

**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**

ГАЗИЕВ ШУКУРЖОН ШУХРАТ ЎҒЛИ

**САМБОЧИЛАРНИНГ СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВИ БОСҚИЧИДАГИ
МАШҒУЛОТ ВОСИТАЛАРИ ВА ЮКЛАМАЛАРИНИ
ОПТИМАЛЛАШТИРИШ**

13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

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

Чирчик - 2021

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

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

**Content of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical science**

Газиев Шукуржон Шухрат ўғли

Самбочиларнинг спорт такомиллашуви босқичидаги
машғулот воситалари ва юкламаларини оптималлаштириш.....3

Газиев Шукуржон Шухрат угли

Оптимизация тренировочных средств и нагрузок самбистов
на этапе спортивного совершенствования.....29

Gaziev Shukurjon Shukhrat ugli

Optimization of training means and loads of sambo wrestlers
at the stage of sports improvement.....55

Эълон қилинган илмий ишлар рўйхати

Список опубликованных работ
List of published works.....59

**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**

ГАЗИЕВ ШУКУРЖОН ШУХРАТ ЎҒЛИ

**САМБОЧИЛАРНИНГ СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВИ БОСҚИЧИДАГИ
МАШҒУЛОТ ВОСИТАЛАРИ ВА ЮКЛАМАЛАРИНИ
ОПТИМАЛЛАШТИРИШ**

13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулооти назарияси ва методикаси

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

Чирчик - 2021

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2021.1.PhD/Ped1446 рақами билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (Ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасининг www.uzdjtsu.uz ва "Ziyonet" Ахборот таълим порталида (www.ziyonet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Маткаримов Рашид Машарипович
педагогика фанлар номзоди, профессор

Расмий оппонентлар:

Керимов Фикрат Азизович
педагогика фанлар доктори, профессор

Ўллатов Фазлиддин Муҳиддинович
педагогика фанлар номзоди, профессор

Етакчи ташкилот:

Наманган давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашининг 2021 йил "11" август соат 10:30 даги мажлисида бўлиб ўтди. (Манзил: Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.: (0-370)-717-17-19, 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 Б-биноси, 2-қават, кичик мажлислар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот ресурслар марказида танишиш мумкин (210929 рақам билан рўйхатга олинган).

Диссертация автореферати 2021 йил "18" июль куни тарқатилди.
(2021 йил "18" июль даги 28 рақамли реестр баённомаси)



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

Ф.А.Керимов

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Дунё миқёсида йилдан-йилга самбо спорт тури билан шуғулланаётган ёшларнинг сони ортиб бормоқда. Яккакурашчиларда рақобатнинг ортиб бориши натижасида организмнинг энг муҳим тизимлари ҳолатидан келиб чиқиб спортчиларни тайёрлаш тизимини оптималлаштириш муаммоси долзарб аҳамият касб этмоқда. Ҳозирги вақтда яккакураш спорт турларида замонавий ютуқлар шунчалик юқорики, спортчи юқори натижалар кўрсатиши учун ўсмирлик вақтиданок тизимли тайёргарлик кўриши зарур. Халқаро тажрибалар орқали жисмоний тарбия ва спорт, инсон саломатлигини мустаҳкамлашда ҳамда оммалашиб бораётган кассаликларни енгишда энг самарали йўл эканлиги бугунги кунда ўз исботини топмоқда.

Жаҳонда самбочиларни тайёрлаш соҳасида, хусусан, уларнинг тезкор-куч тайёргарлиги, техник-тактик маҳорати, функционал тайёргарлиги, куч ва координацион сифатларини ривожлантириш бўйича кўп сонли илмий тадқиқотлар олиб борилган. Самбо назарияси ва услубиятида илмий изланишлар тайёргарликнинг турли мезонларига, ёши ва малакаси ҳар хил бўлган самбочиларда амалга оширилган. Хусусан, партерда мусобақа ҳужум усулларининг устувор бажарилиши асосида спортчиларни тайёрлаш услубиятини такомиллаштириш, тренировка юкламаларини индивидуал хусусиятлари асосида меъёрлаштириш, техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини ошириш билан боғлиқ илмий-тадқиқот ишлари мавжуд. Охирги ўн йилликларда самбо энг оммавий спорт турига айланди, лекин спорт такомиллашув босқичида мусобақа беллашувларининг сони ва уларнинг давомийлигини ҳисобга олган ҳолда ўқув-тренировка жараёнига мусобақа юкламаларини жорий қилиш билан тренировка воситаларини оптималлаштириш масалаларини ўрганишга йўналтирилган тадқиқотлар етарли даражада эмас.

Республикамызда байроғимизни жаҳон миқёсида юқори даражада кўтараётган самбочиларнинг табиий қобилиятларини янада ривожлантириш, ёшлар орасидан профессионал самбо спортга иқтидорга эга ёшларни жалб этиш борасида улкан эътибор қаратилмоқда. «Республикамызда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузилмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда»¹. Адабиётлар таҳлили, самбо бўйича спортда такомиллашув босқичида Беш поғонали тайёрлаш тизими тадқиқ қилинган ишлар етарли даражада изланмаганлигини кўрсатади. Ҳозирги вақтда, махсус чидамлиликини ошириш самбо йўналишида мусобақаолди тайёргарликнинг муҳим вазифаларидан бири бўлиб қолмоқда.

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги Пф-5368-сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги фармони. 1-бет.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги фармони, 2017 йил 9 мартдаги ПҚ-2821-сон «Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токиода бўлиб ўтадиган XXXII олимпиада ва XVI параолимпиада ўйинларига тайёргарлик кўриш бўйича чора-тадбирлар тўғрисида»ги Қарори ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига боғлиқлиги. Мазкур тадқиқот республика ва фан технологияларини ривожлантиришнинг I. «Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари» билан боғлиқ устувор йўналиши доирасида амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ватанимиз олимлари, хусусан Ф.А.Керимов, З.А.Бакиев, Н.А.Тастанов, А.Н.Абдиев, И.Х.Боймуродов, Э.И.Байтураевлар Ўзбекистонда халқаро кураш турларини ривожлантиришда техник-тактик тайёргарлик, ҳужум қилувчининг техник ҳаракатлари, усулларнинг кетма-кетлигини саралаш каби сифатларни бир қанча илмий ишларида белгилаб ўтишган. Д.Р.Закиров, А.В.Панков, С.А.Рябинин ўзларининг тадқиқотларида самбо бўйича замонавий адабиётларнинг аксарияти спорт машғулотларини бошқаришнинг услубий жиҳатларига, шу жумладан жисмоний, техник-тактик ва психологик тайёргарликка бағишланганлигини кўрсатади.²

Г.С.Туманяннинг таъкидлашича, тренировканинг воситалари ва усулларини адекват танлаш йўли билан индивидуаллаштириш тамойилига риоя қилиш, хусусий мусобақа тавсифларини аниқлаш, тренировка жараёнида режалаштириш ва назорат қилиш ўта муҳим².

Е.М.Чумаков, R.Naul, D.Binder, A.Rychtecky, P.Slepickalar томонидан олиб борилган бир қатор тадқиқотлар хулосаларига кўра, машғулотлар давомида техниканинг самарадорлигини маълум меъёردа ушлаб туриш маҳоратини ошириш ва техник ҳаракатларни сифатини ошириш билан рақибнинг ҳусусиятларини назорат қилиш муҳим аҳамиятга эгадир.³ Д.Ю.Назаренко, В.Г.Никитушкин, В.А.Ермаков, В.А.Воробьев, А.В.Ишков, А.М.Кондакова, О.А.Рапопорт, Т.В.Бондарчук, Ю.Б.Буланов, Э.Н.Гогунов,

² Туманян, Г.С. Индивидуальная подготовка борцов различных весовых категорий //Г.С. Туманян //На борцовском ковче: Сб. ст. - Москва, 1969.- С. 62-73., Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: Учебное пособие для студентов вузов /Г.С. Туманян.- Москва: Академия, 2006.- 591 с.: ил.-Библиогр.: с. 585-586.

³ Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО М.: «ФАИР-ПРЕСС», 1998. -400 с., Cahill, J and Vaka, Richard (2017) Australia: Olympic education: Inspiring young Australians to be better. In: Olympic Education: An International Review. Naul, R, Binder, D, Rychtecky, A and Culpan, I, eds. Taylor & Francis, London, p. 75-88., Slepicka P. (1995). Psychology of the sport spectator. In S. J. H. Biddle (Ed.), European perspectives on exercise and sport psychology (p. 270–289). Human Kinetics Publishers.

В.И.Дубровский, В.О.Кендозов, В.Н.Лоцинов, Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов, Н.В.Тарасенко, Е.В.Титаренколарни фикрича, тикланиш воситалари ва усулларини ҳамда техник-тактик тайёргарликни оптималлаштириш, ҳозирги вақтда мусобақаолди тайёргарликнинг муҳим жиҳатлардан бири ҳисобланади.⁴

Юқоридагилардан хулоса қилиш мумкинки, самбо мусобақа даврида спортчилар томонидан амалга ошириладиган юкламаларни машғулот жараёнига тўғридан тўғри йўналтириш, самбочиларни мусобақа жараёнида ҳар бир беллашувга тайёр бўлишини ва финал беллашувигача ўз кучини тўғри тақсимлай олишида ўз самарасини беради. Бироқ, яккакураш спорт турлари борасидаги илмий-тадқиқот ишларда машғулот восита ва юкламаларини оптималлаштириш, яъни юкламаларни мусобақа жараёнини инобатга олган ҳолда йўналтириб, махсус чидамкорликни ошириш долзарб муаммолардан бири бўлиб қолмоқда.

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг илмий-тадқиқот ишлари концепцияси ва истиқбол режасидаги № V 36/4 “Курашнинг дзюдо, самбо, эркин ва юнон-рум турлари билан шуғулланадиган Ўзбекистон ёшларининг тренировка жараёнини такомиллаштириш” мавзусидаги фундаментал илмий-тадқиқот ишлари доирасида бажарилган.

⁴ Назаренко Д.Ю. Особенности подготовки борцов-юношей в период их перехода во «взрослый спорт» // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: Материалы междунар. науч.-практ. конф. Ч.1.- Омск, 1998. - С.135-137., Никитушкин В.Г., Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие -М.: Департамент ФКиС г. Москвы, 2009. - 116 с., Ермаков, В.А. Принципы и условия организации учебно-тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительной подготовки по борьбе самбо / В.А. Ермаков, Р.Н. Ломиворотов // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. - 2015. - № 2. - 49-55., Воробьев В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: автореф. дис. д-ра пед. наук. - СПб., 2012. - 48 с. и др. Воробьев В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: автореф. дис. д-ра пед. наук - СПб., 2012. - 48 с., Ишков А.В. Подготовка единоборцев в боевом самбо с использованием технических средств: автореф. дис. канд. пед. наук / А.В. Ишков. - М., 2004. - 23 с., Кондаков А.М. Техничко-тактическая подготовка самбистов 11-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий: автореф. дис. канд. пед. наук / А.М. Кондаков. - Омск, 2010 - 24 с., Рапопорт О.А. Интеграция физической и психологической подготовки борцов-самбистов этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. к.п.н.-Красноярск, 2005. - 23 с., Бондарчук Т.В. Саморегуляция психического состояния спортсменов высшей квалификации / Теория и практика физической культуры. – 2006. -№2. -С.39-41., Буланов Ю.Б. Анаболизм без лекарств 2– Тверь, 2003. – С. 168., Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ.ВУЗ.– М.: Изд.центр «Академия», 2000. -288 с., Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Владос, 2003. -512 с., Кендозов В.О. Релаксация как метод реабилитации спортсменов – М., 2005. -33 с., Лоцинов В.Н. Восстановление мышечной работоспособности как фактор достижения высших спортивных результатов Теория и практика физической культуры. – 2006. -№7. -С.55-58., Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для вузов. – СПб., М.: Изд-во «Омега», 2004. – 160 с., Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения– Киев: Олимпийская литература, 2004. -808 с., Тарасенко М.В. Средства восстановления и адаптация к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки тяжелоатлетов – М., 2000. -33 с., Титаренко Е.В. Средства психорегуляции в профессиональной подготовке специалистов в области физической культуры /Е.В. Титаренко//Теория и практика физической культуры. – 2007. -№6. -С.30-34

Тадқиқотнинг мақсади спорт такомиллашуви босқичидаги малакали самбочиларнинг махсус тайёргарлигини ошириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

спорт такомиллашуви босқичидаги малакали самбочиларнинг тезкор-куч сифатларини намоён этиш самарадорлигини ошириш мақсадида мусобақа юкламаларини машғулот жараёнига йўналтириш негизида юқори даражада таъсир этувчи машғулот воситаларини ишлаб чиқиш;

спорт такомиллашуви босқичидаги малакали самбочиларнинг беллашувлар вақтида тож усулларини бажариш имкониятларини кенгайтириш асосида техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш;

спорт такомиллашуви босқичидаги малакали самбочиларнинг финалга қадар ўтказиладиган беллашувларда техник-тактик усулларни бажариш маҳоратини такомиллаштириш учун қўлланиладиган техник-тактик ҳаракатларни машғулот жараёнига йўналтириш;

спорт такомиллашуви босқичидаги малакали самбочиларнинг мусобақа фаолиятига тайёрлаш учун беллашувлардаги тезкор-куч сифатлари, техник-тактик ҳаракат ва кўникмаларини финалга қадар беллашувларда такомиллаштириш мақсадида захира имкониятларини тақсимланишини рационаллаштириш.

Тадқиқотнинг объекти “Жар” ва “Динамо” спорт соғломлаштирувчи комплексларида шуғулланувчи 18-20 ёшдаги самбочиларнинг ўқув-тренировка жараёни ҳисобланади.

Тадқиқотнинг предмети самбочиларни спорт такомиллашуви босқичидаги тренировка воситалари ва юкламаларини оптималлаштиришдан иборат.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета-сўровнома, педагогик кузатув, тиббий-биологик усуллар, умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни оширишни беш поғонали дастур бўйича назорат синовлари, педагогик тажриба ва олинган маълумотларни математик-статистик қайта ишлаш усулларида фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

спорт такомиллашуви босқичидаги малакали самбочиларнинг мусобақа юкламаларини машғулот жараёнига йўналтириш мақсадида яратилган “Умумий тайёргарлик модули” юқори даражада таъсир кўрсатувчи машғулот воситаларини танлаш ва умумий тайёргарлик кунига йўналтириш ҳисобига уларнинг тезкор-куч сифатлари такомиллаштирилган;

спорт такомиллашуви босқичидаги малакали самбочиларнинг техник-тактик кўникмаларни такомиллаштириш юзасидан ишлаб чиқилган “Махсус тайёргарлик модули” асосида самбочиларнинг усулларни бажариш самарадорлигини мусобақа фаолиятига мослаштириш эвазига беллашувлар вақтида тож усулларни бажариш имкониятлари кенгайтирилган;

спорт такомиллашуви босқичидаги малакали самбочиларнинг мусобақа жараёнидаги беллашувларда қўлланиладиган техник-тактик ҳаракатларни

такомиллаштириш орқали “Махсус чидамкорлик модули” бўйича самбочиларнинг мусобақа олди босқичини коррекциялаш ҳисобига техник-тактик усулларини бажариш маҳорати такомиллаштирилган;

спорт такомиллашуви босқичидаги малакали самбочиларни мусобақа фаолиятига тайёрлаш учун беллашувларда захира имкониятларини рационал тақсимлаш ҳисобига самбочилар учун янги “Беш поғонали тайёрлаш тизими” ишлаб чиқилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

спортда такомиллашув босқичида тренировка воситаларини оптималлаштирувчи сифатида самбочиларнинг махсус чидамлилиги ва техник-тактик маҳорати самарадорлигини оширадиган «Беш поғонали тайёрлаш тизими» ишлаб чиқилган ва ўқув-тренировка жараёнига жорий қилинган;

Тошкент шаҳар «ДИНАМО» жисмоний тарбия-спорт жамиятида ва «ЖАР» клубларида шуғулланадиган самбочиларнинг тренировка воситалари ва юкламаларини режалаштиришни оптимал вариантлари аниқланган ва ўқув-тренировка жараёнига жорий қилинган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Спорт амалиётида мавжуд қоидаларнинг назарий жиҳатдан асосланганлиги, тадқиқотнинг илмий ташкил этиш билан тасдиқланган, шу ўринда қўлланилган тадқиқот услублари мажмуаси тадқиқот олдига қўйилган вазифаларга мос келади, катта далилий материалларнинг юқори даражадаги ишончлилиги, тўғри ишлаб чиқилганлиги, таҳлил қилинганлиги билан изоҳланади, олинган натижаларнинг тўғрилиги ва ишончлилиги, аниқ ҳамда тадқиқот ва педагогик услубларнинг қўлланилганлиги билан таъминланган ҳамда тўғри фактларни кенг қайта ишлаш, таҳлил қилиш ва талқин қилиш математик статистик усуллар билан қайта ишланди, стандарт оғиш, формулалар бўйича корреляцион таҳлилидан фойдаланилганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти шундан иборатки, тажриба дастурини ўқув-тренировка жараёни доирасида экспериментал дастурни амалга ошириш усуллари белгиланди. Ўтказилган комплекс педагогик тадқиқотлар асосида илк бора учта модул, умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) кўрсаткичлари бўйича “Умумий тайёргарлик модули”, махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (МЖТ) кўрсаткичлари бўйича “Махсус тайёргарлик модули”, техник-тактик ва махсус мотор кўрсаткичлари кўрсаткичлари бўйича “Махсус чидамлилиқ модули” ишлаб чиқилган, вазн ва бўй кўрсаткичлари бўйича тиббий-биологик тадқиқотлар ўтказилган, самбочиларнинг функционал ҳолати гемодинамикани тавсифловчи физиологик тестлар билан баҳоланган.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти эса, учта модулни қўллаш самарадорлиги ишлаб чиқилди ва синовдан ўтказилди, улар “Беш поғонали тайёрлаш тизими” сифатида бирлаштирилиб, малакали самбочиларнинг машғулотлар воситалари ва юкламаларини оптималлаштириш ҳисобига мусобақа характеридаги беллашувларда усулга бурилиш ва усулга ташлашлар сони ортди ҳамда махсус тайёргарлик оширилганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Юқори малакали самбочилар орасида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ошириш учун ишлаб чиқилган методика бўйича олиб борилган экспериментал ишлар асосида:

18-20 ёшдаги малакали самбочиларининг ўқув-машғулот жараёнида умумий жисмоний тайёргарлигини ошириш учун «Умумий тайёргарлик модули» “Повышение спортивного педагогического мастерства (по самбо)” номли дарслик мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2021 йил 31 майдаги 237-сон буйруғига асосан 237-264 рақамли гувоҳнома). Натижада, жисмоний тайёргарликнинг умумий даражаси 12,8 фоизга ўсди, шу жумладан: 100 метрга югуриш вақти 3,4 фоизга; 1000 метрга югуриш вақти 4,8 фоизга; 30 сонияда усулга тезликда бурилишлар сони 2,9% га; 30 сонияда тезликка усул бажариш сони 2,5% га; 5 метрлик арқонга чиқиб тушиш вақти 1,4 фоизга тезлашди; 30 сонияда тезликда олдинга умбалок ошиш сони 2,7% га ошган;

Ўзбекистон Республикаси Миллий Гвардияси ҳузуридаги «ДИНАМО» жисмоний тарбия ва спорт жамиятига жалб қилинган самбочиларнинг ўқув-машғулот жараёнига «Махсус тайёргарлик модули» жорий этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги томонидан 2020 йил 28 августдаги 02-07-08-2319-сон маълумотномаси). Натижада самбочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражаси 12,8 фоизга ўсган;

спорт такомиллашуви босқичидаги малакали самбочиларни мусобақа фаолиятига тайёрлаш учун беллашувларда захира имкониятларини рационал тақсимлаш мақсадида «Махсус чидамкорлик модули» Тошкент шаҳри “Жар ССК”да шуғулланувчи самбочиларнинг ўқув-машғулот жараёнига жорий этилган (Ўзбекистон Республикаси Ички Ишлар Вазирлиги “Жар” спорт-соғломлаштириш комплексининг 2020 йил 20 августдаги далолатномаси). Натижада Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг самбо йўналишида таҳсил олувчи малакали самбочиларнинг 30 сонияда тезликка усулга бурилишлар сони 3,7 фоизга, 30 сонияда тезликка усулга ташлашлар сони эса 13,04 фоизга ошган;

Ўзбекистон Самбо Ассоциацияси раҳбарлигида Тошкент шаҳрида шуғулланиб келаётган 18-20 ёшдаги юқори малакали самбочиларнинг ўқув-машғулот дастурига «Беш поғонали тайёрлаш тизими» жорий этилган (Ўзбекистон Самбо Ассоциациясининг 2020 йил 20 августдаги далолатномаси). Натижада, самбочиларнинг усулга бурилишлар сони ва самарадорлиги 7 фоизга, муваффақиятли усуллар сони эса 6,1 фоизга ошган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Диссертациянинг асосий ҳолатлари ва материаллари бўйича 3 та халқаро ва 2 та республика миқёсидаги илмий конференцияларда маъруза қилинган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 8 та илмий ишлар, жумладан Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларида

5 та мақола (2 та республика ва 2 та хорижий ҳамда 1 та “Scopus” маълумотлар базасига кирувчи журналда) чоп этилган.

