларидан бири «Ўзбекистоннинг миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини ривожлантириш ҳамда оммалаштириш учун шарт-шароитлар яратиш» ҳисобланади¹. Мамлакатимиз курашчиларининг юқори натижаларга эришиши учун техник-тактик тайёргарликнинг самарали ва кафолатли воситалари ҳамда услубларини ишлаб чиқиш талаб этилмоқда. Бир қатор олимлар томонидан миллий кураш спорт турида курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги юзасидан кўлиаб илмий-услубий ишланмалар яратилган бўлиб, бироқ уларда белланув жараёнида юзага келадиган тез ўзгарувчан шарт-шароитларда, рақиб билан фаол тўқнашув натижасида пайдо бўладиган чагиттувчи омиллар бор вазиятларда техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини ошириш масалалари чуқур ўрганилмаган. Демак, курашчилар томонидан бажариладиган «шоҳ» усулларни биомеханикавий таҳлил асосида илоҳида фазаларга бўлиб бажарилишида иштирок этувчи

¹Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги ЎРК 191-сонли Қонуни Т.х.из

таянч-харакат аппарати иши морфокинезиологик нуқтаи назардан таҳлил қилинмаган ва техник-тактик ҳаракатларнинг «заиф» томонларини аниқлаш ҳамда бартараф этишда индивидуал ёндашувнинг муҳимлиги аниқланмаган. Курашчиларнинг техник–тактик тайёргарлиги бўйича илмий манбаларда курашчилар машғулот жараёнида кенг қўлланиладиган «ташлаш» усулининг техник ҳаракатларини амалга ошириш фазаларини морфобиомеханикавий ёндашув асосида илмий текшириш ишлари назардан четда қолган.

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги ЎРҚ-3994–сон «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни, 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ-3306-сон «Кураш» миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 7 ноябрдаги 893-сонли «Кураш» миллий спорт турини янада ривожлантириш ва оммалаштириш бўйича комплекс чора-тадбирлар дастури тўғрисида»ги Қарори ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Мазкур тадқиқот республика фан ва технологиялари ривожлантиришнинг I «Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодийни шакллантириш» устувор йўналиши бўйича амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Профессional спортчиларни тайёрлашда юқори шиддатга эга юкламаларнинг қўлланилиши спортчиларнинг организмга катта талаблар қўймоқда. Жисмоний юкламаларга спортчилар организмнинг функционал захирасини имкон қадар максимал сафарбар этишни тақозо этувчи фавқуллодда шароитлар сифатида қараш мумкинлиги Ф.А.Керимов, Р.Д.Халмухамедов, В.И.Дубровский, Н.Д.Граевская, М.Р.Гуйган тадқиқотларида эътироф этилган.²

Ҳар бир спорт турида тегишли машғулотларда рекорд натижага эришиш имкониятини таъминловчи ўзига хос морфофункционал кўрсаткичларга эга бўлган индивидларни саралаб олиш муаммолари қуйидаги олимлар: Б.А.Никитюк, Р.Н.Дорохов, Д.Д.Сафарова, И.К.Забалуева, Е.М.Комиссарова, Т.В.Панасюк, Н.Ю. Неробеевларнинг илмий тадқиқотларида ўз аксини топган.³

² Халмухамедов Р.Д. Динамика показателей общей физической подготовленности юных борцов на этапах подготовки. // Теория и практика физической культуры и спорта, Москва, 2008. - С. 53-54; Дубровский В.И. Спортивная медицина - М: ВЛАДОС, 2002. - 510 с. (стр. 66,191, 231 -235, 266- 392); Граевская Н.Д. К вопросу об организации и методики врачебных наблюдений за высококвалифицированными спортсменами. //Современный олимпийский спорт и спорт для всех: УШ международный научный конгресс -М.,2003.-С.40; McGuigan M.R. Relationship between isometric and dynamic strength in recreation ally trained men/ McGuigan M.R., J.B. Winchester, T. Ericson // Journal of Strength and Conditioning Research - 2010, Vol. 27, N9, P-2570 - 2573

³Никитюк Б.А. Адаптация, конституция, моторика //Теория и практика физической культуры. - Москва, 1989. №1. - С. 40-42; Дорохов Р.Н. - Основа и перспектива возрастного соматотипирования. //Теория и практика физической культуры.- Москва, 2000.- №9. - С. 10; Сафарова Д.Д. и др. Фено-генетические особенности формирования морфотипов у спортсменов различных специализаций на этапе повышения спортивной мастерства. //Педагогик таълим, 2003, №3, стр. 59-62; Забалуева И.К. Формирование телосложения: социологический аспект //Теория и практика физической культуры.- Москва, 2007.- №3, с.33-35; Комиссарова Е.М., Панасюк Т.В. Конституциональная принадлежность человека как интегральная характеристика его телесности //Телесность как социокультурный феномен: Опыт междисциплинарного анализа: Тез. докл. между. науч. практ. конф. 28-29 апреля 2009. – М., 2009.-С. 66-67; Неробеев

Спортчи тана тузилишининг морфологик тавсифлари, ҳаракат фаолиятининг айрим параметрлари, айрим физиологик кўрсаткичлар, яъни жисмоний ишчилик қобилиятининг интегратив кўрсаткичларини инобатга олган ҳолда муайян бир спорт фаолиятига бўлган қобилиятларни башорат қилиш масалалари Д.Д.Сафарова, А.А.Похачевский, Г.Иванов ишларида ўритилган.¹

Спорт амалиётида В.Ф.Бойко, В.А.Данько, О.И.Коломиец, Л.В.Сафонов, А.Н.Корженевский каби олимлар томонидан бошқарув усуллари ишлаб чиқилган бўлиб, улар ёрдамида машқлар бажариш жараёнини шу жараёнинг ўзида асосий тавсифлари бўйича олий спорт маҳорати даражасига яқинлаштириш учун жадаллаштириш имконияти мавжуд. Адабиётлардаги дастурлар ва услубий ишланмаларда курашчиларни тайёрлишида техник ҳаракатларни дифференциал тарзда ривожлантириш масалалари назардан четда қолган. Миллий кураш спорт тури билан шугулланувчи спортчиларнинг соматотиплари шаклланиши жараёنлари тадқиқ қилинмаган, тана массасининг композицион таркиби бўйича мильумотлар йўқ, курашда ихтисослашадиган спортчиларнинг тана пропорциялари хусусиятлари тўлиқ ўрганилмаган. Курашчиларнинг профессионал фаолияти давомида улар организмда ривожланувчи салбий ҳолатлар ва улар билан боғлиқ бўлган кўп учраб турувчи техник хатолар ҳамда уларни бартараф этish масалалари ҳам катта қизиқиш уйғотади. Юқоридагилар маъқур тадқиқотларни ўтказиш долзарб ва зарур эъқалигини асослаб беради.

Тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2020-2024 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари режаларига мувофиқ «Жисмоний тарбия ва спортнинг назарий асосларини ишлаб чиқиш, уларни янгилаш тактикаси ва стратегияси» мавзуси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади спорт такомиллашуви босқичида шугулланувчи курашчиларнинг морфологик кўрсаткичларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштиришга дифференциал ёндашув услубиятини ишлаб чиқишдан иборат.

¹ Похачевский А.А. Теория тактической подготовки спортсменов в вольной борьбе с учетом влияния телового диморфизма: дис. д-ра физ. наук: 13.00.04. Самара – Пенза, 2011. 286 с.

² Сафарова Д.Д. и др. Физиологические особенности формирования морфотипов у спортсменов различных специализаций на этапе подготовительного мастерства //Издания таълим, 2003, №3, стр. 59-62; Похачевский А.А. Восстановление физической работоспособности квалифицированных борцов самбо в годичном цикле подготовки //Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта, 2011, №11, 011, с. 136-140; Павлов А.П. Физиологические и технические аспекты восстановительных дыхательных упражнений в вольной самборьбе //Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта, 2013, № 6, (100), с. 56-59.

³ Бойко В.Ф., Данько В.А. Физическая подготовка борцов / Киев, изд-во «Олимпийская литература», 2002, стр. 218 (использованы 124-145 с.); Бурлаков Г.И. Квантовые воздействия и оптимизация психо-физического состояния спортсменов на примере спортивных единоборств //Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта, 2011, №6, стр. 86-90; Сафонов Л.В. Оценка эффективности реабилитационно-восстановительных мероприятий средствами повышения работоспособности и коррекции восстановления у спортсменов спортивной борьбы вольной борьбы (на примере самбо) //Вестник спортивной науки - 2017, №2, стр. 37-40; Корженевский, А.А.Исследования в спортивной физическом образовании //Вестник спортивной науки, 2017, №3, стр. 41-44.

Тадқиқотнинг вазифалари:

курашчиларнинг физиологик кўрсаткичларини индивидуаллаштириш тамойили асосида уларнинг функционал ҳолати, жисмоний ишчанлик қобилияти ва захира имкониятларини ташхис қилиш;

қўлланиладиган анъанавий «ташлаш» ҳаракатларининг классификацион схемаси ўрнига ҳозирги замон талабларига жавоб берадиган ва биомеханикавий ёндашув асосида такомиллаштирилган классификация ишлаб чиқиш;

курашчиларга ҳаракатларни сифатли бажаришга ҳалақит берадиган мускул-тонусли асимметрия ҳолатини аниқлаш асосида релаксацион йўналишга эга бўлган машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш;

курашчиларнинг тана массасини ташкил этувчи компонентларнинг миқдорий нисбати асосида аниқланган соматотиплар вариациялари орасида миллий кураш талабларига жавоб берадиган доминант соматотипни ва курашчилар техник-тактик тайёргарлигининг сифат ва сон тавсифлари динамикасини аниқлаш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида курашчиларнинг морфологик кўрсаткичларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предмети курашчиларнинг морфологик кўрсаткичларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг техник-тактик ҳаракатлари натижадорлигини оширишда қўлланиладиган замонавий ёндашувлар ва услубиятлар ташкил этади.

Тадқиқотнинг усуллари илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш, педагогик кузатувлар, педагогик тестлаш, инструментал услуб, антропометрия, соматоскопия усули, морфобиомеханикавий ёндашув, педагогик тажриба, математик статистика усуллари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

миллий кураш спорт турида ихтисослашувчи курашчиларнинг функционал ҳолати бўйича (жисмоний ишчанлик даражаси, аэроб имкониятлари, муддатлари, адаптацион захиралари, гемодинамика кўрсаткичлари) истикболли физиологик ташхислаш усули қайта тикланиш имкониятларига асосланиб такомиллаштирилган;

илк бор курашчиларнинг машғулот жараёнида кенг қўлланиладиган «ташлаш» техник ҳаракатларига морфобиомеханикавий ёндашув асосида янги тик туриш фазаси киритилиб (1. Тик туриш фазаси. 2. Ушлаб олиш фазаси. 3. Танани мувозанатдан чиқариш фазаси. 4. Ташлаш фазаси. 5. Йиқитиш фазаси), классификацион схема ишлаб чиқилган;

курашчиларга техник-тактик ҳаракатларни сифатли бажаришга ҳалақит берадиган мускул-тонусли асимметрия ҳолатини аниқлаш асосида ишлаб чиқилган релаксацияга йўналтирилган махсус машқлар мажмуасидан фойдаланиш имконияти кенгайтирилган;

миллий кураш бўйича мусобақа беллашувида «қўқракдан орқага ошириб ташлаш» усулини қўллашда техник-тактик тайёргарликнинг сон ва сифат

кўрсаткичлари асосида, брахиоморф самототипига эга спортчилар долихоморф самототипига эга бўлган спортчиларни осон енгىш хусусиятлари илмий ва амалий неботланган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари. Олинган илмий тадқиқот натижалари юқори малакали яккакурашчилар, жумладан, курашчиларнинг ўқув-машғулотларида қўллаш учун дастурий-услубий хужжатларни яратишда, кураш бўйича ўқув-услубий қўлланмалар тайёрлашда фойдаланилади.

Комплексе ёндашувнинг қўлланилиши, жумладан, нафақат замонавий педагогик воегитлар, балки тиббий-биологик усулбларнинг қўлланилиши фойдаланиладиган усуллар арсеналини торайтириб, хужум ва ҳимояланишнинг муайян усулларини аниқлаб олган ҳолда курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини оширишга имкон беради.

Техник ҳаракатнинг стақчи фазаларини бажаргандан сўнг бушангитришга йўналтирилган машқларнинг қўлланилиши «стақчи» элемент функциясини кучайтириш ҳамда табиий ҳаракат элементлари тузилмасини тартибга солиш ҳисобига ўрғанилаётган ҳаракатларнинг натижадорлигини оширишга ёрдам беради.

Тадқиқот натижаларининг ишончилиги. Олинган кўйилган тақифларни ҳал этиш ва дастлабки тақмишларни текшириш учун спорт тақомиллашуви босқичида шугулланаётган курашчиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлиги даражасини бақолашнинг педагогик, тиббий-биологик тадқиқот услублари комплексидан фойдаланилган. Машғулот цикли босқичларида курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ҳолатини бақоловчи ишончли ҳамда объектив услублар ва тестлар тақлаб олинган. Тақлаб олинган тадқиқот услублари тўғри ва тадқиқот вақифларига мос келиди. Текширилаётган спортчилар сайланмаси сон ва сифат жиқатдан репрезентативлиги билан ажралиб туради, шу сабабли олинган натижалар ўзининг объективлиги ва ишончилиги билан диққатга сазовор. Тадқиқот натижаларини ишлаб чиқишда математик статистика услубларининг қўлланилганлиги уларнинг ишончилигини таъминлаган.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий ақамияти.

Тадқиқотдан олинган натижаларнинг илмий ақамияти шундаки, кураш илмий спорт турида спорт тақомиллашуви босқичидаги курашчиларнинг морфологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг техник-тактик ҳаракатларини тақомиллаштиришга бўлган дифференциал ёндашув услубияти ҳамда спортчиларнинг гемодинамика ва жисмоний ишчанлик қобилиятининг иқборотли кўрсаткичлари асосида машқланганлик ҳолатини башоратловчи аниқ метонлар ишлаб чиқилган. Асосий назарий қоидалар талабалар ва жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш ва қайта тайёрлаш марказлари тинловчилари учун маврузаларда қўлланилган.

Тадқиқот натижаларининг амалий ақамияти шундаки, ишлаб чиқилган услубиятларнинг қўлланилиши спортчилар ҳаракат имкониятларини тўлиқ илмига оширишга имкон берган, бу тақрибада катнашган бир қатор

курашчиларнинг ёшлар ўртасидаги йирик республика ва халқаро мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишига ёрдам берган.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи курашчиларнинг морфологик кўрсаткичларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш юзасидан олинган илмий натижалар асосида:

кураш миллий спорт турида ихтисослашаётган курашчиларнинг функционал ҳолати (жисмоний ишчанлик даражаси, азоб имкониятлари, қайта тикланиш муддатлари, адаптацион захиралари, гемодинамика кўрсаткичлари) бўйича истиқболли физиологик ташхислаш усули «Миллий кураш турлари назарияси ва услубияти» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 14 августдаги 418-сон буйруғига асосан 418-071рақамли гувоҳнома) ва Чирчиқ шаҳридаги ихтисослаштирилган олимпия захиралари мактаб-интернати ва Қарши шаҳридаги «Кураш маркази»нинг ўқув-машгулотлар жараёнига жорий қилинган. Натижада республика ва халқаро миқёсдаги нуфузли йирик мусобақаларда муваффақиятли қатнаша оладиган 10 нафар истиқболли курашчилар аниқланган;

курашчиларнинг машгулот жараёнида кенг қўлланиладиган «ташлаш» техник ҳаракатларига янги тик туриш фазаси киритилиб, ишлаб чиқилган классификацион схема асосида «Миллий кураш турлари назарияси ва услубияти» номли ўқув қўлланма нашр қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 14 августдаги 418-сон буйруғига асосан 418-071рақамли гувоҳнома). Натижада курашчилар томонидан бажариладиган ҳаракатларнинг сифат тавсифлари ва курашдаги техник-тактик ҳаракатлар натижадорлиги 13,9 % га ошган;

курашчиларга ҳаракатларни сифатли бажаришда ҳалақит берадиган мускул-тонусли асимметрия ҳолатини аниқлаш асосида релаксацион йўналишга эга бўлган машқлар мажмуаси «Миллий кураш турлари назарияси ва услубияти» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 14 августдаги 418-сон буйруғига асосан 418-071рақамли гувоҳнома). Натижада курашчилар томонидан бажариладиган ҳаракатларнинг сифат тавсифлари ва курашдаги техник-тактик ҳаракатлар натижадорлиги 12 % га яхшиланган;

курашда ташлаш ҳаракатини брахиоморф самототипига эга спортчилар усулни техник-тактик тайёргарликнинг сон ва сифат кўрсаткичлари асосида осон қўллаши «Миллий кураш турлари назарияси ва услубияти» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 14 августдаги 418-сон буйруғига асосан 418-071рақамли гувоҳнома) ва Қарши шаҳридаги «Кураш маркази»нинг машгулотлари жараёнига жорий қилинган. Натижада спортчилар томонидан техник-тактик ҳаракатларнинг ҳар бир элементининг бажарилиш аниқлиги яхшиланган ва ушбу махсус ҳаракат сифатлари 4,5% дан 10,4% гача ошган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 6 та халқаро ва 5 республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда муҳокама қилинган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 20 та илмий–услубий иш, жумладан, 1 ўқув қўлланма, 3 ўқув

-услубий қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этини таъсия қилинган илмий журналларда 6 та мақола (4 та республика ва 2 та хорижий илмий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, тўртта боб, хулоса, адабиётлар рўйхати, амалий таъсиялардан иборат. Диссертациянинг умумий ҳажми 125 бетни ташкил қилиб, 8 та жадвал, 4 та рисун, иллюстрация ва жорий этиш далолатномаларидан иборат.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор бўлишини таъсия қилиш, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, объекти, предмети, усуллари, илмий янгилиги, амалий натижалари, тадқиқотдан олинган натижаларининг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, жорий қилиниши, апробацияси, эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми борасидаги маълумотлар ёритилган.

Диссертациянинг «Муаммонинг адабиётларда ўрганилганлик ҳолати» деб номланган биринчи бобида спорт тайёргарлиги тамойиллари, хусусан, индивидуаллаштириш тамойилига бўлган классик ва замонавий ёндашулар муҳокама қилинган. Индивидуаллаштириш тамойили универсал бўлиб, барча ёш тоифаларидаги спортчиларга ҳамда ҳар хил турдаги спорт вазифасининг вакилларига тегишлидир. Спорт машғулотларини индивидуаллаштириш, О.И.Павлова, 2004; фикрича, ўз тамойилларига эга ва улар перархик даражаларга мос ҳолда жойлашади. Ёш спортчиларни бошлашчи чуқурлаштирилган спорт машғулотлари босқичида тайёрлашда улар организмнинг функционал ҳолати, умумий ва махсус ишчанлик қобилиятини баҳолашни ўз ичига олувчи мезонлар комплекси асосида индивидуал индидуал жисмоний сифатларни инобатга олиш зарур [В.И.Шанишкова, 1984; О.И.Павлова, 2004; В.С.Рубин, 2009; М.В.Арансон, 2017; Б.Ж.Ядгаров, 2011].

Спорт курашининг ҳар хил турларида юқори натижаларга эришишда техник тайёргарлик муҳим аҳамиятга эга эканлигини эътироф эта туриб, машғулот жараёнида шундай тайёргарлик механизмларидан фойдаланиш лозими, улар спортчи жисмоний тайёргарлигининг таркибий қисми бўлган

ҳаракатларнинг аниқ бажарилишини такомиллаштиришга ҳамда объектив назорат қилишга имкон бериши лозим [Ш.А.Мирзакулов, 2013; Н.А.Тастанов, 2014; У.И.Байтурасев, 2016].

Ўзбекистонда сўнгги йиллардаги илмий тадқиқотларда кураш мураббийлари ва педагоглари томонидан машғулот жараёнини тузишда тайёргарлик воситаларидан оқилона фойдаланишга алоҳида эътибор қаратилмоқда [Ф.А.Керимов, 1990, 2001; И.Х.Боймуродов, Б.Каримов, 2009; Ш.А.Мирзакулов, 2014; И.Х.Боймуродов, Р.С.Шукуров, 2009]. Муаллифларнинг фикрига кўра, куч сифати асосий жисмоний сифатлардан бири эканлиги сабабли, уни такомиллаштириш учун мушакларни керакли йўналишда ривожлантириш, яъни режалаштирилган машқлардан фойдаланиш ва бунинг учун ҳар хил ҳаракатларда қаршилиқ кучини ошириш ёки тўсиқлар ҳосил қилиш мақсадида турли спорт анжомлари – гантеллар, штанга, тренажерлар ёрдамида машқларни бажариш зарур [Н.Р.Ғозиев, 2009; Ш.С.Мирзаёнов, Т.Р.Ишмухамедов, 2014].

