

**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**

МАТКАРИМОВ РАШИД МАШАРИПОВИЧ

**ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ КЎП ЙИЛЛИК
ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ**

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

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (DSc)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ–2022

Фан доктори (DSc) диссертацияси автореферати мундарижаси

Оглавление автореферата диссертации доктора наук (DSc)

Contents of dissertation abstract of doctor of science (DSc)

Маткаримов Рашид Машарипович

Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари.....3

Маткаримов Рашид Машарипович

Научно-теоретические основы многолетней подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов.....33

Matkarimov Rashid Masharipovich

Scientific and theoretical basis of long-term training of highly qualified weightlifters.....61

Эълон қилинган илмий ишлар рўйхати

Список опубликованных работ
List of published works.....65

**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**

МАТКАРИМОВ РАШИД МАШАРИПОВИЧ

**ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ КЎП ЙИЛЛИК
ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ**

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

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (DSc)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ–2022

Фан доктори (DSc) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2020.3.DSc/Ped161 рақам 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.jtsu.uz ва “Ziyonet” Ахборот таълим порталида (www.ziyonet.uz) жойлаштирилган.

Илмий маслаҳатчи:

Керимов Фикрат Азизович
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

Усмонходжаев Талъат Саидович
педагогика фанлари доктори, профессор

Кошбахтиев Ильдар Ахмедович
педагогика фанлари доктори, профессор

Коробейников Георгий Валерьевич
биология фанлари доктори, профессор

Етакчи ташкилот:

Фарғона давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01.рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил “___” _____ соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17-79,717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.jtsu.uz, e-mail: jtsu@jtsu.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-ресурс марказида танишиш мумкин (_____ рақам билан рўйхатга олинган). Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76,

Диссертация автореферати 2022 йил “___” _____ куни тарқатилди.

(2022 йил “___” _____ даги _____ 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., (PhD), доцент

Ш.И.Алламуратов

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

атлетика спорт тури бўйича ўрганилиши зарур бўлган масалалар, яъни оғир атлетика спортининг оммавийлигини ошириш, селекция ва танлаш ишлари бўйича илмий-услубий қўлланмалар яратиш, Ўзбекистон терма жамоаларига ёш иқтидорли, қобилиятли спортчиларни етказиб бериш, халқаро мусобақаларда эришилган натижаларни сақлаб қолиш каби ўз ечимини кутаётган кўплаб муаммоларни илмий тадқиқ қилиш ҳамда юкламаларининг оптимал нисбатларини ишлаб чиқиш учун машғулот жараёнини илмий асосда ташкил этиш зарурати юзага чиқмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ–5924-сон “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”, 2020 йил 30 октябрдаги ПФ–6099-сон “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” фармонлари, 2020 йил 3 ноябрдаги ПҚ–4877-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги, 2021 йил 5 ноябрдаги ПҚ-5281-сон “2024 йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги қарорларида кўзда тутилган вазифаларни самарали амалга ошириш учун мазкур тадқиқот иши муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Ушбу тадқиқот республика фан ва технологиялари ривожланишининг I. “Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари” устувор йўналишига боғлиқ ҳолда амалга оширилган.

Диссертация мавзуси бўйича хорижий илмий-тадқиқотлар шарҳи². Оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги тизимини такомиллаштириш масалалари хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги етакчи илмий-тадқиқот муассасалари ва олий ўқув юртларида олиб борилган. Оғир атлетика ривожланган давлатларда ушбу масала юзасидан илмий тадқиқот марказларидан Пекин спорт университети [Хитой], Эрон илмий тадқиқотлар институти [Эрон], Корея миллий спорт университети [Корея], Қозоғистон спорт ва туризм академияси [Қозоғистон], Россия давлат жисмоний тарбия, спорт, ёшлар ва туризм университети [Россия], Токио спорт тадқиқотлари институти [Япония], Арманистон давлат жисмоний тарбия институти [Арманистон], Грузия давлат жисмоний тарбия ва спорт ўқув институти [Грузия], Васил Левский номидаги Миллий спорт академияси

² Диссертация мавзуси бўйича хорижий илмий-тадқиқотлар шарҳи қуйидаги сайтлар базасида амалга оширилган: <https://www.sportedu.ru/>, <http://www.bifk.ru/>, <https://www.auckland.ac.nz/>, <https://www.cardiffmet.ac.uk/>, www.canadiansportforlife.ca, <https://www.lsu.edu>.