Ишнинг ҳажми ва структураси. Диссертация иши кириш, тўртта бобдан иборат бўлиб, 134 саҳифалик матн, 10 та расм, 25 жадвал, хулосалар, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг **кириш** қисмида танланган мавзуни долзарблиги ва зарурати, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланиши устувор йўналишларига мослиги, диссертацияда кўтарилган муаммонинг ўрганилганлик ҳолати, мавзуни диссертация бажарилган таълим муассасаси илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, объекти ва предмети аниқланган. Тадқиқотнинг усуллари, илмий янгилиги, амалий натижалари, натижаларнинг ишончлилиги, илмий ва амалий аҳамияти, жорий қилиниши, тадқиқот натижаларини апробацияси, эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми борасидаги маълумотлар киритилган.

Диссертациянинг **“Малакали курашчиларнинг ўқув-тренировка жараёнини тузилиши”** деб номланган биринчи бобида самбо халқаро кураш турининг энг кам ўрганилган жиҳатларидан спортда такомиллашув босқичида Беш поғонали тайёрлаш тизими ёрдамида тренировка воситаларини оптималлаштириш масалалари амалда ўрганилмаганлиги баён қилинган. Тренировка жараёнида техника ва тактикани ҳар бир ёшга оид даврда ёки тайёргарлик босқичида спорт натижаларига энг катта улуш кўшадиган томонлари мақсадга йўналтирилган ҳолда такомиллаштирилиши кераклиги ёритилган. Тайёргарликнинг асослари анча даражада ўрганилган, чунки курашнинг ҳар хил турларини назарияси ва услубияти етарлича давомий тарихга эга. Курашчиларнинг замонавий жисмоний тайёргарлиги асосини интеграл тайёргарлик тизимини структурали-функционал таркиби орқали кўриб чиқиш зарур [С.В.Калмыков, 1994, В.Н.Каплин, 1997, А.А.Карелин, 1998].

Ёш самбочилар тайёргарлиги масалаларини очиб берадиган ишларда, асосан техник-тактик ва жисмоний жиҳатлар ёритилган[П.С.Маркин, 2004, А. Ю.Осипов, 2008, Р. К.Ханбабаев, 2010].

Мавжуд ўқув-услубий нашрларда махсус чидамлиликини бевосита ривожлантирувчи умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни мусобақа куни давомида ошириш масалалари етарлича ўрганилмаган, жисмоний қобилиятларни намоён қилиниши ва ривожланишини таъминлайдиган муҳим морфофункционал кўрсаткичлар ҳисобга олинмаган.

Диссертациянинг **“Тадқиқотнинг усуллари ва экспериментнинг ташкил қилиниши”** деб номланган иккинчи бобида 18-20 ёшли самбочиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги структураси тренировка воситаларининг таъсири ва мусобақа фаолиятини имитация қилишни ҳисобга олиш орқали тадқиқ қилинганлиги ёритилган.

Тадқиқот ишлари 2019-2020 йиллар давомида уч босқичда ўтказилди.

Биринчи – изланиш босқичида – диссертация мавзуси бўйича илмий-услубий адабиётлар ўрганилди ва таҳлил қилинди, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари ва усуллари аниқланди, тренерлар ўртасида шуғулланувчиларнинг спорт малакаси нисбатини аҳамиятлилиги бўйича анкета-сўров натижалари таҳлил қилинди; тренировка юкламаларини тақсимлаш пайтида спортчиларнинг малакалари ҳисобга олиниши; спортчи вазн тоифасини тренировка юкламасининг нисбати бўйича аҳамияти ҳамда УЖТ ва МЖТни ошириш бўйича воситаларни ҳисобга олиш; УЖТ ва МЖТни тренировка юкламасини дозалаштирилишини аҳамияти бўйича ошириш чора-тадбирлари; спортда такомиллашув босқичида тайёргарлик давридаги ўқув-машғулот юкламасининг мусобақа жараёнига эътиборини қаратиш билан аҳамияти; мезоцикллардаги тренировкалар вақтида самбочилар учун УЖТ ва МЖТни нисбатлари; курашиш куни тренировка беллашувлари вақти ва айланаларини ҳисобга олиш, мавжуд эксперт баҳолаш таҳлил қилинди.

Иккинчи босқичда – асосий тажрибалар ўтказилди, унда, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражалари тахминан тенг бўлган, спортдаги стажи ўртача 9 йилни ташкил қилган, ҳар бири 30 нафар спортчидан иборат назорат ва тажриба гуруҳлари иштирок этди. Назорат гуруҳи спортчилари стандарт услубият асосида, тажриба гуруҳидагилар эса, тренировканинг бир хилдаги суммар ҳажмида, биз томондан ишлаб чиқилган “Беш поғонали тайёрлаш тизими” модуллари бўйича тренировка қилишди.

Спортда такомиллашув босқичида тренировка воситалари ва юкламаларини оптималлаштириш билан самбочиларнинг ўқув-тренировка жараёнини “Беш поғонали тайёрлаш тизими” самарадорлигини аниқлаш бўйича педагогик тажриба баён қилинган.

Констатация қилувчи босқичда самбочиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини тавсифловчи олтига параметрлари бўйича жисмоний сифатларни алоҳида намоён қилиниши ўртасидаги ўзаро боғлиқлик даражаси ва синовдан ўтувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини омилли структураси аниқланган.

Самбочиларнинг жисмоний ривожланиши даражасини, қадди-қоматининг тузилиши хусусиятларини баҳолаш учун антропометрик тадқиқотлар ўтказилди. Самбочилар танасининг тотал катталиклари кўрсаткичлари асосида Кетленинг вазн-бўй индекси кўрсаткичларидаги ўхшашликлар ва фарқлар тоифаларни ҳисобга олган ҳолда қиёсий жиҳатдан аниқланди. Спортчиларнинг истиқболлилигини, самбочиларни мушак юкламаларини бажаришга адаптив имкониятлари диапазони, кардио-респиратор тизимининг заҳира имкониятларини аниқлаш учун интегратив ва информатив кўрсаткичлар ҳамда тинч ҳолатдаги, юклама пайтидаги ва юкламадан кейинги гемодинамика кўрсаткичлари қўлланилди (ЮҚЧ – юрак қисқаришлари частотаси, АБ – артериал босим, систолик босим, пульс босими).

Учинчи босқичда, педагогик тажрибаларни ўтказилиши даврида, беллашувлар вақтида бажариладиган усулга бурилишлар ва усулга ташлашлар

микдорини ошириш учун тренировка воситалари ва юкламаларини оптималлаштиришга йўналтирилган, биз томондан ишлаб чиқилган “Беш поғонали тайёрлаш тизими” модулларининг таъсири аниқланган. Ушбу мақсадда ишлаб чиқилган “Беш поғонали тайёрлаш тизими”нинг самарадорлиги тажрибаларда тасдиқланган. Уни Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардиясининг «ДИНАМО» жисмоний тарбия-спорт жамиятида, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетини спорт-педагогик маҳоратини ошириш гуруҳларида шуғулланувчи самбочиларнинг ўқув-тренировка жараёнига жорий қилиниши шароитидаги самарадорлиги асослаб берилган. Тажрибаларда олинган натижалар математик статистика усуллари ёрдамида таҳлил қилинган ва қайта ишланган, диссертация иши шакллантирилган ва расмийлаштирилган.

Диссертациянинг “**«Беш поғонали тайёрлаш тизими» модулларидан фойдаланиш методикаси**” деб номланган учинчи бобида самбо бўйича 5 йилдан 20 йилгача стажга эга бўлган 11 нафар тренерлар ўртасида ўтказилган анкета-сўровнома натижалари асосида тренировка машғулотларини ўтказиш структураси баён қилинган. Респондетлар ўртасида тренерлик стажи 10 йилдан ортиқ бўлган 3 нафар мутахассислар, 2 нафар педагогика фанлари номзоди, 2 нафар доцент илмий унвонга эга бўлган тренерлар 11 та саволлардан иборат ва уларга ҳар хил жавоблари бўлган анкета-сўровномаларига жавоб беришган.

Ёш самбочиларини катталар гуруҳига ўтишда тайёрлаш усули ўсаётган организмнинг ривожланиш ва шаклланиш қонуниятларига мос келиши керак.

Биз томондан, спорт такомиллашув босқичидаги малакали самбочиларнинг умумий ва махсус тайёргарликларини ошириш учун тренировка юкламасини мусобақа фаолиятига адаптация қилинишини ҳисобга олган ҳолда махсус тайёргарликларини оширишга йўналтирилган “Умумий тайёргарлик модули”, “Махсус тайёрлик модули”, “Махсус чидамлик модули” номли учта модуллар ишлаб чиқилган, ҳамда “Беш поғонали тайёрлаш тизими” сифатида мужассамлаштирилган. Тайёрлашнинг тажриба тизими ўқув-тренировка жараёнини такомиллаштиришни назарда тутди. Мусобақа куни ҳар бир самбочи финалга қадар тахминан 4 та беллашувларда иштирок этишади. Кейинги доирага қадар 1, 2, 3 ва 4-беллашувлар оралиғидаги танаффуслар тахминан 20 дақиқани ташкил қилади. Ярим финал ва финал оралиғидаги дам олишга 120 дақиқагача вақт ажратилади. Шунинг учун, тренировка воситалари сифатида таклиф қилинган машқлар ва тренировка юкламаларини, биз, малакали самбочининг мусобақа юкламаларини ҳисобга олган ҳолда оптималлаштирдик.

Таъкидлаб ўтиш жоизки, ҳар бир машқ учун белгиланган вақт тақсимоти, тикланиш учун бериладиган вақт мусобақа жараёнига йўналтирилган. Ҳар бир самбочи мусобақа кунисидаги ҳар бир беллашув учун ўз захира имкониятларини оқилона тақсимлаши керак.

Спортда такомиллашув босқичида самбочиларнинг умумий функционал тайёргарликларини ошириш учун ўқув-тренировка жараёни “Беш поғонали тайёрлаш тизими”нинг “Умумий тайёргарлик модули”

№	Машқ-нинг номи	1-уриниш	Дам олиш	2-уриниш	Дам олиш	3-уриниш	Дам олиш	4-уриниш	Дам олиш	5-уриниш	Бажа-риш вақти (дақ)
Бўлажак тренировка юкламалари тўғрисида қисқа тушунтириш											2
1	Югуриш	400 м	2 дақ	400 м	2 дақ	400 м	2 дақ	400 м	10 м дақ ин	1 км	25
Тикловчи дам олиш											10
2	Резина билан усулга бурилишлар	20 марта	20 сек	20 марта	20 сек	20 марта	20 сек	20 марта	1 дақ	30 марта	4
Тикловчи дам олиш											5
3	Турникда тортилиш	15 марта	2 дақ	15 марта	2 дақ	15 марта	2 дақ	15 марта	5 дақ	20 марта	15
Тикловчи дам олиш											5
4	тана вазнининг 50% га тенг штанга билан ўтириб-туришлар	10 марта	2 дақ	10 марта	2 дақ	10 марта	2 дақ	10 марта	5 дақ	15 марта	5
Тикловчи дам олиш											5
5	Оёқлар ёрдами-сиз 5 метрлик арқонга чиқибтушиш	1 марта	2 дақ	1 марта	2 дақ	1 марта	2 дақ	1 марта	10 дақ	Чиқиб тушишлар сони максимал, вақт чегараланмаган	15
Тикловчи дам олиш											5
6	Турникда осилиб туриб оёқларни кўтариш	15 марта	2 дақ	15 марта	2 дақ	15 марта	2 дақ	15 марта	2 дақ	Макс. уринишлар	15
Тикловчи дам олиш											15
Жами вақт: 126 дақ											

Ўқув-тренировка жараёни “Беш босқичли тайёрлаш тизими”даги “Умумий тайёргарлик модули”нинг (1-жадвал) мақсади – малакали самбочиларнинг умумий функционал тайёргарликларини ошириш ҳисобланади. Жадвалда машқлар ва уларнинг ҳажми аниқ келтирилган ҳамда тикланиш учун вақт оралиқлари аниқ тақсимланган.

2 – жадвал

Спортда такомиллашув босқичида самбочиларнинг махсус тайёргарликларини ошириш учун ўқув-тренировка жараёни “Беш поғонали тайёрлаш тизими”нинг “Махсус тайёргарлик модули”

№	Машқнинг номи	1-уриниш	Дам олиш	2-уриниш	Дам олиш	3-уриниш	Дам олиш	4-уриниш	Дам олиш	5-уриниш	Бажариш вақти (дақ)
Самбочиларни рўйхатдан ўтказиш, махсус тайёргарлик бўйича тренировка ва бўлажак юклама тўғрисида тушунча бериш											5
Қизиб олиш машқлари: югуриш ва акробатик машқлар; УРМ											30
Партерда 30-40% кучланишларни қўллаш билан беллашиш											15
Тикловчи дам олиш											3
1	Ташлашни бажариш учун айланишлар	30 марта	20 сек	30 марта	20 сек	30 марта	20 сек	30 марта	2 дақ	60 марта	4
Тикловчи дам олиш											1
2	Тезликка “шоҳ усул” билан ташлашлар	15 марта	20 сек	15 марта	20 сек	15 марта	20 сек	15 марта	2 дақ	30 марта	5
Тикловчи дам олиш											2
3	Ташлашдан кейин оғритиш усулларига ўтиш	5 марта	30 сек	5 марта	30 сек	5 марта	30 сек	5 марта	2 дақ	10 марта	5
Тикловчи дам олиш											1
4	Ташлашдан кейин ушлаб қолишни имитация қилиш	5 марта	30 сек	5 марта	30 сек	5 марта	30 сек	5 марта	2 дақ	10 марта	5
Тикловчи дам олиш											1
5	Ушлаб қолишдан чиқиб кетиш	3 марта	20 сек	3 марта	20 сек	3 марта	20 сек	3 марта	2 дақ	5 марта	5
Тикловчи дам олиш											1
6	Олдинга ўмбалоқ ошиш	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	2 дақ	1 дақ	5
Тикловчи дам олиш											22
Жами вақт: 110 дақ											

Спортда такомиллашув босқичида малакали самбочиларнинг махсус тайёргарликларини ошириш учун ўқув-тренировка жараёни “Беш босқичли тайёрлаш тизими”нинг “Махсус тайёргарлик модули” мусобақа кунини ҳисобга

олиш орқали йўналтирилган (2-жадвал). Биз томондан таклиф қилинган барча машқлар техник-тактик тайёргарликни оширади. Самбочи “шоҳ усул”да ташлашларни, оғритиш усулларини, ташлашдан кейин ушлаб қолишни имитация қилишни ўзи танлайди, чунки самбочиларнинг спортдаги стажи ва малакалари, уларнинг онгости даражаларида техник маҳоратни ишлаб чиқишни кўрсатади, яъни автоматизм ишга тушади.

3 – жадвал

Спортда такомиллашув босқичида самбочиларнинг “Кураш куни” учун ўқув-тренировка жараёни “Беш поғонали тайёрлаш тизими”нинг “Махсус чидамкорлик модули”

№	Машқнинг номи	1-беллашув	Дам олиш	2-беллашув	Дам олиш	3-беллашув	Дам олиш	4-беллашув	Дам олиш	5-беллашув	Бажа-риш вақти (дақ)
Самбочиларни рўйхатдан ўтказиш, махсус тайёргарлик бўйича тренировка ва бўлажак юклама тўғрисида тушунча бериш											5
Қизиб олиш машқлари: югуриш ва кробатик машқлар; УРМ											20
1	Рақибни ушлаб олиш учун кураш	30 сек	1 дақ	30 сек	1 дақ	30 сек	1 дақ	30 сек	2 дақ	1 дақ	8
Тикловчи дам олиш											2
2	Партер кураши	5 дақ	2 дақ	5 дақ	2 дақ	5 дақ	2 дақ	5 дақ	5 дақ	5 дақ	36
Тикловчи дам олиш											2
3	Тик ҳолатдаги кураш	5 дақ	5 дақ	5 дақ	5 дақ	5 дақ	5 дақ	5 дақ	10 дақ	10 дақ	65
Тикловчи дам олиш											2
Жами вақт: 140 дақ											

Таклиф қилинган, спортда такомиллашув босқичида малакали самбочиларнинг махсус чидамлилигини оширувчи ўқув-тренировка жараёни “Беш босқичли тайёрлаш тизими”нинг “Махсус чидамкорлик модули”да 4 та беллашувларда 30 секундли ва 5-беллашувда бир минутлик “Рақибни ушлаб олиш учун кураш” асосий беллашувларга тайёргарлик сифатида намоён қилинади. Кейинги машқлар – “Партер кураши” ва “Тик ҳолатдаги кураш” мусобақа юкласининг пойдеворини намоён қилади ва шу сабабли, улар модуль бўйича ташкил қилинган.

Биз, ҳар бир самбочи бўйича таҳлилни амалга оширдик, яъни спортчининг кучли ҳамда кучсиз томонлари ҳисобга олинди.

Назоратни амалга ошириш пайтида, ҳар бир спортчини мусобақаларга тайёргарлиги босқичидаги тайёргарлик ҳолатини аниқлаш зарурати долзарб ҳисобланади. Ушбу зарурат тренерлар ва раҳбарларни спорт тренировкасининг мусобақаолди босқичини коррекция қилишга интилиши билан тушунтирилади.

Диссертациянинг “Беш поғонали тайёрлаш тизими” модулларини тажрибаларда асослаш” деб номланган тўртинчи бобида самбочиларни

махсус тайёргарликлари даражаларини ошириш жиҳатидан юқори самарадорлигини аниқловчи тажрибаларда олинган натижалар таҳлил қилинган.

Юрак-томир тизимининг адаптацион имкониятларини аниқлаш мақсадида икки поғонали юкламалар натижаларини инетрпретация қилиш самбочиларнинг функционал ҳолатини ва тренировка юкламаларини самбочилар организмга адекватлигини баҳолаш имконини берди. Юрак-томир тизимини икки поғонали юкламаларга реакциясини баҳолаш учун спортда такомиллашув босқичида самбочиларнинг гемодинамик кўрсаткичлари, хусусан юрак қисқаришлари частотаси (ЮҚЧ) ва артериал босими (АБ) таҳлил қилинди (олинган натижалар 4, 5 ва 6-жадвалларда келтирилган).

4- жадвал

Тадқиқот бошида ТГ самбочилари юрак қисқаришлари частотасини икки поғонали юкламаларга реакцияси (n=30)

Спортчилар	Юрак қисқаришлари частотаси кўрсаткичлари (зарба/мин)			
	Юкламагача	Юклама вақтида	Юкламадан кейин	Юкламадан кейин 3 минут ўтгач
ХТСУ, n=2	72±6	150±8	122,5±16,5	73±4
СУ, n=13	73,5±17,5	147,5±22,5	144±31	73±13
СУН, n=15	71,5±9,5	158±22	127,5±38,5	82,5±12,5

Бизнинг тажрибаларимизда юкламагача ЮҚЧни ўртача кўрсаткичлари минутага 56-91 зарба чегарасида бўлди.

5 - жадвал

Тадқиқот бошида ТГ самбочилари артериал босимини икки поғонали юкламаларга реакцияси (n=30)

Спортчилар	Артериал босим кўрсаткичлари (мм.сим.уст.)			
	Юкламагача	Юклама вақтида	Юкламадан кейин	Юкламадан кейин 3 минут ўтгач
ХТСУ, n=2	115/80±5/0	170/80±25/15	157,5/72,5±12,5/17,5	120/80±0/0
СУ, n=13	105/75±15/15	165/77,5±25/17,5	147,5/72,5±27,5/12,5	110/70±10/10
СУН, n=15	115/75±15/5	170/65±25/15	130/72,5±30/17,5	112,5/70±12,5/10

Бизнинг тажрибаларимизда юкламагача АБ ўртача 120,5/80 мм.сим.уст.ни ташкил қилди. Икки поғонали юкламани бажариш бошланганидан кейинги биринчи дақиқаларда ЮҚЧ ва АБ ортди ва мос равишда 84-138 зарба/мин. ва 160/80 мм.сим.уст.ни ташкил қилди. Юклама тестини бажаргандан кейинги ЮҚЧни ўсиши 86-88%, АБни ўсиши эса – 10-33% ни ташкил қилди. Кейинги кузатишлар айрим синовдан ўтувчиларда пульсининг тикланиши дам олишни биринчи дақиқасида яқунланишини, бошқаларида эса – 3-дақиқагача чўзилиб яқунланганлигини кўрсатди. Аналогик анъана артериал босим қийматларини ўзгаришида ҳам қайд қилинди.