Курашчилар тайёргарлигида антропометрик кўрсаткичларни ҳисобга олиш аҳамияти ва зарурати [А.А.Коломейчук, 2011; В.А. Зезбеев ва бошқ., 2014; А.Ф.Зекрин, 2015; В.И.Шандригось, 2017] ихтисослиги ва малакаси ҳар хил бўлган спортчиларда конституционал хусусиятлар уларнинг тезлик-куч ва куч имкониятлари билан ўзаро боғлиқлиги [В.Г.Семенов, 2000; В.Н.Томбовцева, В.И.Дарская, 2003; Абрамова ва бошқ., 2018; Э.Г.Мартиросов, А.В.Смоленка, 2008; Д.Д.Сафарова, 2009, 2015 ва бошқ.], морфофункционал белгиларнинг шаклланиши ирсият ва атроф-муҳит омиллари таъсирига боғлиқлиги [Б.А.Никитюк, 1990; В.К.Бальсевич, 2000; Г.М.Никитин, 2008 ва бошқ.] масалалари адабиётларда кенг ёритилган.

Ўрганилган тадқиқотларнинг таҳлили шуни кўрсатдики, илмий-услубий адабиётларда морфологик кўрсаткичларнинг хусусиятлари, жумладан, курашчиларнинг антропометрик кўрсаткичлари асосида жисмоний ривожланишини баҳолаш юзасидан маълумотлар топилмади. Тана массаси таркиби хусусиятлари ёритилмаган, морфологик кўрсаткичларнинг функционал тайёргарлик кўрсаткичлари билан ўзаро боғлиқлигига доир маълумотлар йўқ, шунингдек, тана тузилишининг кураш миллий спорт тури билан шуғулланувчи спортчилар техник-тактик кўрсаткичларининг такомиллашишига таъсири тўғрисида етарлича маълумотлар аниқланмади.

Диссертациянинг «Тадқиқотнинг услублари ва ташкил қилиниши» деб номланган иккинчи бобида илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва илғор амалий тажрибани умумлаштириш амалга оширилган. Бу ерда қўлланилган педагогик тадқиқот услублари, жумладан, педагогик тажриба натижалари келтирилган, жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаб берувчи тестлар, махсус ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражасини акс эттирувчи машқлар уларни ўтказиш бўйича батафсил тавсиялар билан келтирилган, педагогик назорат услублари ёритилган.

I босқич 2017-2018 йилларни ўз ичига олган, илгари шу мавзуда чош этилган ишлар батафсил назарий таҳлил қилинган, адабиётлар ўрганилган, тадқиқот аппарати шакллантирилган.

II босқич 2018-2019 йилларни ўз ичига олган бўлиб, курашчиларнинг жисмоний ривожланишини баҳолаш учун антропометрик тадқиқот услубларидан фойдаланилган. Миллий курашчиларнинг функционал ҳолати, жисмоний иш қобилияти ва аэроб имкониятлари, Гарвард степ-тести индекси (ГСТИ) кўрсаткичлари орқали курашчиларнинг жисмоний ривожланиши даражаси аниқланган.

III босқич 2019-2020 йилларни ўз ичига олиб, бу даврда педагогик тажриба ўтказилган. Тадқиқотнинг учинчи босқичи асосий босқич ҳисобланиб, унда ишлаб чиқилган услубиятнинг самарадорлигини тажрибада текшириш, тадқиқот натижаларини таҳлил қилиш ва математик ишлаб чиқиш ишлари амалга оширилган.

Диссертациянинг «Кураш миллий спорт турида ихтисослашувчи курашчиларнинг жисмоний ривожланиши, функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлиги даражасини қиёсий баҳолаш» деб номланган учинчи бобида тадқиқотда иштирок этган ҳар хил кураш турлари вакилларининг антропометрик кўрсаткичлари ушбу тадқиқотдаги битта ихтисослик доирасида, хусусан, курашнинг ҳар хил турларида ўзига хос машғулот жараёнида соматотипларнинг шаклланиши ва бир-биридан фарқланишини ўрганиш вазифаси ҳал этилди.

Тадқиқотда иштирок этган ҳар хил кураш турлари спортчиларининг антропометрик кўрсаткичлари орқали уларнинг жисмоний ривожланиши даражаси қиёсий таҳлил қилинди, нафақат тузилишида ўхшашлик, балки баъзи кўрсаткичларда фарқлар аниқланди. Буларга кўкрак қафасининг айланаси ва кенлиги, сон, болдир узунлиги нисбати, чанокнинг сагиттал ва кўндаланг йўналишдаги кенлиги, тери остидаги ёғ бурмаларининг тақсимланишида фарқланиш аниқланди. Курашчиларнинг жисмоний ривожланиш даражасини намоён этувчи кўрсаткичларга қараб, миллий курашдаги спортчиларни алоҳида мустақил морфологик синф сифатида ажратиш мумкинлиги аниқланди.

Курашчиларнинг соматотип тоифалари таҳлили натижасида куйидагилар аниқланди: дзюдочи ва самбочилар соматотиплари эктомезоморф типда тузилган бўлиб, 33,4–41,7% спортчиларда учрайди. Юнон-рум курашчилари орасида соматотиплар тенг икки гуруҳга тақсимланган: 50% спортчиларда эктомезоморф соматотип учраса, 41 %да эса мувозанатли мезоморфия учрайди. Эндоморф ва мезоморф таркиблар энг юқори даражада эркин курашчиларда ривожланган бўлиб, таркиблар нисбатлари баллар билан ифодаланганда эркин курашчиларда 3,3: 6,0: 2,1 ни ташкил этади, сўнг миллий кураш турлари бўйича курашчиларда ва самбочиларда 3,3: 5,4: 2,3 ни ташкил қилади. Мезоморф таркиби эркин курашчиларда 6 балл, курашчиларда 5,4 баллга тенг бўлиши мускул таркибининг яхши ривожланганлигидан далолат беради.

Ишда 19-21 ёшдаги назорат ва тажриба гуруҳларига киритилган 30 нафар юқори малакали курашчиларда физиологик ва гемодинамика кўрсаткичлари тизимига хос индивидуал юрак-қон томир кўрсаткичлари таҳлил қилинди. Индивидуаллаштириш тамойилини ҳисобга олган ҳолда 1- ва 2-юкламалар шиддати ҳар бир спортчи учун унинг жисмоний имкониятларига қараб ўзгартириб борилди. Шу билан бирга, юкламани аста-секин ошириб бориш шароитларида гемодинамика кўрсаткичларининг яққол ўзгариши даражаси текшириладиган курашчиларда юрак-қон томир тизимининг тежамли ишлашидан далолат беради. Гемодинамика кўрсаткичлари таҳлили шуни кўрсатдики, деярли барча спортчилар яхши спорт формаси талабларига жавоб беради ва юқори даражада машқланганлигидан далолатдир. Гемодинамиканинг барча таҳлил қилинадиган кўрсаткичлари тикланиш кўрсаткичлари билан тасдиқланди. Бироқ дастлабки кийматларга нисбатан кетма-кет 1-ва 2-юкламалардан сўнг систолик ва диастолик босимнинг ошиши қайд қилинган. Курашчиларда иккинчи юкламадан сўнг ЮҚС, ҚДХ (қоннинг дақиқалик ҳажми) кўрсаткичлари юқори. Бундай реакция организмнинг жисмоний юкламага бўлган муносиб (адекват) ва самарали мослашувини таъминлашга тўлиқ қодир эканлиги ҳақида далолат беради. Бу текшириладиган курашчиларнинг юқори даражадаги функционал имкониятларини кўрсатади.

Иккинчи машғулот юкласидан кейин қоннинг дақиқалик ҳажми (ҚДХ) кўрсаткичилиниги ошиши аниқланди. Юсупов, Маматовларда ҚДХ кўрсаткичи деярли 2,5 барабар ошди, бироқ уларнинг дастлабки натижалари паст эди. 11 нафар курашчида ҚДХ ни сақлаб туриш юқори даражадаги юрак қисқариш сопи (ЮҚС) ҳисобига амалга ошди, у минутига ўртача 80-88 зарба атрофида ўзгариб туради (1-жадвалга қаранг). Фақат 3 нафар курашчида (Нематуллаев, Юсупов,) ЮҚС биринчи юкламада минутига 70-72 зарбани ташкил қилди. Пулатовда иккинчи юкламадан сўнг томир уриши пасайди ва минутига 60 зарбага тенг бўлди. Бироқ 6 нафар спортчида иккинчи юкламадан сўнг ҚДХ нинг 2 барабар ошиши кузатилди. Биз курашчиларнинг умумий жисмоний ишчанлик қобилиятининг (Карпман.В.Л 1985) PWC_{170} тести бўйича мутлақ ва нисбий кўрсаткичларини таҳлил қилдик, улардан 12 нафар курашчи спорт устаси ва спорт усталлигига номзодлар эди. Фақат 2 нафар спортчи 1 разрядга эга эди. Энг юқори жисмоний ишчанлик қобилияти спорт устаси бўлган юқори малакали курашчилар учун аниқланди ва энг юқори деб баҳоланди. Булар Маматов (77 кг) - 380,5 ватт, Абдуллаев (69 кг) - 319,9 ватт, 3 - ўринда Норқуватов (72кг) - жисмоний ишчанлик қобилияти 303,4 ватт ни ташкил қилди. Шунингдек, юқори жисмоний ишчанлик қобилиятини олти нафар курашчи ҳам кўрсатди, уларнинг жисмоний ишчанлик қобилияти кўрсаткичи 250,6-286,4 ватт атрофида ва бу ҳам аъло деб баҳоланди. Ўртадан юқори жисмоний ишчанлик қобилияти Рахимов, Нарзиев, Пулатовда аниқланди, уларнинг натижалари 212,2 - 245,0 ватт атрофида ўзгариб турди. Нематовнинг жисмоний ишчанлик қобилияти ўрта деб баҳоланди ва 196,0 ватт ни ташкил қилди.

Ажратиб кўрсатилган спортчилар гуруҳи келажаги порлок спортчилар бўлиб, уларни нуфузли мусобақаларда қатнашиш учун тавсия этиш мумкин. Бу гемодинамиканинг барча таҳлил қилинаётган кўрсаткичлари бўйича тикланиш кўрсаткичлари билан ҳам тасдиқланади. 1-жадвалдан кўриниб турибдики, 1-, 2-юкламали тестлардан сўнг 2-, 3-минутлар давомида деярли барча курашчиларда ЮКС, ТБ, ҚДХ, ГСТИ кўрсаткичларининг аста-секин меъёрлашиши содир бўлади.

1-жадвал

Миллий кураш спорт турида ихтисосланувчи курашчиларнинг(тг)функционал ҳолати бўйича гемодинамика кўрсаткичлари

Т/р	Ф.И.Ш	Рязряд	1-юкляма						2-юкляма						Тикланиш (дак)	
			СХ, мл	ЮКС зарб/дак	ҚДХ, л/м	СБ, мм	ДБ, сим.	ТБ, уст.	СХ, мл	ЮКС зарб/дак	ҚДХ, л/м	СБ, мм	ДБ, сим.	ТБ, уст.	Иш вақти	1-дак-и 5-гача
1.	Нор-в	СУ	54,4	108	5,87	130	90	40	86,2	132	13,10	150	70	80	78"	2 дак
2.	Ном-в	СУ	77,9	70	5,18	100,6	65	35,6	86,5	153	13,23	121,6	50,6	71	81"	3 дак
3.	Рох-в	СУ	71,3	84	5,98	100	60	40	64,1	152	9,74	125	80	45	79"	3 дак
4.	Абд-в	СУ	60	88	5,28	130	85	45	66,9	119	8,12	135	90	45	80"	3 дак
5.	Мах-в	СУ	54,2	88	4,76	110	80	30	70,1	120	11,21	120	70	50	80"	3 дак
6	Пул-в	СУ	71,1	60	6,58	109	80	29	85,5	128	9,85	161	90	51	76"	3 дак
7	Узо-в	СУ	50,2	84	4,21	125	90	35	71,5	90	9,43	130	75	55	86"	3 дак
8	Юсу-в	СУ	59,16	72	3,52	120	80	40	83,8	120	10,20	126	60	66	85"	3 дак
9	Норб-в	СУН	69,8	86	6,002	141	81	60	72	132	9,50	151	79	72	81"	3 дак
10	Сай-в	СУН	54,8	80	5,260	110	80	30	56,9	144	8,193	125	85	40	86"	2 дак
11	Сул-в	СУН	62,5	88	5,50	100	70	30	69,5	156	10,8	125	75	50	85"	3 дак
12	Эш-в	СУН	61,6	116	7,14	120	80	40	64,1	164	8,46	125	80	45	85"	3 дак
13	Мал-в	СУН	61,6	80	4,92	120	80	40	102,2	112	11,44	145	80	65	90"	3 дак
14	Норз-в	I разр	66	92	6,072	120	75	45	60,2	136	8,69	130	85	45	80"	3 дак
15	Чит-ов	ХТС У	59,8	84	5,028	120	80	40	69,80	100	6,80	140	80	60	78"	4 дак

Изоҳ : СХ- систолик ҳажм; ЮКС юрак қисқариш сон; ҚДХ қоннинг дақиқалик ҳажми; УТС – ушқанинг тириклик сўғими; АБ – артериал босим ; СБ - систолик босим; ДБ-диастолик босим.

Организмнинг бундай жавоби ўринли ва самарали, спортчиларнинг функционал ҳолати олий даражада ривожланганлиги ва уларнинг имкониятлари кенглигидан далолат беради. Спортчиларда биринчи юкламадан сўнг ҚДХ кўрсаткичлари фаркланди, чуқки ҳар бир спортчининг машқланиш даражаси ҳар хил бўлганлиги ва шу сабабли кўтариладиган юкламаларнинг ҳажми спортчиларнинг имкониятларига боғлиқлиги аниқланди.

Спорт такомиллашуви босқичида шугулланувчи курашчиларда (тг) тинч ҳолатда, юклама пайтида ва тикланишдан кейинги жисмоний ишчанлик қобилияти кўрсаткичлари ёритиб берилган (2-жадвалга қаранг). Жадвалда нафақат мутлақ қийматларда ифодаланган жисмоний ишчанлик қобилияти кўрсаткичлари (кгм/мин), балки нафас олиш тизими кўрсаткичлари ҳам келтирилган. Бу ЎТС ва КМЎ кўрсаткичларидир. ЎТС қийматлари эркак спортчилар учун хос бўлган кўрсаткичларга яқинлашди - қийматлар 3,8 л дан 5,6 л гача ўзгариб туради. ЎТС нинг юқори кўрсаткичлари фақат бешта спортчида аниқланди : Махмашев (5,6л), Узоитов (5,2л), (4,8 л); Рахимовда ва Пулатовда КМЎ (4,4л) ни ташкил қилди.

Жадвалда, шунингдек, КМЎ кўрсаткичлари - юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларининг функционал ва аэроб имкониятларини акс эттирувчи асосий кўрсаткич қийматлари берилган. Тадқиқотда қуйидаги тенденция, хусусан, КМЎ кўрсаткичларининг ўзгариши аниқланди. Курашчиларнинг бир қисмида юкламали тестлар катталиги ва жисмоний ишчанлик қобилияти кўрсаткичлари юқори, ЮҚС кўрсаткичлари 2-юкламадан сўнг минутига 120-150 зарба атрофида, лекин КМЎ кўрсаткичлари меъёрий катталикларга мос келади, ушбу ҳолда спортчилар учун бу паст кўрсаткичлардир. Уларда КМЎ нинг нисбий кўрсаткичи 51,2-52,8 мл/мин/кг атрофида ўзгариб туради (Нарзиев, Сайдуллаев, Марданов). Курашчилардаги бундай фарқлар нафақат техник-тактик мақсадга мувофиқлик билан, балки аэроб шиддат ва чидамлилиқ ривожланишининг морфологик ва физиологик шарт-шароитлари билан ҳам боғлиқ. КМЎ кўрсаткичлари бўйича энг истиқболли курашчилар - бу Абдуллаев 80,5-мл/мин/кг, Маматов- 79,108 мл/мин/кг, Махмашаев -73,3 мл/мин/кг, Норбоев - 70,48 мл/мин/кг, Пулатов - 67,8 мл/мин/кг, Юсупов - 64,3 мл/мин/кг, Норкуватов - 52,8 мл/мин/кг.

Диссертациянинг **«Техник-тактик ҳаракатларнинг морфобномеханикавий таҳлили ва уларни такомиллаштириш йўллари»** деб номланган тўртинчи бобида кураш миллий спорт турида энг кўп қўлланиладиган усулларни, жумладан, «орқага эгилиб кўкракдан ошириб ташлаш» усулини бажаришда курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари элементларининг ўзига хос таркиби очиб берилган.

Биз томонимиздан индивидуаллаштириш тамойилини ҳисобга олган ҳолда курашчиларнинг индивидуал техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштиришга қаратилган тажриба дастури ишлаб чиқилди, техник ҳаракатларнинг бажарилиш самарадорлигига таъсир қилувчи спортчилар соматотипи, морфокниезиологик параметрлар ва жисмоний ишчанлик қобилиятлари кўрсаткичларини инobatга олиш асосида машғулотларнинг миқдори ҳар бир спортчи учун ҳисоблаб берилди. Тана мувозанатини сақлашда умумий оғирлик марказидан тушган вертикал перпендикуляр узунлиги таянч юзасига нисбатан унинг жойлашув чегаралари «орқага эгилиб кўкракдан ошириб ташлаш» усулининг турли ҳолатларида таҳлил қилинди. Лекин тана тузилишининг хусусиятларини ҳисобга олиш билан бир қаторда,

Миллий кураш спорт турида ихтисослашувчи курашчиларнинг (тг) тинч ҳолатда, юклама пайтида ва тикланишдан кейинги жисмоний ишчанлик қобилияти кўрсаткичлари

Т/р	Ф.И.Ш	Разря д	Жисмоний ривожланиш			Юклама шиддати- кг/Мин		Жисмоний ишчанлик қобилияти кг/Мин			ЎТС л	ГСТИ (бирлик)	КМЎ	
			Буй см	Вазн кг	ВБИ г/см	1-юклама	2-юклама	РМС кг/Мин	РМС-вазт	Музлак (п.)			Нисбий (мл/мин/кг)	
1	Норқ-в	СУ	181	81	447,5	1249,9	1581,1	1716,9	286,1-юкори	3,8	98,6-азло	4,846	52,8 наст	
2	Нем-в	СУ	170	62	364,7	718,1	949,4	1180	196-ўрта	3,9	111,9-азло	3,66	59,1 наст	
3	Рақ-в	СУ	164	69	420	998,5	1188,3	1273,7	212,2-ўртадан юкори	4,4	110,29	3,87	56,57-ўрта.	
4	Абд-в	СУ	170	69	405,8	684	1072,8	2039,7	339,9-юкори	3,9	129,3-азло	5,57	80,5-азло	
5	Мах-в	СУ	187	87	465,2	884,4	1487,94	1504,1	250,6-юкори	5,6	120-азло	5,378	73,3-азло	
6	Пул-в	СУ	167	64	383,2	794,97	1012,64	1469,74	245,0-ўртадан юкори	4,4	115-азло	4,304	67-азло	
7	Узо-в	СУ	175	75	428,5	1031,15	1139,2	1278,1	203,0-ўртадан юкори	5,2	120,9	3,74	51,2 наст	
8	Юсул-в	СУ	165	65	393,0	824,0	1026,8	1385,87	250,9-юкори	3,6	133,9	4,41	64,3-ахши	
9	Норб-ев	СУ	170	72	425	1059,17	1351,9	1820,4	303,4-юкори	3,9	106,3-азло	5,074	70,4-азло	
10	Сай-в	СУН	180	81	450	978,4	1278,7	1648,0	274,6-юкори	3,9	113-азло.	4,66	58,6-ўрта	
11	Сул-в	СУН	171	73	426,9	993,1	1174,5	1243,4	207,2	3,8	118,5-юкори	3,80	52,2-наст	
12	Эшб-ев	СУН	179	76	424	990,7	1245,2	1576,0	262,6-юкори	4,8	118,1 юкори.	3,919	52,5 наст	
13	Мамаг-в	СУН	173	77	445	1013,0	1289,2	2283,5	380,5-юкори	3,9	144-азло	6,09	79,10-азло	
14	Нарз-ев	1 раз.	166	60	361,4	897	1004,6	1305,8	217,6	3,7	101,3-азло	3,45	57,6-ўрта	
15	Чпг-ев	ХТСУ	166	68	409,6	910,8	1008,46	1862,4	310,4 юкори	3,1	110,29-юкори	5,16	75,0-азло	

Изоҳ: КМЎ - кислородни максимал ўзлаштириш; ЎТС – ўлканинг тириклик сизими; ГСТИ – Гарвард степ-тести индекси

танага таъсир этувчи ташқи ва ички кучлар кинезиологик нуқтаи назардан таҳлил қилиниши мақсадга мувофиқдир. Тик туришда техник ҳаракатларни бажаришда анатомик ва биомеханикавий нуқтаи назардан «ташлаш» усулини 5 та фазага бўлиш мумкин:

1. Тик туриш ҳолати фазаси. 2. Ушлаб олиш фазаси. 3. Танани мувозанатдан чиқариш фазаси. 4. Усулни бажариш (ташлаш) фазаси. 5. Йиқитиш фазаси (3-жадвалга қаранг). Эътироф этиш лозимки, биз илк бор «тик туриш» фазасини ажратдик, чунки айнан шу тик туриш ҳолатига қисқа вақт ичида тез ҳаракатланишга ўтиш учун старт олиш ҳаракати сифатида қараш мумкин. Яккакураш спорт турларида, шунингдек, кураш миллий спорт турида танани тез силжитиш ёки турли хил техник-тактик ҳаракатларни бажаришда вазиятларни ўзгартириш старт ҳаракатлари билан бошланади. Бундай старт ҳолати биринчи ҳаракат билан старт кучининг пайдо бўлишига ёрдам беради. Бу старт кучи ушлаб олишни амалга ошириш билан боғлиқ ҳаракатларни таъминлайди. Иккинчидан, тик туриш хили ҳам муҳим аҳамиятга эга. Ушбу ҳолатда оғирлик маркази проекцияси кўпроқ устунроқ томонга силжийди, бу беллашув вақтида тез ўзгарувчан вазиятлар шароитларида ҳолатни сақлаб қолиш учун юқори кўрсаткичларга эга бўлиши лозим бўлган курашчининг мувозанат сақлаш сифатига салбий таъсир кўрсатади. Гап шундаки, спортчиларда ўнг (ўнг томонлама туриш) ва чап (чап томонлама туриш) томондаги бир қатор мушаклар, жумладан, юзада жойлашган трапециясимон мушаклар, шунингдек, юқорироқ ва чуқурроқ жойлашган белнинг квадрат мушаклари зўриқиши ортади, чунки устун қўл ушлаб олишда ва ташлашда рақиб ҳолатини назорат қилиб туради.