[Болгария], Қатар спорт тадқиқотлари каби университетларида [Қатар] илғор тажрибалар амалга оширилган.

Жаҳонда оғир атлетика спорт тури бўйича жисмоний ва функционал тайёргарлик ҳамда спорт натижаларининг ўсиш динамикаси асосида ушбу спорт турига танлаб олиш механизмлари ишлаб чиқилган [Пекин спорт университети, Хитой], мусобақа машқларининг техник элементларини бажаришдаги ҳаракат траекторияси бўйича биомеханик таҳлиллари илмий жиҳатдан исботланган [Эрон илмий тадқиқотлар институти], кўп йиллик машғулотларнинг тайёргарлик босқичлари, машғулот юкламалари ва мусобақа машқларининг махсус машқларга нисбатлари машғулот юкламаларининг жисмоний тайёргарликка таъсири ва интеграциялари аниқланган [Корея миллий спорт университети], тайёргарликнинг сенситив даврларида жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган “оғир атлетикачиларнинг махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш модели” ишлаб чиқилган [Қозоғистон спорт ва туризм академияси], тана тузилиши типлари ва техник элементларга таъсирини инобатга олган ҳолда тезкор-куч сифатларини муддатли ривожлантириш истиқболлари ишлаб чиқилган [Россия давлат жисмоний тарбия, спорт, ёшлар ва туризм университети], ўқув-машқ гуруҳида оғир атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб, машғулот воситалари ҳамда юкламалари ҳажмини тақсимлаш имкониятлари кенгайтирилган [Токио спорт тадқиқотлари институти, Япония], шунингдек, ишчанлик қобилятини сақлаб қолишга қаратилган биокимёвий тадқиқотлар асосида мусобақалашим имкониятлари такомиллаштирилган [Арманистон давлат жисмоний тарбия институти] ҳамда ёш чегаралари бўйича жисмоний имкониятларни комплекс назорат қилишга янги ёндашув ишлаб чиқиш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган [Грузия давлат жисмоний тарбия ва спорт ўқув институти], шунингдек, оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даври ва босқичлари бўйича юкламаларнинг оптимал нисбатлари ишлаб чиқилган [Васил Левский номидаги спорт академияси, Болгария], тайёргарликнинг турли босқичларида машғулот услубиятларини такомиллаштириш юзасидан таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган [Қатар спорт тадқиқотлари университети].

Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш муаммолари бўйича халқаро илмий-тадқиқот институтлари, олий ўқув юртлари, шунингдек, етакчи илмий-спорт марказлари бугунги кунда оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик тизимини бошқаришни янада ривожлантириш ва такомиллаштиришга қаратилган илмий-тадқиқот ишларини олиб бормоқда. Жумладан, оғир атлетикачиларнинг спорт тайёргарлиги тизимида техник такомиллашув асослари, машғулотларни мақсадли моделлаштириш ва индивидуал дастурларни ишлаб чиқиш, ўтиш даврида қайта тикланиш самарадорлигини ошириш, ҳар бир вазн тоифасига мос бўлган машғулот юкламаларининг оптимал нисбатларини ишлаб чиқиш, спорт формасини асосий мусобақалар вақтида юқори даражага олиб чиқишнинг илмий-назарий асосларини аниқлаш, истиқболли спортчиларни

жароҳатларсиз спорт муваффақиятини таъминлаган ҳолда босқичлар бўйича олиб чиқиш вазифалари доирасида амалий тажрибалар ўтказилмоқда.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик тизимини такомиллаштириш масаласи бир қатор муаллифларнинг илмий маълумотларида баён этилган, шунингдек, А.В.Паков, В.С.Аванесов, В.А.Нижегородов ва В.В.Новиков каби республика олимлари томонидан оғир атлетикачиларнинг машғулот юкламаларини такомиллаштириш масаласи тадқиқ этилган, барча босқичларда ёш оғир атлетикачиларнинг ёшга хос хусусиятлари ҳамда умумий ва махсус жисмоний сифатларнинг нисбий кўрсаткичларини тақсимлашга доир илмий изланишлар Э.И.Қодиров томонидан олиб борилган кўп йиллик машғулот жараёнини бошқариш услубияти бўйича К.Ф.Баязитов, даст кўтариш техник усулларини такомиллаштириш бўйича А.З.Ходжаев, қўлланиладиган воситаларни саралаш ва моделлаштириш бўйича М.Ў.Арзикуловлар томонидан тадқиқотлар ўтказилган³.