Тадқиқот якунида ТГ самбочилари юрак қисқаришлари частотаси ва артериал босимини икки поғонали юкламаларга реакцияси (n=30)

Спортчилар	Артериал босим кўрсаткичлари (мм.сим.уст.)			
	Юкламагача	Юклама вақтида	Юкламадан кейин	Юкламадан кейин 3 минут ўтгач
ХКСУ, n=5	110/70±5/0	165/80±20/15	155/70±10,5/ 10,5	110/70±0/0
СУ, n=10	115/75±15/15	165/77,5±15/17,5	145/71±20/12,5	110/70±5/5
СУН, n=15	110/75±15/5	170/65±20/15	135/72±15/12,5	110/70±12/5
Спортчилар	Юрак қисқаришлари частотаси кўрсаткичлари (зарба/мин)			
	Юкламагача	Юклама вақтида	Юкламадан кейин	Юкламадан кейин 3 минут ўтгач
ХКСУ, n=5	70±10	145±15	120±25	70±8
СУ, n=10	73,5±17,5	148±22	130±30	68±10
СУН, n=15	72,5±9,5	150±20	127,5±35	80±10,5

Тайёргарлик босқичининг якунида самбочилар гемодинамик кўрсаткичлари даражалари бўйича фарқ қилишган бўлиб, 50%ида функционал имкониятлари даражаси ортди, 26,7%ида гемодинамик кўрсаткичлари ўзгармади, 23,3%ининг кўрсаткичлари ўртача даражада бўлди (6-жадвал).

Ўтиш босқичининг (3-4 ҳафтадан то 6-8 ҳафтагача) асосий вазифалари қаторига микроциклнинг тренировка ва мусобақа юкламаларидан кейинги тўлақонли дам олиш ҳамда спортчининг оптимал тайёргарлигини таъминлаш учун тренировка қилганликни маълум даражада қўллаб туриш киради. Юқорида баён қилинган маълумотлар, кўпчилик самбочилар ўтиш босқичидан етарлича рационал ўтганлигидан далолат беради.

Самбочиларнинг умумий ва махсус тайёргарликлари кўрсаткичларини таҳлили. «ДИНАМО» жисмоний тарбия-спорт жамиятида шуғулланувчи самбочиларнинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини баҳолаш мақсадида 2019-2020 йиллар (сентябр-феврал) давомида педагогик кузатувлар амалга оширилди. Бир вақтнинг ўзида, ушбу босқич давомида, тренировка юкламаларини қўллашни назорат қилиш амалга оширилди. Махсус баённомада тренировка юкламаларининг параметрлари қайд қилинди. Жами 240 та тренировка машғулотлари таҳлил қилинди. Тадқиқотнинг ушбу босқичини мақсади – юкламанинг самарадорлигини ўрганиш ва баҳолаш бўлди. Самбочиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини баҳолашда курашчиларнинг тайёргарлиги томонларини тавсифловчи тестлар батареяси воситасида амалга оширилди.

**Назорат ва тажриба гуруҳлари самбочиларининг УЖТ ва МЖТ
кўрсаткичларини ўзгариши динамикаси (n=60)**

Тадқиқ қилинган кўрсаткичлар	Тажрибага қадар $\bar{X} \pm \sigma$	Тажрибадан кейин $\bar{X} \pm \sigma$	Ўсиш (%)	$t_{\text{мезони}}$	p
Назорат гуруҳи					
Югуриш 100м (сек)	14 ± 0,54	13,6 ± 0,5	2,8	3,01	<0,05
Югуриш 1000м (мин)	4,6 ± 0,42	4,5 ± 0,27	2,2	1,76	>0,05
Оёқлар ёрдамисиз 5 метрлик арқонга чиқибтушиш (сек)	11,2 ± 1,05	11,1 ± 1,01	0,9	0,7	>0,05
Тезликка усулга бурилишлар (30 с)	37,8 ± 1,21	36,4 ± 2,13	3,7	3,13	<0,05
Тезликка “шоҳ” усулларни ташлашлар (30 сек)	18,4 ± 1,19	19,2 ± 1,34	4,3	2,34	<0,05
Олдинга ўмбалок ошиш (30 сек)	25,1 ± 1,03	25,4 ± 1,52	1,2	0,79	>0,05
Тажриба гуруҳи					
Югуриш 100м (сек)	14,1 ± 0,38	12,6 ± 0,44	10,6	11,48	<0,05
Югуриш 1000м (мин)	4,4 ± 0,2	4,0 ± 0,39	9,1	4,81	<0,05
Оёқлар ёрдамисиз 5 метрлик арқонга чиқибтушиш (сек)	10,9 ± 0,65	9,6 ± 0,32	11,9	11,17	<0,05
Тезликка усулга бурилишлар (30 с)	37,2 ± 1,07	37,5 ± 1,11	0,8	6,79	<0,05
Тезликка “шоҳ” усулларни ташлашлар (30 сек)	18,4 ± 1,3	20,8 ± 0,92	13,04	4,39	<0,05
Олдинга ўмбалок ошиш (30 сек)	24,6 ± 1,43	25,8 ± 1,04	4,9	3,11	<0,05

Изоҳ: \bar{X} - ўртача арифметик; σ - стандарт оғиш; $t_{\text{кр}}$ - Стъюдентнинг t-мезони;
p- аҳамиятлилик даражаси.

Тайёргарликнинг ушбу томони параметрларининг ўсиши тажрибани яқуний босқичига келиб “Беш поғонали тайёрлаш тизими” модуллари бўйича ишончли қийматларга эга бўлди. Масалан, НГ да 100 м.га югуриш 13,6±0,5 сек. (p≤0,05), ТГ да эса – 12,6±0,44 ни (p≤0,05), ўсиш – 10,6%ни ташкил қилди.

Гуруҳдаги ўртача кўрсаткичлар тажрибанинг яқуний босқичига келиб 1000 м.га югуриш тестида ТГ самбочиларининг кўрсаткичлари 4,0±0,39, ўсиш – 9,1%, (p≤0,05), НГ да эса – 4,5±0,27, ўсиш – 2,2%ни (p>0,05) ташкил қилди.

Шунга ўхшаш ҳолат оёқлар ёрдамисиз 5 метрлик арқонга чиқиб тушиш тести кўрсаткичларида ҳам қайд қилинди: ТГда – $9,6 \pm 0,32$ сек. ($p \leq 0,05$), ўсиш – 11,9%, НГ да эса – $11,1 \pm 1,01$ сек., ўсиш – 0,9%ни ($p > 0,05$) ташкил қилди.

“Тезликка усулга бурилишлар (30 с)” тестида ТГда ўсиш – 0,8%ни ($p \leq 0,05$), НГ да эса – 3,7%ни ($p \leq 0,05$) ташкил қилди.

Махсус чидамлилиқни оширувчи машқлар орасидан тажрибаларда “Тезликка “шоҳ” усулга ташлашлар (30 сек)” қўлланилган бўлиб, тажрибанинг якунида ЭГда кўрсаткичлар $20,8 \pm 0,92$ сек., ($p \leq 0,05$), ўсиш – 13,04%ни, НГ да эса – $19,2 \pm 1,34$ сек., ($p \leq 0,05$), ўсиш – 4,3%ни ташкил қилди.

Самбочиларнинг махсус чидамлилиги ҳаракат сифатлари таркибига кирувчи координация машқлари “Олдинга ўмбалоқ ошиш (30 сек)” машқида намойиш қилинди. Тажрибанинг якуний босқичида ТГда унинг қиймати $25,8 \pm 1,04$ ($p \leq 0,05$) ни, ўсиш – 4,9%ни, НГ да эса, ўсиш – 1,2%ни ташкил қилди.

8 - жадвал

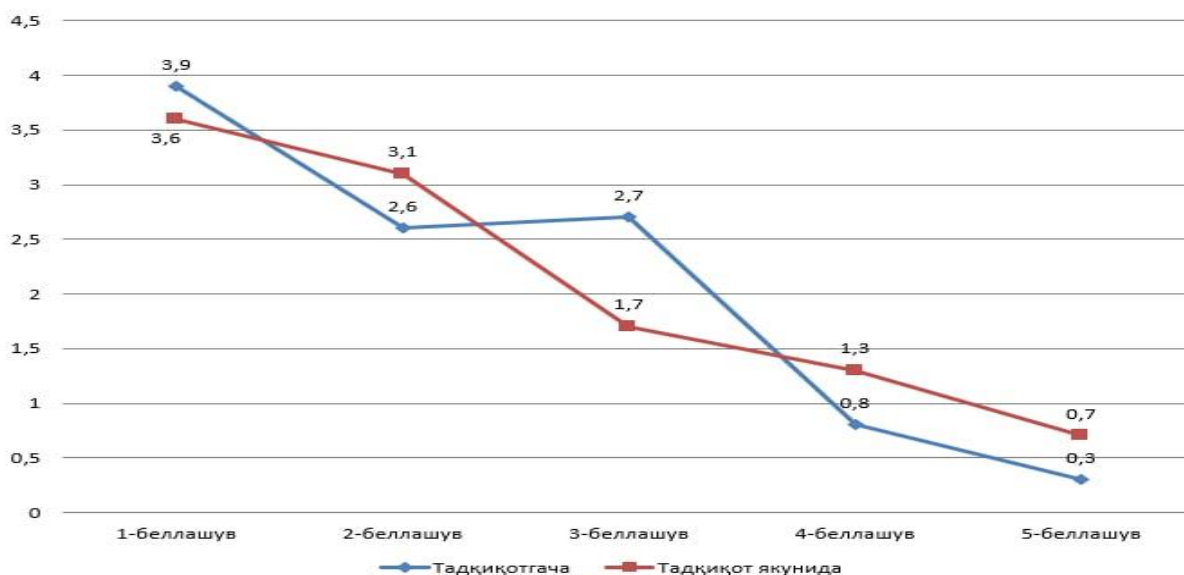
Назорат ва тажриба гуруҳларида беллашувларда усулга бурилишлар ва усулга ташлашлар кўрсаткичларини ўзгариши динамикаси ($n=60$) (\bar{X})

Тадқиқ қилинган кўрсаткичлар		Назорат гуруҳи		Тажриба гуруҳи	
		Тажрибага қадар	Тажрибадан кейин	Тажрибага қадар	Тажрибадан кейин
1-беллашув	Б	3,9	3,6	5,1	4,3
	Т	3,6	2,8	2,5	3,3
2-беллашув	Б	2,6	3,1	3	3,9
	Т	2,2	2,3	1,7	3
3-беллашув	Б	2,7	1,7	1,9	3,6
	Т	1,6	1,3	1,3	3,4
4-беллашув	Б	0,8	1,3	1,2	3,6
	Т	0,7	0,7	0,9	3
5-беллашув	Б	0,3	0,7	0,3	2,9
	Т	0,6	0,4	0,3	2,6

Изоҳ: Б- кураш пайтида усулларга бурилишлар; Т- кураш вақтидаги усулга ташлашлар.

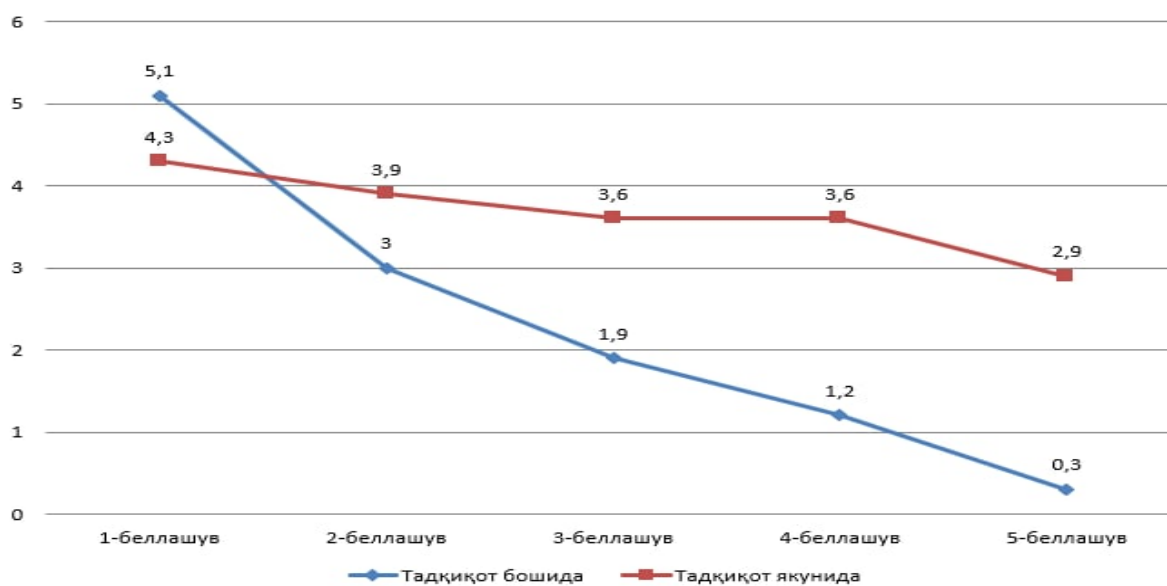
Тадқиқотнинг бошида назорат гуруҳидаги беллашувлар сериясида бажарилган усулга бурилишлар миқдорининг динамикаси, тренировка режимини маълум бир рационаллаштирилишидан кейин, ўртача арифметик кўрсаткичларини пасайиши билан кескин ўзгариш анъанасига эга бўлди.

Усулга бурилишлар тадқиқ қилишнинг охирида беллашувлар сериясида миқдорий кўрсаткичларни пасайиши билан сокин ўтиш аниқланди, лекин шу билан бирга, кўрсаткичлар 4-беллашувда 0,8 дан 1,3 га; 5-беллашувда 0,3 дан 0,7 га яхшиланди.



1-расм. Назорат гуруҳидаги беллашувлар сериясида бажарилган усулларга бурилишлар миқдорининг динамикаси

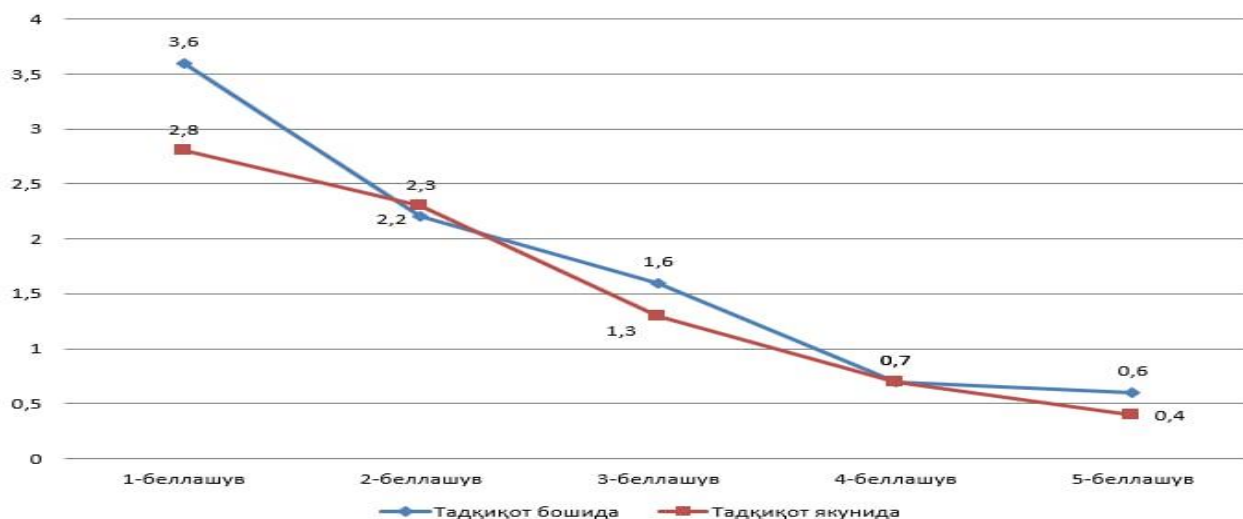
Тадқиқотнинг якунида назорат гуруҳи иштирокчилари беш поғонали юкламадан ўтиша олмадилар, чунки тренировка воситалари ва юкламаларини оптималлаштириш фақатгина тажриба гуруҳи самбочиларининг машғулотларига жорий қилинган эди.



2-расм. Тажриба гуруҳидаги беллашувлар сериясида бажарилган усулларга бурилишлар миқдори динамикаси

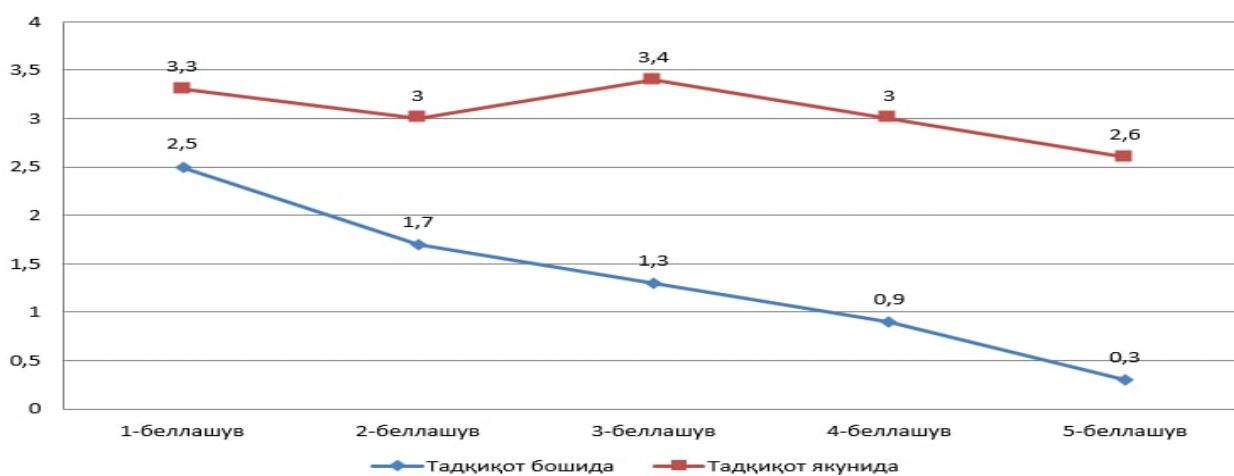
Тажриба гуруҳида тажрибанинг бошида усулларга бурилишлар сериясини бажариш миқдори динамикасини ҳам ўртача арифметик кўрсаткичлари кескин пасайиши анъанасига эга бўлди. Ушбу гуруҳ самбочилари тренировка воситалари ва юкламалари оптималлаштирилгандан кейин усулларга бурилишлар сериясини бажариш миқдори тажрибанинг якунида усулларга бурилишлар сериясини бажариш миқдори яхшиланишини

стабиллашуви томонига сокин ўтишини кўрсатди: 1-беллашувдаги серияларда усулларга бурилишлар кўрсаткичларини пасайиши самбочиларнинг куч сифатларини рационал қўлланилишини кўрсатади, кейинчалик усулларга бурилишлар миқдорини ортиши анъанаси келади, яъни беллашувларнинг 2-сериясида 3 дан 3,9 га, 3-сериясида 1,9 дан 3,6 га, 4-сериясида 1,2 дан 3,6 га ва 5-сериясида 0,3 дан 2,9 га ортиши кузатилади.



3-расм. Назорат гуруҳидаги беллашувлар сериясида усулларга ташлашларни бажариш миқдори динамикаси

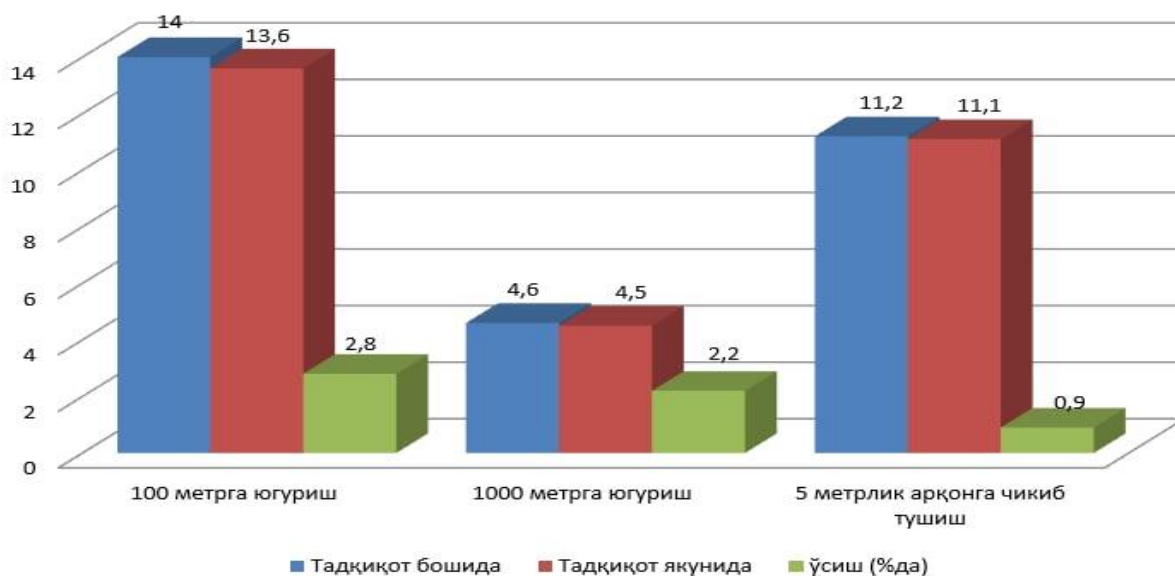
Назорат гуруҳида тажрибанинг бошида усулларга ташлашлар сериясини бажариш миқдори динамикаси ўртача арифметик кўрсаткичлари кескин пасайиши анъанасига эга бўлди, тажрибанинг якунида беллашувлар сериясидаги ташлашларни ўртача арифметик кўрсаткичларини сокин ўзгариши билан ташлашларни бажариш миқдори динамикасини 0,4 дан 0,6 гача яхшиланиши томонига ўзгариши фақат беллашувларнинг 5-сериясида кузатилди.