Тик туриш ҳолатини таҳлил қила туриб, биз беллашув вақтида тез кечадиган ҳар хил вазиятларда тананинг мустаҳкам ҳолатини сақлаб қолиш муаммосига алоҳида эътибор қаратдик. Тадқиқотларимизда умумий оғирлик марказининг чекка чегарасигача, яъни мувозанат сақлаш ҳолати йўқотилгунга қадар силжиш диапозонини аниқлаш вазифаси ҳам бор эди. Шу сабабли биз тана узунлигига қараб, 30 нафар курашчиларни ажратиб олдик: бўй узунлиги 160-169 см га тенг паст бўйли курашчилар, 170-179 см га тенг ўрта бўйли ва 180 см дан юқори баланд бўйли курашчилар. Тик турганда, чапга, ўнгга, олдинга максимал эгилганда тушадиган УОМ вертикали узунлиги ҳисоблаб чиқарилди.

Сагиттал йўналишда бурилишларни охиригача, яъни йиқилиш мумкин бўлган лаҳза юзага келгунга қадар думғазадан то ёнбош суягининг олдинги қиррасигача ҳам ўнг, ҳам чап томондан ўлчаш амалга оширилди. 30 нафар текширилган курашчилардан айримларида, тана узунлигидан қатъи назар, ҳар хил кўрсаткичлар аниқланди, яъни тажриба давомида орқанинг пастки ярмини ташкил этувчи мушакларнинг узунлиги бўйича асимметрияси аниқланди. 5 нафар спортчида кичик асимметрия, 6 нафар спортчида эса катта асимметрия аниқланди. Шундай қилиб, курашчиларда мушак-тоник асимметриялар аниқланиб, улар тананинг (кўкрак қисмининг) бир томонида катта мушак тонуси билан ифодаланди.

Узоқ вақт давом этадиган ўта катта юкламада бўшаштиришга йўналтирилган тадбирлар амалга оширилмаган вазиятларда ушбу мушак узунлигининг калталаниши кузатилади ва патологик тонус шаклланади. Бундай ҳолат елка камарининг юқорига ва олдинга силжиши билан кузатилади ва куракнинг ўша йўналишда етакчи бўлган томонда тушиб қолиши юзага келади.

3-жадвал

«Ташлаш» техник ҳаракатининг морфобиомеханикавий ёшдашув асосида классификацион схемаси

Усулни амалга ошириш фазалари	Усулни амалга оширишдаги биомеханикавий таҳлили	(УОМ) жойлашишининг ўзгариши
<p>Биринчи фаза</p> <p>«Тик туриш» фазаси</p>	<p>Тик туриш фазаси ҳолатининг охириги босқичида қўл-оёқлар ва тана мушаклари таранглашган, лекин кўп эмас, чуқик ташлашининг кейинги фазаси – ушлаб олишни бажаришга тайёргарлик кетаётган бўлади. «Ушлаб олиш» фазасини бажаришдан олдин курашчи танаси олдинга чиқади.</p>	<p>Бунда тана (УОМ) ҳам олдинга силжийди ва таянч майдонининг олдинги чеккасига етади</p>
<p>Иккинчи фаза</p> <p>«Ушлаб олиш» фазаси</p>	<p>Рақибнинг танаси ушлаб олиш фазасини таъминлаш учун ягона ўзаро боғлиқ биомеханикавий тизимни ташкил этади. Ушбу ҳаракатда тана ҳолатининг ўзгариши амалга ошади ва рақиблар орасида боғлиқлик шаклланади. Ушлаб олиш фазасини амалга ошириш ёки бир қўлда, ёки иккала қўлда, ёхуд белбоғдан ушлаб олиш билан амалга оширилади. Ушлаб олиш бошланган ва тугалланган вақт кайд қилинади. Ушлаб олишда асосий юклама қўллар бармоқлари ва кафтини бурувчи мушакларга тушади, улар таранглашган ва қисқарган ҳолатда бўлади. Билак-кафт бўғимида кафт ва бармоқларини букувчи ҳамда ёзувчи мушаклар ишлайди, қўл кафтининг олдинга ва орқага ҳаракати кафтни яқинлаштирувчи ва узоқлаштирувчи мушакларнинг қисқариши ҳисобига амалга оширилади. Бунда қўл кафтининг ўзи ёзилган ҳолатда туради, уни букувчи мушаклар эса максимал тарзда чўзилган, бу жойдан (қўл, қўллар, бел, бўйиндан) ушлаб олиш кучининг ошишини таъминлайди. Қўл кафтининг энг «масъул» жойи кафт олди суяги ва кафт суяги асоси ҳисобланади. Қўл кафти узунлиги катта аҳамиятга эга, жумладан, бармоқлар фалангалари узунлиги қанча катта бўлса, ушлаб олиш шунча маҳкам ва каттиқ бўлади. Бироқ елка камари ва билак мушакларига катта юклама тушади, улар қўлнинг ўнг ёки чап томонларга бурилишларини таъминлайди. Бу кичик кўкрак мушаги, ўмров мушаги, трапециясимон мушакнинг пастки қисми, олдинги тишсимон мушакнинг пастки тишчаларидир. Ундан ташқари, рақиб кийими ёқасидан ушлаб олиш орқали уни назорат қилишда спортчи рақиб билан ўзи орасидаги масофани қисқартиришга уринади, бунинг оқибатида катта ва кичик кўкрак мушаклари, ўмров мушаги ўта зўриқади. Бунда куракнинг пастга силжиши кузатилади. Бундай ҳолат катта ва кичик ромбсимон мушаклар, трапециясимон мушакнинг урта ва пастки тўплами заиф бўлганда кузатилади. Заифлик орқа юза мушакларига нисбатан қўйиладиган юқори талаблар ва узоқ вақт зўриқиш ҳолатида бўлиш оқибатида келиб чиқиши мумкин. Шунингдек, бир томонлама жисмоний юкламада (ёки чапта, ёки ўнгда) квадратсимон мушакда мос томонда зўриқиш ортади, бу ушбу мушакнинг калталанишида акс этади. Ушлаб олишда катта ва кичик кўкрак мушаклари топусининг ошини ҳисобига кўкрак кифозининг ортиши, шунингдек, бел лордозининг ясиланиши содир бўлади.</p>	<p>Ушлаб олиш фазасини бажаришда умумий оғирлик маркази (УОМ) жойлашишининг ўзгариши Жисмоний толиқнишда оёқнинг фаол таянч қамайиши ва пассив таянч ортиши мумкин – спортчи фақат оёғини олдинга қўяди ва ундан таянч сифатида фойдаланади ҳамда бунда оғирлик кучи олдинга қўйилган оёқка кўчади. Оғирлик кучи таъсирида тананинг қўллар камарига нисбатан тушиб кетишига қўллар камарини туширувчи мушаклар тўққинлик қилади</p>

<p>Учинчи фаза</p> <p>«Мувозанатдан чиқариш» фазаси</p>	<p>Бу фазани бажаришда тана тузилиши типи муҳим аҳамият касб этади. Ушбу фаза ушлаб олиш амалга оширилгандан сўнг бошланади. Унда иккита кичик фазаларни ажратиш мумкин: биринчи кичик фаза рақиб танаси умумий огирлик марказининг жойлашинини ўзгартиришга қаратилган. Бу рақибларнинг бир-бирларига нисбатан тана аъзолари жойлашинини ўзгартириши ҳисобига амалга оширилади. Оёқлар мушаклари иши статик ҳолатли, яъни тана мувозанатини сақлашни таъминлашга қаратилган, шунинг учун сонни букувчи мушаклар қалталашади ва таянч оёқда мустаҳкамловчи хусусиятга эга ишни бажаради.</p>	<p>Учинчи фаза ҳужум уюштирилган курашчи огирлик марказининг усулни амалга ошириш учун оптимал ҳолатга силжиши билан кузатилади.</p>
	<p>Болдир мушаклари ҳам фаол иш бажаради, бунда болдирнинг орка юзасида жойлашган мушаклар, масалан, уч бошли мушак катта куч памоеи қилади. Агар оёқ таянч майдони билан алокани йўқотса, бу бўш оёққа айланади, унинг ҳолати номустаҳкам мувозанат ҳолатини пайдо қилади. Иккинчи босқич – бу ҳужум уюштирилган курашчининг ўз саъй-ҳаракатлари эвазига ташлашни амалга ошириш учун ҳужум қилинаётган курашчининг огирлик марказини оптимал қулай ҳолатга олиб чиқишгача бўлган вақт оралиғидир. Бу ҳаракат бир зумда бажарилиши мумкин, бу ерда кўрсатиб ўтилган иккала кичик фазаларни ажратиб олиш қийин ва унга яхлит ҳаракат сифатида қараши мумкин. Айрим ҳолларда рақиб шундай нуқулай ҳолатни эгаллаши мумкинки, бунда умумий огирлик маркази ҳужум қилаётган курашчига ташлаш усулини бажариш учун қулай шароит яратишга ёрдам бериб юбориши мумкин. Эътироф этиш жоизки, мувозанат ҳолатидаги чиқариш фазаси ташлашни амалга оширишнинг зарур қисми ҳисобланади. Ушбу фаза яна вақт параметрлари билан ҳам ифодаланади, яъни унда фазанинг бошланиши ва тугаш вақти ҳисобга олинади.</p>	<p>Брахиоморф типига мансуб курашчилар тана УОМ нинг паст жойлашини сабабли тана умумий огирлик маркази таянч майдонига нисбатан брахиоморфларга қараганда анча юқори жойлашган долихоморфларга қўра юқори даражадаги мустаҳкам ҳолат билан ажралиб турадилар</p>
<p>Тўртинчи фаза</p> <p>«Ташлаш» фазаси</p>	<p>Ушбу фазани иккита кичик фазаларга ажратиш мумкин: а) ташлашга тайёрланиш фазаси; б) ташлашни амалга ошириш фазаси. Ушбу фазада ҳужум қилаётган курашчи рақибни иргитиб ташлаш учун янада қулайроқ ҳолатни тайёрлаш мақсадида зарур ҳаракатларни амалга оширади. Бу фаза вақт параметрлари давомийлигига қўра турли хил вақт оралиғига эга. Бу фазанинг бошланиши рақиб танасини мувозанатдан чиқариш ҳаракатининг якунига мос келади, вақтнинг якуний нуқтаси рақибни иргитиб ташлаш ҳаракатига мос келади. Ушбу фазада усул, яъни ташлаш амалга оширилади. Кўп қўлланиладиган ташлаш ҳаракати – бу «орқадан ошириб ташлашдир». Рақиб танасини мувозанатдан чиқаргандан сўнг рақибни гиламдан кўтариш ва ушлаб олиш кичик фазалари амалга оширилади. Бу кичик фазада ташлаш ҳаракатидаги энг фаол кучланишларни ўз вақтида амалга ошириш кузатилади, яъни гўёки ўзини ва рақибини «кўтариб олишга» уриниш бажарилади, бу эса кураш ҳаракатларининг тузилмасида энг етакчи элементлардан бири ҳисобланади. Бошқа энг муҳим палласи – қўллар камарининг оркага ҳаракати ва умуртканинг тежисланишидир. Бунда танани олдинга эгиш, оёқларни ёзиш ва қўллар ҳаракатларини бир-бирига аниқ мувофиқлаш зарур. Рақибни маҳкам ушлаб олишни таъминлаган ҳолда айна пайтда рақибни ўзига тортиш лозим</p>	<p>Ушбу ҳолат номустаҳкам мувозанат ҳолати тури билан ифодаланади</p>
<p>Бешинчи фаза</p> <p>«Ичкикириш» фазаси</p>	<p>Бу фазада рақибнинг гиламга йиқилиши содир бўлади. У аввалги фаза жараёнида бошланиши мумкин. Унинг бошланиш вақти ва тугаш вақти ҳам қайд қилинади ва спортчининг индивидуал хусусиятларига қараб ўзгариши мумкин.</p>	<p>Курашчининг гиламга йиқилиши содир бўлади</p>

Бундан ташқари, мавжуд бўлган асимметрия ҳолати ҳам машғулот жараёнида махсус ишлаб чиқилган машқларнинг қўлланилиши туфайли бартаараф этилди (4-жадвалга қараи). Курашда мувозанатдан чиқариш фазаси

икки қисмдан иборат: биринчи босқич ушлаб олиш ҳаракати бажарилгандан сўнг бошланади; иккинчи босқичда ҳужумни бажариш учун рақибнинг оғирлик марказини қулай ҳолатга ўтказишдан иборат. Биринчи босқич рақибнинг тана оғирлик маркази жойлашувини ўзгартиришга қаратилган бўлиб, унинг тана бўғинларининг бир-бирига нисбатан жойлашувини ўзгаришига олиб келади. Тананинг чап ва ўнг томонларида жойлашган мускуллар узунлиги, таранглашган ҳолати бир хил бўлса, тана мувозанатини сақлай олади ва аниқ ҳаракатлар бажарилади. Демак, тана томонларининг симметрик жойлашуви техник–тактик ҳаракатларнинг аниқ ва тежамли бажарилишини ҳамда жароҳатланишнинг олдини олинишини таъминлайди.

4-жадвал

Курашчиларда релаксацияга йўналтирилган махсус машқлар мажмуаси

Т/р. Машқ номи	Қўллаш тартиби	Таъсир йўналиши	Такрорлаш вақти ва сон
1. Швед деворида, халқаларда, турникда осилиш машқи	Бу машқни иккита вариантда қўллаш мумкин - тўғри ушлаш ва тескари ушлаш билан. Осилиш ҳолатида тана оғирлигини пастга йўналган, қаршилик кучи, аксинча, пастдан юқорига йўналган. Тана ёзилган ҳолатда, оёқлар пастга тушган, қорин мускуллари чўзилган ва тараплаган, диафрагма кўтарилган, нафас олиш ва чиқариш оғирлашган. Энг катта юклама кўл панжасини букувчи мускулларга, сўнг билак ва елка мускулларига тушади. Агар кўл мускуллари бирданга бушашиб кетса, спортчи йиқилиб тушиши мумкин. Шунинг учун панжа мускулларини ривожлантириш зарур. Кўл панжаси билан ушлашни «тўғри ушлаш» орқали ҳаракат бажарилса, унда елканинг икки бошли мускули, елка мускули, дельтасимон мускул ва ромбсимон мускулларга юклама тушади. «Орқадан ушлаб олишда» тирсақни букувчи мускуллар ҳаракатда бўлади.	Агар осилиш ҳолатининг вақти ошиб кетса, кўл сегментларидаги мускулларда зўриқиш ҳолати ривожланиб, мускуллар ичида оғрик берувчи нуқталар ҳосил бўлади. Оғриқлар елка камари соҳасида, орқадан кузатилади, трапециясимон мускуллар таранглашганлиги туфайли оғриқлар кучли бўлиши мумкин	Машгулотдан сўнг 30 ссқ, 4 марта
2. Кўл панжаси билан итганга грифи атрофида айланма ҳаракатларни бажариш машқи	Грифнинг оғирлиги 20 кг гача етиши ва айланма ҳаракатларни икки йўналишда бажариш мумкин. Кўл қафтларини тальк порошоги билан суртиш лозим.	Бундай айланма ёки циркуляр ҳаракатлар орқали панжани майда букувчи ва ёзувчи мускулларини ривожлантириш мумкин	Машгулотдан сўнг 10-15 марта, 3-4 такрорлаш
3. Дискларни кўл бармоқлари билан ушлаб олиш машқи	15 – 20 кг ли дискларни кўл бармоқлари билан ушлаб олиш, 10 м масофага дискларни олиб бориш ва қайта чиқиш жойига етказиш.	Бу машқ ҳам кўл мускулларининг ривожланишини ва «ушлаб олиш» ҳаракатининг мустақкамдигини таъминлайди	Машгулотдан сўнг 20 кг, диск 10 м масофа, 3-4 такрорлаш