М.А.Годик, Л.П.Матвеев, Т.С.Усмонходжаев, В.Н.Платонов, Н.Г.Озолин, Р.Д.Халмухамедов, В.М.Зациорский, В.Д.Фискалов, Р.С.Саламов, Ф.А.Керимов, Т.О.Бомпа, Ш.Х.Хонкельдиев, Ю.М. Юнусова каби етакчи спорт назариячиларнинг кўплаб илмий асарлари спортчиларни кўп йиллик тайёргарлигининг турли босқичлари ўртасидаги тизимли ва мантиқий алоқани, шунингдек, уларнинг кетма-кетлигини аниқлашга имкон берувчи тасавурларни кенгайтиришга салмоқли ҳисса қўшган⁴.

³ Паков А.В. Динамика тренировочной нагрузки в многолетней тренировке узбекских тяжелоатлетов // Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М., 1985, -С. 24-30. Паков А.В., Аванесов В.С., Нижегородов В.А., Новиков В.В. Оптимизация тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике. Ташкент: Медицина, 1985. 134 с., Қодиров Э.И., Бошланғич спорт тайёргарлиги босқичида ёш оғир атлетикачилар машғулотларининг хусусиятлари. Т., 2007. - 186 б. Баязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле. дисс.п.н./ 2009. - 138 с., Ходжаев А.З. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (оғир атлетика). Дарслик. Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018. - Б. 21-91., Арзикулов М.У. Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг машғулот юкламаларини оқилона режалаштириш услубияти: монография. Т.: "O'ZKITOBSAVDO" нашриёти, 2020. 136 с.

⁴ Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / ФиС, 1980. - 136 с.; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с, ил.; Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. М.: 4-й филиал Воениздата. 1997. - 304 с.; Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л.П. К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.; Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. СПб.: Издательство «Лань», 2005. - 384 с: ил.; Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью: (На материале общеобразоват. шк. Узбекистана) автореф. дис. докт. пед. наук. 13.00.01, 1995. - 50 с.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высшей квалификации / Платонов В.Н. М.: Советский спорт, 2005.- 820 с.: ил.; Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Москва: Советский спорт, 2010. 310 с.; Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Озолин Н.Г. М.: АСТ, 2004. - 863 с.; Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2008. - 317 с.; Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / Зациорский В.М. М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.; Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учеб. / В.Д. Фискалов. М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.; Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiayati (sportning nazariy asoslari). Darslik. 2-jild. Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. - 180 б.; Керимов Ф.А. Физическая подготовка юных спортсменов. Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. - 320 с.; Tudor Bompa Periodization training for sports/Tudor Bompa, Carlo Buzzichelli. Third Edition. Human Kinetics, 2014. - 358 p.;

Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлигида оғир атлетика спорт назарияси ва амалиётининг муҳим муаммоларидан бири терма жамоаларнинг халқаро майдондаги рақобатбардошлигини таъминлаш учун зарур ва етарли бўлган спортчиларнинг тайёргарлигига эришишга кўмаклашувчи, спорт турининг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ кўп йиллик тайёргарликнинг таркиби ва тузилишини аниқлашнинг оптимал йўлларини излаб топиш бўлиб, мазкур масалалар бўйича Ю.В.Верхошанский, А.Н.Воробьев, Л.С.Дворкин, И.П.Сивохин, В.Г.Олешко томонидан илмий тадқиқот ишлари олиб борилган⁵.

Оғир атлетика спорт турини янада ривожлантириш мақсадида турли ёш тоифалари ва спорт малакасига мансуб оғир атлетикачиларни тайёрлаш бўйича жаҳон олимларининг катта тажрибаси ва салмоқли илмий-услубий материаллари тўпланган.

Айрим мутахассислар воситалар ҳақида турлича фикр юритганлар ва уларни машғулотлар жараёнида асослашга ҳаракат қилганлар. Хусусан, унда спортчининг саломатлик даражаси, жисмоний сифатларнинг ҳар томонлама ривожланиши, спорт маҳорати ва спортчиларнинг кундалик ҳаётига жисмоний тарбия ва спорт воситаларининг сингиб кетиши эришилган муваффақиятларнинг жиддий кўрсаткичидир.