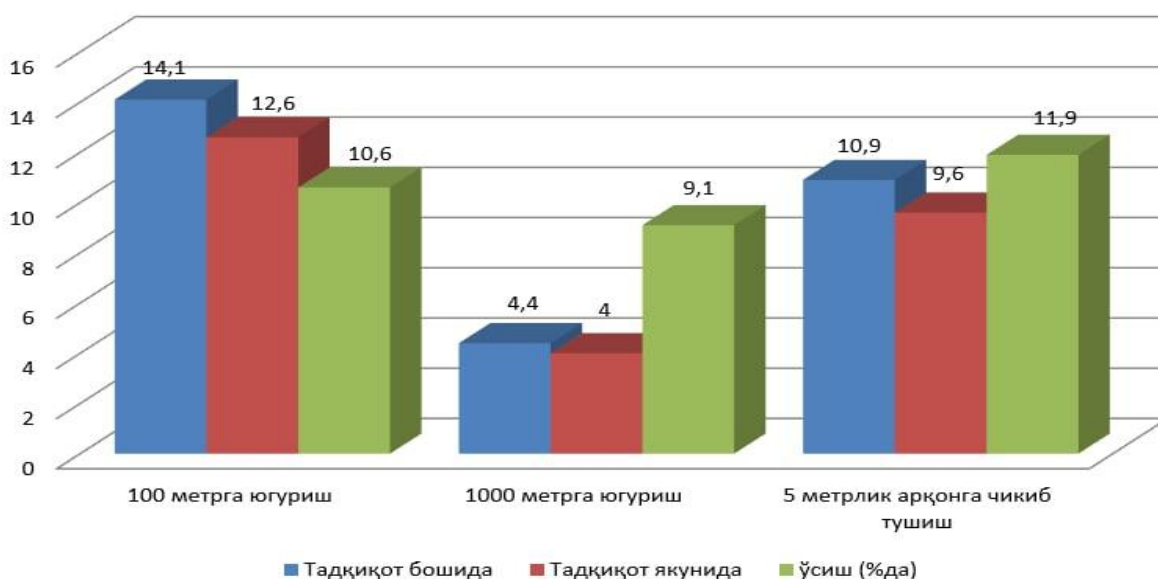
4-расм. Тажриба гуруҳидаги беллашувлар сериясида усулларга ташлашларни бажариш миқдори динамикаси

Тажриба гуруҳида тажрибанинг бошида ташлашлар сериясини бажариш миқдори динамикасини ҳам ўртача арифметик кўрсаткичлари кескин пасайиши

анъанасига эга бўлди. Тренировка воситалари ва юкламаларини “Беш поғонали тайёрлаш тизими” модуллари бўйича оптималлаштириш қўлланилганидан кейин, самбочиларни беллашувлардаги ташлашлар сериясини бажариш миқдори тажрибанинг якунида ижобий томонга ўзгариши кузатилди: 1-беллашувда 2,2 дан 3,3 гача, 2-беллашувда 1,7 дан 3 гача, 3-беллашувда 1,3 дан 3,4 гача, 4-беллашувда 0,9 дан 3 гача, 5-беллашувда 0,3 дан 2,6 гача.



Назорат гуруҳидаги УЖТ натижалари динамикаси (сек.)

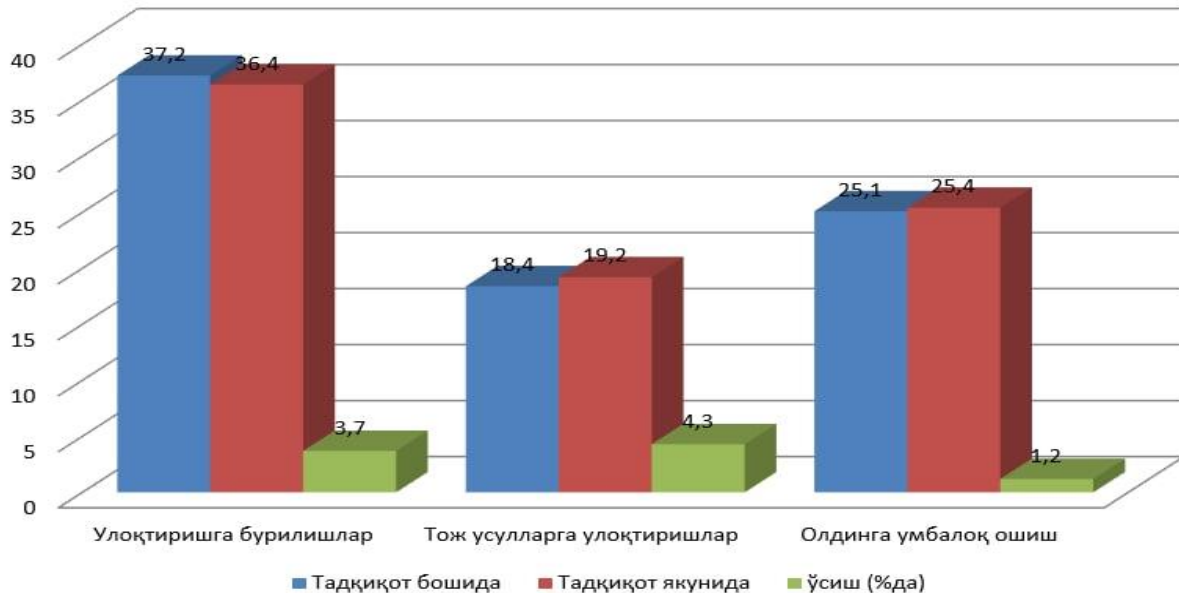


Тажриба гуруҳидаги УЖТ натижалари динамикаси (сек.)

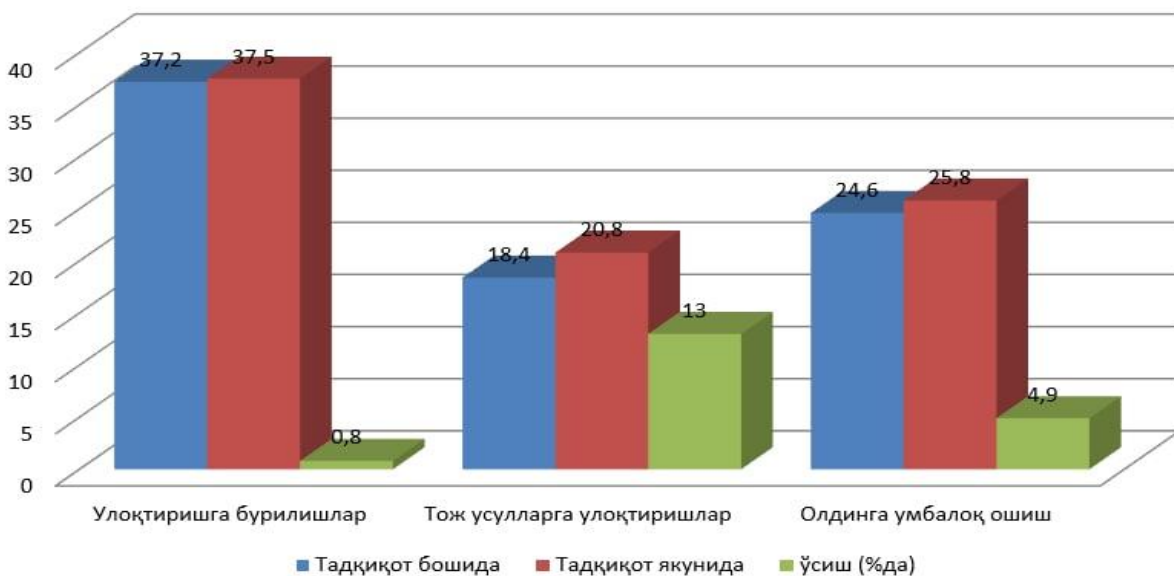
Умумий жисмоний тайёргарлик параметрларининг ўсиши тажрибани якуний босқичига келиб “Беш поғонали тайёрлаш тизими” модуллари бўйича юкламаларни бажариш вақти ишончли қийматларга эга бўлди. Самбочиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик машқларини бажариши натижалари динамикаси куйидагича бўлди: назорат гуруҳида “100 м югуриш (сек.)” машқларини бажаришнинг ўртача арифметик қийматлари $13,6 \pm 0,5$ ($p \leq 0,05$), ўсиш – 2,8%ни,

тажриба гуруҳида эса – $12,6 \pm 0,44$ ($p \leq 0,05$), ўсиш – 10,6% ни ташкил қилди. “1000 м югуриш (сек.)” машқларини бажаришнинг ўртача гуруҳ кўрсаткичлари тажриба якунида тажриба гуруҳида $4,0 \pm 0,39$ ни, ўсиш – 9,1%ни ($p \leq 0,05$), назорат гуруҳида эса – $4,5 \pm 0,27$, ўсиш – 2.2% ни ($p > 0,05$) ташкил қилди.

Шунга ўхшаш ҳолат “Оёқлар ёрдамисиз 5 метрлик арқонга чиқиб тушиш” тестида ҳам кузатилди: тажриба гуруҳида – $9,6 \pm 0,32$ сек.ни ($p \leq 0,05$), ўсиш – 11,9%ни, назорат гуруҳида – $11,1 \pm 1,01$ сек.ни, ўсиш – 0,9 %ни ($p > 0,05$) ташкил қилди.



Назорат гуруҳидаги МЖТ натижалари динамикаси (марта)



Назорат гуруҳидаги МЖТ натижалари динамикаси (марта)

Махсус жисмоний тайёргарлик машқлари параметрларининг ўсиши тажрибани якуний босқичига келиб, “Беш поғонали тайёрлаш тизими” модуллари бўйича юкламаларни бажариш вақтини ишончли қийматларига эга бўлди. Самбочиларда МЖТ машқлари натижалари динамикаси қуйидагича бўлди: ТГда “Тезликка усулларга ташлашлар (30 сек)” тестида ўртача 24

арифметик қийматларнинг ўсиши – 0,8%ни ($p \leq 0,05$), НГда эса – 3,7% ни ($p \leq 0,05$) ташкил қилди. Махсус чидамлилиқни оширувчи “Тезликка “шоҳ” усулига ташлашлар (30 сек)” машқини қўлланилишини ўртача арифметик қийматлари тажриба якунида ТГда $20,8 \pm 0,92$, ($p \leq 0,05$), ўсиш – 13,04%ни, НГда эса – $19,2 \pm 1,34$ ($p \leq 0,05$), ўсиш – 4,3%ни ташкил қилди. Самбочининг махсус чидамлилигини оширувчи ҳаракат сифатлари таркибига кирадиган, координацияга қаратилган “Олдинга ўмбалоқ ошиш (30 сек)” машқини бажариш натижалари тадқиқотнинг якуний босқичида $25,8 \pm 1,04$ ($p \leq 0,05$), ўсиш – 4,9%, НГда эса – $25,4 \pm 1,52$ ($p > 0,05$), ўсиш – 1,2% ни ташкил қилди.

ХУЛОСАЛАР

1. Илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили, самбочиларнинг спорт такомиллашуви босқичидаги машғулот воситалари ва юкламаларини оптималлаштириш амалда тадқиқ қилинмаганлигини кўрсатди. Махсус тайёргарлик ва махсус чидамлилиқ масалалари кўриб чиқилган ўқув-услубий ва илмий-тадқиқот ишларида етарлича ўрганилмаганлиги, жисмоний қобилиятларни намоён қилиниши ва ривожланишини таъминлайдиган муҳим морфофункционал кўрсаткичлар ҳисобга олинмаганлиги аниқланди.

2. Етакчи тренерлар ўртасида ўтиказилган анкета-сўров натижалари самбочиларнинг жисмоний тайёргарлиги структурасида қуйидагилар энг катта аҳамиятга эга эканлигини кўрсатди:

- тренерларнинг 64% УЖТ машқларини “ҳар куни ҳар хил қўллашни” танлашган, 36% эса – кроссни қўллашни тавсия қилишган. Жисмоний юкламаларни махсус жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўллаш тўғрисидаги саволга 64% тренерлар МЖТ машқларини “ҳар куни ҳар хил қўллашни” афзал кўришган, 36% эса – тренировка беллашувларини кўпроқ қўллашни тавсия қилишган;

- тренерлар томонидан самбочиларнинг тренировка машғулотлари вақтида қўлланиладиган умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик машқларининг нисбатлари тўғрисидаги саволга 55% тренерлар «30:70» нисбатда, 27% респондентлар – 50:50, 9% тренерлар – 80:20 ва қолган 9% тренерлар – 70:30 нисбатда бўлишини таъкидлашган;

- самбочиларнинг тренировка беллашувларини вақт интервалларига нисбатан 36,4% тренерлар “3 минутдан 5 та ва ундан ортиқ беллашувлар”ни ёки “2 минутдан 10 та беллашувлар”ни, 18,2 % респондентлар “10 минутдан 3 та беллашувлар”ни қўллашни кўрсатишган, 9% - “5 минутдан 10 та беллашувлар айланалари”ни қўллашни танлашган. Тренировка беллашувларини қўллаш зарурлиги тўғрисида тренерларнинг бир хил фикрлари, тренировканинг ушбу усулини самарадорлиги ва махсус тайёргарликни ривожлантиришга йўналтирилганлиги тўғрисида далолат беради, бу эса, ўз навбатида спортчиларнинг натижаларини юқори бўлишини таъминлайди.

3. Тадқиқотнинг бошланғич босқичида тажриба иштирокчилари танланди ва улар назорат ва тажриба гуруҳларига ажратилди. НГ ва ТГ самбочиларининг

Кетле индекси бўйича ҳисобланган жисмоний ривожланиши даражалари бир хилда бўлди ва 36,7%-40% меъёрга мос келган, 60%-63,3% меъёрдан юқори бўлган. НГ ва ТГ самбочилари бажарган жисмоний юкламалар тестлаш вақтида бир хил таркибда бўлган.

4. Гемодинамика кўрсаткичлари икки поғонали юклама қўлланилганидан кейин таҳлил қилинди. Дозалаштирилган жисмоний юкламалар таъсири остида аниқланган гемодинамик ўзгаришлар тренировка юкламаларини коррекция қилишга ҳамда зарурати бўлганда оптимал даволовчи-профилактик ва реабилитация тадбирларини ўз вақтида қўллашга ёрдам беради. Тадқиқотларимизда тинч ҳолатдаги ЮҚЧни ўртача кўрсаткичлари минутига 56-91 зарба, АБ ўртача – 120,5/80 мм.сим.уст.ни атрофида бўлди, юкламалар пайтида самбочиларнинг АБ – 165/77-170/80 мм.сим.уст.ни ташкил қилди. Биринчи юклама тестини бажаришнинг биринчи минутларида ЮҚЧ ва АБ ортди ва мос равишда 84-138 зарба/мин.ни ва 160/80 мм.сим.уст.ни ташкил қилди. Функционал проба бажарилганидан кейин ЮҚЧнинг ўсиши – 86-88%, АБники эса – 10-33%ни ташкил қилди. Кейинги кузатишлар, пульснинг тикланиши айрим синовдан ўтувчиларда дам олишнинг 1-минутда яқунланган, бошқаларида эса 3 минутгача давом этганлигини кўрсатди. Артериал босимга нисбатан ҳам аналогик ҳолат қайд қилинган. Юкламалардан кейин тикланишнинг тренировка воситаларини қўлланилиши метаболизм маҳсулотларини чиқариб юборилишига, гемодинамика кўрсаткичларини юкламага нисбатан нормаллашувиغا, юрак-томир тизимининг функционал ҳолатини ортишига кўмаклашди.

5. “Беш поғонали тайёрлаш тизими” ишлаб чиқилди ва ўқув-тренировка жараёнига тадбиқ этилган бўлиб, бу малакали самбочиларнинг махсус чидамлилиги ва техник-тактик маҳоратининг самарадорлигини ошириб, малакали самбочиларни спорт такомиллашув босқичида кураш вақтида усулларга бурилишлар миқдорини ва “шоҳ” усулига ташлашлар миқдорини самарадорлигини оширадиган тренировка воситаларини оптималлаштирувчи сифатида қўлланилиши мумкин. Экспериментал тизим ўқув-тренировка жараёнини такомиллаштиришни назарда тутди. Ҳар бир самбочи финалгача бўлган мусобақаларнинг бир кунида 4 тагача беллашув ўтказди. 1, 2, 3 ва 4-беллашувлар оралиғидаги кейинги доирагача бўлган тахминий вақт 20 минутни ташкил қилади. Ярим финал ва финал ўртасида 120 минутгача вақт ажратилади. Шунинг учун, ўқув-тренировка жараёнининг “Беш поғонали тайёрлаш тизими” самбочилар тренировка юкламаларини мусобақа юкламаларига адаптация қилишини ҳисобга олган ҳолда махсус тайёргарликларини оширишга йўналтирилган.

6. Ўқув-тренировка жараёнининг ишлаб чиқилган тизим бўйича беллашувлар сериясида усулларга ташлашларни бажариш миқдори динамикасини ўртача арифметик кўрсаткичлари тажрибаларнинг бошида тажриба гуруҳида кескин пасайиш анъанасига эга бўлди, тренировка воситалари ва юкламалари оптималлаштирилганидан кейин эса, тажриба якунида беллашувлар сериясида усулларга ташлашларни бажариш миқдори

яхшиланиши томонига қараб стабиллашган ҳолда сокин ўтишини кўрсатди: 1-беллашув кўрсаткичларини пасайиши самбочиларнинг куч сифатларини рационал қўлланилиши тўғрисида далолат беради; кейинчалик усулларга ташлашлар миқдорини ортиши анъанаси кузатилади, яъни 2-беллашувда 3 дан 3,9 гача, 3-беллашувда 1,9 дан 3,6 гача, 4-беллашувда 1,2 дан 3,6 гача, 5-беллашувда 0,3 дан 2,9 гача.

7. Курашчиларни тайёрлашнинг тажриба дастурини апробация қилиш, уни самбочиларнинг умумий ва махсус тайёргарликлари даражаларини ошириш жиҳатидан юқори самарадор эканлигини кўрсатди. Спорт фаолиятида энергия билан таъминлаш механизмлари сиғимини ошириш ва шу асосда махсус чидамлиликини ривожлантириш, асосан “Беш поғонали тайёрлаш тизими” модуллари бўйича амалга оширилди ва у, мусобақа режимини субмаксимал самарадорлик билан дам олишнинг аниқ регламентланган интервалларида ўтказишни назарда тутди. Ишнинг жадаллиги ва давомийлиги ҳамда дам олиш интервалларини давомийлиги қўлланилган модулларнинг тренировка қилувчи йўналтирилганлигини бошқариш имконини берди. Тажриба дастурида “Беш поғонали тайёрлаш тизими” асосида тузилган тренировка жараёни тажрибанинг якуний босқичига келиб ишончли қийматларга эга бўлди:

а) тезликка усулларга бурилишлар (30 сек) миқдорини ўсиши ТГ да 0,8% ни ($p \leq 0,05$), НГ да эса – 3,7% ни ($p \leq 0,05$) ташкил қилди;

б) махсус чидамлиликини оширадиган машқлардан “Тезликка “шоҳ” усулига ташлашлар (30 сек)” қўлланилди ва уни ТГдаги ўртача арифметик кўрсаткичлари $20,8 \pm 0,92$ ($p < 0,05$), ўсиш – 13,04%ни, НГда эса – $19,2 \pm 1,34$ ($p < 0,05$), ўсиш – 4,3% ни ташкил қилди;

в) самбочиларнинг махсус чидамлилиги ҳаракат сифатлари таркибига кирадиган координацияга қаратилган “Олдинга ўмбалоқ ошиш (30 сек)” машқларининг натижалари тажрибани якуний босқичида ТГда $25,8 \pm 1,04$ ($p \leq 0,05$), ўсиш – 4,9%ни, НГда эса – $25,4 \pm 1,52$ ($p > 0,05$), ўсиш – 1,2% ни ташкил қилди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Ўтказилган тадқиқотларнинг натижалари самбо амалиётига юкламаларни меъёрлаштиришнинг қуйидаги схемасини тавсия қилиш имконини беради:

1. Самбочиларнинг махсус тайёргарлигини оширадиган, тақлиф қилинган “Беш поғонали тайёрлаш тизими” бўйича “Рақибни ушлаб олиш учун кураш” дақиқаларидаги беллашувлар асосий беллашувларга тайёргарликка асосланади, “Партер кураши” ва “Тик ҳолатдаги кураш” мусобақа юкламасининг пойдеворини ташкил қилади. Ҳар бир самбочи бўйича индивидуал тарзда таҳлил қилиш, яъни спортчининг кучли ҳамда кучсиз томонларини ҳисобга олиш тавсия қилинади. Юкламалар оралиғида спортчига тикланиши ва кейин тренировкани давом эттириши учун имконият берилади.