4. Гавда мускулларини бунаштирувчи машқлар	Бу машқ полда бажарилади. Спортчининг қорин пол томонга қаратилган, сўнг боши, кўкраги аста-секин кўтарилади, бел қисмида орқага қараб гавда ёзилади. Бу ҳолатни таъминловчи мускуллар - қориннинг олдинги ва ён гуруҳлари.	Гавдани ёзишда белнинг квадрат мускули, умуртқа погонасининг чуқур мускулларидан кундалангаро мускуллар иштирок этади	Машгулотдан сўнг 10-15 марта, 3-4 такрорлаш
5. Ётган ҳолда белни ёзувчи машқлар	Бу машқ чалқанча ётиб, полда бажарилади. Иккита оёқни тўғрилаб узунасига чўзилади ва оёқ панжалари горизонтал чизик бўйича чўзилади ва шу ҳолатда 30 секундгача ушлаб турилади. Сўнг оёқлар бироз кўтарилади ва чалиштириб букилиб, аста-секинлик билан кўкракка қараб тортилади.	Бел мускулларини ёзувчи машқлар	Машгулотдан сўнг 10-15 марта, 3-4 такрорлаш
6. Тосни полда мустаҳкам ўрнаштириб, кетма-кетликда аввал бир оёқ, сўнг иккинчи оёқ ташлаш машқи	Бу машқ ҳам полда бажарилади. Тосни полда мустаҳкам ўрнаштириб, кетма-кетликда аввал бир оёқ, сўнг иккинчи оёқ ташланади ва тик ҳолда ушланади, бир вақтнинг ўзида оёқлар тебранима ҳаракатни ҳам бажаради. Кейин оёқ ҳаракатлари ўтирган ҳолда бажарилади. Бу машқ ҳам полда бажарилади. Тосни полда мустаҳкам ўрнаштириб, кетма-кетликда аввал бир оёқ, сўнг иккинчи оёқ ташланади ва тик ҳолда ушланади, бир вақтнинг ўзида оёқлар тебранима ҳаракатни ҳам бажаради. Кейин оёқ ҳаракатлари ўтирган ҳолда бажарилади	Тос мускулларини ёзувчи машқлар	Машгулотдан сўнг 15-20 марта, 4-6 такрорлаш
7. Гавда билан бурилиб умуртқа погонасини чўзиш машқи	Бу машқ полда бажарилади, умуртқа погонаси максимал чўзилган, сўнг тана бир бикинга айланиб, оёқлар бир-бирининг устига қўйилади. Гавда билан бурилиш чапга ва ўнгга қараб бажарилади, оёқлар эса бурилганда букилган ҳолда айланади.	Гавда мускулларини ёзувчи машқлар	Машгулотдан сўнг 10-15 марта, 3-4 такрорлаш
8. «Қайиқча» машқи.	Бу машқни гимнастика ўриндигига қўйдангига жойлашиб, унда фақат гавданинг пастки қисми, бел ва чанок жойлашган. Кўкрак, қўллар ва оёқлар осилган ҳолда бўлади. Сўнг белдан ичкарига томон	Кўкрак, қўллар ва оёқлар мускулларини ёзувчи машқлар	Машгулотдан сўнг 10-15 марта, 3-4 такрорлаш
9. Тик турган ҳолатда, бош бироз орқага ташланган, қўлларни гавда бўйлаб тушириш машқи	букилиб, оёқ ва қўллар тўғриланади ва ритмик равишда тебранади Тик турган ҳолатда, бош бироз орқага ташланган, қўллар гавда бўйлаб туширилган. Гавда ўнг томонга, ўнг қўллар эса секин полгача гавда бўйлаб сирпаниб полгача етади. Сўнг бу ҳаракат чап томонга қараб бажарилади.	Бу машқ орқали орқанинг трапециясимон мускули бунаштирилади	Машгулотдан сўнг 10-15 марта, 4-6 такрорлаш
10. Швед деворида ушлаш билан осилиб туриш машқи	Бу машқ орқанинг кенг мускулларини бунаштиришга йўналтирилган. Бу машқ ҳам иккита вариантда қўлланилади - тўғри ушлаш ва тесқари ушлаш билан. Швед деворида тесқари ушлаш билан осилиб туриш ҳолатини бажариш ва бу ҳолатни бир неча дақиқа ичида сақлаш лозим. Бироз вақт ўтгач, тизза соҳасида оёқларни чалиштириб букиш ва гавдани кўкрак даражасигача кўтариш.	Орқанинг кенг мускулларидан ташқари, елқанинг икки бошли мускули, елка мускули, дельтасимон мускул, ромбсимон мускуллар иштирок этади. Тўғри ушлашда ҳам кўрсатилган мускуллар фаол қатнашади	Машгулотдан сўнг 30 сек, 4 такрорлаш

4-жадвал давоми

11. Сузишнинг брасс усулидаги ҳаракатларни куриқликда бажариш машқи	Қоринга етиб, оёқлар жуфтлашади, куллар олдинга қараб тортиланган. Худди сувда бўлгандек, брасс ҳаракатлари бажарилади, лекин машқда елка қамари ва куллар ништирок этади. Жисмоний машқ бажарилганда, бошнинг ҳолати назорат қилинади ва умуртка поғонасининг бўйин қисми ҳаддан ташқари ёзилмайди, қорин ичига тортилган бўлади.	Умуртка поғонасининг бел қисми мустаҳкамланади ва орқани ёзувчи мускулларнинг кучи самараси ортади.	Машгулотдан сунг 10-15 марта, 3-4 такрорлаш
12. Бутун гавда билан думгаздан бош томонга, бошдан думгаза томонга айланиб	Бу машқ ўтирган ҳолатда бажарилади. Оёқлар чапоқ – сон, тизза бугимларида букилган, оёқ кафти товои сатхлари билан жуфтланган. Иккала қўллар билан оёқ кафтини ўраб олиб, бутун гавда билан думгаздан бош томонга, бошдан думгаза томонга айланиб	Машқнинг мақсади-орқанинг ёзувчи чуқур мускулларни бушаптириш.	Машгулотдан сунг 10-15 марта, 3-4 такрорлаш
ҳаракатланиш машқи	ҳаракатланиш. Умуртка поғонасининг бел қисмида оғриқ пайдо бўлиши мумкин. Бу машқни бажаришда нафас олишни назорат қилиш лозим. Нафас чиқарганда ҳаракатларни тезлаштириш мумкин		
13. Уриндик да ўтирган ҳолда ковурагалар ёйи соҳасигача тортиш машқи	Блокнинг уриндигида ўтирган ҳолда бажарилади. Тана корпуси тик ҳолатда бўлиши лозим. Сунг блокни дастасини ковурагалар ёйи соҳасигача тортиш лозим.	Бу машқ трапециясимон мускулни, орқанинг кенг мускулнинг ривожлантиришга йўналтирилган	Машгулотдан сунг 10-15 марта, 3-4 такрорлаш

Дастурда курашчиларни тайёрлашда ҳар бир курашчининг индивидуал хусусиятлари – жисмоний ривожланиш даражаси, функционал ҳолати ҳисобга олиниб, машгулотни муайян тартибда ўтказиш назарда тутилган (5-жадвалга қараи). Биз тадқиқотимизда индивидуаллаштириш тамойили асосида курашчиларнинг функционал ҳолатини текшириш ва спортчининг келажақдаги истиқболини олдиндан ташхислашни амалга оширдик.

5-жадвал

Курашчиларнинг индивидуал техник–тактик тайёргарлигида тана таркибининг ҳисобга олиш мезонлари

Вазифаларни ҳал қилиш устулиги	Эктоморф (Тана узун)	Эндоморф (Танада ёғ ривожланган)	Мезоморф (Танада мускул ривожланган)	Курсатмалар
Соматотипнинг ўзгариши % да	-	65,2% дан	82,5 % узгарди	-
Адаптацион имкониятлари	-	+	+	-
Юқламалар таъсирига жавоб бериши	-	+	+	-
Техник-тактик ҳаракатларни бажариш самарадорлиги	-	+	+	-

Машқланиш даражаси олий курашчилар мускулларида, юқламаларга организм оптимал жавоб бериши кузатилди (6-жадвалга қараи). Курашчилар махсус ҳаракат машқларини бажарганда камроқ хатоларга йўл қўйган, ҳаракатлар траекториясидан чиқиб кетмаган, чунки тадқиқотда умумий оғирлик марказини тик турган ҳолда, чапга, ўнгга ва олдинга силжиган ҳолда ҳаракатлар бажарганда қайси масофагача УОМ (умумий оғирлик маркази)

тананинг мувозанатини сақлай олиши аниқланиб, ҳар бир элементда ўзлаштирилган.

6-жадвал

Кураш миллий спорт турида ихтисослашаётган курашчиларнинг индивидуал техник – тактик тайёргарлиги тажриба дастури мазмуни

Вазифаларни ҳал қилиш устуңлиги	Долхиоморф Буйи (180)	PWC ₁₇₀	Брахноморф Буйи (170-180)	PWC ₁₇₀	Мезоморф Буйи (160 -170)	PWC ₁₇₀	Кўрсатма
	Сай-си – СУН, Эшбосв-СУН	274,6 262,6	Пулатов-СУН, Норкулов- СУ	245,0 286,1	Султанов -СУН, Маматов – СУН, Немов-СУ, Читсев – МСМК, Абдев - СУ, Нерф - СУ, Юсупов - СУ, Мухаммадсв – СУ	207,2 380,5 196 310,4 339,9 363,4 250,9 250,6	
УОМ	100,50 см		96,27 см		91,55 см		
Мусобақа фаоллиги	Ўртача юқори, юқори		Юқори, Ўртача юқори		Юқори, Ниҳоятда юқори		
Техник усулларни қўллаш ва уларни баҳолаш	Паст даражада, Ўртадан юқори		Ўртача		Юқори, Ниҳоятда юқори		
Химоя ҳаракатларининг самараси	Юқори		Паст даражада		Жуда паст, Паст даражада		
«Шох» усуллар сони	1		1-2		2		
1. Беллашуви ўтказишда вазиятни ҳисобга олган ҳолда турли қўлланиладиган тактик услубларни такомиллаштириш.	262		280		252		
2. Шох усулларни қўллашда тайёргарлик ҳаракатлар олий даражада	259		277		249		
3. Ракибли хужумларини бартараф этувчи самара берувчи химоя ҳаракатларни такомиллаштириш.	230		256		220		
4. Курашга хос махсус ҳаракатларнинг элементларини ўзлаштириш.	169		187		159		
5. Тик турган ҳолда беллашувга хос техник – тактик ҳаракатларни ўзлаштириш.	130		140		120		
Юқоламалар ҳажми (соат)	Оя-125; Йил-1050		Оя-120; Йил-1140		Оя-124; Йил-1000		

Кураш миллий спорт турида ихтисослашувчи 30 нафар назорат ва тажриба гуруҳлари курашчиларининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари киёсий таҳлили ўтказилди. Иккинчи бобда тақдим қилинганидек, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражасига доир бир хил дастлабки маълумотларга эга бўлган курашчиларни тўғри ажратиб олиш амалга оширилди. Тажриба боши ва охирида ўтказилган

тест синовлари тажриба ва назорат гуруҳлари орасидаги фарқларни аниқлаб берди. Назорат гуруҳида бир қатор тестлар бўйича ижобий натижалар олинди, улар умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни акс эттиради, бироқ олинган натижалар статистик ишончли эмас ва фақат иккита кўрсаткич бўйича аниқ ишончли ўсиш аниқланди: турникда тортилиш натижалари 5,7% га яхшиланди ва швед деворида оёқларни кўтаришда ўсиш 6,6 % ни ташкил қилди. Вазни тенг шеригини елкага ўтказиб, 6 марта ўтириб-туриш вақти фақат 0,99% га ўсди, 10 марта ётган ҳолатдан бурчак бўлиб ўтириш ҳолатига кўтарилиш вақти бўйича ҳам шундай кўрсаткич аниқланди. Орқага эгилиб манекенни 10 марта ташлаш вақти 4,4% га ошди. Тезлик кўрсаткичида ҳам кичик ўсиш аниқланди: юқори стартдан 60 м га югуришда 1,08 %, турган жойдан узунликка сакрашда 2,4% ўсиш аниқланди (7-жадвалга қараи). Айтиш жоизки, барча тестлар тавсиялар бўйича ўтказилди ва мутахассис –экспертлар томонидан баҳоланди.

Тажриба гуруҳи режалаштирилган ўқув-машғулотларга биноан тажриба дастури асосида шуғулланди. Бу дастурда нафақат тана тузилишининг индивидуал хусусиятлари, балки жисмоний ишчанлик қобилияти, ГСТИ бўйича тикланиш вақти кўрсаткичларидан тортиб то соматотип тоифалари ҳамда дифференциал ёндашув асосида соатлар ҳажмини режалаштиришгача акс эттирилган. Курашчиларнинг бир қисмида гипертонус ҳолати аниқлангандан сўнг бўшаштиришга йўналтирилган машқлар таклиф қилинди, улар айланма машғулот услубини қўллаган ҳолда ўзлаштирилди. Натижада, спортчиларда ташлаш ҳаракатларини бажариш сифати анча ошди, бу умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларида ўз аксини топди.

Тажриба гуруҳидаги курашчиларнинг педагогик тажрибадан олдин ва кейинги жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари берилган (7-жадвалга қараи).

7-жадвал

Тажриба гуруҳидаги (III) ва (II) курашчиларнинг педагогик тажрибадан олдин ва кейинги жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари (n=15)

Нazorат машқлари	Груҳи	Тажрибадан олдин (х±σ)	Тажрибадан кейин (х±σ)	t	p	Ўзгариш нисбати ўсим %
Турган жойдан узунликка сакраш (метр)	нг	2,42±0,19	2,56±0,21	1,91	>0,05	5,8
	тг	2,48±0,21	2,72±0,20	3,21	<0.01	9,7
60 м югуриш (сек)	нг	8,25±0,46	8,56±0,45	1,87	>0,05	3,8
	тг	8,29±0,46	8,83±0,45	3,25	<0.01	6,5
Балаид турникда тортилиш (марта)	нг	35±2,68	37,1±2,67	2,15	<0.05	6,0
	тг	35,2±2,68	38,3±2,67	3,17	<0.01	8,8
Швед деворида осилиб оёқларни кутариш (марта)	нг	15,3±1,04	16,1±1,03	2,12	<0.05	5,2
	тг	15,1±1,04	16,6±1,03	3,97	<0.001	9,9
20с. ичида ётиб таяниб кулларни букиб-ёзиш (марта)	нг	47,2±2,92	45,3±2,76	1,83	>0,05	-4,0
	тг	47,3±2,92	44,7±2,76	2,51	<0.05	-5,5
Ўз вазинга тенг шерик билан олти марта ўтириб-туриш вақти (сек)	нг	10,1±0,69	10,6±0,71	1,96	>0,05	4,9
	тг	10,3±0,71	11,2±0,73	3,42	<0.01	8,7
10 марта ётган ҳолатдан бурчакни ҳосил қилиб ўтириш (сек)	нг	10,2±0,71	9,73±0,66	1,88	>0,05	-4,6
	тг	10,4±0,74	9,45±0,74	3,52	<0.01	-9,1

10 марта орқадан ошириб ташлаш вақти (сек)	нг	45,1±2,93	47,2±2,91	1,97	>0,05	4,7
	тг	45,3±3,15	48,7±3,16	2,95	<0,01	7,5
10 марта орқага эгилиб манекенни ташлаш вақти (сек)	нг	26,2±1,77	27,4±1,76	1,86	>0,05	4,6
	тг	26,4±1,87	28,1±1,84	2,51	<0,05	6,4

Жадвалдаги кўрсаткичларни таҳлил қила туриб, умумий ва махсус жисмоний таёргарлик бўйича ўсишларни ажратиб кўрсатиш мумкин. Энг кичик ўсиш ётиб таяниб қўлларни букиб-ёзиш аниқланди – 5,5 %, 60 м га югуришда 6,5 % ни, турган жойдан узунликка сакрашда 9,7 % ни, турникда тортилишда 8,8 % ни ташкил қилди.

Махсус тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича ўсиш куйидагича бўлди: вазни тенг шеригини елкага ўтказиб, 6 марта ўтириб-туриш вақти (с) 8,7 % ни; ётган ҳолатдан бурчак бўлиб ўтириш ҳолатига 10 марта кўтарилишлар вақти (с) -9,1 %; орқадан ошириб 10 марта ташлашлар вақти 7,5 %; манекенни орқадан ошириб 10 марта ташлаш вақти 6,4 % ни ташкил қилди.

Келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларидаги ўсиш ҳам назорат, ҳам тажриба гуруҳларида аниқланди. Бироқ кўрсаткичлардаги ишончли ўсиш тажриба гуруҳи курашчилари учун аниқланди, айни пайтда назорат гуруҳида ишончли фарқ фақат иккита кўрсаткичда намоён бўлди. Махсус жисмоний таёргарликнинг ошишида биз томонимиздан қўлланилган бўшаштириш машқлари муҳим аҳамиятга эга бўлди, улар туфайли тананинг ўнг ва чап томонларидаги мушакларнинг жойлашишида симметрияга эришилди, техник-тактик ҳаракатларни бажариш техникасига салбий таъсир кўрсатувчи гипертонусни бартараф этишга имкон яратилди.

ХУЛОСА

1. Илмий-усулубий адабиётларни таҳлилий ўрганиш асосида ҳозирги кузда кураш миллий спорт турида ихтисослашаётган курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлик даражасини оширишда уларнинг морфологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштиришга дифференциал ёндашувнинг йўқлиги ва бу соҳада илмий изланишлар етарли эмаслиги аниқланган.

2. Эндо-мезоморф соматотип кўпроқ миллий кураш билан шугулланадиган спортчиларда, эркин курашчиларда ва самбочиларда учрайди. Экто-мезоморф компонент кўпроқ юнон-рум курашчилари ва дзюдочилар учун хос бўлган соматотип деб ҳисоблаш мумкин. Динамик кузатувлар ва ўтказилган тадқиқотлар асосида мувозанатли-мезоморф соматотипига эга бўлган спортчиларнинг мослашиш имкониятлари кенг ва турли йўналишдаги юкламалар таъсирида уларнинг соматотиплари самарали ва ташланган спорт тури талабларига жавоб бера оладиган тарзда шаклланиши мумкинлиги аниқланган.

3. Курашчиларнинг PWC₁₇₀ бўйича умумий жисмоний ишчанлик қобилиятининг мутлақ ва нисбий қиймаглари таҳлил қилинган. Жисмоний

ишчанлик қобилияти энг юқори бўлган 6 нафар спортчи аниқланиб, уларда жисмоний ишчанлик қобилияти кийматлари 250,6-286,4 ватт атрофида ўзгариб турган ва бу қийматлар ҳам аъло натижа сифатида баҳоланган. Ўрта баҳоланган курашчиларнинг жисмоний ишчанлик қобилияти 196,0 ваттни ташкил қилган. Натижада келажаги порлоқ 5 спортчи аниқланиб, уларнинг нуфузли мусобақаларда юксак натижа бериши башорат қилинган.

4. Ажратиб олинган 30 нафар курашчилар тана узунлиги бўйича тақсимланган. Тик турганда, чапга, олдинга, ўнгга максимал эгилганда тушадиган УОМ вертикали узунлигини ҳисоблаш бўйича ўтказилган ҳисоб-китоблар қуйидагиларни аниқлаб берганки, тана узунлиги турлича бўлганда тана умумий оғирлик марказининг жойлашиши ҳар хил бўлади, бироқ илк бор тана узунлиги ҳатто бир хил бўлганда ҳам тананинг УОМ вертикали узунлиги ўзгариб туриши ва тана, оёқ-қўллар узунлиги ҳар хил бўлганлиги сабабли турли хил қийматларга эга бўлиши аниқланган.

5. Курашда анъанавий ажратиладиган 4 та фаза ўрнига, 5 та фаза ажратилиб, биринчи фаза сифатида, адабиётларда берилганидек, «ушлаб олиш» фазаси эмас, балки «тик туриш» фазаси ажратилган. Бу фазани биз старт кучи ривожланадиган старт олди ҳолати сифатида баҳоладик. «Тик туриш» ҳолатининг анатомик ва биомеханикавий тахлили амалга оширилган. Кураш миллий спорт турида стартдаги ҳаракатлар билан танани тез силжитиш ёки турли хил техник-тактик ҳаракатларни бажаришда вазиятларни ўзгартириш бошланади. Биринчи ҳаракат билан бундай старт ҳолати старт кучининг пайдо бўлишига ёрдам беради. У кейинги маҳкам «ушлаб олиш» техник ҳаракати фазасини амалга ошириш билан боғлиқ бўлган ҳаракатларни таъминлаши аниқланган.

6. Ташлаш ҳаракатларининг ҳар бир фазаси, хусусан, тик туриш фазаси, ушлаб олиш фазаси, танани мувозанатдан чиқариш фазаси, усули (ташлашни) бажариш фазаси ва йиқитиш фазасининг морфобиомеханикавий тахлили ўтказилган. Ҳар бир фаза бўйича етакчи ва ёрдамчи мушаклар ажратилиб, УОМ нинг (таянч майдонига нисбатан тананинг умумий оғирлик марказининг) жойлашишини ҳисобга олиш амалга оширилган (танани мувозанатдан чиқариш шунга боғлиқ), оёқ-қўллар бўғимлари иши тахлил қилинган. Курашчилар томонидан ташлаш ҳаракатлари элементларини бажаришда ва эгаллашда йўл қўйилиши мумкин бўлган техник хатолар ўз исботини топган ва бартараф этилган.