Кўп йиллик спорт тайёргарлик жараёнининг давомийлиги ва тузилиши кўплаб омилларга боғлиқ бўлиб, улар орасида етакчи ўринни қуйидагилар эгаллайди: маҳоратнинг турли жиҳатлари шаклланишининг қонуниятлари; асосий функционал тизимларда адаптив механизмларнинг шаклланиши; спортчи тайёргарликни бошлаган ёш, шунингдек, у махсус тайёргарликка киришган ёш; спортчиларнинг юқори спорт натижаларини таъминловчи мусобақа фаолияти ва тайёргарлигининг тузилиши; спортчиларнинг индивидуал ва жинсий хусусиятлари; шунингдек, машғулот жараёнининг мазмуни – воситалар ва усуллар таркиби, юкламаларнинг динамикаси, машғулот жараёнининг турли таркибий тузилмаларини яшаш, кўшимча омиллардан фойдаланиш (махсус овқатланиш, тренажерлар, иш қобилятини рағбатлантирувчи ва тикловчи воситалар ва бошқалар).

Бироқ, юқорида келтирилган масалаларда оғир атлетикачиларнинг кўп

Хонкелдиев Ш.Х. Динамика двигательной активности молодежи, проживающих в условиях жаркого климата / Материалы Всесоюзной научно-теоретической конференции, Томск, 1990, - 35 с.; Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. –Ташкент: 2007. - 268 с.

⁵ Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки в спорте / 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. 216 с., Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле. // Теория и практика физической культуры, 1991, №2, - С. 32-34., Воробьев А.Н. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочных нагрузок функционального состояния тяжелоатлетов // Теория и практика физической культуры, 1966, №4, - С. 26-30., Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. 4-е изд. перерас. - М., ФиС, 1988. - 238 с., Дворкин Л.С. учеб. Тяжелая атлетика, методика подготовки юного тяжелоатлета. 2-изд., М. «Юрайт» - 2017 г. - 336 с., Сивохин И.П. Структура специально вспомогательных упражнений при совершенствовании техники рывка штанги. автореф. дис... канд. пед. наук. М., 1990, - 23 с., Сивохин И.П. Сравнительный анализ биомеханических характеристик движения специально-подготовительных упражнений и классического рывка штанги // Вестник физической культуры. - 2009. - № 2. -С. 90 - 94., Олешко В.Г. Особенности временных и угловых характеристик техники тяжелоатлетов различной квалификации, // Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М., ФиС, 1982, - С. 34-35., Олешко В. Пуцов С. Проблемы нормирования интенсивности тренировочной работы спортсменов высокой квалификации в тяжелой атлетике / Наука в олимпийском спорте. 2007.-№1, - С. 32-38.

йиллик тайёргарлиги ҳақидаги назарий ва илмий-методик тасаввурлар мақсадли бошқариш, хусусан, спорт захирасини тайёрлаш босқичларининг узвийлигини, спорт натижаларининг ўсишига, кўп йиллик спорт тайёргарлигининг турли босқичлари тузилиши ва мазмунига таъсир этувчи муҳим омиллар ҳамда оғир атлетикага ихтисослашган спортчилар учун ўқув-машғулот жараёнининг узоқ муддатли ташкил этилишини таъминлаш объекти сифатида етарли даражада очиб берилмаган.

Оғир атлетика бўйича ахборот манбалари таҳлили ва илғор спорт амалиёти тажрибасини умумлаштириш шуни кўрсатадики, кўп йиллик спорт тайёргарлигининг турли босқичларида оғир атлетикачиларни тайёрлашнинг кўплаб назарий ва амалий масалалари етарли даражада ўрганилмаган. Бу ҳолат оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини бошқаришни янада такомиллаштириш масаласи долзарблигини кўрсатади.