2. Тайёргарликнинг тажриба тизими ўқув-тренировка жараёнини моделлаштиришни назарда тутди, чунки ҳар бир самбочи мусобақа куни финалга қадар тахминан 4 та беллашувни ўтказади. 1, 2, 3 ва 4-беллашувлар оралиғида кейинги даврага қадар тахминий вақт ўртача 20 минутни ташкил қилади. Ярим финал ва финал ўртасида 120 минут вақт ажратилади. Шунинг учун, ўқув-тренировка жараёнининг мазкур модели тренировка юкламаларини мусобақа юкламаларига адаптация қилишини ҳисобга олиш билан самбочиларнинг махсус тайёргарликларини оширишга йўналтирилган.

3. Назоратни амалга ошириш пайтида, ҳар бир спортчини мусобақаларга тайёргарлик кўриши босқичидаги тайёргарлик ҳолатини аниқлаш зарурати жуда долзарб ҳисобланади. Ушбу зарурат, тренерлар ва раҳбарни спорт тренировкасини мусобақаолди босқичини коррекция қилиш зарурати билан белгиланади.

4. Самбочиларнинг жорий ва тезкор ҳолатини назорат қилиш мақсадида қуйидаги параметрларни баҳолаш мақсадга мувофиқ: тинч ҳолатдаги юрак-томир тизимининг функционал ҳолати даражасини; стандарт юклама бажарилганидан кейинги тикланиш тезлигини; самбочилар организмни тренировка юкламаларини бажаришга функционал тайёрлиги даражасини. Самбочилар юрак-томир тизимининг функционал ҳолатини лаборатория шароитларида юклама тестларини мусобақаолди босқичда баҳолаш учун таҳлилий ёндашувни амалга ошириш керак.

5. Тестлашнинг мавжуд усулларида фарқли равишда самбонинг хусусиятларини ҳисобга олиш ва ташлашларнинг ҳар хил турлари билан боғлиқ бўлган, биз томондан тавсия қилинган тестларни қўллаш керак. Умумий жисмоний тайёргарликка қаратилган танланган тестлар қаторига қуйидагилар киритилди: 100 м югуриш – тезкорлик сифатлари; 1000 м югуриш – чидамлилик; 5 м.ли арқонга чирмашиб чиқишлар – тезкор-куч сифатлари. Махсус жисмоний тайёргарлик тестлари сифатида нафақат самбода, балки бошқа спорт яккакурашларида қўлланилган тестлар танлаб олинган. Масалан, айланиб ташлаш билан 5 та ташлашлар эркин курашда учрайди, самбода чангаллаб олиш дзюдодо қўлланиладиган чангаллаб олиш усулидан фарқланадиган ўзининг специфик хусусиятларига эга. Ушбу тестлар кўпчилик тадқиқотчилар томонидан апробация қилинган, улар максимал миқдордаги корреляцион алоқаларга эга ва спорт натижаларини таҳлил қилиш ва башорат қилиш имконини беради. Лекин, биз, махсус чидамлиликни оширадиган энг кам даражадаги жароҳат олиш хавфига эга бўлган машқларни танлаб олдик: 30 секунд давомида тезликка айланиб ташлашлар; 30 секунд давомида тезликка “шоҳ” ташлашлар; 30 секунд давомида тезликка олдинга умбалоқ ошишлар. Бунда, морфологик кўрсаткичлардан ВБИ – вазн-бўй кўрсаткичлари, гемодинамика кўрсаткичлардан – пульсометрия ва тонометрия кўрсаткичлари каби физиологик кўрсаткичлар ҳисобга олиниши керак.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ № DSc03/30.12.2019.Ped.28.01 ПРИСУЖДАЮЩИЙ
НАУЧНЫЕ СТЕПЕНИ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ГАЗИЕВ ШУКУРЖОН ШУХРАТ УГЛИ

**ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ И НАГРУЗОК
САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**13.00.04 – Теория и методология физической культуры и
спортивной тренировки**

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

Чирчик - 2021

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером B2021.1.Phd/Ped1446.

Докторская диссертация подготовлена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации доступен на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) на сайте Ученого совета www.uzdjtsu.uz и на информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www.ziyo.net).

Научный руководитель:

Маткаримов Рашид Машарипович
кандидат педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты:

Керимов Фикрат Азизович
доктор педагогических наук, профессор

Пулатов Фазлиддин Мухиддинович
кандидат педагогических наук, профессор

Етакчи ташкилот:

Наманган давлат университети

Защита диссертации состоялась на заседании Ученого совета Государственного университета физической культуры и спорта Узбекистана DSc.03 / 30.12.2019.Ped.28.01 в 2021 году «01» август часов 10:30. (Адрес: г. Чирчик, ул. Спортчилар, 19. Тел.: (0-370) -717-17-19, 717-27-27, факс: (0-370) -717-17-76, Интернет-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz, корпус Б Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 2-й этаж, малый конференц-зал).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирован под номером 210 929).

Автореферат диссертации распространен «28» июля 2021 года.
(Выписка из цифрового реестра 28 в «28» июля 2021 г.)



М.Р.Болтабаев

Председатель научного совета присуждающий
научные степени., профессор, д.э.н.

М.Х.Миржамолов

Секретарь научного совета присуждающий
научные степени, доктор философии (PhD)
по педагогическим наукам, доцент

Ф.А.Керимов

Председатель научного семинара
при научном совете присуждающий
научные степени, профессор, д.п.н.

Введение (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Во всем мире год за годом растет количество молодых людей занимающихся самбо. В результате обострения соревнований в спортивной борьбе проблема оптимизации системы подготовки спортсменов становится все более актуальной в связи с состоянием важнейших систем организма. В наши дни современные достижения в спортивных единоборствах настолько высоки, что спортсмену необходимо систематически готовиться с подросткового возраста, чтобы показывать высокие результаты. Мировой опыт доказывает, что физическая культура и спорт - наиболее эффективный способ укрепить здоровье человека и преодолеть растущее число заболеваний.

В мире проводятся многочисленные научные исследования в области подготовки самбо, в частности, по развитию у них оперативно-силовой подготовки, технико-тактических навыков, функциональной подготовки, силовых и координационных качеств. Научные исследования по теории и методике самбо проводились на самбистах разного возраста и квалификации, по разным критериям подготовки. В частности, ведутся научно-исследовательские работы по совершенствованию методики подготовки спортсменов на основе приоритетности выполнения атакующих приёмов, стандартизации тренировочных нагрузок на основе индивидуальных особенностей, повышения технико-тактической и физической подготовленности. Самбо стало самым популярным видом спорта в последние десятилетия, но исследований, направленных на оптимизацию тренировочных средств путем введения соревновательных нагрузок в тренировочный процесс, с учетом количества соревнований и их продолжительности, недостаточно.

В нашей стране большое внимание уделяется дальнейшему развитию природных способностей самбистов, которые поднимают наш флаг на высоком уровне в мире, для привлечения талантливой молодежи к профессиональному самбо. «В Республике предпринимаются последовательные меры по развитию физической культуры и спорта, созданию необходимых условий и инфраструктуры для пропаганды здорового образа жизни среди населения, особенно молодежи, для обеспечения достойного участия страны в международных спортивных аренах»¹. Анализ литературы показывает, что пятиступенчатая система тренировок на этапе совершенствования в спорте самбо изучена недостаточно. В настоящее время развитие специальной выносливости остается одной из важнейших задач предсоревновательной подготовки по самбо.

Данное диссертационное исследование направлено на выполнение задач, поставленных в Указе Президента Республики Узбекистан № УП-5368 от 5 марта 2018 г. «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта», в

¹ Указ Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 г. № ПФ-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта». Стр 1.

Постановлении Президента Республики Узбекистан № ПП-2821 от 9 марта 2017 года «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралимпийским играм 2020 года в Токио (Япония)» и других нормативных актах в этой сфере.

Соответствие исследования основным приоритетными направлениями науки и технологий в Республике. Данное исследование проводилось в рамках приоритетного направления развития отечественных и научных технологий I. «Формирование системы инновационных идей и способов их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовном и образовательном развитии страны» информированное общество и демократическое государство».

Степень изученности проблемы. Ученые нашей страны, в частности Ф.А.Керимов, З.А.Бакиев, Н.А.Тастанов, А.Н.Абдиев, И.Х.Боймуродов, Е.И.Байтураев, в ряде научных работ отметили, что в развитии международных видов борьбы в Узбекистане технико-тактическая подготовка, технические действия нападающего, выбор последовательности приемов, играет огромную роль. Закиров Д.Р., Панков А.В., Рябин С.А. в своих исследованиях указывают, что современной литературе по самбо, большая часть работ посвящена методическим аспектам управления спортивной подготовкой, включающей физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку².

Г.С. Туманян подчеркнул важность соблюдения принципа индивидуализации через адекватный подбор средств и методов тренировки, определение конкретных соревновательных характеристик, планирование и контроль в процессе тренировочного процесса². Согласно ряду исследований, проведенных Е.М.Чумаковым, R.Naul, D.Binder, A.Rychtecky, P.Slepicka, важно контролировать характеристики противника, совершенствуя навыки поддержания в определенной степени эффективности техники во время тренировки и повышения качества, технических движений³.

По мнению Д.Ю.Назаренко, В.Г.Никитушкина, В.А.Ермакова, В.А.Воробьева, А.В.Ишкова, А.М. Кондакова, О.А. Рапопорт, Т.В. Бондарчук, Ю.Б.Буланова, Э.Н.Гогуюнова, В.И.Дубровского, В.О.Кендозова, В.Н.Лощинова, Л.П.Матвеева, В.Н.Платонова, Н.В.Тарасенко, Е.В.Титаренко, оптимизация средств и методов восстановления, а также технико-тактической подготовки в настоящее время является одним из важных аспектов предсоревновательной подготовки⁴.

² Туманян, Г.С. Индивидуальная подготовка борцов различных весовых категорий /Г.С. Туманян //На борцовском ковче: Сб. ст. - Москва, 1969. - С. 62-73., Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: Учебное пособие для студентов вузов /Г.С. Туманян. - Москва: Академия, 2006. - 591 с.: с. 585-586.

³ Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО М.: «ФАИР-ПРЕСС», 1998. -400 с., Cahill, J and Baka, Richard (2017) Australia: Olympic education: Inspiring young Australians to be better. In: Olympic Education: An International Review. Naul, R, Binder, D, Rychtecky, A and Culpan, I, eds. Taylor & Francis, London, p. 75-88., Slepicka P. (1995). Psychology of the sport spectator. In S. J. H. Biddle (Ed.), European perspectives on exercise and sport psychology (p. 270–289). Human Kinetics Publishers.

⁴ Назаренко Д.Ю. Особенности подготовки борцов-юношей в период их перехода во «взрослый спорт» // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: Материалы МНПК Ч.1.- Омск, 1998. - С.135-137., Никитушкин В.Г., Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие - 32

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что направление нагрузок, переносимых спортсменами во время соревнований по самбо, на тренировочный процесс поможет самбистам быть готовыми к каждой схватке во время соревнований и правильно распределить свои силы перед финальными встречами. Однако в исследовательской работе по боевым искусствам одним из наиболее актуальных вопросов является оптимизация тренировочных средств и нагрузок, то есть повышение удельной выносливости за счет направления нагрузок с учетом соревновательного процесса.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения, в котором защищена диссертация. Диссертационная работа выполнялась в рамках фундаментальной научно-исследовательской работы по концепции и перспективам научно-исследовательской работы Узбекского государственного университета физической культуры и спорта № V 36/4 «Совершенствование подготовки узбекской молодежи по дзюдо, самбо, вольному стилю и греко-римской борьбе».

Целью исследования является разработка предложений и рекомендаций по повышению специальной подготовленности квалифицированных самбистов на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования:

разработать высокоэффективные средства тренировки, основанные с направленностью соревновательной нагрузки на тренировочный процесс с целью повышения эффективности проявления скоростных и силовых качеств квалифицированных самбистов этапе спортивного совершенствования;

М.: Департамент ФКиС г. Москвы, 2009. - 116 с., Ермаков, В.А. Принципы и условия организации учебно-тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительной подготовки по борьбе самбо / В.А. Ермаков, Р.Н. Ломиворотов // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. - 2015. - № 2. - 49-55., Воробьев В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: автореф. дис. д.-ра пед. наук. - СПб., 2012. - 48 с. и др. Воробьев В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: автореф. дис. д.п.н - СПб., 2012. - 48 с., Ишков А.В. Подготовка единоборцев в боевом самбо с использованием технических средств: автореф. дис. канд. пед. наук / А.В. Ишков. - М., 2004. - 23 с., Кондаков А.М. Техникотактическая подготовка самбистов 11-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий: автореф. дис. к.п.н. / А.М. Кондаков. - Омск, 2010 - 24 с., Рапопорт О.А. Интеграция физической и психологической подготовки борцов-самбистов этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. к.п.н.-Красноярск, 2005. - 23 с., Бондарчук Т.В. Саморегуляция психического состояния спортсменов высшей квалификации / Теория и практика физической культуры. – 2006. -№2. -С.39-41., Буланов Ю.Б. Анаболизм без лекарств 2– Тверь, 2003. – С. 168., Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ.ВУЗ.– М.: Изд.центр «Академия», 2000. -288 с., Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Владос, 2003. -512 с., Ксендозов В.О. Релаксация как метод реабилитации спортсменов – М., 2005. -33 с., Лошинов В.Н. Восстановление мышечной работоспособности как фактор достижения высших спортивных результатов Теория и практика физической культуры. – 2006. -№7. -С.55-58., Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для вузов. – СПб., М.: Изд-во «Омега», 2004. – 160 с., Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения– Киев: Олимпийская литература, 2004. -808 с., Тарасенко М.В. Средства восстановления и адаптация к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки тяжелоатлетов – М., 2000. -33 с., Титаренко Е.В. Средства психорегуляции в профессиональной подготовке специалистов в области физической культуры /Е.В. Титаренко//Теория и практика физической культуры. – 2007. -№6. -С.30-34.

совершенствовать технико-тактические действия квалифицированных самбистов на этапе спортивного совершенствования на основе расширения умений выполнять коронные приемы на соревнованиях;

направление технико-тактических действий квалифицированных самбистов на этапе спортивного совершенствования в тренировочный процесс применяемых для совершенствования мастерства выполнения технико-тактических приёмов в схватках проводимые до финала;

рационализировать распределение резервных возможностей квалифицированных самбистов на этапе спортивного совершенствования с целью усовершенствования скоростно-силовых качеств, технико-тактических движений и навыков в схватках до финала для подготовки к соревновательной деятельности.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс самбистов 18-20 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных комплексах «Жар» и «Динамо».

Предметом исследования является оптимизация тренировочных средств и нагрузок квалифицированных самбистов на этапе спортивного совершенствования.

Методы исследования. В исследовании использовались анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, медико-биологические методы, контрольные тесты по пятиступенчатой программе общей и специальной физической подготовки, педагогический эксперимент, математическая и статистическая обработка данных.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

усовершенствованы скоростно-силовые качества квалифицированных самбистов на этапе спортивного совершенствования за счёт выбора тренировочных средств и направленности ко дню общей подготовки влияющих на высоком уровне по созданному «модулю общей подготовленности» с целью направления соревновательных нагрузок в тренировочный процесс;

расширились возможности выполнения коронных приёмов во время схваток за счёт эффективности приспособления выполнения бросков в соревновательной деятельности на основе «Модуля специальной подготовленности», разработанного для повышения технико-тактических навыков квалифицированных самбистов на этапе спортивного совершенствования;

усовершенствовано мастерство выполнения технико-тактических приёмов за счёт коррекции предсоревновательного этапа самбистов по «Модулю специальной выносливости» путём совершенствования технико-тактических движений, применяемых в процессе соревновательных схватках у квалифицированных самбистов на этапе спортивного совершенствования;

разработана для самбистов новая «Пятиступенчатая система подготовки» за счёт рационального распределения резервных возможностей в схватках для подготовки к соревновательной деятельности квалифицированных самбистов на этапе спортивного совершенствования.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс «Пятиступенчатая система подготовки», повышающая эффективность специальной выносливости и технико-тактического мастерства самбистов в качестве оптимизации тренировочных средств на этапе совершенствования квалифицированных самбистов;

определены и внедрены в тренировочный процесс оптимальные варианты планирования тренировочных средств и нагрузок самбистов, занимающихся физкультурно-спортивных обществах «ДИНАМО» и «ЖАР» г. Ташкента.

Достоверность результатов исследования. Теоретическая основа существующих правил в спортивной практике подтверждена научной организацией исследования, набор используемых методов исследования в данном случае соответствует задачам исследования, что объясняется высоким уровнем достоверности, правильно спроектированы, анализом больших доказательных материалов, точность и достоверность результатов обеспечиваются с применением ясных и исследовательско-педагогических методов, а также обширной обработки, анализа и интерпретации достоверных фактов, обработанных математическими статистическими методами, объясненных применением стандартного отклонения, корреляционного анализа по формулам.

Научная и практическая значимость результатов исследований. Научная значимость результатов исследования заключается в том, что определены способы реализации экспериментальной программы в учебном процессе экспериментальной программы. На основании проведенных комплексных педагогических исследований, впервые созданы три модуля, «Модуль общей подготовленности» по показателям общей физической подготовленности (ОФП), «Модуль специальной подготовленности» по показателям специальной физической подготовленности (СФП), «Модуль специальной выносливости» по показателям технико-тактических и специальной двигательных показателей, проведены медико-биологические исследования весо-ростовых показателей, функциональное состояние самбистов оценивалось по физиологическим тестам, характеризующих гемодинамику.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что была разработана и протестирована эффективность применения трех модулей, объединенных в «пятиступенчатой системе подготовки», увеличения количества поворотов и бросков на соревнованиях и улучшения специальной подготовки за счет оптимизации тренировочных средств и нагрузок квалифицированных самбистов.

Внедрение результатов исследования. На основе проведенных экспериментальных работ по разработанной методике направленной повышению общей и специальной физической подготовленности у квалифицированных самбистов:

внедрен «Модуль общей подготовки» для повышения общей физической подготовленности квалифицированных самбистов 18-20 лет в тренировочном процессе в учебник «Повышение спортивно-педагогического мастерства (по самбо)» (Свидетельство № 237-264 в соответствии с Приказом Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 237 от 31 мая 2021 года). В результате общая физическая подготовленность повысилась на 12,8%, в том числе: показатели бега на 100 метров улучшились на 3,4%; бега на 1000 метров - на 4,8%; количество подворотов за 30 секунд увеличилось на 2,9%; бросков за 30 секунд на 2,5%; время лазания по 5 метровому канату ускорилось на 1,4%; количество кувырков вперёд за 30 секунд увеличилось на 2,7%;

внедрен «Модуль специальной подготовки» в тренировочный процесс самбистов, занимающихся в Обществе физической культуры и спорта «Динамо» при Национальной Гвардии Республики Узбекистан (Справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 28 августа 2020 г. № 02-07-08-2319). В результате уровень общей и специальной физической подготовленности повысились на 12,8%;

внедрен «Модуль специальный выносливости» в целях рационального распределения резервных возможностей на соревнованиях по подготовке квалифицированных самбистов на этапе спортивного совершенствования в тренировочный процесс «СОК Жар» в Ташкенте (Акт Спортивно-оздоровительного комплекса «Жар» МВД Республики Узбекистан от 20 августа 2020 года). В результате у квалифицированных самбистов, обучающихся в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта, которые тренируются в «СОК Жар» количество подворотов на скорость за 30 секунд увеличилось на 3,7%, а количество бросков на скорость за 30 секунд - на 13,04%;

внедрена «пятиступенчатая система подготовки» в программу подготовки высококвалифицированных самбистов 18-20 лет в Ташкенте под руководством Ассоциации самбо Узбекистана (Акт Ассоциации самбо Узбекистана от 20 августа 2020 года). В результате количество и эффективность приема самбистов увеличилось на 7%, а количество успешных приемов - на 6,1%.