7. Тана мувозанатини сақлашининг шарт-шароитлари ўрганилганда текшириладиган курашчиларнинг 30% да гавда ва тос соҳасида мускул асимметрияси ва гипертонус ҳолатда бўлиши аниқланган ва релаксацион (бушаштиришга йўналтирилган) машқлар комплекси тана мушаклари гипертонусини бартараф этишга ёрдам берган, жароҳатланишнинг олдини олишга имкон яратган, чунки юқорида айтиб ўтилган мушакларнинг ўта зўриқиши чанокнинг танага нисбатан ҳолатининг ўзгаришига, оёқ-қўллар бўғимларининг ортиқча юкланишига, тана оғирлик марказининг силжишига ва курашчи танаси мувозанатининг камайишига олиб келган ва натижада

спортчилар томонидан техник-тактик ҳаракатларнинг ҳар бир элементини аниқ бажарилиши яхшиланган ва бу махсус ҳаракат сифатларининг 10,4% гача ошишига хизмат қилган.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Кардиореспиратор тизим таркибига юрак, қон, қон томирлари ва нафас олиш тизими киради. Кардиореспиратор тизимнинг захира имкониятлари қанча юқори бўлса, жисмоний ишчанлик қобилияти шунча юқори бўлади. Биз томонимиздан ўтказилган тадқиқотда гемодинамика кўрсаткичларидан ташқари, куйидаги ахборотли кўрсаткичлар қўлланилди: ҚДХ, КМЎ, ЎТС, жисмоний ишчанлик қобилияти (PWC_{170}), ГСТИ. Ушбу кўрсаткичларнинг паст қийматларида спортчиларнинг жисмоний ишчанлик қобилияти ва организмнинг тикланиш имкониятлари паст ва бундай кўрсаткичларга эга спортчилар гуруҳининг келажаги йўқ, уларни саралаб чиқариб юбориш тавсия қилинади.

2. Мураббийлар кураш миллий спорт турининг техник-тактик ҳаракатларига курашчиларни ўргатишда, хусусан, ташлаш ҳаракатлари элементларини ўзлаштиришда куйидаги техник хатоларга йўл қўйилишини билишлари муҳим: 1) қадам ташлашда оёқларни нотўғри қўйиш; 2) агар ҳужум қилаётган курашчи рақибини бўш кучоклаб олса ; 3) қадам ташлашда рақибнинг кўкрак қасаси ҳужум қилаётган курашчининг кўкрак қасасига нисбатан пастроқ турса, бу ҳолат куйидаги хатоларга олиб келади: агар ҳужум қилаётган курашчининг зарба ҳаракати эртароқ ёки кечроқ амалга оширилса ёки ҳужум қилаётган курашчи оёқлари учидан кўтарилиб ҳаракатни бажарса, у олдинга, тиззаларига йиқилиши мумкин.

3. «Танани мувозанатдан чиқариш» фазасини бажаришда тана тузилиши типига катта аҳамият қаратилади. Брахиоморф типига мансуб курашчилар УОМ нинг паст жойлашганлиги туфайли долихоморф типидagi курашчиларга нисбатан юқори даражада мустаҳкам ҳолат билан ифодаланади. Долихоморфларда УОМ нинг жойлашиши таянч майдонига нисбатан анча юқорида жойлашган. Ундан ташқари, мураббийлар шуни инобатга олишлари керакки, ушлаб олиш фазасида кафт мушакларига, айниқса, кафт бошланиши соҳаси, билак-кафт бўғимига катта юклама тушади. Кафт узунлиги катта аҳамиятга эга, бармоқ фалангалари қанча узун бўлса, ушлаб олиш шунча маҳкам ва қаттиқ бўлади.

4. Кураш миллий спорт турида барча беллашувлар тик туриш ҳолатида ўтиши сабабли мушаклар жойлашувида билатерал симметриянинг борлиги катта аҳамиятга эга, у техник-тактик ҳаракатларнинг бажарилиши самарадорлигига таъсир кўрсатади. Курашчилар танаси соҳасида гипертонус аниқланганда ва шу сабабли асимметрия ҳолати пайдо бўлганда техник-тактик ҳаракатларни бажариш сифати пасаяди, жумладан, елка ҳаракатлари амплитудаси камаяди, рақибнинг тана оғирлик марказини силжитиш имконияти йўқолади, 3-фаза - рақибни мувозанатдан чиқариш фазасини бажариш имконияти бой берилади.

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

БОБОМУРОДОВ ФЕРУЗ ИСМОИЛЖОНОВИЧ

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КУРАШИСТОВ С УЧЕТОМ
МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD) ПО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Чирчик – 2020

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № В2018.1.PhD/Ped.444

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта

Автореферат диссертации на трёх (узбекском, русском, английском (резюме)) языках, размещен на web-сайте Научного совета по адресу (www.uzdjtsu.uz) и информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу (www.ziynet.uz).

Научный руководитель: **Вардишвили Исо Расулович**
кандидат педагогических наук, доцент

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

Бакисв Зафар Абдушукурович
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация: **Кракалпакский государственный университет имени Бердаха**

Защита диссертации состоится «29» «декабрь», 2020 г. в 11⁰⁰ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17 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, административный корпус Б, конференц-зал.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за 21/394) по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19.

Автореферат диссертации разослан «15» «декабрь» 2020 года
(реестр протокола рассылки № 16 от «11» «декабрь» 2020 года).



М.Р. Болтабаев
Председатель научного совета
по присуждению ученых степеней, д.э.н, профессор

М.Х.Миржамолов
Ученый секретарь научного совета по присуждению
ученых степеней, д.ф.н.п.н., доцент

Б.Б. Мусаев
Заместитель председателя научного семинара при научном
совете по присуждению ученых степеней, к.п.н., доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В современном спортивном мире наблюдается тенденция развития национальных видов спорта и в частности, «миллий кураш», который уже давно получил международное признание. Использование на международных спортивных аренах таких терминов как «чала», «ёнбош», «халол», «талбех», «дакки», «гирром», способствовали признанию узбекского национального вида борьбы. Национальный вид борьбы-кураш отличается от других видов борьбы своей яркостью самобытностью и ведением честных приемов борьбы, ряд организационных мероприятий претворяется на практике в целях включения «миллий кураш» в программу Олимпийских игр. В целом теория и методика спортивной борьбы располагает существенным количеством относительно завершенных научно-исследовательских работ, в которых рассматривалась проблема повышения физической и технической подготовленности борцов.

В мире был проведен ряд исследований по научным основам тренировочного процесса борцов, регулирования тренировочных нагрузок. Недостаточно исследований по совершенствованию технико-тактических движений на основе биомеханического анализа движений при реализации технического приема «метание» с учетом строения тела национальных борцов. В частности, в процессе подготовки спортсменов не проводился тщательный анализ научных исследований, основанных на их морфологических, функциональных, генотипических характеристиках. Решение этой проблемы в первую очередь связано с важностью фундаментальных знаний о процессах, происходящих в организме спортсменов в результате воздействия больших физических нагрузок, а также с тем, что тренеры обладают такими знаниями.

В настоящее время в республике проблеме развития национальных видов спорта и народных игр, созданию условий для развития массовой физической культуры остаётся одним из важнейших направлений государственной политики «создание условий для развития и популяризации национальных видов спорта и народных игр Узбекистана¹». Для достижения курашистами высоких результатов необходимо разработать комплексы средств и методик совершенствующих их технико-тактическую подготовленность. В значимых трудах отечественных и зарубежных авторов показано, что кураш является разновидностью спортивных единоборств, представляет собой ситуационный вид спорта, основан на овладении разнообразными двигательными навыками, характеризуется постоянно меняющимися ситуациями, возникающими в процессе схватки действующими сбивающими факторами, которые возникают вследствие активного контакта с соперником, развития основных слагаемых физической подготовленности. Востребованность данного исследования обусловлена тем, что наряду с многочисленными исследованиями по изучению технико-тактического мастерства борцов, практически не уделяется внимания

¹Закон Республики Узбекистан № ЗРУ-394 «О физической культуре и спорте» (новая редакция) от 4 сентября 2015 г. Lex.uz.

изучению и обоснованию новых педагогических средств и методов спортивного совершенствования в таком виде спортивных единоборств, как кураш.

Закон Республики Узбекистан от 4 сентября 2015 г. № ЗРУ-3994 «О физической культуре и спорте», 2017 г. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 7 ноября 2017 г. № 893 «О мерах по дальнейшему развитию и популяризации национального спорта «Кураш»» ПП-3306 от 2 октября 2017 г. Данное диссертационное исследование в определенной степени способствует реализации задач, поставленных в Постановлении «О праве» и других нормативных актах в этой области.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий в Республике. Настоящее исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий в республике I. «Духовно-правовенное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы. Современный спорт высших достижений с физическими нагрузками предъявляет повышенные требования к организму спортсменов. Физические нагрузки, как показывают исследования Ф.А.Керимова, Р.Д.Халмухамедова, В.И.Дубровского Н.Д. Гравской, П.В. Родичкина, М. R. Guigan можно рассматривать как экстремальные условия, требующие максимально возможной мобилизации функциональных резервов организма спортсменов².

Проблема интенсивного отбора индивидов, обладающих специфическими морфофункциональными показателями, которые при соответствующей тренировке обеспечивают возможность достижения рекордного результата исследована в работах Д.Д.Сафаровой, И.К.Забалуевой, Е.М. Комиссаровой, Т.В. Панасюка, Н.Ю. Неробеева³.

Морфологические характеристики строения тела спортсмена, отдельные параметры двигательной деятельности, некоторые физиологические показатели, являющиеся интегративными показателями физической работоспособности либо показателями на выносливость к различным нагрузкам, раскрыты в работах, Д.Д.Сафаровой², А.Н.Похачевского, А. Иванова⁴.

² Халмухамедов Р.Д. Динамика показателей общей физической подготовленности юных борцов на этапах подготовки. // Теория и практика физической культуры и спорта, Москва, 2008. - С. 53-54; Дубровский В.И. Спортивная медицина. - М.: ВЛАДОС, 2002. - 510 с. (стр. 66,191, 231 -235, 266- 392); Гравская Н.Д. К вопросу об организации и методике врачебных наблюдений за высококвалифицированными спортсменами. //Современный олимпийский спорт и спорт для всех: УШ международный научный конгресс. -М., 2003. -С.40; McGuigan M.R. Relationship between isometric and dynamic strength in recreation ally trained men/ McGuigan M.R., J.B.Winchester, T Eiterson // Journal of Strength and Conditioning Research – 2010, Vol. 27, N9, P-2570 – 2573

³ Шнигтик Б.А. Адаптация, конституция, моторика //Теория и практика физической культуры. - Москва, 1989. №1. - С. 40-42; Дорохов Р.Н. – Основы и перспективы возрастного соматотипирования. //Теория и практика физической культуры. - Москва, 2000. - №9. - С. 10, Сафарова Д.Д. и др. Фено-генетические особенности формирования морфотипов у спортсменов различных специализаций на этапе повышения спортивного мастерства. //Педагогик таълим, 2003, №3, стр. 59-62; Забалуева И.К. Формирование телосложения: социологический аспект //Теория и практика физической культуры - Москва, 2007. - №3, с.33-35; Комиссарова Е.М., Панасюк Т.В. Конституциональные принадлежности человека как интегральная характеристика его телесности //Телесность как социокультурный феномен: Опыт междисциплинарного анализа: Тез. докл. междунар. практ. конф. 28-29 апреля 2009. – М., 2009. -С. 66-67; Неробеев Н.Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка спортсменок в вольной борьбе с учетом влияния полового диморфизма: дис. д-ра пед. наук 13.00.04. Санкт – Петербург, 2013, 286 с

В спортивной практике учеными В.Ф.Бойко, В.А.Данько, О.И. Коломиец, Л.В.Сафоновым, А.Н.Корженевским⁵, разработаны управляющие приемы, с использованием которых можно интенсифицировать процесс выполнения упражнений так, чтобы этот процесс приблизился по своим основным характеристикам к уровню высокого спортивного мастерства. Однако в доступной литературе отсутствуют программы, методические разработки, нет алгоритмов для осуществления технических действий при подготовке борцов-курашистов. Не исследованы процессы становления соматотипов спортсменов, специализирующихся в национальных видах борьбы, нет данных по композиционному составу массы тела, не изучены особенности пропорций тела спортсменов, специализирующихся в борьбе кураш. Следует отметить, что в распоряжении тренера практически нет средств и методов, позволяющих четко дать прогноз о перспективности спортсмена в избранном виде спорта. Исходя из этого, представляется перспективным изучение путей совершенствования технико-тактической подготовки курашистов на этапе спортивного совершенствования, с учетом морфологических и биомеханических показателей, а также с проведением кинезиологического анализа фаз бросковых действий. Кроме того развивающиеся во время профессиональной деятельности отрицательные явления как мышечно-тонические асимметрии влияющие на качество проявления технико-тактических действий, требуют их устранения. Вышесказанное явилось обоснованием для проведения данного исследования.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения, где выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в соответствии с долгосрочным планом исследований Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2020-2024 годы по теме «Разработка теоретических основ физической культуры и спорта, тактики и стратегии их обновления».

Цель исследования разработать методику дифференцированного подхода к совершенствованию технико-тактических действий курашистов с учетом их морфологических показателей на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования:

на основе физиологических показателей проведение оценки функционального состояния, физической работоспособности, прогнозирования резервных возможностей курашистов с учетом принципа индивидуализации;

⁴ Сафарова Д.Д. и др. Фено-генотипические особенности формирования морфотипов у спортсменов различных специализаций на этапе повышения спортивного мастерства. //Педагогик таълим, 2003, №3, стр. 59-62; Похачевский А.Л. Восстановление физической работоспособности квалифицированных борцов-самбистов в годичном цикле подготовки //Ученые записки уни-та имени П.Ф.Лесгафта, 2011, -№11, (81), с. 126-130; Иванов А.Н. Физиологические и технические аспекты восстановительных дыхательных упражнений в восточных единоборствах //Ученые записки уни-та имени П.Ф.Лесгафта. 2013, -№ 6, (100), с. 56- 59

⁵ Бойко В.Ф., Г.В.Данько Физическая подготовка борцов / Киев, изд-во «Олимпийська література», 2002, стр. 218 (использ-ны 124-131с.); Коломиец О.И. Квантовое воздействие в оптимизации психо-физического состояния спортсменов на примере спортивных единоборств //Ученые записки уни-та им.П.Ф. Лесгафта , -2011, №6, стр. 86 -90; Сафонов Л.В. Оценка эффективности комбинированного использования внутриспортивных средств повышения работоспособности и коррекции восстановления у спортсменов скоростно-силовых видов спорта (на примере тяжелоатлетов //Вестник спортивной науки - 2017, №2, стр. 37-40; Корженевский. Адаптация борцов к соревновательным нагрузкам //Вестник спортивной науки, 2017, №3, стр. 41-44.

разработка современной классификационной схемы бросковых действий с использованием биомеханического подхода взамен существующей традиционной схемы;

разработка комплекса упражнений релаксационной направленности для устранения мышечно-тонических асимметрий оказывающих отрицательное влияние на качество выполняемых двигательных действий;

выявление доминантных соматотипов курашистов соответствующих требованиям по виду кураш на основе количественных показателей компонентного состава массы тела.

Объект исследования процесс совершенствования технико-тактических действий курашистов с учетом морфологических показателей.

Предмет исследования современные подходы и методы повышения результативности технико-тактических действий курашистов с учетом морфологических показателей.

Методы исследования анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, инструментальные методы, антропометрия, соматоскопия, морфобиомеханический подход, педагогический опыт, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

оценка функционального состояния и прогнозирование перспективности борцов специализирующих по виду «миллий кураш» на основе показателей гемодинамики, физической работоспособности, времени восстановления и адаптационных «резервов»;

Усовершенствована классификационная схема наиболее часто применяемого в борцовой практике технического действия «броски» с использованием морфо-биомеханического подхода. Отдельно выделена фаза «стоя» - как фаза аккумулирующая «стартовые силы» (1.Фаза «стоя» 2. «Захват» 3. «Выведение тела из равновесия» 4. «Бросковое действие» 5. «Сбрасывание»;

разработанный нами комплекс упражнений релаксационной направленности способствовал коррекции мышечно-тонических асимметрий, что обеспечило целенаправленное выполнение технико-тактических действий;

в соревновательных поединках выполнение приема «бросок назад через грудь» представляется предпочтительным для курашистов брахиоморфного телосложения по сравнению с борцами долихоморфного соматотипа, что доказана на количественных и качественных показателях.

Практические результаты исследования. Полученные результаты исследования использованы в создании программно-методической документации для применения в учебно-тренировочных занятиях курашистов, в подготовке учебно-методических пособий по национальной борьбе кураш.

Применение комплексного подхода, то есть применение не только современных педагогических средств, но и медико-биологических методов позволило повысить технико-тактическую подготовленность курашистов,

сузив арсенал используемых приёмов, выявив конкретные способы нападения и защиты.

Применение упражнений релаксационной направленности после выполнения ведущих фаз технического действия повысило результативность изучаемых движений за счет усиления функции «ведущего элемента» и упорядочивания структуры естественных элементов движения.

Достоверность результатов исследования. Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений использован комплекс педагогических, медико-биологических методов исследования для оценки уровня физической и технико-тактической подготовленности курашистов на этапе спортивного совершенствования. Отобраны надежные и объективные методы и тесты, оценивающие физическую подготовленность и физическое состояние спортсменов-курашистов на этапах тренировочного цикла. Подобранные методы исследования корректны и соответствуют поставленным задачам исследования. Исследуемая выборка спортсменов в количественном и качественном отношении отличаются репрезентативностью, поэтому полученные результаты характеризуются объективностью и надежностью. Применение методов математической статистики при обработке результатов исследования обеспечило достоверность полученных результатов.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость полученных результатов исследования заключается в разработке методики дифференцированного подхода к совершенствованию технико-тактических действий борцов с учетом их морфологических показателей на этапе спортивного совершенствования в борьбе кураш, четких критериев, прогнозирующих состояние тренированности на основе наиболее информативных показателей гемодинамики, физической работоспособности спортсменов. Основные теоретические положения использованы на лекциях для студентов и слушателей Центров подготовки и переподготовки педагогических кадров в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что применение разработанных методик способствовало более полной реализации потенциала двигательных возможностей спортсменов, что нашло отражение в успешных выступлениях большинства участников эксперимента в ряде крупных республиканских и международных соревнований по курашу среди юношей.

Внедрение результатов исследования. На основании проведенных экспериментов по совершенствованию технико-тактических действий курашистов с учетом их морфологических показателей на этапе спортивного совершенствования:

Перспективный физиологический метод диагностики функционального состояния борцов (уровень физической активности, аэробные возможности, время восстановления, адаптационные резервы, показатели гемодинамики), специализирующихся на национальном виде спортивной борьбы, включен в учебник «Теория и методика национальной борьбы» (Высшее и среднее

образование Республики Узбекистан) Согласно приказу Министерства специального образования № 418 от 14 августа 2020 года (свидетельство № 418-071) и специализированной школы-интерната олимпийского резерва г. Чирчика и «Центра Кураша» в г. Карши. В результате были определены 10 перспективных борцов, которые смогут успешно участвовать в престижных национальных и международных соревнованиях;

В технические движения борцов, широко используемых в тренировочном процессе, введена новая фаза стойки, а на основе разработанной классификационной схемы (Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан) издан учебник «Теория и методика национальной борьбы». Согласно приказу № 418 от 14 августа 2020 г. (свидетельство № 418-071). В результате качественные характеристики действий борцов и эффективность технико-тактических действий в борьбе повысились на 13,9 %;

Комплекс релаксационных упражнений, основанный на выявлении мышечно-тонической асимметрии, препятствующей качеству движений борцов, включен в учебное пособие «Теория и методика национальной борьбы» (Приказ Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 14 августа 2020 года № 418 418-071) в результате чего качественные характеристики действий борцов и эффективность технико-тактических действий в борьбе повысились на 12%;

Спортсмены с брахиоморфным самотипом в борьбе легко могут применить методику на основе количественных и качественных показателей технико-тактической подготовки, которая включена в учебник «Теория и методика национальной борьбы» (Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан) Согласно приказу № 418 от 14 августа 2020 года (свидетельство № 418-071) и введена в тренировочный процесс «Центра борьбы» г. Карши. В результате точность выполнения спортсменами каждого элемента технико-тактических движений повысилась, и качество специализированных движения увеличились с 4,5% до 10,4%.

Апробация результатов исследования. Материалы исследования докладывались на 6 международном и 5 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертационной работы опубликовано 20 научно-методических работ, в том числе 1 учебно пособие, 3 учебно-методических пособия 6 статей в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан для опубликования основных результатов докторской диссертации (4 - в республиканских и 2 - в зарубежных журналах).