Диссертация мавзусининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация мавзуси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг илмий-тадқиқот ишлари стратегияси ва истиқболли режасига мувофиқ V.I/26 “Ўсмир, ёшлар ва катталар терма жамоаларида малакали ва юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш” мавзуси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимида спорт маҳоратини шакллантиришнинг турли босқичларида қўлланиладиган юклама ҳажми, шиддати, воситалари, методлари ва усуллари танлаш ҳамда оптималлаштиришдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашни бошқариш тизимининг назарий-методологик ҳолатини таҳлил қилиш асосида оғир атлетикачиларни саралашда антропометрик кўрсаткичлар, жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаларидан келиб чиқиб, тананинг ҳаракат тезлиги ҳамда гавда мушаклари кучининг турли ёш даврларида техник элементларни бажара олиш кўрсаткичлари бўйича спортга саралаш имкониятларини аниқлаш;

оғир атлетикачиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш учун дам олиш оралиқларини режалаштиришда организмнинг тўлиқ тикланиш имкониятидан келиб чиқиб, кўп куч сарф қилинадиган машқларни динамик ва статик фаолиятда махсус ҳаракат сифатлари бўйича зарур бўлган кўникма ва малакаларни шакллантириш;

оғир атлетикачиларнинг мусобақа шароитида штангани кўтаришда ҳар бир ёндашув имкониятларини намоён қилиш учун куч қобилиятига нисбатан техник тайёргарлигини оширишнинг турли вариантларини ишлаб чиқиш;

кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг ҳар бир босқичи бўйича организмнинг захира имкониятларидан келиб чиқиб, спорт натижаларининг ўсишига таъсир қилувчи мусобақа юкласининг ҳажм ва шиддат

кўрсаткичлари янги услубиятини ишлаб чиқиш;

оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик тизимини ўтиш даврида жисмоний тайёргарлик даражасини инобатга олиб толиқиш омилларини бартараф этиш учун шиддатли юкламалар қўлланилиши натижасида чарчоқ аломатлари ортишини ҳисобга олиб, иш қобилиятини сақлаб қолишга қаратилган машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш;

оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимида назарий ва илмий-услубий асос сифатида спорт маҳоратини шакллантиришнинг турли босқичларида узоқ муддатли устувор йўналишларни белгилаш учун мақсадли йўналишдаги воситалар, методлар ва усулларни танлаш орқали оғир атлетикачилар кўп йиллик тайёргарлигининг ўзбек моделини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида Ўзбекистон оғир атлетика миллий терма жамоаси билан олиб бориладиган кўп йиллик тайёргарликнинг машғулоти ва мусобақаларга тайёрлаш жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предметини оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашда машғулоти, восита ва методларини танлаш, юклама параметрларини бошқариш механизмлари ташкил этади.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда маҳаллий ва хорижий адабиётлардаги маълумотларни илмий-назарий таҳлил қилиш, турли малакага эга оғир атлетикачиларни тайёрлаш бўйича маҳаллий ҳамда хорижий мураббий ва мутахассисларнинг тажрибасини умумлаштириш, машғулоти ва мусобақа ҳужжатларини таҳлил қилиш (спортчилар кундаликлари, йиллик индивидуал режалар, мусобақа баённомалари), педагогик кузатувлар, педагогик тестлаш, педагогик тажриба, математик статистика усулларидан фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

кўп йиллик спорт тайёргарлик тизимида оғир атлетикачиларни саралашнинг антропометрик кўрсаткичлари, жисмоний сифатларини ривожлантириш даражасидан келиб чиқиб тананинг ҳаракат тезлиги ҳамда гавда мушакларнинг статик мувозанатини ёш кўрсаткичларига нисбатан техник элементларни танлаб реакция қилиш сезирлигини аниқлаш ҳисобига дастлабки саралаш имкониятлари кенгайтирилган;

оғир атлетикачиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш учун дам олиш оралиқларини режалаштиришда организмнинг тўлиқ тикланиш имкониятидан келиб чиқиб кўп куч сарф қилинадиган машқларни динамик ва статик фаолиятда машғулотига киритиш ҳисобига махсус ҳаракат сифатларини зарур бўлган кўникма ва малакаларини шакллантириш имконияти кенгайтирилган;

оғир атлетикачиларни мусобақа шароитида штангани кўтаришда ҳар бир ёндошув имкониятларини намоён қилиш учун куч қобилиятига нисбатан техник тайёргарлигини оширишда мусобақа машқларини ассиметрик тартибда (куч сифати юқори спортчига техник машғулоти, техник имконияти