Апробация работы. Основные положения и материалы диссертации докладывались и обсуждались на 3 международных и 2 республиканских научных конференциях.

Публикации результатов исследований: Всего по теме диссертации выполнено 8 научных работ, в том числе в научных изданиях, рекомендованных к публикации основных научных результатов докторских диссертаций ВАК Республики Узбекистан. Опубликованы 5 статьи (2 зарубежных, 2 республиканских и 1 журнал, включенный в базу «Scopus»).

Объём и структура работы. Диссертация изложена на 134 страницах компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов, списка литературы, приложений. Диссертация включает 25 таблиц, 10 рисунков, приложения и 4 акта внедрений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации обосновываются актуальность и востребованность темы диссертации, показано соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике, изложена степень изученности проблемы, связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, формулируется цель и задачи исследования, а также определены объект и предмет исследования, методы исследования, излагаются научная новизна исследования, достоверность результатов исследования, теоретическая и практическая значимость работы, внедрение в практику результатов, освещенных в публикациях, сведения о структуре.

В первой главе диссертации **«Построение учебно-тренировочного процесса квалифицированных борцов»** показано, что из наименее изученных аспектов международной борьбы самбо, практически не исследованным является оптимизация тренировочных средств на этапе спортивного совершенствования, с помощью пятиступенчатой системы подготовки. Направленному совершенствованию в тренировочном процессе должны подвергаться те стороны техники и тактики, которые дают в каждом возрасте или периоде подготовки наибольший вклад в спортивный результат. Основы подготовки уже в значительной степени изучены, поскольку научные исследования в теории и методике разных видов борьбы уже имеют достаточно продолжительную историю. Основу современной физической подготовки борцов необходимо рассматривать через призму структурно-функционального состава системы интегральной подготовки [С.В.Калмыков, 1994, В.Н.Каплин, 1997, А.А.Карелин, 1998].

В работах, раскрывающих вопросы подготовки юных самбистов, в основном рассматриваются тактико-технические и физические аспекты. [П.С.Маркин, 2004, А. Ю.Осипов, 2008, Р. К.Ханбабаев, 2010].

В имеющихся учебно-методических публикациях вопрос повышения общей и специальной физической подготовки, непосредственно развивающие специальную выносливость в течении соревновательного дня не изучены в достаточной степени, не учтены важные морфофункциональные показатели, обеспечивающие проявление и развитие физических способностей.

Во второй главе **«Методы исследований и организация эксперимента»** исследована структура общей и специальной физической подготовленности квалифицированных самбистов 18-20 лет с учетом влияния тренировочных средств и имитацией соревновательной деятельности.

Исследования проводились в три этапа в течение 2019-2020 годов.

На первом этапе – изучалась и анализировалась научно-методическая литература по теме диссертации, определены цель, задачи исследования и методы исследования, проанализированы результаты анкетирования тренеров по значимости соотношения спортивной квалификации занимающихся; учёт квалификации самбистов при распределении тренировочных нагрузок; значение весовой категории спортсмена по соотношению тренировочной

нагрузки; а также учёт средств по повышению ОФП и СФП; меры для повышения ОФП и СФП со значением дозировки тренировочной нагрузки; важность тренировочной нагрузки в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования с акцентом на соревновательный круг; соотношение ОФП и СФП во время тренировок самбистов-юниоров в мезоциклах; учёт времени и круга тренировочных схваток в день борьбы, проанализированы существующие экспертные оценки.

На втором этапе – проводился основной эксперимент, в котором приняли участие две равнозначные группы самбистов (контрольная и экспериментальная) по 30 человек в каждой, спортивный стаж которых в среднем оставлял 9 лет, уровень физического развития и физической подготовленности примерно одинаковые. Спортсмены контрольной группы тренировались по стандартной методике, а испытуемые экспериментальной группы при том же суммарном объеме нагрузки тренировались по разработанному нами модулям «Пятиступенчатой системы подготовки».

Всесторонне изложены педагогические эксперименты по определению эффективности модулей «Пятиступенчатой системы подготовки» учебно-тренировочного процесса квалифицированных самбистов при оптимизации тренировочных средств и нагрузок на этапе спортивного совершенствования.

На констатирующем этапе по шести параметрам, характеризующим общую и специальную физическую подготовленность самбистов, установлена степень взаимосвязи между отдельными проявлениями физических качеств и определена факторная структура физической подготовленности испытуемых.

Для оценки уровня физического развития, особенностей телосложения самбистов проведены антропометрические исследования. На основе показателей тотальных размеров тела самбистов выявлены черты сходства и различия в показателях весоростового индекса Кетле в сравнительном аспекте с учетом весовой категории. Для определения перспективности спортсменов, диапазона адаптивных возможностей самбистов к выполнению мышечных нагрузок, выявления резервных возможностей кардио-респираторной системы использованы интегративные и информативные показатели, а также показатели гемодинамики в покое, при нагрузке и после нагрузки (ЧСС – частота сердечных сокращений, АД – артериальное давление, систолическое давление, пульсовое давление).

На третьем этапе, в ходе педагогических экспериментов определено влияние разработанных нами модулей «Пятиступенчатой системы подготовки», направленные на оптимизацию тренировочных средств и нагрузок для увеличения количества выполняемых подворотов и бросков во время борьбы. Эффективность разработанной в этих целях «Пятиступенчатой системы подготовки» подтверждена в экспериментах. Обоснована её эффективность в условиях внедрения в учебно-тренировочный процесс квалифицированных самбистов на этапе спортивного совершенствования, занимающихся в Физкультурно-спортивном обществе «ДИНАМО» при Национальной Гвардии Республики Узбекистан, в группах повышения спортивно-педагогического

мастерства Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. Результаты, полученные в ходе экспериментов проанализированы и обработаны с помощью методов математической статистики, сформирована и официально оформлена диссертационная работа.

В третьей главе, названной **«Методика применения модулей «Пятиступенчатой системы подготовки»»** для реализации оптимизации тренировочных средств и нагрузок самбистов на этапе спортивного совершенствования» раскрыта структура ведения тренировочных занятий по результатам анкетирования тренеров. Анализированы результаты анкетирования 11 тренеров по самбо со стажем педагогической работы от 5 до 20 лет, среди которых 3 заслуженных тренера, 5 тренеров высшей категории; 3 респондента имели тренерский стаж более пяти лет или средний стаж – свыше 10 лет; среди опрошенных было два кандидата педагогических наук, два доцента. Анкета содержала 11 вопросов с различными вариантами ответов.

Методика подготовки молодых самбистов при переходе на взрослую группу, должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

Нами разработана «Пятиступенчатая система подготовки» которая объединяет три модуля «Модуль общей подготовленности», «Модуль специальной подготовленности», «Модуль специальной выносливости». Данная система подготовки предусматривает подготовку самбистов на этапе спортивного совершенствования, для повышения общей и специальной подготовленности квалифицированных самбистов на этапе спортивного совершенствования, направленный на повышение специальной подготовленности самбистов, с учётом адаптации тренировочной нагрузки к соревновательной.

Экспериментальная система подготовки предусматривает усовершенствование учебно-тренировочного процесса. Каждый самбист до финала соревнования проводит примерно 4 схватки. Между 1, 2, 3 и 4-ой схватками примерное время для следующего круга составляет в среднем 20 минут. Промежуток времени между полуфиналом и финалом около 120 минут, поэтому предлагаемые упражнения как средство тренировки и тренировочные нагрузки квалифицированных самбистов оптимизированы нами с учётом нагрузок соревновательного дня.

Необходимо отметить, что промежуток времени каждого упражнения, время для восстановления направлено на соревновательный процесс. Каждый самбист должен рационально распределить свои резервные возможности для каждого поединка соревновательного дня.

Таблица 1

«Модуль общей подготовленности» по «Пятиступенчатой системе подготовки» учебно-тренировочного процесса для повышения общей функциональной подготовленности квалифицированных самбистов на этапе спортивного совершенствования

№	Название упражнения	1-й подход	Отдых	2-й подход	Отдых	3-й подход	Отдых	4-й подход	Отдых	5-й подход	Время выполнения (мин)
Краткое объяснение предстоящих тренировочных нагрузок											2
1	Бег	400 м	2 мин	400 м	2 мин	400 м	2 мин	400 м	10 мин	1 км	25
Восстановительный отдых											10
2	Подвороты с резиной	20 раз	20 сек	20 раз	20 сек	20 раз	20 сек	20 раз	1 мин	30 раз	4
Восстановительный отдых											5
3	Подтягивание на перекладине	15 раз	2 мин	15 раз	2 мин	15 раз	2 мин	15 раз	5 мин	20 раз	15
Восстановительный отдых											5
4	Приседание со штангой весом 50% от массы тела	10 раз	2 мин	10 раз	2 мин	10 раз	2 мин	10 раз	5 мин	15 раз	5
Восстановительный отдых											5
5	Лазание по канату без использования ног	1 раз	2 мин	1 раз	2 мин	1 раз	2 мин	1 раз	10 мин	Макс. кол-во подъемов, время неогран.	15
Восстановительный отдых											5
6	Подъем ног в висе на перекладине	15 раз	2 мин	15 раз	2 мин	15 раз	2 мин	15 раз	2 мин	Макс. количество	15
Восстановление и отдых											15
Итого времени: 126 мин											

Целью «модуля общей подготовленности» по «Пятиступенчатой системе подготовки» учебно-тренировочного процесса (табл.1) является повышение общей функциональной подготовленности квалифицированных самбистов.

Конкретно указаны упражнения и их объёмы, время для выполнения, а также чётко распределены промежутки времени для восстановительного отдыха.

Таблица 2

«Модуль специальной подготовленности» по «Пятиступенчатой системе подготовки» учебно-тренировочного процесса для повышения специальной подготовленности квалифицированных самбистов на этапе спортивного совершенствования

№	Название упражнения	1-й подход	Отдых	2-й подход	Отдых	3-й подход	Отдых	4-й подход	Отдых	5-й подход	Время для выполнения (мин)
Переключка самбистов, объяснение тренировки и предстоящей нагрузки по СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ											5
Разминка: беговые и акробатические упражнения; ОРУ											30
Борьба в партере с использованием 30-40% усилий											15
Восстановительный отдых											3
1	Подвороты на броски	30 раз	20 сек	30 раз	20 сек	30 раз	20 сек	30 раз	2 мин	60 раз	4
Восстановительный отдых											1
2	Коронные броски на скорость	15 раз	20 сек	15 раз	20 сек	15 раз	20 сек	15 раз	2 мин	30 раз	5
Восстановительный отдых											2
3	Переходы на болевые приёмы после броска	5 раз	30 сек	5 раз	30 сек	5 раз	30 сек	5 раз	2 мин	10 раз	5
Восстановительный отдых											1
4	Имитация на удержание после броска	5 раз	30 сек	5 раз	30 сек	5 раз	30 сек	5 раз	2 мин	10 раз	5
Восстановительный отдых											1
5	Выход из удержания	3 раз	20 сек	3 раз	20 сек	3 раз	20 сек	3 раз	2 мин	5 раз	5
Восстановительный отдых											1
6	Кувьрки в вперёд	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	2 мин	1 мин	5
Восстановление и отдых											22
Итого: 110 минут											

Данный «Модуль специальной подготовленности» по «Пятиступенчатой системе подготовки» учебно-тренировочного процесса для повышения специальной подготовленности квалифицированных самбистов на этапе спортивного совершенствования, указанный в таблице-2 разработан с учётом соревновательного дня. Все упражнения, предлагаемые нами, повышают технико-тактическую подготовку. Коронные броски, болевые приёмы,

имитация на удержание после броска выбираются спортсменом по своему усмотрению, потому что спортивный стаж и квалификация самбиста явно показывают выработку у него технического мастерства на подсознательном уровне, то есть в ход вступает автоматизм.

При построении микроциклов два тренировочных дня в неделю отводится как «День борьбы». В таблице-3 указаны упражнения, повышающие специальную подготовленность самбистов.

Таблица 3

«Модуль специальной выносливости» по «Пятиступенчатой системе подготовки» учебно-тренировочного процесса для «Дня борьбы» квалифицированных самбистов на этапе спортивного совершенствования

№	Название упражнения	1-я схватка	Отдых	2-я схватка	Отдых	3-я схватка	Отдых	4-я схватка	Отдых	5-я схватка	Время для выполнения (мин)
Переключки самбистов, объяснение тренировки и предстоящей нагрузки по СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ											5
Разминка: беговые и акробатические упражнения; ОРУ											20
1	Борьба за захваты	30 сек	1 мин	30 сек	1 мин	30 сек	1 мин	30 сек	2 мин	1 мин	8
Восстановление и отдых											2
2	Борьба в партере	5 мин	2 мин	5 мин	2 мин	5 мин	2 мин	5 мин	5 мин	5 мин	36
Восстановление и отдых											2
3	Борьба в стойке	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	10 мин	10 мин	65
Восстановление и отдых											2
Итого: 140 мин											

В предлагаемом «Модуле специальной выносливости» по «Пятиступенчатой системе подготовки», повышающая специальную выносливость самбистов, 30 секундные схватки в каждой из четырёх серий и на 5-й серии минутные схватки «Борьба за захваты», предоставляются как подготовка к основным схваткам. Следующие упражнения «Борьба в партере» и «Борьба в стойке», представляют фундамент соревновательной нагрузки, поэтому они были организованы по модулю.

Нами индивидуально проводился анализ по каждому самбисту, то есть учитывались как сильные, так и слабые стороны спортсмена.

При осуществлении контроля весьма актуальным является необходимость определения состояния готовности каждого спортсмена в период его подготовки к соревнованиям. Эта необходимость продиктована стремлением тренеров и руководителя к коррекции предсоревновательного этапа спортивной тренировки.

Четвёртая глава «Экспериментальное обоснование по модулям «Пятиступенчатой системы подготовки»» посвящена определению

эффективности данной системы, которая объединяет три модуля в аспекте повышения уровня специальной подготовленности квалифицированных самбистов.

Интерпретация результатов двухступенчатой нагрузки, с целью определения адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы, позволило оценить функциональное состояние и адекватность тренирующей нагрузки на организм самбистов. Для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на двухступенчатую нагрузку, проведен анализ гемодинамических показателей, в частности ЧСС и АД самбистов на этапе спортивного совершенствования, предоставленные в таблицах -4, 5 и 6.

Таблица 4

Реакция ЧСС самбистов ЭГ на двухступенчатую нагрузку в начале исследования (n=30)

Спортсмены	Показатели частоты сердечных сокращений (ударов в минуту)			
	До нагрузки	Во время нагрузки	После нагрузки	После нагрузки через 3 мин
МСМК, n=2	72±6	150±8	122,5±16,5	73±4
МС, n=13	73,5±17,5	147,5±22,5	144±31	73±13
КМС, n=15	71,5±9,5	158±22	127,5±38,5	82,5±12,5

Средние показатели ЧСС до нагрузки, в наших экспериментах находились в пределах 56-91 ударов в минуту.

Таблица 5

Реакция АД самбистов ЭГ на двухступенчатую нагрузку в начале исследования (n=30)

Спортсмены	Показатели артериального давления (мм.рт.ст.)			
	До нагрузки	Во время нагрузки	После нагрузки	После нагрузки через 3 мин
МСМК, n=2	115/80 ±5/0	170/80 ±25/15	157,5/72,5 ±12,5/17,5	120/80±0/0
МС, n=13	105/75 ±15/15	165/77,5 ±25/17,5	147,5/72,5 ±27,5/12,5	110/70±10/10
КМС, n=15	115/75 ±15/5	170/65 ±25/15	130/72,5 ±30/17,5	112,5/70 ±12,5/10

Средние показатели АД до нагрузки составляло в среднем 120,5/80 мм.рт.ст. В первые минуты после начала выполнения двухступенчатой нагрузки – ЧСС и АД повышались и составляли 84-138 уд/мин и 160/80 мм.рт.ст. соответственно. Прирост ЧСС после выполнения нагрузочного теста составлял 86-88%, а АД 10-33%. Дальнейшие наблюдения показали, что восстановление пульса у одних испытуемых завершалось на 1-й минуте отдыха,

у других затягивалось до 3-х минут. Аналогичная тенденция была зарегистрирована в отношении изменения значений артериального давления.

Таблица 6

Реакция ЧСС и АД самбистов ЭГ в конце исследования на двухступенчатую нагрузку (n=30)

Спортсмены	Показатели артериального давления (мм.рт.ст.)			
	До нагрузки	Во время нагрузки	После нагрузки	После нагрузки через 3 мин
МСМК, n=5	110/70±5/0	165/80±20/15	155/70±10,5/10,5	110/70±0/0
МС, n=10	115/75±15/15	165/77,5±15/17,5	145/71±20/12,5	110/70±5/5
КМС, n=15	110/75±15/5	170/65±20/15	135/72±15/12,5	110/70±12/5
Спортсмены	Показатели частоты сердечных сокращений (уд./мин)			
	До нагрузки	Во время нагрузки	После нагрузки	После нагрузки через 3 мин
МСМК, n=5	70±10	145±15	120±25	70±8
МС, n=10	73,5±17,5	148±22	130±30	68±10
КМС, n=15	72,5±9,5	150±20	127,5±35	80±10,5

Из таблицы 6 видно, что в конце подготовительного периода самбисты отличались по уровню гемодинамических показателей. У 50% самбистов уровень функциональных возможностей повысился, у 26,7% показатели гемодинамики остались без изменений, а 23,3% имели на этом этапе средние показатели.

К числу основных задач переходного периода (от 3-4 до 6-8 недель) относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок микроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена. Вышеизложенное свидетельствует о том, что большинство самбистов достаточно рационально прошли переходный период.

Анализ показателей общей и специальной физической подготовленности самбистов. С целью оценки эффективности выполнения технико-тактических действий самбистов в ФСО «ДИНАМО» проводились педагогические наблюдения в 2019-2020 годах (сентябрь-февраль). Одновременно, на протяжении этого периода осуществлялся контроль применения тренировочных нагрузок. В специальном протоколе регистрировали параметры тренировочных нагрузок. Всего проанализировано 240 тренировочных занятий. Целью этого этапа исследования явилось изучение

и оценка эффективности нагрузки. Оценку ОФП и СФП самбистов осуществляли посредством батареи тестов, характеризующих различные стороны подготовленности борцов.

Таблица 7

Динамика изменений показателей ОФП и СФП в ЭГ и КГ (n=60)

Исследуемые показатели	До эксп. $\bar{X} \pm \sigma$	после эксп. $\bar{X} \pm \sigma$	прирост (%)	$t_{кр}$	p
Контрольная группа					
Бег на 100м (сек)	14 ± 0,54	13,6 ± 0,5	2,8	3,01	<0,05
Бег на 1000м (мин)	4,6 ± 0,42	4,5 ± 0,27	2,2	1,76	>0,05
Лазанье по канату 5м (сек)	11,2 ± 1,05	11,1 ± 1,01	0,9	0,7	>0,05
Подвороты на скорость (30 с)	37,8 ± 1,21	36,4 ± 2,13	3,7	3,13	<0,05
Коронные броски на скорость (30 сек)	18,4 ± 1,19	19,2 ± 1,34	4,3	2,34	<0,05
Кувырки вперёд (30 сек)	25,1 ± 1,03	25,4 ± 1,52	1,2	0,79	>0,05
Экспериментальная группа					
Бег на 100м (сек)	14,1 ± 0,38	12,6 ± 0,44	10,6	11,48	<0,05
Бег на 1000м (мин)	4,4 ± 0,2	4,0 ± 0,39	9,1	4,81	<0,05
Лазанье по канату 5м (сек)	10,9 ± 0,65	9,6 ± 0,32	11,9	11,17	<0,05
Подвороты на скорость (30с)	37,2 ± 1,07	37,5 ± 1,11	0,8	6,79	<0,05
Коронные броски на скорость (30 сек)	18,4 ± 1,3	20,8 ± 0,92	13,04	4,39	<0,05
Кувырки вперёд (30 сек)	24,6 ± 1,43	25,8 ± 1,04	4,9	3,11	<0,05

Примечание: \bar{X} - среднее арифметическое; σ - стандартное отклонение; $t_{кр}$ - t-критерий Стьюдента; p- уровень значимости.

Прирост параметров этой стороны подготовленности к заключительному этапу эксперимента достиг достоверных значений по времени выполнения упражнений разработанными модулями «Пятиступенчатой системы подготовки». Так, в КГ показатели теста «Бег на 100м» составили 13,6±0,5, $p \leq 0,05$, при приросте значения в 2,8%, в ЭГ – 12,6±0,44 при $p \leq 0,05$, а прирост составил – 10,6%.

Средне-групповые показатели на заключительном этапе исследований в тесте «Бег на 1000м (мин)» составили у самбистов экспериментальной группы 4,0±0,39, прирост – 9,1%, при $p \leq 0,05$, а в контрольной группе – 4,5±0,27, прирост – 2,2%, при $p > 0,05$.