Объем и структура диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, библиографии, приложений. Общий объем диссертационной работы составляет 125 страниц, работа содержит 8 таблиц, 4 рисунков и актов внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обоснованы актуальность и востребованность темы диссертации, соответствие исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий в республике, изложена степень изученности проблемы, связь темы исследования с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертационная работа, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, изложены методы исследования, научная новизна исследования, научная и практическая значимость результатов исследования.

Первая глава диссертации «Состояние изученности проблемы в литературе» посвящена обсуждению принципов спортивной подготовки, в частности, классических и современных подходов к принципу индивидуализации. Принцип индивидуализации универсален и касается спортсменов всех возрастных категорий и всех видов спортивных специализаций. О.И.Павлова (2004) считает, что индивидуализация спортивной тренировки имеет свои принципы, располагающиеся в соответствии с иерархическими уровнями. При подготовке юных спортсменов на этапе как начальной, так и углубленной спортивной тренировки, необходимо учитывать индивидуальные физические качества подготовленности, определяемые на основании комплексных критериев, включающих оценку функционального состояния организма, общей и специальной работоспособности [Шапошникова В.И., 1984, О.И. Павлова, 2004, Рубин В.С., 2009, Арансон М.В., 2017, Ядгаров Б.Ж., 2011].

Отмечая важную роль технической подготовленности в достижении спортивных успехов в различных видах спортивной борьбы, необходимо в тренировочном процессе использовать такие механизмы подготовки, которые позволяют эффективно совершенствовать и объективно контролировать точность движений как составную часть физической подготовленности спортсменов [Мирзакулов Ш.А., 2013, Тастанов Н.А., 2014, Байтураев У.И., 2016].

Исследования последних лет показывают, что в Узбекистане тренеры и педагоги по курашу при построении тренировочного процесса особое внимание уделяют рациональному использованию средств подготовки [Керимов Ф.А., 1990, 2001, Боймуродов И.Х., Б. Каримов, 2009, Мирзакулов Ш.А., 2014, Боймуродов И.Х., Шукуров Р.С., 2009]. По мнению указанных авторов, качество силы является одним из главных физических качеств, а для его совершенствования необходимо развитие мышц в желаемом направлении, то есть использование спланированных упражнений, выполнение которых сопровождается такими снарядами, как гантели, штанга, различные тренажеры, с целью создания помех или увеличения силы сопротивления при различных движениях [Гозиев Н.Р., 2009, Мирзанов Ш.С., Ишмухамедов Т.Р., 2014].

В литературе широко обсуждается значимость и необходимость учета антропометрических показателей в подготовке борцов [Коломейчук А.А., 2011, В.А.Забзев и др., 2014, А.Ф.Зекрин, 2015, В.И., Шандригось, 2017],

связь конституциональных особенностей спортсменов различной специализации и квалификации с их скоростно-силовыми и силовыми возможностями [Семенов В.Г., 2000, В.Н.Тамбовцева, В.И., Дарская,2003, Абрамова и др., 2008, Мартиросов Э.Г., Смоленко А.В., 2008, Сафарова Д.Д. и др., 2009, 2015], влияние факторов наследственности и среды на формирование морфофункциональных признаков [Б.А.Никитюк, 1990, Бальсевич В.К., 2000, Никитин Т.М., 2008и др].

Как показал анализ научно-методической литературы, данные об особенностях морфологических показателей и в частности, по оценке физического развития на основе антропометрических показателей курашистов отсутствуют. Не освещены особенности компонентного состава массы тела, нет данных о взаимосвязи морфологических показателей с показателями функциональной подготовленности, о влиянии показателей телосложения на совершенствование технико-тактических показателей борцов, специализирующихся в национальном виде борьбы кураш.

Во второй главе диссертации - «**Методы и организация исследования**» - раскрываются методы исследования, примененные для решения поставленных задач. Обобщение литературных источников позволило подтвердить актуальность темы настоящего исследования, выбрать методологическую основу для построения экспериментальной методики, определить пути организации исследования по намеченной цели исследования.

Исследования проводились в три этапа с 2017 по 2020 годы.

I этап (2017-2018 г.г.) исследований был посвящен изучению и подробному анализу научных изданий и литературы, сформирован исследовательский аппарат.

II этап (2018-2019 г.г.) исследований был посвящен оценке физического развития курашистов с использованием антропометрических методов. Определены функциональное состояние, физическая работаспособность и аэробные возможности курашистов, уровень их физического состояния с применением индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ).

III этап (2019-2020 г.г.) – основной этап исследований был посвящен педагогическим экспериментам по оценке эффективности разработанной нами методики, анализу результатов обследования. Полученные результаты исследований обработаны методами математической статистики.

В третьей главе диссертации – «**Сравнительная оценка уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности борцов, специализирующихся в национальном виде борьбы кураш**» - решена задача определения антропометрических показателей представителей национального вида кураш различных видов кураша в рамках одной специализации, в частности, формирования соматотипов и их различия друг от друга в процессе занятий. разными видами кураша.

Путем изучения антропометрических показателей курашистов представителей различных видов кураша проведен сравнительный анализ уровня их физического развития, который показал не только адекватность в строении, но и разницу некоторых показателей, а именно: окружности грудной клетки, длины бедер и икроножных мышц, ширины сагиттального и поперечного направления таза, распределения подкожного жира. Исходя из показателей, демонстрирующих уровень физического развития курашистов, установлено, что спортсменов национального вида кураша можно выделить как самостоятельный отдельный класс.

Анализ категорий соматотипов выявил следующее: соматотипы дзюдоистов и самбистов построено эктомезоморфным типом (33,4 – 41,7%). У борцов, греко-римского вида борьбы, отмечается равное распределение двух видов соматотипов - эктомезоморфия встречалась в 50% случаев, а категория уравновешанной мезоморфии в 41,7% случаев. Балловый расчет основных компонентов соматотипа показал зависимость от специфики специализации. Так, наибольшего развития эндо- и мезоморфный компоненты достигают у борцов вольного стиля - 3,3:6,0:2,1, затем у курашистов - 3,3:5,4:2,2 и самбистов - 2,9:5,4:2,3 соответственно.

В работе проведен индивидуальный мониторинг гемодинамики у 30 высококвалифицированных курашистов, составивших контрольную и экспериментальную группу в возрасте 19-21 год. С учетом принципа индивидуализации мощность 1 и 2 нагрузки варьировала для каждого спортсмена, исходя из его физических возможностей. Вместе с тем, степень выраженности изменений показателей гемодинамики при последовательном увеличении нагрузки у обследованных нами курашистов свидетельствует об экономичной работе сердечно-сосудистой системы. Анализ показателей гемодинамики свидетельствует, что практически все спортсмены имеют хорошую спортивную форму и высокий уровень тренированности и это обеспечивает оптимальный ответ на тренировочную нагрузку. При физических нагрузках в работу вовлекается умеренное число мышечных волокон, поэтому и интенсивность метаболических процессов протекает умеренно, оказывая меньшее влияние на работу аппарата кровообращения, что подтверждается показателями восстановления по всем анализируемым аспектам гемодинамики. Однако по сравнению с исходными значениями отмечено повышение систолического и диастолического давления после последовательных 1 и 2 нагрузок. У курашистов после второй нагрузки повышены показатели ЧСС, МОК. Такая реакция вполне в состоянии обеспечить адекватную и эффективную адаптацию организма к физической нагрузке свидетельствует о высоких функциональных возможностях обследуемых курашистов.

Установлено увеличение МОК после второй тренировочной нагрузки. Почти в 2.5 раза увеличился показатель МОК у Юсупова, Маматова, однако их исходные значения были низкие. У 11 курашистов поддержание МОК осуществляется за счет высокой ЧСС, которая колеблется в среднем от 80 - 88

ударов в минуту (табл.1). Только у 2 курашистов (Нематуллаев, Юсупов) ЧСС составила при первой нагрузке 70-72 уд/мин, и только у Пулатова после второй нагрузки пульс снизился и составил 60 уд/мин. Однако, у 6 спортсменов после второй нагрузки увеличение МОК составило 2 раза. В восстановительном периоде у большинства высококвалифицированных спортсменов обеих групп отмечено снижение МОК. В экспериментальной группе к концу 1 минуты восстановления показатель МОК снизился на 5.4 л/м, ($P < 0.05$), а в контрольной группе на 3.4 л/м ($P < 0.05$). В последующие минуты отмечалось постепенное снижение МОК и ЧСС, и к концу 3 минуты практически у всех высококвалифицированных курашистов зарегистрированы исходные величины МОК, за исключением двух первоэрядников, у которых восстановление завершилось на 4 минуте. Нами проанализированы абсолютные и относительные значения общей физической работоспособности курашистов, из которых 12 являются мастерами спорта и кандидатами в мастера спорта, только 2 спортсмена имеют спортивную квалификацию – 1 разряда. Наибольшая физическая работоспособность установлена для мастеров спорта, которая у 3 из них оценивается как самая высокая: у Маматова (вес 77кг) – 380.5 ватт, затем у Абдуллаева (вес 69кг) – 339.9 ватт и у – Норкуватова (вес 72 кг.) – 303.4 ватта. Высокую физическую работоспособность проявили также 6 курашистов, значения у которых колеблются в пределах 250.6–286.4 ватт, они также оцениваются как отличные. Уровень выше среднего установлена у Рахимова, Нарзиева, Пулатова, значения которых колеблются от 212.2 до 245.0 ватт, а физическая работоспособность Нематова оценивается как средняя и составляет 196.0 ватт.

Выделенная группа спортсменов является перспективной и их можно рекомендовать для участия в престижных республиканских и международных соревнованиях. Это утверждение подтверждается и показателями восстановления по всем анализируемым аспектам гемодинамики. Из таблицы-1 видно, как на протяжении 2, 3 минут после 1-2 нагрузочных тестов практически у всех курашистов происходит постепенная нормализация показателей ЧСС, ПД, МОК, ИГСТ. Такой ответ организма уместен и эффективен и свидетельствует о высоком развитии функционального состояния спортсменов, а также их широких возможностях. После 1 нагрузки у спортсменов различались показатели МОК, потому что уровень тренированности у них разный и исходя из этого объем выполняемых нагрузок зависит от их возможностей.

Показатели физической работоспособности высококвалифицированных курашистов (ЭГ) в покое, при нагрузке и после восстановления приведены в таблице-2. Значения ЖЕЛ приближаются и соответствуют показателям, характерным для спортсменов-мужчин и варьирует от 3,8 до 5,6 литров. Высокие показатели ЖЕЛ выявлено только у пяти спортсменов: Махмашева (5,6л), Узонтова (5,2л), Рахимова (4,8 л), Пулатова 4,4л.

Представлены также значения МПК – основного показателя, отражающего функциональные и аэробные возможности сердечно-сосудистой

и дыхательной систем. Выявлена следующая тенденция, в частности, отмечается варьирование показателей МПК. У части курашистов величины нагрузочных тестов и показатели физической работоспособности высокие, показатели ЧСС после 2 нагрузки находятся в пределах 120-150 уд/мин., но при этом показатели МПК соответствуют нормальным величинам, в данном случае это низкие показатели. У них (Нарзиев, Сайдуллаев, Марданов) относительные показатели МПК варьировало в пределах 51,2–52,8 мл/мин/кг. Такая разница показателей связана не только с соответствием технико-тактическим целям, но и морфологическими и физиологическими предпосылками развития интенсивности и выносливости. Самые перспективные курашисты по показателям МПК – это Абдуллаев – 80,5 -мл/мин/кг, Маматов – 79,108 мл/мин/кг, Махмашаев -73,3 мл/мин/кг, Норбоев - 70,48 мл/мин/кг, Пулатов - 67,8 мл/мин/кг, Юсупов - 64,3 мл/мин/кг, Норкувватов - 52,8 мл/мин/кг.

В четвертой главе диссертации – «**Морфо-кинезиологический анализ технико-тактических действий и пути их совершенствования**» - раскрывается характерный состав элементов технико-тактических действий курашистов при выполнении наиболее часто используемых приёмов, в частности, «бросок прогибом через грудь». Разработанная нами экспериментальная программа совершенствования индивидуальной технико-тактической подготовки курашистов, с учетом принципа индивидуализации, рассчитано содержание тренировочного занятия для каждого спортсмена, основанного на учёте его соматотипа, морфо-кинезиологических параметров, показателей физической работоспособности, влияющих на эффективность выполнения технических действий. Произведен анализ вертикальной перпендикулярной линии исходящей из центра общей тяжести при сохранении равновесия тела, границы её размещения по отношению к опорной поверхности в различных положениях применения приема «бросок прогибом через грудь». Вместе с тем, наряду с учетом особенностей строения тела, целесообразно проанализировать внешние и внутренние силы, действующие на тело с точки зрения кинезиологии.

При выполнении технических действий в стойке с анатомической и биомеханической точки зрения «бросковые действия» можно разделить на 5 фаз: 1) фаза положения стоя. 2) фаза захвата. 3) фаза выведения тела из равновесия. 4) фаза броска 5) фаза сброса (табл.3). Необходимо подчеркнуть, что мы, впервые выделили «фазу положения стоя», так как именно это положение можно рассматривать как стартовое действие для перехода к наиболее быстрому передвижению за короткое время. В спортивных единоборствах, а также в борьбе кураш стартовыми действиями начинается быстрое перемещение тела или изменение ситуаций при выполнении различных технико-тактических действий.

Такое стартовое положение с первым движением способствует возникновению стартовой силы, которая обеспечивает действия, связанные со взятием захвата.

Показатели гемодинамики высококвалифицированных курашистов (ЭГ) в покое, при нагрузке и после восстановления

№ Ф.И.О	Вид спорта	Разряд	Нагрузка №1						Нагрузка №2						Восстановление						
			СО, мл	ЧСС, уд/м	МОК, л/м	СД, мм	ДД, рт.ст.	ПД, ст.	СО, мл	ЧСС, уд/м	МОК, л/м	СД, мм/рт	ДД, рт.ст.	ПД, рт.ст.	Время работы	1	2	3	4	5	
1.	Нор-в	кураш	М.с.	54.4	108	5.87	130	90	40	86.2	132	13.10	150	70	80	78"	Восстановился на 2 минуте				
2.	Нем-в	кураш	М.с.	77,9	70	5,18	100,6	65	35.6	86,5	153	13,23	121,6	50.6	71	81"	Восстановился на 3 минуте				
3.	Рах-в	кураш	М.с.	71.3	84	5.98	100	60	40	64.1	152	9.74	125	80	45	79"	Восстановился на 3 минуте				
4.	Абд-в	кураш	М.с.	60	88	5.28	130	85	45	66.9	119	8,12	135	90	45	80"	Восстановился на 3 минуте				
5.	Мах-в	кураш	М.с.	54.2	88	4.76	110	80	30	70.1	120	11.21	120	70	50	80"	Восстановился на 3 минуте				
6.	Пул-в	кураш	М.с.	71.1	60	6.58	109	80	29	85.5	128	9.85	161	90	51	76"	Восстановился на 3 минуте				
7.	Узо-в	кураш	М.с.	50.2	84	4.21.	125	90	35	71.5	90	9,43	130	75	55	86"	Восстановился на 3 минуте				
8.	Юсу-в	кураш	М.с.	59.16	72	3.52	120	80	40	83.8	120	10.20	126	60	66	85"	Восстановился на 3 минуте				
9.	Норб-в	кураш	КМС	69.8	86	6.002	141	81	60	72	132	9.50	151	79	72	81"	Восстановился на 3 минуте				
10.	Сай-в	кураш	КМС	54.8	80	5.260	110	80	30	56.9	144	8.193	125	85	40	86"	Восстановился на 2 минуте				
11.	Сул-в	кураш	КМС	62.5	88	5.50	100	70	30	69.5	156	10.8	125	75	50	85"	Восстановился на 3 минуте				
12.	Эш-в	кураш	КМС	61.6	116	7.14	120	80	40	64.1	164	8.46	125	80	45	85"	Восстановился на 3 минуте				
13.	Мам-в	кураш	КМС	61.6	80	4.92	120	80	40	102.2	112	11.44	145	80	65	90"	Восстановился на 3 минуте				
14.	Нарз-в	кураш	I разр.	66	92	6.072	120	75	45	60.2	136	8.69	130	85	45	80"	Восстановился на 3 минуте				
15.	Чит-оев	кураш	МСМК	59.8	84	5.028	120	80	40	69.80	100	6.80	140	80	60	78"	Восстановился на 4 минуте				

Примечание: СО- систолический объем; ЧСС – частота сердечных сокращений; МОК – минутный объем крови; ЖЕЛ – жизненный объем легких; АД – артериальное давление ; СД – систолическое давление; ДД-диастолическое давление

Таблица 2

Показатели физической работоспособности высококвалифицированных курашистов (ЭГ) в покое, при нагрузке и после восстановления

№	Ф.И.О	Разряд	Физическое развитие			Мощность нагрузки, кг/м/мин		Физическая работоспособность, кг/м/мин		ЖЕЛ, литр	ИГСТ (единиц)	МПК	
			Рост, см	Вес, кг	МРИ, г/см	Нагрузка №1	Нагрузка №2	PWC, кг/м/мин	PWC, ватт			Абсолютное (л.)	Относительное (мл/мин/ кг)
1	Норк-в	М.с.	181	81	447.5	1249.9	1581.1	1716.9 – высокое	286.1	3.8	98.6 – отличное	4.846	52.8 – низкое
2	Нем-в	М.с.	170	62	364.7	718.1	949.4	1180	196 – среднее	3.9	111.9 – отличное	3.66	59.1 – низкое
3	Рах-в	М.с.	164	69	420	998.5	1188.3	1273.7	212.2 – выше среднего	44	110.29	3.87	56.57 – среднее
4	Абд-в	М.с.	170	69	405.8	684	1072.8	2039.7	339.9 – высокое	3.9	129.3 – отличное	5.57	80.5 – отличное
5	Мах-в	М.с.	187	87	465.2	884.4	1487.94	1504.1	250.6 – высокое	5.6	120 – отличное	5.378	73.3 – отличное
6	Пул-в	М.с.	167	64	383.2	794.97	1012.64	1469.74	245.0 – выше среднего	4.4	115 – отличное	4.304	67 – отличное
7	Узо-в	М.с.	175	75	428.5	1031.15	1139.2	1278.1	203.0 – выше среднего	5.2	120.9	3.74	51.2 – низкое
8	Юсуп-в	М.с.	165	65	393.0	824.0	1026.8	1385.87	250.9 – высокое	3.6	133.9	4.41	64.3 – хорошее
9	Норб-ев	Мс	170	72	425	1059.17	1351.9	1820.4	303.4 – высокое	3.9	106.3 – отличное	5.074	70.4 – отличное
10	Сай-в	КМС	180	81	450	978.4	1278.7	1648.0	274.6 – высокое	3.9	113 – отличное	4.66	58.6 – среднее
11	Сул-в	КМС	171	73	426.9	993.1	1174.5	1243.4	207.2	3.8	118.5 – высокое	3.80	52.2 – низкое
12	Эшб-ев	КМС	179	76	424	990.7	1245.2	1576.0	262.6 – высокое	4.8	118.1 – высокое	3.919	52.5 – низкое
13	Мамат-в	КМС	173	77	445	1013.0	1289.2	2283.5	380.5 – высокое	3.9	144 – отличное	6.09	79.10 – отличное
14	Нарз-ев	I раз.	166	60	361.4	897	1004.6	1305.8	217.6	3.7	101.3 – отличное	3.45	57.6 – среднее
15	Чит-ев	МСМК	166	68	409.6	910.8	1008.46	1862.4	310.4 – высокое	3.1	110.29 – высокое	5.16	75.0 – отличное

Примечание: МПК – максимальное потребление кислорода; ЖЕЛ – жизненный объем легких; ИГСТ – Индекс Гарвардского степ-теста

Во-вторых, важное значение имеет вид стойки. При данном состоянии проекция центра тяжести смещается в большей степени в сторону приоритетной стороны, это негативно отражается на качестве сохранения равновесия спортсмена, который обязан обладать высокими показателями для сохранения позы в условиях быстро изменяющейся ситуации во время поединка. Дело в том, что это связано с тем, что у спортсменов повышается напряжение ряда мышц, расположенных на правой (правосторонняя расположенной трапецевидной мышцы, а также выше и глубже расположенной на правой (правосторонняя стойка) или левой (левосторонняя стойка) стороне, в частности, поверхностно расположенной трапецевидной мышцы, а также выше и глубже расположенной квадратной мышцы поясницы, так как приоритетная рука при захвате и броске осуществляет контроль положения соперника.