Похожее положение отмечается и в средне-групповых показателях в тесте «Лазанье по канату 5м (сек)», в ЭГ – 9,6 ± 0,32с, при $p \leq 0,05$, прирост составил –11,9%, в КГ – 11,1 ± 1,01с, прирост составил 0,9 %, при $p > 0,05$.

В тесте «Подвороты на скорость (30 сек)» – прирост в ЭГ составил 0,8% раза при $p \leq 0,05$, в КГ – 3,7% при $p \leq 0,05$.

Учитывая, что среди упражнений, повышающих специальную выносливость, в эксперименте использовалось упражнение «Коронные броски на скорость (30 сек)». Их значения в ЭГ к концу эксперимента достигло $20,8 \pm 0,92$, при $p \leq 0,05$, прирост составил 13,04%, в КГ $19,2 \pm 1,34$, при $p \leq 0,05$, прирост – 4,3%.

Упражнения на координацию, входящие в состав двигательных качеств специальной выносливости самбиста продемонстрированы в упражнении «Кувьрки вперёд (30 сек)». На заключительном этапе в ЭГ его значение достигло $25,8 \pm 1,04$ при $p \leq 0,05$, а прирост составил 4,9%, в КГ прирост – 1,2%.

Таблица 8

Динамика изменения количества подворотов и бросков в схватках в ЭГ и КГ (n=60) (\bar{X})

Исследуемые показатели		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		до эксп.	после эксп.	до эксп.	после эксп.
1-ая схватка	П	3,9	3,6	5,1	4,3
	Б	3,6	2,8	2,5	3,3
2-ая схватка	П	2,6	3,1	3	3,9
	Б	2,2	2,3	1,7	3
3-ая схватка	П	2,7	1,7	1,9	3,6
	Б	1,6	1,3	1,3	3,4
4-ая схватка	П	0,8	1,3	1,2	3,6
	Б	0,7	0,7	0,9	3
5-ая схватка	П	0,3	0,7	0,3	2,9
	Б	0,6	0,4	0,3	2,6

Примечание: П - подвороты на броски во время борьбы; Б - броски во время борьбы.

Динамика количества выполнения подворотов в серии схваток в КГ в начале исследования имела тенденцию резкого изменения со снижением среднеарифметического показателя, после определенной рационализации тренировочного режима самбистов.

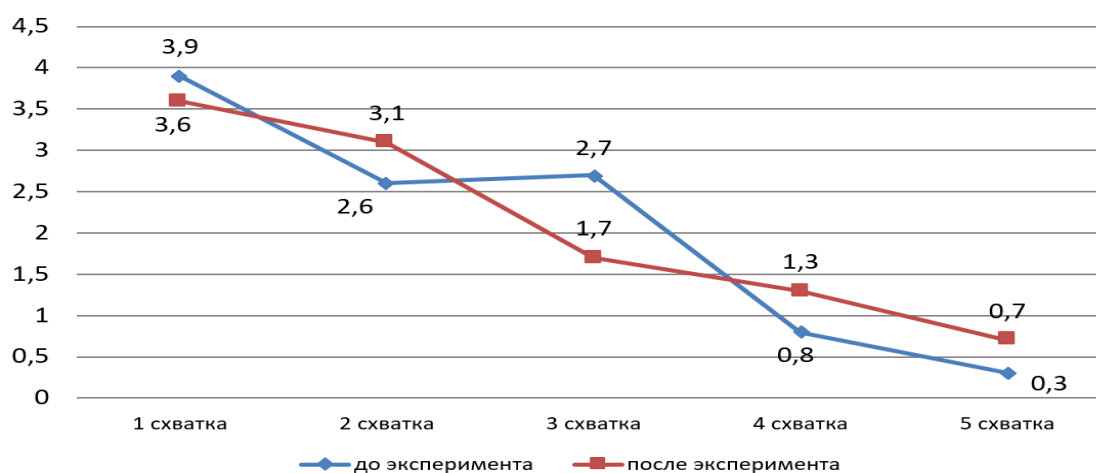


Рис-1. Динамика количества выполнения подворотов в серии схваток в контрольной группе

В конце исследования подворотов в серии схваток определен плавный переход со снижением количественных показателей в сторону улучшения на 4-ой схватке с 0,8 на 1,3; на 5-ой схватке с 0,3 на 0,7. В конце исследования участники КГ не смогли преодолеть пятиступенчатую нагрузку, т.к. оптимизация тренировочных нагрузок и средств была внедрена только для самбистов ЭГ.

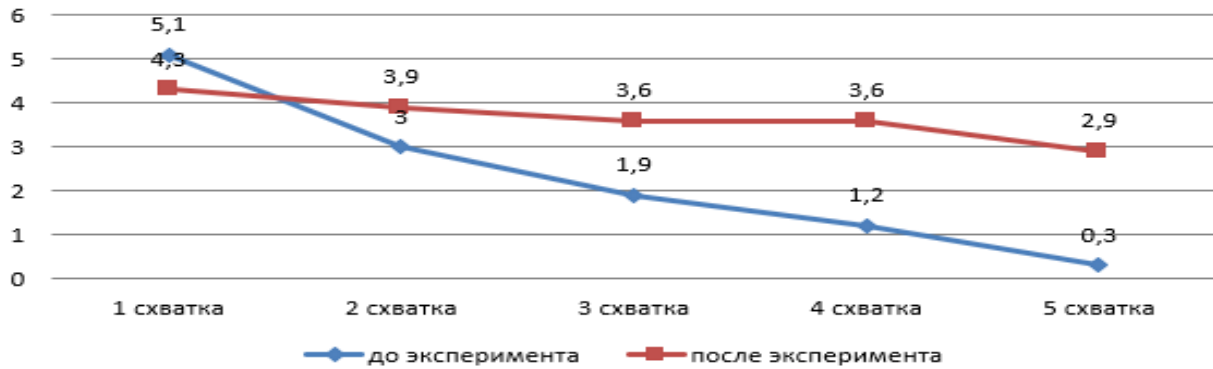


Рис-2. Динамика количества выполнения подворотов в серии схваток экспериментальной группы

Динамика количества выполнения подворотов в серии схваток ЭГ в начале исследования также имела тенденцию резкого снижения среднеарифметического показателя, после оптимизации тренировочных нагрузок и средств самбистов, в конце исследования количество выполнения подворотов в серии схваток показал плавный переход со стабилизацией в сторону улучшения: снижение показателя выполнения подворотов в 1-ой серии схваток указывает на рациональное использование силовых качеств самбистов, далее идет тенденция повышения количественных показателей выполнения подворотов, т.е. на 2-ой серии схваток с 3 на 3,9, на 3-ей серии схваток с 1,9 на 3,6, на 4-ой серии схваток с 1,2 на 3,6, на 5-ой серии схваток с 0,3 на 2,9.

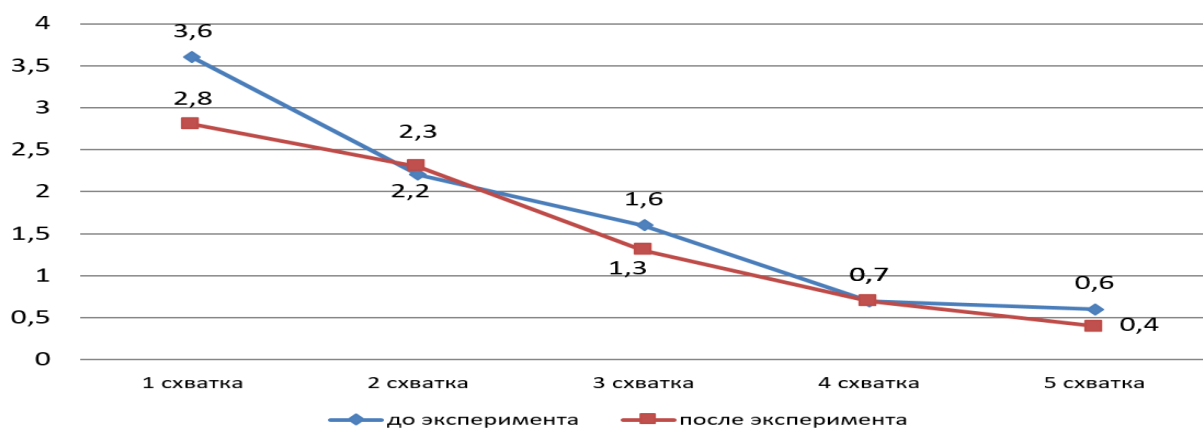


Рис-3. Динамика количества выполнения бросков в серии схваток контрольной группы

Динамика количества выполнения бросков в серии схваток в контрольной группе в начале исследования имела тенденцию резкого снижения среднеарифметического показателя, в конце исследования броски в серии схваток имел плавный переход со снижением среднеарифметических показателей, динамика количества выполнения бросков в сторону улучшения была определена только на 5-ой серии схваток с 0,4 на 0,6.

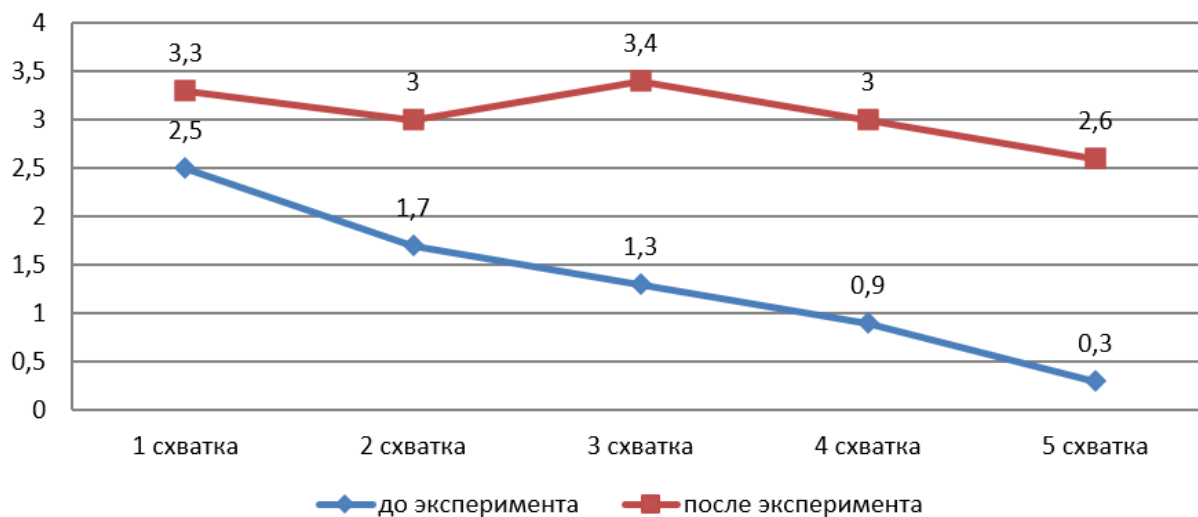


Рис- 4. Динамика количества выполнения бросков в серии схваток экспериментальной группы

Динамика количества выполнения бросков в серии схваток в ЭГ в начале исследования также имела тенденцию резкого снижения среднеарифметического показателя, после применения в целях оптимизации тренировочных нагрузок и средств по модулям «Пятиступенчатой системы подготовки», в конце исследования у самбистов количество выполнения бросков в серии схваток показал изменения в положительную сторону: на 1-ой схватке с 2,2 на 3,3, на 2-ой схватке с 1,7 на 3, на 3-ой схватке с 1,3 на 3,4, на 4-ой схватке с 0,9 на 3, на 5-ой схватке с 0,3 на 2,6.

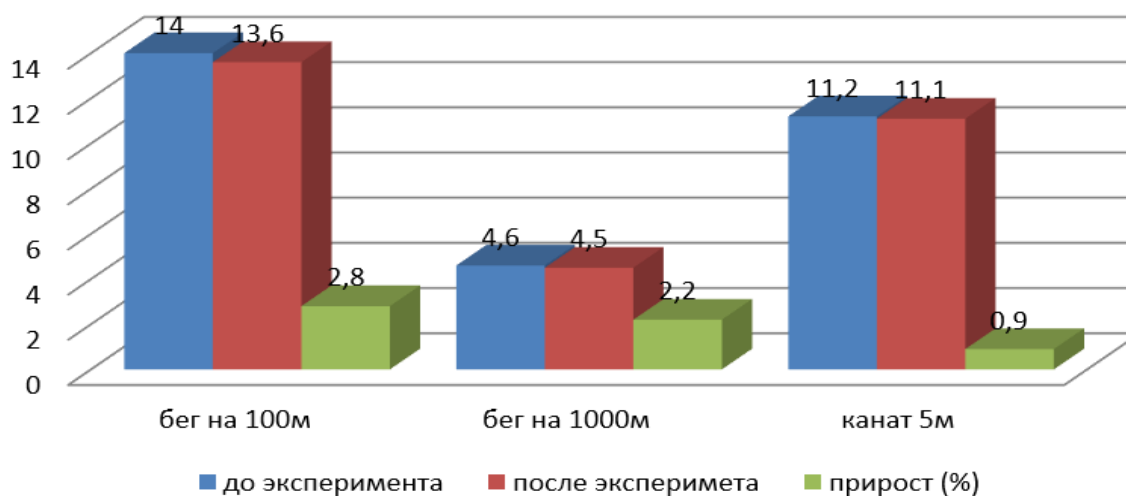


Рис-5. Динамика результатов ОФП контрольной группы (в сек.)

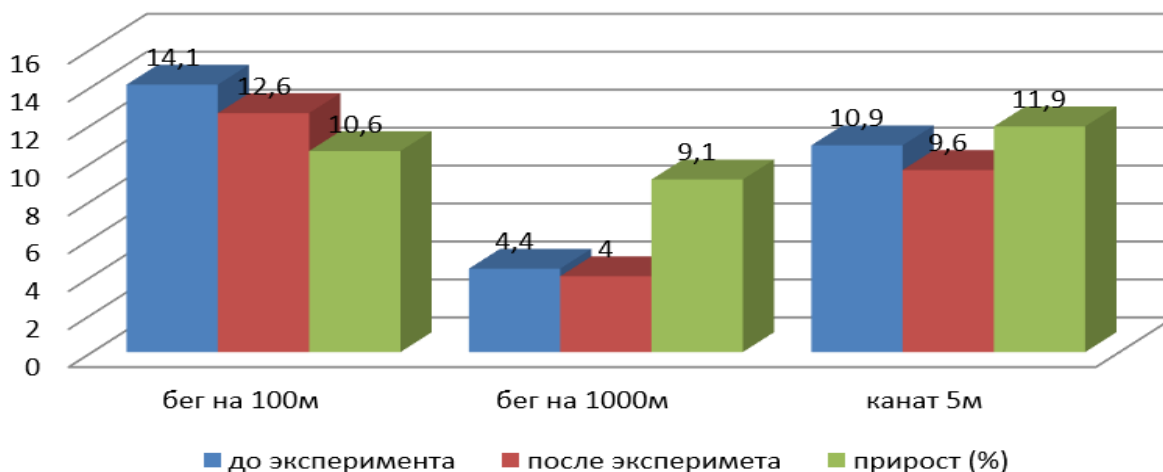


Рис-6. Динамика результатов ОФП экспериментальной группы (в сек.)

Прирост параметров ОФП к заключительному этапу эксперимента достиг достоверных значений по времени выполнения нагрузок по модулям «Пятиступенчатой системы подготовки». Динамика результатов упражнений ОФП у самбистов дали следующие результаты: у самбистов КГ среднеарифметические значения в упражнениях «Бег на 100м» составили $13,6 \pm 0,5$ ($p \leq 0,05$), при приросте значения в 2,8%, а у самбистов ЭГ – $12,6 \pm 0,44$ ($p \leq 0,05$), а прирост составил – 10,6%.

Средне-групповые показатели в тесте «Бег на 1000м (мин)» на заключительном этапе исследований составили у самбистов ЭГ $4,0 \pm 0,39$, прирост – 9,1% ($p \leq 0,05$), а в КГ – $4,5 \pm 0,27$, прирост – 2.2%, при $p > 0,05$.

Похожее положение отмечается в средне-групповых показателях в тесте «Лазанье по канату 5м (сек)», в ЭГ – $9,6 \pm 0,32$ ($p \leq 0,05$), прирост составил – 11,9%, в КГ – $11,1 \pm 1,01$, прирост составил 0,9 %, при $p > 0,05$.

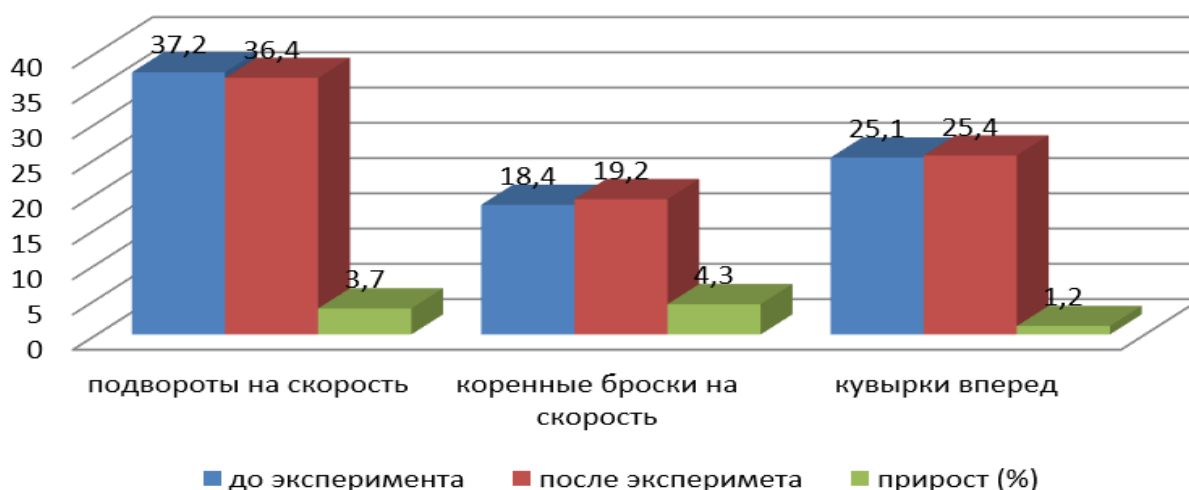


Рис-7. Динамика результатов СФП контрольной группы (количество)

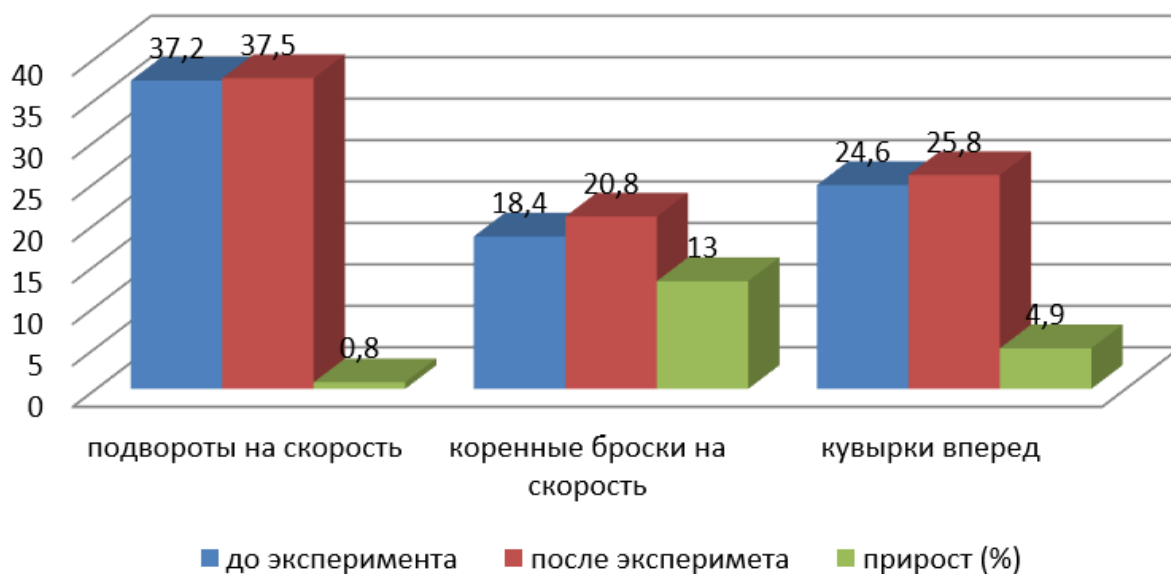


Рис-8. Динамика результатов СФП экспериментальной группы (количество)

Прирост параметров упражнений СФП к заключительному этапу эксперимента достиг достоверных значений по времени выполнения нагрузок по модулям «Пятиступенчатой системы подготовки». Динамика результатов упражнений СФП у самбистов дали следующие результаты: среднеарифметические значения прироста в тесте «Подвороты на скорость (30 сек)» в ЭГ составил 0,8% раза при $p \leq 0,05$, в КГ – 3,7% при $p \leq 0,05$. В эксперименте применялось упражнение «Коронные броски на скорость (30 сек)», повышающее специальную выносливость. В результате, к концу эксперимента в ЭГ среднеарифметический показатель достиг $20,8 \pm 0,92$, при $p \leq 0,05$, прирост составил – 13,04%, в КГ – $19,2 \pm 1,34$, при $p \leq 0,05$, прирост составил – 4,3%. Результаты упражнения на координацию «Кувырки вперед (количество кувырков за 30 сек)», также входящий в состав двигательных качеств специальной выносливости самбиста оценены на заключительном этапе достигло в ЭГ – $25,8 \pm 1,04$ при $p \leq 0,05$, а прирост – 4,9%, в КГ – $25,4 \pm 1,52$ при $p > 0,05$, прирост составил – 1,2%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что оптимизация тренировочных средств и нагрузок самбистов на этапе спортивного совершенствования практически не исследована. В рассмотренных учебно-методических публикациях, научно-исследовательских работах вопрос повышения специальной подготовленности и специальной выносливости изучены недостаточно, не учтены важные морфофункциональные показатели, обеспечивающие проявление и развитие физических способностей.

2. Результаты проведенного анкетирования среди ведущих тренеров показали, что наибольшую значимость в структуре физической подготовленности самбистов имеют следующее:

- 64% тренеров выбрали применение упражнений ОФП «каждый день по-разному», а 36% рекомендуют применение кросса. На вопрос о применении физических нагрузок в целях повышения специальной физической подготовленности 64% тренеров ответили, что предпочитают применять упражнения СФП «каждый день по-разному», 36 % тренеров рекомендуют чаще применять тренировочные схватки.

- на вопрос о соотношении упражнений общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности, применяемые тренерами во время тренировок у самбистов, 55% респондентов ответили, что предпочитают соотношение «30:70», 27% респондентов указали соотношение ОФП/СФП - 50:50 и по 9% тренеров отметили соотношение – 80:20 и 70:30.

- относительно временного интервала тренировочных схваток у самбистов по 36,4% опрошенных тренеров указали на применение «5 и более схваток по 3 минут», либо по «10 схваток по 2 минуты», 18,2 % респондентов отметили применение «3 схваток по 10 минут», 9% выбрали применение тренировочных схваток «10 кругов по 5 минут». Единогласное мнение тренеров о необходимости применения тренировочных схваток свидетельствует о том, что данный способ тренировки эффективен и направлен на развитие специальной подготовленности, развитие которого обеспечит большую результативность спортсменов.

3. На начальном этапе исследований был осуществлён подбор участников эксперимента, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Уровень физического развития самбистов КГ и ЭГ, рассчитанные по индексу Кетле, были одинаковы и составляли от 36,7%–40%, что соответствует норме, 60%–63,3% выше нормы. Физические нагрузки, которые испытывали участники контрольной и экспериментальной групп, при тестировании были однородны.

4. Проведен анализ показателей гемодинамики до и после применения двухступенчатой нагрузки. Выявление под воздействием дозированной физической нагрузки гемодинамических изменений поможет скорректировать тренировочные нагрузки, а также в случае необходимости своевременно использовать оптимальные лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия. Средние показатели ЧСС в покое в наших экспериментах находились в пределах 56-91 ударов в минуту, АД составляло в среднем 120,5/80 мм.рт.ст., при нагрузке у квалифицированных самбистов АД составила от 165/77–170/80 мм.рт.ст. В первые минуты после начала выполнения первого нагрузочного теста ЧСС и АД повышались и составляли 84-138 уд/мин и 160/80 мм.рт.ст. соответственно. Прирост ЧСС после выполнения функциональной пробы составлял – 86-88%, а АД – 10-33%. Дальнейшие наблюдения показали, что восстановление пульса у одних испытуемых завершалось на 1-й минуте отдыха, у других затягивалось до 3-х минут. Аналогичная тенденция была

зарегистрирована в отношении изменения значений артериального давления. Применение тренировочных средств восстановления после нагрузок, способствовало выведению продуктов метаболизма из организма, нормализации показателей гемодинамики на нагрузку, способствуя повышению функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

5. Разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс «Пятиступенчатая система подготовки», повышающая эффективность специальной выносливости и технико-тактического мастерства самбистов в качестве оптимизации тренировочных средств на этапе совершенствования квалифицированных самбистов, увеличивает количество подворотов на броски и коронных бросков. Экспериментальная система предусматривает усовершенствование учебно-тренировочного процесса. Каждый самбист в день соревнования до финала примерно проводит 4 схватки. Между 1-ым, 2-ым, 3-им и 4-ым схватками примерное время для следующего круга составляет в среднем 20 минут, между полуфиналом и финалом отводится около 120 минут. Поэтому данная «пятиступенчатая система подготовки» учебно-тренировочного процесса, направлена на повышение специальной подготовленности самбистов, с учётом адаптации тренировочной нагрузки к соревновательной.

6. По разработанной системе учебно-тренировочного процесса динамика количества выполнения подворотов в серии схваток в экспериментальной группе в начале исследования также имела тенденцию резкого снижения среднеарифметического показателя, после оптимизации тренировочных нагрузок и средств самбистов этой группы, в конце исследования количество выполнения подворотов в серии схваток показал плавный переход со стабилизацией в сторону улучшения: снижения показателя 1-ой схватки говорит о рациональном использовании силовых качеств самбистов, далее идет тенденция повышения количественных показателей подворотов, т.е., на 2-ой схватке с 3 на 3,9, на 3-ой схватке с 1,9 на 3,6, на 4-ой схватке с 1,2 на 3,6, на 5-ой схватке с 0,3 на 2,9.

7. Апробация экспериментальной программы подготовки борцов показала ее высокую эффективность в аспекте повышения уровня их общей и специальной физической подготовленности. Повышение емкости механизмов энергообеспечения спортивной деятельности и развития на этой основе специальной выносливости осуществлялось главным образом при помощи нагрузок по модулям «Пятиступенчатой системы подготовки», которые предусматривает проведение соревновательного режима с субмаксимальной эффективностью с четко регламентированными интервалами отдыха. Интенсивность и длительность работы, а также продолжительность интервалов отдыха, позволяли регулировать тренирующую направленность применяемых модулей. В экспериментальной программе тренировочный процесс, построенный на основе «Пятиступенчатой системы подготовки», к заключительному этапу эксперимента достиг достоверных значений:

а) «Подвороты на скорость (30 сек)» – прирост в ЭГ составил 0,8% раза при $p \leq 0,05$, в КГ прирост составил – 3,7% при $p \leq 0,05$.

б) среди упражнений, повышающих специальную выносливость в эксперименте применялись «Коронные броски на скорость (30 сек)». Так, в ЭГ к концу эксперимента значение достигло среднеарифметического показателя $20,8 \pm 0,92$, при $p < 0,05$, прирост составил – 13,04%, в КГ – $19,2 \pm 1,34$, при $p < 0,05$, прирост составил – 4,3%.

в) результаты упражнений на координацию «Кувырки вперёд (количество кувырков за 30 сек)», также входящие в состав двигательных качеств специальной выносливости самбиста, на заключительном этапе в ЭГ достигли $25,8 \pm 1,04$ при $p \leq 0,05$, а прирост составил – 4,9%, в КГ значение достигло $25,4 \pm 1,52$ при $p > 0,05$, при приросте – 1,2%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты проведенного исследования позволяют рекомендовать в практику самбо следующую схему нормирования нагрузок:

1. По предлагаемой «Пятиступенчатой системе подготовки», повышающая специальную выносливость самбистов по минутные схватки «Борьба за захваты», основываются на подготовке к основным схваткам, «Борьба в партере» и «Борьба в стойке» представляют фундамент соревновательной нагрузки. Рекомендуется проводить анализ по каждому самбисту индивидуально, то есть учитывать, как сильные, так и слабые стороны спортсмена. Между нагрузками необходимо предоставлять спортсмену возможность отдохнуть для восстановления и продолжения тренировки.

2. Экспериментальная программа подготовки предусматривает применение «Пятиступенчатой системы подготовки» учебно-тренировочного процесса, так как каждый самбист в день соревнования до финала проводит примерно 4 схватки. Между 1-ым, 2-ым, 3-им и 4-ым схватками примерное время для следующего круга составляет в среднем 20 минут, между полуфиналом и финалом промежутков времени составляет 120 минут. Поэтому, данная система учебно-тренировочного процесса направлена на повышение специальной подготовленности самбистов, с учётом адаптации тренировочной нагрузки к соревновательной.

3. При осуществлении контроля весьма актуальным является необходимость определения состояния готовности каждого спортсмена в период его подготовки к соревнованиям. Эта необходимость продиктована стремлением тренеров и руководителя к коррекции предсоревновательного этапа спортивной тренировки.

4. В целях контроля текущего и оперативного состояния самбистов нужно оценивать следующие параметры: уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое; степень адаптации к тренировочной нагрузке; скорость восстановления после выполнения стандартной нагрузки; уровень функциональной готовности организма самбистов к выполнению

тренировочной нагрузки. Аналитический подход к оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы самбистов необходимо проводить в лабораторных условиях с использованием нагрузочных тестов в предсоревновательном периоде.

5. В отличие от существующих методов тестирования следует учитывать особенности самбо, и использовать рекомендуемые нами тесты, связанные с различными видами бросков. В число выбранных тестов общей физической подготовки вошли: бег на 100 м. – скоростные качества; бег на 1000 м – выносливость; лазание на 5 метровом канате – скоростно-силовые качества. К тестам, характеризующим специальную физическую подготовку относятся тесты, используемые не только в самбо, но и в других видах спортивных единоборств. Например, пять бросков подворотом, встречается в вольной борьбе, а захват в самбо также имеет свои специфические особенности в отличие от захватов, используемых в дзюдо. Эти тесты апробированы многими исследователями, они имеют максимальное количество достоверных корреляционных связей и позволяют анализировать и прогнозировать спортивные результаты. Но мы, выбрали наиболее менее травмоопасные упражнения, повышающие специальную выносливость: подвороты на броски на скорость за 30 секунд; коронные броски на скорость за 30 секунд; кувырки вперед на скорость за 30 секунд. При этом нужно проводить учет физиологических показателей таких как: морфологические показатели МРИ – массо-ростовой показатель, показатели гемодинамики: пульсометрия и тонометрия.

**SCIENTIFIC COUNCIL № DSc03 / 30.12.2019.Ped.28.01 PRESENTING
SCIENTIFIC DEGREES AT UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT**

UZBEK STATE UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

GAZIEV SHUKURJON SHUXRAT UGLI

**OPTIMIZATION OF TRAINING MEANS AND LOADS OF SAMBO
WRESTLERS AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT**

13.00.04 – Theory and methodology of physical culture and sports training

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

The topic of the dissertation of a Doctor of Philosophy (PhD) is registered with the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under the number B2021.1.PhD/Ped1446.

The doctoral dissertation was prepared at the Uzbek State University of Physical Culture and Sports. The abstract of the thesis is available in three languages (Uzbek, Russian, English (summary)) on the website of the Academic Council www.uzdjtsu.uz and on the information and educational portal "ZiyoNet" (www.ziyo.net):

Scientific supervisor: **Matkarimov Rashid Masharipovich**
Candidate of pedagogical sciences, professor

Official opponents: **Kerimov Fikrat Azizovich**
Doctor of pedagogical sciences, professor

Pulatov Fazliddin Mukhiddinovich
Candidate of pedagogical sciences, professor

Leading organization: **Namangan state university**

The defense of the thesis took place at a meeting of the Academic Council of the State University of Physical Culture and Sports of Uzbekistan DSc.03 / 30.12.2019.Ped.28.01 in 2021 "4" August hours 10:30. (Address: Chirchik, Sportchilar st., 19. Tel.: (0-370) -717-17-19, 717-27-27, fax: (0-370) -717-17-76, Internet website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz, building B of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, 2nd floor, small conference hall).

The thesis can be found at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports (registered under number 210 929).

The abstract of the dissertation was distributed on 20 July 2021.
(Extract from the digital register 22 in "22" July 2021)



M.R. Boltabaev
Chairman of the Scientific Council awarding scientific degrees, professor, doctor of economic sciences.

M.X. Mirjamolov
Scientific Council Secretary conferring scientific degrees, Doctor of Philosophy (PhD) on pedagogical sciences, docent

F.A. Kerimov
Scientific Seminar Chair at the scientific council awarding scientific degrees, professor, doctor of pedagogical sciences

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the study is to develop proposals and recommendations for improving the special training of qualified sambo wrestlers at the stage of sports development.

The object of the research is the educational and training process of sambo wrestlers aged 18-20 years, who go in for sports and recreation complexes "JAR" and "DINAMO".

The subject of the research is the optimization of training means and loads of qualified sambo wrestlers at the stage of sports improvement.

The scientific novelty of the research is as follows:

the effectiveness of demonstrating the speed-strength qualities of qualified sambo wrestlers at the stage of sports improvement was increased due to the optimization of training means, which influence at a high level according to the created "General readiness module" in order to direct the competitive loads into the training process;

with the help of the "Module of Special Readiness", developed to improve the technical and tactical skills of qualified sambo wrestlers at the stage of sports improvement, the possibilities of performing crown techniques during fights have expanded;

the skill of performing technical and tactical techniques was improved due to the correction of the pre-competition stage of sambo wrestlers according to the "Module of Special Endurance" by improving the technical and tactical movements used in the process of competitive fights among qualified sambo wrestlers at the stage of sports improvement;

a new "Five-step training system" has been developed due to the rational distribution of reserve opportunities in fights to prepare qualified sambo wrestlers for competitive activity at the stage of sports improvement.

The practical results of the study are as follows:

the "Five-step training system" was developed and introduced into the educational and training process, which increases the effectiveness of special endurance and technical and tactical mastery of sambo wrestlers as an optimization of training means at the stage of improving qualified sambo wrestlers;

the optimal options for planning training means and loads of sambo wrestlers involved in the sports and sports societies "DINAMO" and "JAR" in Tashkent have been identified and introduced into the training process.

Implementation of research results. On the basis of the experimental work carried out according to the developed methodology aimed at increasing the general and special physical fitness of qualified sambo wrestlers:

the "General training module" was introduced to increase the general physical readiness of qualified sambo wrestlers of 18-20 years old in the training process into the textbook "Improving sports and pedagogical skills (in sambo)" (Certificate No. 237-264 in accordance with the Order of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan No. 237 dated May 31, 2021).

As a result, the general physical fitness increased by 12.8%, including: indicators of running 100 meters improved by 3.4%; running 1000 meters - by 4.8%; the number of turns in 30 seconds increased by 2.9%; throws in 30 seconds by 2.5%; climbing time on a 5m rope was accelerated by 1.4%; the number of forward rolls in 30 seconds increased by 2.7%;

the "Module of Special Training" was introduced into the training process of sambo wrestlers engaged in the Society of Physical Culture and Sports "Dinamo" under the National Guard of the Republic of Uzbekistan (Certificate of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated August 28, 2020 No. 02-07-08-2319). As a result, the level of general and special physical fitness increased by 12.8%;

the "Special endurance module" was introduced in order to rationalize the distribution of reserve capabilities in the competitions for training qualified sambo wrestlers at the stage of sports improvement in the training process "SOK Heat" in Tashkent (Act of the Sports and Health Complex "Heat" of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan dated August 20, 2020). As a result, among qualified sambo wrestlers studying at the Uzbek State University of Physical Culture and Sport, who train at SOK JAR, the number of speed turns in 30 seconds increased by 3.7%, and the number of speed throws in 30 seconds - by 13.04 %;

introduced a "five-step training system" into the training program for highly qualified sambo wrestlers 18-20 years old in Tashkent under the leadership of the Sambo Association of Uzbekistan (Act of the Sambo Association of Uzbekistan dated August 20, 2020). As a result, the number and effectiveness of sambo wrestlers' intake increases by 7%, and the number of successful techniques - by 6.1%.

The volume and structure of work. The dissertation is presented on 134 pages of computer text and consists of an introduction, four chapters, conclusions, conclusions, a list of references, and applications. The thesis includes 25 tables, 10 figures, appendices and 4 acts of implementation.

**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ
LIST OF PUBLISHED SCIENTIFIC WORKS**

I часть [I бўлим; I part]

1. Optimization of training tools for sambo wrestlers at the stage of sport improvement // «Eurasian Journal of Sport Science» Vol. 1: Issue 2, Article 10, 2021. P-48-60. [13.00.00 Буйруқ № 01-10/403]

2. Газиёв Ш.Ш. Оптимизация тренировочных средств и нагрузок самбистов на этапе высших достижений. // MODERN HUMANITIES SUCCESS/УСПЕХИ ГУМАНИТАРНЫХ НАУК № 9, Белгород, Россия. 2020 год, стр. 121-124.

3. Газиёв Ш.Ш. Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. //«ФАН-СПОРТГА» Илмий-назарий журнал. Чирчик. 2020/1, 57-61 стр. [13.00.00 №16].

4. Газиёв Ш.Ш. Systematic planning of special power training of sambo in the year round. // «ФАН-СПОРТГА» Илмий-назарий журнал. Чирчик. 2020/3, 7-10 стр. [13.00.00 №16].

5. Газиёв Ш.Ш. Оценка состояния кардио-респираторной системы у самбистов в целях оптимизации тренировочных нагрузок. «Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы» Материалы IV международной научно-практической конференции (Минск-Ташкент, 28 мая 2020 г.)/ под редакцией А.С.Ванда. - Минск: БГМУ, 2020. 309 с.- ISBN 978-985-21-0540-8., стр 27-33.

6. Газиёв Ш.Ш. Optimization of training means of sambo wrestlers at the stage of preparation of sports perfection. “Современная наука в олимпийском спорте” халқаро илмий-амалий анжумани, 2020 йил 10-октябр, Тошкент. 131-133 б.

7. Газиёв Ш.Ш. Analysis of strategic training in sambo wrestling to improve sportsmanship. «2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари» республика илмий-амалий анжумани, 2020 йил 27-28 март, Чирчик. Б.187-188.

8. Газиёв Ш.Ш. Совершенствование скоростно-силовой подготовленности самбистов на этапе спортивного совершенствования. Республиканская научная конференция “Перспективы дальнейшего развития физического воспитания и массового спорта в Узбекистане” 12 декабря 2019 года, стр. 297-303.

II часть [II бўлим; II part]

9. Газиёв Шукуржон Шухрат Угли. Повышение спортивного педагогического мастерства (по самбо) [Текст]: учебник / Ш.Ш. Газиёв. - Ташкент: Firdavs-Shoh nashriyoti, 2021. -240 с. УЎК 796.814(075.8). [Ўзбекистон

Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2021 йил 31 майдаги 237-сонли буйруғига асосан 237-264 рақамли гувоҳнома].

10. Gaziev Shukurjon Shukhrat ugli, Gazieva Zebunniso Yusubjanovna, Berdieva Dilnavoz Toshkan kizi. Optimization of Training Tools for Sambo Wrestlers at The Stage of Sport Improvement. European Journal of Molecular & Clinical Medicine. ISSN 2515-8260 Volume 07, Issue 10, 2020. P-1482-1498.[Sourcerecord ID-21100863640; registration № 12152]

11. Газиёв Ш.Ш. Газиёва З.Ю. Оптимизация тренировочных средств и нагрузок самбистов на этапе спортивного совершенствования. “Биофизика ва биокимё муаммолари” -2020, Б.О.Ташмухамедовнинг 85-йиллигига бағишлаб ўтказилган халқаро илмий-амалий онлайн-анжумани 22 май 2020. Тошкент. Б. 63-65.

12. Газиёв Ш.Ш., Хамидова З.А. Совершенствование специальной гибкости самбистов с использованием упражнений художественной гимнастики. “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ёш олимларнинг илмий-тадқиқот натижаларини амалиётга йўналтириш муаммолари” мавзусида ўтказилган талаба ва магистрантлар илмий-амалий анжумани. 2020 йил 29-30 апрель. 217-218 бет.

13. Gaziev Sh.Sh. Optimization of means of sambo wrestlers at the stage of preparation of sports perfection “Олимпия спортида замонавий илм-фан” мавзусида ўтказилган Халқаро илмий-амалий онлайн-анжумани. 2020 йил 6 ноябр. 38-41 бет.

14. Газиёв Ш.Ш., Шакирова Д.Р. Применение метода “круговой тренировки” в единоборствах. ЎзДЖТСУ “Иқтидорли талабалар-университетнинг келажак пойдевори” мавзусида ўтказилган талаба ва магистрантлар илмий-амалий анжумани. 2021 йил 3 апрель. 206-213 бет.

Автореферат «_____» 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: 3,25. Адади 100. Буюртма № 20/21.

Гувоҳнома № 851684.
«Тирограф» МЧЖ босмаҳонасида чоп этилган.
Босмаҳона манзили: 100011, Тошкент ш., Беруний кўчаси, 83-уй.