Проводя анализ положения «стоя» нами было уделено внимание такой проблеме, как сохранение устойчивого равновесия тела при различных быстротечных ситуациях во время схватки. В задачи нашего исследования входило определение диапазона смещения общего центра тяжести до крайних границ, за чертой которых происходит падение, то есть потеря равновесия тела. В связи с этим нами были выделены 30 курашистов, ранжированных по длине тела – низкорослые с длиной тела 160 – 169 см (10 человек), среднерослые - с длиной тела 170 см -179 см и, наконец, третья группа составили курашисты с длиной тела 180 см и выше. Проведен расчет длины вертикали ОЦТ опущенной в положении стоя, при максимальном наклоне влево, вперед, вправо.

Таблица - 3

Классификационная схема технического движения «бросок» на основе морфобиомеханического подхода

Фазы выполнения приема	Биомеханический анализ при выполнении приема	Изменение расположения ОЦТ
Первая фаза «положение стоя»	В последней стадии «положения стоя» мышцы конечностей и тела сокращены, но не много, потому что идет подготовка к следующей фазе – выполнению «захвата». Прежде чем выполнить «захват», тело курашиста смещается вперед.	При этом ОЦТ тела также смещается вперед и доходит до переднего края опорной площадки
Вторая фаза «захват»	Установлено изменение расположения общего центра тяжести при выполнении фазы захвата, так как тела соперников представляют единую взаимосвязанную биомеханическую систему для обеспечения фазы взятия. При данном действии осуществляется изменение положения тела и формируется связь между соперниками. Осуществление фазы взятия захвата осуществляется либо одной рукой, либо обеими руками, либо за шею, либо захват за пояс. Фиксируется время начала и конца захвата. При захвате основная нагрузка падает на мышцы-сгибатели пальцев и кистей рук, которые находятся в напряженном и укороченном состоянии. В лучезяпном суставе работают мышцы сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, а движение кисти вперед и назад осуществляется за счет сокращения мышц, приводящих и отводящих кисть. Сама кисть при этом находится в разогнутом состоянии, а ее мышцы-сгибатели максимально растянуты, что обеспечивает увеличение силы захвата места (рука, обе руки, пояс, шея). Наиболее «ответственным» местом кисти является запястье и основание	При выполнении «захвата» изменяется расположение ОЦТ. При физическом утомлении наблюдается снижение активной опоры и увеличение пассивной опоры ноги – спортсмен только ставит ногу вперед и использует её в качестве опоры, при этом центр

	<p>кости. Большое значение имеет длина кисти, в частности, чем больше длина фаланг пальцев, тем цепкий и плотный обеспечивается захват.</p> <p>Однако большая нагрузка падает и на мышцы предплечья и на мышцы плечевого пояса, которые обеспечивают повороты руки вправо или влево. Опусканию туловища под действием силы тяжести по отношению к поясу верхней конечности препятствуют мышцы, опускающие пояс верхней конечности. Это малая грудная, подключичная, нижняя часть трапецевидной, нижние зубцы передней зубчатой мышцы. Кроме того, при осуществлении контроля соперника, путём захвата отворта халата, спортсмен пытается сократить дистанцию между противником, следствием чего является перенапряжение таких мышц, как большая и малая грудные, подключичная мышца. При этом наблюдается смещение лопатки вниз. Такое состояние наблюдается при слабости больших и малых ромбовидных мышц, средних и нижних пучков трапецевидной мышцы. Слабость может быть вызвана повышенными требованиями и длительным напряжением, в котором находятся поверхностные мышцы спины. Так же при односторонней физической нагрузке (либо справа, либо слева) повышается напряжение в квадратной мышце на одноименной стороне поясницы, что будет отражаться как укорочение данной мышцы. При физическом утомлении активная опора нижней конечности может снижаться и возрастать пассивная опора – спортсмен просто выставляет ногу вперёд и использует её как упор и при этом сила тяжести перемещается к выставленной вперед ноге. При захвате происходит увеличение грудного кифоза за счёт повышения тонуса большой и малой грудной мышц, а также уплощение поясничного лордоза.</p>	<p>тяжести смещается на впереди стоящую ногу.</p> <p>Под воздействием центра тяжести мышцы плечевого пояса противостоят снижению тела по отношению к плечевому поясу</p>
<p>Третья фаза «выведения тела из равновесия»</p>	<p>При выполнении этой фазы значительная роль отводится типу телосложения. Данная фаза начинается после взятия захвата. В ней можно выделить две подфазы: первая подфаза направлена на изменение расположения ОЦТ тела соперника, которая происходит за счет изменения расположения звеньев его тела по отношению друг к другу. Так работа мышц нижних конечностей направлена для обеспечения статички, то есть сохранения равновесия тела, поэтому мышцы сгибатели бедра сокращены и на опорной ноге выполняют работу укрепляющего характера. Мышцы голени также выполняют активную работу, причем большую силу проявляют мышцы, расположенные на задней поверхности голени, например, трехглавая мышца. Если нога теряет связь с площадью опоры – это свободная нога, положение которой создает состояние неустойчивого равновесия. Второй этап - промежуток времени, на котором атакующий за счет своих усилий выводит центр тяжести атакуемого в положение, оптимально удобное для проведения броска. Данное действие может быть выполнено стремительно, где трудно выделить обе указанные подфазы, и его можно рассматривать как единое действие. В некоторых случаях соперник может занять неудачную позу, способствующую такому расположению ОЦТ, которое создаст удобные условия атакующему выполнить проведение броска. Следует отметить, что фаза выведения из положения равновесия является необходимой частью проведения броска. Данная фаза также характеризуется временными параметрами, то есть в ней выделяют временную точку отсчета начала фазы и время его завершения.</p>	<p>Третья фаза сопровождается смещением центра тяжести атакующего в оптимальное положение для проведения приема.</p> <p>Борцы-брахиоморфы в связи с низким расположением ОЦТ тела характеризуются большей степенью устойчивости по сравнению с долихоморфами, у которых ОЦТ тела по отношению к площади опоры расположено гораздо выше по сравнению с брахиоморфами.</p>

<p>Четвертая фаза «бросок»</p>	<p>Данную фазу также можно разделить на 2 подфазы: а) фаза подготовки к броску; б) фаза осуществления броска. В этой фазе атакующий проводит необходимые действия, чтобы подготовиться наиболее удобную позицию для сброса соперника. Временные параметры этой фазы имеют по продолжительности различный промежуток времени. Начало этой фазы соответствует окончанию действия – выведения тела соперника из положения равновесия, конечная точка отсчета времени соответствует сбросу. В данной фазе осуществляется прием – бросок. Наиболее часто применяемый бросок – это «бросок через спину». После выведения тела соперника из положения равновесия осуществляется подфаза отрыва противника от ковра и захвата. В этой подфазе происходит своевременное приложение наиболее активных усилий в броске, то есть стремление как бы «подхватить» себя и соперника, что является одним из ведущих элементов в структуре борцовских движений. Другим важным моментом является движение пояса верхних конечностей назад и выпрямление позвоночника. При этом необходимо четко скоординировать движения наклона туловища, разгибание ног и движения рук и обеспечить плотность захват противника, одновременно выводить его на себя</p>	<p>Данное положение характеризуется неустойчивым видом равновесия</p>
<p>Пятая фаза «сброс»</p>	<p>В этой фазе происходит падение соперника на ковер. Оно может быть начата в процессе предыдущей фазы. Время его начала и время окончания также фиксируются и оно может изменяться в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена</p>	<p>Происходит падение соперника на ковер</p>

При выполнении поворотов в сагиттальном направлении до отказа, то есть до момента, когда должно произойти падение, было проведено измерение от крестца до переднего края подвздошной кости как справа, так и слева. Из обследованных 30 спортсменов–курашистов, независимо от длины тела, у некоторой части спортсменов выявлены неравнозначные показатели, то есть по ходу эксперимента была выявлена асимметрия по длине мышц, составляющих нижнюю половину спины. Установлена незначительная асимметрия у 5 спортсменов и у 6 спортсменов - значительная асимметрия. Таким образом, у борцов-курашистов выявлены мышечно-тонические асимметрии, которые характеризуются повышенным мышечным тонусом одной стороны тела (туловища).

При длительной чрезмерной нагрузке, при отсутствии релаксационных мероприятий наблюдается уменьшение длины данной мышцы и формируется так называемый патологический тонус. Такое состояние сопровождается смещением плечевого пояса вверх и вперед, затем происходит опущение лопатки на ведущей стороне в том же направлении.

Кроме этого, имеющаяся асимметрия, также устраняется благодаря применению специально разработанных в процессе занятий упражнениями (таб.4). В кураше фаза выведения из равновесия состоит из двух частей: первый этап начинается после выполнения захвата; второй этап – состоит из перевода центра тяжести соперника для выполнения атакующих действий. Первая часть направлена на изменение расположения центра тяжести соперника, что приведет к изменению расположения суставов тела по

отношению друг к другу. Если, длина мышц, расположенных вдоль левой и правой сторон тела одинакова, то они смогут сохранить равновесие тела и выполнять точные движения. Таким образом, симметрическое расположение сторон тела обеспечивает выполнение технико-тактических действий точно и экономно.

Таблица - 4

Комплекс специальных упражнений, направленный на релаксацию курашников

Название упражнения	Правила применения	Направление воздействия	Время и количество повторений
1. Упражнения в висе на Шведской стене, кольцах, перекладине	Это упражнение можно притменить в двух вариантах – прямым захватом и обратным захватом. При висе тяжесть тела направлена вниз и наоборот, сила сопротивления направлена в верх. Тело выпрямлено, ноги опущены вниз, мышцы живота сокращены, (диафрагма приподнята, дыхание тяжелое. Самая большая нагрузка приходится на сгибающие мышцы пальцев рук, далее мышцам запястья и плеч. Если, мышцы рук резко расслабить, то спортсмен может упасть. Поэтому, необходимо развивать мышцы пальцев рук. Если выполнить движение захват пальцами рук с применением приема “правильный захват”, то нагрузка будет падать на двуглавые мышцы плеча, дельтавидный и ромбовидный мышцы. При “обратном захвате” в движение приходят сгибающие мышцы локтя.	Если время виса увеличится, то будет развиваться состояние перенапряжения мышц сегментов рук, внутри мышцы появятся точки боли. Боль будет ощущаться в области плечевого пояса, на спине и в связи с напряжением трапециевидных мышц боль может быть сильным	После занятий 30 сек, 4 раза
2. Выполнение круговых движений пальцами рук вокруг грифа штанги	Вес грифа может достигать до 20 кг, круговые движения можно выполнять в двух направлениях. Кисти рук необходимо посыпать тальком.	Таковыми круговыми или циркулярными движениями можно развивать мелкие сгибающие и разгибающие мышцы пальцев	После занятий 10-15 раз, 3-4 повторений
3. Удержание диска штанги пальцами рук	Удержание пальцами рук дисков весом 15 – 20 кг, перенос их на расстояние 10 м и возвращение на место.	Это упражнение обеспечивает развитие мышц рук и укрепляет захватывающие движения	После занятий диск 20 кг, дистанция 10 м, 3-4 повторений
4. Упражнение, расслабляющее мышцы тела	Это упражнение выполняется на полу. Лежа на животе постепенно поднимется голова, затем грудь, тело в области спины поднимается. Это состояние обеспечиваются передними и боковыми мышцами живота	В выпрямлении тела участвуют квадратные мышцы спины, поперечные мышцы глубоких мышц позвоночника	После занятий 10-15 раз, 3-4 повторений
5. Упражнение на разгибание спины в положении лежа на спине	Это упражнение выполняется в положении лежа на спине. Ноги выпрямляются и пальцы ног вытягиваются по горизонтальной линии и в этом положении удерживаются 30 сек. Затем, ноги немного приподнимаются и скрещиваются, потом постепенно притягиваются к груди.	Участвуют разгибающие мышцы спины	После занятий 10-15 раз, 3-4 повторений

Продолжение 4-таблицы

<p>6. Таз располагается на полу, поочередно сначала одна нога, затем другая нога выбрасывается вперед</p>	<p>Это упражнение также выполняется на полу. Таз располагается на полу, поочередно сначала одна нога, затем другая нога выбрасывается вперед и удерживается в выпрямленном положении, одновременно ноги выполняют колебательные движения</p>	<p>Участвуют разгибатели мышц таза</p>	<p>После занятий 15-20 раз, 4-6 повторений</p>
<p>7. Упражнение на растяжение позвоночника с поворотом туловища</p>	<p>Это упражнение выполняется на полу. Позвоночник растянут максимально, поворот туловища в один бок, ноги ставятся друг на друга. Повороты туловища выполняются влево и вправо, а ноги во время поворота согнуты.</p>	<p>Упражнения на растяжение мышц туловища</p>	<p>После занятий 10-15 раз, 3-4 повторений</p>
<p>8. Упражнение «лодка»</p>	<p>Расположиться поперек гимнастической скамейки таким образом, чтобы на нем находились нижняя часть туловища, поясница и таз. Грудь, руки и ноги находятся в височном положении. Прогиб в области поясницы во внутреннюю сторону, конечности выпрямляются и ритмично включаются колебательные движения</p>	<p>Упражнения на разгибатели мышц груди и конечностей</p>	<p>После занятий 10-15 раз, 3-4 повторений</p>
<p>9. В положении стоя, голова немного откинута назад, руки опускаются вдоль туловища</p>	<p>В положении стоя, голова немного откинута назад, руки опускаются вдоль туловища. Туловище сгибается в правую сторону, правая рука скользя по туловищу достигает пола. После чего, это же движение выполняется в левую сторону</p>	<p>Этим упражнением расслабляется трапециевидная мышца спины</p>	<p>После занятий 10-15 раз, 4-6 повторений</p>
<p>10. Упражнение вис захватом Шведской стены руками</p>	<p>Это упражнение направлено на расслабление широкой мышцы спины. Применяется в двух вариантах – правильный захват и обратный захват. Положение вис правильным захватом Шведской стены руками и сохранение такого положения в течении нескольких минут. После некоторого времени согнуть ноги перекрещиваем их в области колен и поднятие их до уровня груди.</p>	<p>Кроме широкой мышцы спины, при выполнении упражнения участвуют двуглавая мышца плеч, плечевая мышца, дельтовидная мышца, ромбовидная мышца. Эти же мышцы активно участвуют при прямом захвате</p>	<p>После занятий 30 сек, 4 повторений</p>
<p>11. Выполнение движений стилиа brass на суше.</p>	<p>Лежа на животе, ноги сомкнуты, руки выдвинуты вперед. Выполняются движения стилиа brass как на воде, участвуют мышцы плечевого пояса и руки. При выполнении данного упражнения контролируются движения головы, а шейная часть позвоночника расслабляется незначительно, живот подтянуть во внутрь.</p>	<p>Укрепляется поясничная часть позвоночника и повышается эффективность силы мышц-разгибателей спины.</p>	<p>После занятий 10-15 раз, 3-4 повторений</p>

Продолжение 4-таблицы

12. Круговое движение всем телом начиная с копчика в сторону головы, и с головы в сторону копчика	Данное упражнение выполняется в положении сидя. Ноги согнуты в тазобедренном, коленном суставах, подошвы ног соединены в области пяток. Обхватив двумя руками ноги в области подошвы, всем телом начиная с копчика в сторону головы, и с головы в сторону копчика выполняются вращательные движения. В области поясницы позвоночника может появиться боль. При выполнении данного упражнения необходимо контролировать дыхание. При выдохе можно ускорить движения.	Цель упражнения – расслабление глубоких мышц-разгибателей спины.	После занятий 10-15 раз, 3-4 повторений
13. Сидя на скамейке подтягивание ручки блока до грудной дуги	Выполняется сидя на скамейке блока. Корпус должен быть выпрямлен. После чего, ручки блока подтягиваются до грудной дуги	Упражнение направлено на развитие трапециевидной мышцы и широкой мышцы спины	После занятий 10-15 раз, 3-4 повторений

В программе подготовки курашистов предусмотрены индивидуальные особенности каждого из них – уровень физического развития, функциональное состояние, определенный порядок проведения занятий (табл.5). В наших экспериментах на основе принципа индивидуализации осуществлен контроль функционального состояния и предварительная диагностика перспективности спортсменов.

Таблица - 5
Критерии учета строения тела в индивидуальной технико-тактической подготовке курашистов

Приоритетность решения задач	Эктоморф (длина тела)	Эндоморф (развита жировая прослойка)	Мезоморф (развиты мышцы)	Указания
Соматотипные изменения, в %	-	Изменился с 65,2% до 82,5 %		-
Адаптационные возможности	-	+	+	-
Ответ на воздействие нагрузок	-	+	+	-
Эффективность выполнения технико-тактических действий	-	+	+	-

Наблюдается оптимальный ответ организма высококвалифицированных курашистов на уровень тренированности мышц (табл.6). При выполнении специальных двигательных упражнений, курашисты допускали меньше ошибок, не выходили за траекторию движений, потому что в экспериментах, при выполнении движений в основной стойке со смещением общего центра тяжести влево, вправо и вперед определено до какого расстояния ОЦТ (общий центр тяжести) может сохранять равновесие тела и освоен каждый элемент.

Таблица - 6

Содержание экспериментальной программы индивидуальной технико-тактической подготовки спортсменов, специализирующихся в национальном виде кураша

Приоритетность решения задач	Долихо морф рост (180)	PWC ₁₇₀	Брахиморф рост (170-180)	PWC ₁₇₀	Мезоморф рост (160 -170)	PWC ₁₇₀	Указ а-ние
	Сай-ев – КМС, Эшбоев- КМС	274,6 262,6	Пулатов- КМС, Норкулов- МС	245,0 286,1	Султанов - КМС, Маматов – КМС, Немев- МС, Чиг ев - МСМК, Абдиев - МС, Норб - МС, Юсупов - МС, Макмашаев – МС	207,2 380,5 196 310,4 339,9 303,4 250,9 250,6	
ОЦТ	100,50 см		96,27 см		91,55 см		
Соревновательная активность	Средне-высокое, высокое		Высокое, средне-высокое		Высокое, очень высокое		
Применение технических приемов и их оценка	На низком уровне, выше среднего		Среднее		Высокое, очень высокое		
Эффективность защитных действий	Высокое		Низкое		Очень низкое, низкое		
«Коронные» приемы, (количество)	1		1-2		2		
1. Совершенствование различных тактических приемов, применяемых с учетом положения во время поединка.	262		280		252		
2. Высшая степень подготовительных действий при выполнении «коронных» приемов	259		277		249		
3. Совершенствование эффективных действий, устраняющих атаки соперника.	230		256		220		
4. Освоение элементов специальных движений, специфических для кураша.	169		187		159		
5. Освоение технико-тактических действий, присущих поединку в положении стоя.	130		140		120		
Объем нагрузок (часы)	Месяц-125 Год-1050		Месяц -120 Год -1140		Месяц -124 Год -1000		

Проведен сравнительный анализ показателей общей и специальной физической подготовленности 30 борцов контрольной и экспериментальной групп, специализирующихся по курашу. Как было представлено во второй главе, проведено корректное разделение обследуемых курашистов, имеющих одинаковые исходные данные по уровню физического развития и физической

подготовленности. Проведенное тестирование курашистов в начале и после окончания эксперимента выявило различия между сравниваемыми группами спортсменов. В контрольной группе выявлены положительные результаты по ряду тестов, демонстрирующих уровень развития общей и специальной физической подготовленности, однако полученные результаты статистически недостоверны и только по двум показателям установлено реальное и достоверное повышение. В таких показателях общей физической подготовленности, как подтягивание на перекладине, результаты улучшились на 5,7%, прирост подъёмов ног на шведской стенке составил 6.6%.

Всего на 0.99% повысилось время 6 приседаний с партнером равного веса на плечах и такой показатель установлен по времени выполнения 10 подъемов из положения лежа в сидя под углом. Время 10 бросков прогибом манекена повысились на 4.4%. Небольшой рост установлен для показателя в беге на 60 м с высокого старта – 1.08% , в прыжке с места в длину прирост составил 2.4% (табл.7). Следует указать, что все тесты проводились согласно рекомендациям и оценивались специалистами-экспертами.

Таблица 7

Результаты тестирования физической подготовленности курашистов контрольной группы до и после эксперимента (n= 15)

Контрольные тесты	Группы	До эксперимента X±σ	После эксперимента X±σ	t	P	Прирост показателя %
Прыжок в длину с места (м)	кг	2,42±0,19	2,56±0,21	1,91	>0,05	5,8
	зг	2,48±0,21	2,72±0,20	3,21	<0,01	9,7
Бег со старта 60 м (с)	кг	8,25±0,46	8,56±0,45	1,87	>0,05	3,8
	зг	8,29±0,46	8,83±0,45	3,25	<0,01	6,5
Подтягивания на высокой перекладине (раз)	кг	35±2,68	37,1±2,67	2,15	<0,05	6,0
	зг	35,2±2,68	38,3±2,67	3,17	<0,01	8,8
Поднимание ног на шведской стенке (раз)	кг	15,3±1,04	16,1±1,03	2,12	<0,05	5,2
	зг	15,1±1,04	16,6±1,03	3,97	<0,001	9,9
Количество отжиманий за 20 с. (раз)	кг	47,2±2,92	45,3±2,76	1,83	>0,05	-4,0
	зг	47,3±2,92	44,7±2,76	2,51	<0,05	-5,5
Время 6 приседаний с партнером равного веса на плечах (сек)	кг	10,1±0,69	10,6±0,71	1,96	>0,05	4,9
	зг	10,3±0,71	11,2±0,73	3,42	<0,01	8,7
Время 10 подъемов из положения лежа в сидя под углом (сек)	кг	10,2±0,71	9,73±0,66	1,88	>0,05	-4,6
	зг	10,4±0,74	9,45±0,74	3,52	<0,01	-9,1
Время 10 бросков через спину (сек)	кг	45,1±2,93	47,2±2,91	1,97	>0,05	4,7
	зг	45,3±3,15	48,7±3,16	2,95	<0,01	7,5
Время 10 бросков манекена прогибом (сек)	кг	26,2±1,77	27,4±1,76	1,86	>0,05	4,6
	зг	26,4±1,87	28,1±1,84	2,51	<0,05	6,4

Курашисты экспериментальной группы тренировалась по разработанной нами программе, в которой отражены индивидуальные особенности телосложения, показатели физической работоспособности, время восстановления по показателю ИГСТ вплоть до категории соматотипа и планирования объема часов на основе дифференцированного подхода. После выявления состояния гипертонуса у части курашистов были предложены упражнения релаксационной направленности, которые осваивались с

применением круговой тренировки. В результате у спортсменов существенно повысилось качество выполнения бросковых действий, отразившиеся также на показателях как общей, так и специальной физической подготовленности.

Анализируя показатели таблицы-4 можно выделить приросты по общей и специальной физической подготовленности. Наименьший прирост установлен в сгибании и разгибании рук в упоре лежа – 5,5 %, в беге на 60 м прирост составил – 6,5%, в прыжке в длину с места – 9,7%, в подтягивании на перекладине – 8,8 %.

В показателях специальной подготовки также установлен рост: время 6 приседаний с партнером равного веса на плечах выросло на 8,7 %, время 10 подъемов из положения лежа в сидя под углом – на 9,1 %; время 10 бросков манекена прогибом – на 6,4 %.

Как видно из вышеприведенных данных, прирост в показателях общей и специальной физической подготовленности установлен как в контрольной, так и экспериментальной группах. Однако, достоверный прирост в показателях установлен для борцов экспериментальной группы, в то время как в контрольной группе достоверность проявилась лишь по двум показателям. В повышении специальной физической подготовленности важную роль сыграли примененные нами упражнения релаксационной направленности, благодаря которым была достигнута симметрия в расположении мышц на правой и левой половине тела, устранение гипертонуса, оказывающее отрицательное влияние на технику выполнения технико-тактических действий.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время отсутствует дифференцированный подход к совершенствованию технико-тактических действий борцов, специализирующихся в национальном виде борьбы – кураш, с учетом их морфологических особенностей и недостаточность научных исследований в данном направлении.

2. Эндо-мезоморфный соматотип преобладает у борцов национального вида борьбы – курашистов, борцов вольного стиля и самбистов. Экто-мезоморфный компонент преобладает у борцов греко-римского стиля и самбистов. На основе динамических наблюдений и проведенных исследований определено, что спортсмены имеющие уравновешанно-мезоморфный соматотип, обладают широкими адаптационными возможностями, обеспечивающими эффективную перестройку морфотипа под воздействием тренировочных режимов различной направленности.

3. Определены абсолютные и относительные значения общей физической работаспособности курашистов по PWC_{170} . Выявлены 6 спортсменов, у которых значения работаспособности варьировали в пределах 250,6–286,4 ватт и эти значения оценены как отличный результат. Физическая работаспособность курашистов, оцененная как средняя составила 196,0 ватт. В результате, выявлены 5 перспективных спортсменов и прогнозировано достижение ими высоких показателей в престижных соревнованиях.

4. У выделенных 30 курашистов, ранжированных по длине тела, расчет длины вертикали ОЦТ, опущенной в положении стоя, при максимальном наклоне влево, вперед, вправо позволило выявить, что при различной длине тела, расположение общего центра тяжести тоже бывает различным. Впервые установлено, что даже и при одинаковой длине тела, длина вертикали ОЦТ тела может варьировать и иметь различные значения из-за различной длины туловища и длины верхних и нижних конечностей.

5. В кураше вместо традиционно выделяемых 4 фаз, нами выделено 5 фаз. В качестве первой фазы выделена фаза «стоя», которая расценена как предстартовое состояние, когда развивается стартовая сила, а не фаза «захвата», как это представляется во всех источниках литературы по спортивной борьбе. Дан анатомический и биомеханический анализ положения «стоя». В спортивных единоборствах, а также в борьбе кураш стартовыми действиями начинается быстрое перемещение тела или изменение ситуаций при выполнении различных технико-тактических действий. Такое стартовое положение с первым движением способствует возникновению стартовой силы, которая обеспечивает действия, связанные с обеспечением последующего жесткого «захвата».

6. Проведен морфо-биомеханический анализ каждой фазы бросковых действий, в частности, фазы стоя, фазы захвата, фазы выведения тела из равновесия, фазы выполнения приема и фазы сброса. По каждой фазе выделены ведущие и вспомогательные мышцы, проведен учет расположения общего центра тяжести тела по отношению к площади опоры, от которого зависит выведение тела из равновесия, проанализирована работа суставов верхних и нижних конечностей. Рассмотрены технические ошибки, которые могут быть допущены при выполнении и освоении элементов бросковых действий борцами-курашистами.

7. При изучении предпосылки сохранения равновесия тела, у 30% курашистов выявлены асимметрия и гипертонусное состояние мышц, расположенных в области туловища и таза, комплекс релаксационных упражнений (направленных на расслабление) позволил устранить гипертонус мышц туловища, создать условия предупреждения травмирования. Потому что, вышесказанное перенапряжение мышц привело к изменению положения таза по отношению к туловищу, перенагрузке суставов конечностей, смещению центра тяжести тела и снижению равновесия тела. В результате, улучшилось точное выполнение каждого элемента технико-тактических действий со стороны спортсменов и это послужило повышению специальных двигательных качеств на 10,4%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. К аэробной системе энергообеспечения относится кардиореспираторная система. Чем выше резервные возможности кардиореспираторной системы, тем выше физическая работоспособность. В наших исследованиях, кроме гемодинамических показателей были применены

следующие информативные показатели: МОК, МПК, ЖЕЛ, физическая работаспособность (PWC_{170}), ИГСТ. При низких значениях этих показателей физическая работаспособность спортсменов и возможности восстановления организма низкие. У спортсменов с такими показателями нет будущего и путем отбора рекомендуется их вывести из состава команды.

2. Тренерам необходимо знать, что при обучении курашистов технико-тактическим действиям при освоении элементов бросковых действий могут быть допущены технические ошибки: 1) неправильная постановка ног при зашагивании; 2) если атакующий будет прижимать к себе соперника со слабой силой; 3) при зашагивании грудная клетка соперника по сравнению с грудной клеткой атакующего расположена ниже, то это положение может привести к следующим ошибкам: если ударное действие атакующего произойдет раньше или позже или атакующий будет выполнять действие на приподнятых носках ног, он может упасть вперед на колени.

3. При выполнении фазы «выведение тела из равновесия» значительная роль отводится типу телосложения. Борцы-брахиоморфы в связи с низким расположением ОЦТ тела характеризуются большей степенью устойчивости, по сравнению с долихоморфами, у которых ОЦТ тела по отношению к площади опоры расположено гораздо выше. Кроме того, тренерам необходимо учитывать, что в фазе захвата большая нагрузка падает на мышцы кисти, особенно в области основания кисти, в лучезапястном суставе. Большое значение имеет длина кисти, в частности, чем больше длина фаланг пальцев, тем цепкий и плотный обеспечивается захват.

4. В связи с тем, что все схватки в борьбе кураш проходят в стойке, важное значение в расположении мышц имеет наличие билатеральной симметрии, которая влияет на эффективность выполнения технико-тактических действий. При выявлении в области туловища курашистов явления гипертонуса и как следствие, развития явления асимметрии снижается качество выполнения технико-тактических действий, в частности, отмечается уменьшение амплитуды движения плечами, невозможность смещения центра тяжести соперника и возникает ситуация, когда выполнение 3 фазы – выведения тела из равновесия становится невозможным.

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

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

BOBOMURODOV FERUZ ISMOILJONOVICH

**DEFERENTIATION IN IMPROVING TECHNICAL-TACTICAL
MOVEMENTS TAKING INTO CONSIDERATION THE
MORPOLOGICAL FEATURES OF WRESTLERS**

13.00.04 - Theory and methods of physical education and sport training

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD)
ON PEDAGOGICAL SCIENCES**

Chirchik-2020

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number B.2018.1.PhD/Ped444

The dissertation has been prepared at the Uzbekistan State University of Physical education and sport.

The abstract of the dissertation is posted in three languages [Uzbek, Russian and English (summary)] on the webpage at (www.uzdjtsu.uz) and at the information-educational portal "ZiyoNet" at (www.ziyo.net).

Scientific adviser: Vardiashvili Iso Rasulovich
candidate of pedagogical sciences, docent

Official opponents: Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich
doctor of biological sciences, professor
Bakiyev Zafar Abdushukurovich
candidate of pedagogical sciences, docent

Leading organization: Karakalpak state university the named after Berdaq

The defense of the dissertation will be held on 29 12 2020 year at 11⁰⁰ o'clock at the meeting of Council DSc. 03/30.12.2019.Ped.28.01 under Uzbekistan State University of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbekistan State University of Physical Education and Sport. Tel.: (0-370) - 717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz).

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State University of Physical education and sport under No 211340 (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel.: (0-370) - 717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76).

Abstract of the dissertation sent out on 15 12 2020 y.
[Registry record No 16 on 10 12 2020 y.]



M.R. Boltabayev
Deputy Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of economic sciences, professor

M.X. Mirjamalov
Scientific Secretary of the Scientific Council for
awarding of academic degrees
doctor of philosophy, docent

B.B. Musayev
Chairman of the academic seminar under the scientific
council awarding of scientific degrees,
candidate of pedagogical sciences, docent

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the research work is to develop a method of differential approach to improving their technical and tactical movements, taking into account the morphological characteristics of wrestlers engaged in the stage of sports development.

The object of the research work is a process of improving their technical and tactical movements, taking into account the morphological characteristics of the wrestlers

The subject of the research work is modern approaches and methodologies used to increase the effectiveness of their technical and tactical actions, taking into account the morphological characteristics of wrestlers

Scientific novelty of the research work: the method of perspective physiological diagnosis on the functional status of wrestlers specializing in the national sport of wrestling (level of physical activity, aerobic capacity, duration, adaptive reserves, hemodynamic indicators) has been improved based on the possibility of recovery;

for the first time, a new standing phase based on morphobiomechanical aging was introduced into the "throwing" technical movements of wrestlers, which is widely used in the training process (1. Standing phase. 2. Holding phase. 3. The phase of unbalancing the body. 4. Drop phase. 5. Demolition phase) developed a classification scheme;

expanded access to a special set of relaxation-oriented exercises developed on the basis of determining the state of muscular-tonic asymmetry, which prevents wrestlers from performing quality technical and tactical movements;

Based on the quantitative and qualitative indicators of technical and tactical training in the application of the method of "lifting from the chest" in the national wrestling competitions, the characteristics of athletes with brachiomorphic samotype easily overcome athletes with dolichomorphic samotyotype have been scientifically and practically proven.

Implementation of the research results. Based on the scientific results obtained to improve the technical and tactical movements of wrestlers, taking into account the morphological characteristics of wrestlers engaged in the stage of sports development:

wrestling is a functional state of wrestlers specializing in national sports (physical labor level, aerobic capacity, recovery periods, adasasion reserves, the method of prospective physiologic diagnosis on hemodynamic indicators) is integrated into the content of the training manual named "theory and methodology of the national struggle species" (418-071-digit certificate according to the order of the Ministry of Higher and secondary special education of the Republic of Uzbekistan № 418 on August 14, 2020) and The specialized Olympic reserves in Chirchik City are introduced into the educational and training process of the boarding school and the "wrestling Center" in Karshi city. As a result, 10 prospective wrestlers were identified, who could successfully participate in major international and national competitions;

new Standing phase was introduced into the technical actions of the wrestlers, which are widely used in the training process, and a training manual titled "Theory and methodology of National Wrestling types" was published on the basis of the developed classification scheme (published by the Ministry of Higher and secondary special education of the Republic of Uzbekistan). As a result, the quality characteristics of the actions performed by the wrestlers and the results of the technical and tactical actions in the fight increased by 13,9;

the complex of exercises, which has a relaxation direction on the basis of determining the state of muscle-toned asymmetry, which prevents wrestlers from performing movements qualitatively, is integrated into the content of the textbook "theory and methodology of National Wrestling types (According to the order of the Ministry of Higher and secondary special education of the Republic of Uzbekistan № 418 on August 14, 2020 418-071 digit certificate). The quality descriptions of the actions performed by wrestlers and the results of technical and tactical actions in the struggle have been improved by 12 % ;

athletes who have a braxiomorphsamotype of throwing motion in the fight can easily apply the method on the basis of the number and quality indicators of technical and tactical preparation integrated into the content of the training manual named "theory and methodology of types of national struggle (Ministry of Higher and secondary special education of the Republic of Uzbekistan According to the order № 418 of August 14, 2020 year 418-071 digit certificate) and It was introduced into the training process of the "Center for struggle" in Karshi city. As a result, the accuracy of the execution of each element of technical-tactical movements by athletes was improved, and the quality of this specific movement increased from 4,5% to 10,4%.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, a conclusion, a list of references, practical recommendations. The total volume of the dissertation is 125 pages, consisting of 8 tables, 4 figures, appendices and acts of introduction.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF THE PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Bobomurodov.F.I. Morphological state of wrestlers with evaluation of sports specialization. // European journal of research and reflection in educational sciences. Vol. 7 No. 6, 2019 ISSN 2056-5852 P,1-5. [13.00.00; №3]

2. Бобомуродов.Ф.И. Морфо-биомеханический анализ фаз выполнения бросков в борьбе по виду «миллий кураш». // Фан-спортга. Тошкент.ш. Илмий назарий журнал., №3. 2019 йил. 70-74 бет. [13.00.00; №16]

3. Бобомуродов.Ф.И. Оценка физического развития борцов различных спсциализаций на основе антропометрических и соматотипологических показателей. // Педагогик маҳорат. Бухоро.ш. №6. 2019 йил. 226-229 бет. [13.00.00; №23]

4. Бобомуродов.Ф.И. Morphological state of wrestlers with evaluation of sports specialization. // Физическое развитие студентов в современном мире. Материалы международной научно-практической конференции. 11-12 апреля. г.Санкт-Петербург. 2019 года. Стр 44-48.

5. Бобомуродов.Ф.И. Морфо-биомеханический анализ фаз выполнения бросков в борьбе по виду «Миллий кураш» «Иновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта». Материалы международной научно-практической конференции. 14-18 октября. г.Санкт-Петербург. 2019 года. Стр 21-24.

7. Бобомуродов.Ф.И. Кураш машғулотларида мусобақа олди нукламаларини режалаштириш. // Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш истиқболлари: муаммо ва ечимлари. Республика илмий-амалий конференцияси мақолалари. 2018 йил 20-21 апрель Тошкент.ш. 79-80 бет.

8. Бобомуродов.Ф.И. Курашчиларнинг техник–тактик ҳаракатларни ўзлаштиришининг турли даражалари учун тест топшириқлари. //Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари. Республика илмий анжумани. 2019 йил 12 декабрь. Чирчиқ.ш. 821-823. бет.

II бўлим (II часть; II part)

1. Бобомуродов.Ф.И Миллий кураш турлари назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Қарши, «Насаф» нашриёти, 2020 йил. 11 б.т.

2. Бобомуродов.Ф.И. Оценка физического развития борцов различных специализаций на основе антропометрических и соматотипологических показателей. // «ҚарДУ хабарлари» илмий-назарий, услубий журнал. Қарши, 2018 йил, 4/38-сон. 25-30. бет. [03.00.00; №11]

3. Сафарова.Д.Д., Бобомуродов.Ф.И. Морфологический статус борцов с учетом спортивной специализации. // Тиббиёт ва спорт. Республика спорт тиббиётинимий-амалий маркази. Тошкент.ш. 2018/4. 5-8. бет. [14.00.00; №23].

4. Сафарова.Д.Д., Бобомуродов.Ф.И. Мрфо-кинезиологический анализ фаз выполнения бросков в борьбе по виду миллий кураш.//Проблемы и преслэктивифизического воспитания, спортивной тренировки и адаптивния с физической культуры. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Россия.Республика Татарстан, г.Казань. 22-ноября. 2019 года. с.122-126.

5. Сафарова.Д.Д. Толаметов.А.А. Бобомуродов.Ф.И. Ассоциативные взаимосвязи признаков дерматоглифики и групп крови с морфологическими показателями у спортсменов различных специализаций. // «Фан – спортга» илмий-назарий журнал «Жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий-биологик ва ижтимоий – психологик асослари», Чирчиқ.ш. 2/ 2018. с. 61-64. [13.00.00; №16].

6. Бобомуродов.Ф.И., И.Р.Вардиашвили., Ф.Қаххоров., Ф.Ёмғуров. Ёшларни миллий кураш усулларига ўргатишнинг педагогик технологияси. // Ўқув – усулубий қўлланма. Қарши, «Насаф» нашриёти, 2011 йил. 11 б.т.

7. Бобомуродов.Ф.И., Р.Очилов., А.Жабборов. Педагогик амалиётда услубий кўрсатмалар. //Ўқув – усулубий қўлланма. Қарши, «Насаф» нашриёти, 2015 йил, 5 б.т.

8. Бобомуродов.Ф.И., Эшматов Ф.Э. Замонавий ахборот технологияларидан фойдаланган ҳолда кураш мусобақасини моделлаштириш. // ҚарДУ хабарлари. Илмий-назарий, услубий журнал. Қарши ш, 2014 йил 2-сон. 76-81.бет.

9. Сафарова.Д.Д., Бобомуродов.Ф.И. Динамика изменений компонентного состава массы тела у спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах в зависимости от направленности тренировочного процесса.

// Спорт тиббиётининг долзарб муаммолари ва истикболлари» Халқаро илмий-амалий анжуман материаллари тўплами 8-9 ноябрь, Тошкент-2018 й.

10. Бобомуродов.Ф.И., Жумаева.М.У. Курашчиларнинг морфологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштиришда дифференциал ёндашув. // Жисмоний тарбия ва спортда фаол тадбиркорлик, инновацион ғоялар ва технологиялардан фойдаланиш. Республика илмий-амалий конференцияси материаллари. Қарши. ш. 2018 йил. 27-28 апрель.71-73.бет.

11. Бобомуродов.Ф.И. Сравнительная оценка физического развития спортсменов, специализирующихся в различных видах борьбы. // Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истикболлари. Республика илмий-амалий анжумани тўплами. 25 май 2018 йил. Чирчиқ.ш. 147 бет.

12. Бобомуродов.Ф.И. Показатели гемодинамики у спортсменов, специализирующихся в поясной борьбе с учетом принципа

индивидуализации. // Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари. Халқаро илмий-назарий анжумани тўплами. 19-20 апрель 2019 йил. Қарши. ш. 135-137. бет.

Автореферат «Фан спортга» журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилиб,
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитураси.

Рақамли босма усулда босилди.

Шартли босма табағи: 3. Адади 100. Буюртма № 231.

Гувоҳнома № 10-3719

“Тошкент кимё технология институти” босмахонасида чоп этилган.

Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Навоий қўчаси, 32-уй.