юқори спортчига куч машқларини) қўллаш ҳисобига спорт кўрсаткичларини ошириш имконияти такомиллаштирилган;

кўп йиллик спорт тайёргарлик тизимининг ҳар бир босқичларида мусобақа шароити бўйича организмнинг захира имкониятлари таъсирчанлигидан келиб чиқиб спорт натижаларини ўсишига таъсир қилувчи шиддат зоналаридаги оғирликлар ўзгарувчанлигини регламентлаштириш (мусобақага яқин асосан 4-5 шиддат зонасига ўтказиш) ҳисобига мусобақа шиддатини машғулот юкламасининг ҳажм нисбати бўйича янгича қўллаш услубияти ишлаб чиқилган;

оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик тизимини ўтиш даврида жисмоний тайёргарлик даражасини инобатга олиб толиқиш омилларини бартараф этиш учун шиддатли юкламалар қўлланилиши натижасида чарчоқ аломатларини ортишидан келиб чиқиб индивидуал ёндошув орқали иш қобилиятини сақлаб қолишга қаратилган машқлар мажмуасини (ёзувчи ва букувчи мушаклар учун стречинг машғулотларини) ишлаб чиқиш ҳисобига организмни катта юкламаларга мослаштириш имконияти такомиллаштирилган;

оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик спорт тайёргарлик тизимида назарий ва илмий-услубий асос сифатида спорт маҳорати шаклланишининг турли босқичларида устувор йўналишларни белгилаш учун гуруҳдан гуруҳга ўтиш, саралаш, спорт маҳоратини ошириш ва эришилган натижаларни сақлаб қолишдаги стратегик ёндошувни такомиллаштирувчи воситалар ва методларни танлаш асосида мусобақа шароити бўйича машғулот юклама параметрлари вариативлигини рационаллаштириш ҳисобига оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик тизимининг ўзбек модели ишлаб чиқилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимида оғир атлетикачиларни дастлабки саралаш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган;

оғир атлетикачиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш учун дам олиш ораликларини режалаштиришда кўп куч сарф қилинадиган машқларни динамик ва статик фаолиятда қўллаш имконияти такомиллаштирилган;

оғир атлетикачиларни мусобақа шароитида штангани кўтаришда ҳар бир ёндашув имкониятларини намоён қилиш учун куч қобилиятига нисбатан техник тайёргарлигини оширишда мусобақа машқларини қўллаш механизмлари такомиллаштирилган;

спорт натижаларининг ўсишига таъсир қилувчи шиддат зоналаридаги оғирликларни тартибга солиш орқали янгича қўллаш услубияти ишлаб чиқилган;

оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик тизимида иш қобилиятини сақлаб қолишга қаратилган машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган;

оғир атлетикачиларнинг кўп йиилик тайёргарлик тизимида юклама параметрлари вариативлигини рационаллаштириш ҳисобига ўзбек модели ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончлилигининг назарий ва методологик асоси илмий тадқиқотнинг мантикий изчиллиги, илмий тадқиқотнинг ягона методологик асосда амалга оширилганлиги, етакчи маҳаллий ва хорижий олимларнинг, шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубияти соҳасидаги амалиётчи тренерларнинг илмий қарашлари билан асосланганлиги, усулларнинг вазифаларга мослиги, тадқиқот мақсади, тажриба қамровининг етарли ҳажми ва репрезентативлиги, экспериментал фаолиятнинг зарурий давомийлиги, тадқиқот материаллари устида миқдорий ва сифат таҳлилини амалга ошириш ҳамда умумлаштиришни биргаликда қўлланганлиги ҳамда математик статистика усуллари билан қайта ишлаб тадқиқот натижаларини жорий қилиш далолатномалари орқали таъминланганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг турли босқичларининг давомийлиги, тузилиши, мазмуни мазкур педагогик тадқиқот услубияти орқали истиқболли спортчиларни тайёрлашнинг индивидуал дастурларини ишлаб чиқишда назарий ва илмий-услубий асос сифатида оғир атлетика машғулот юкламаси ҳажмини белгилашнинг энг қулай ва ишончли усули орқали штангани кўтаришда ҳар бир ёндашув имкониятларини намоён қилиш учун куч қобилиятига нисбатан техник тайёргарлигини оширишда мусобақа машқларини қўллаш услубияти мазмуни асосини ташкил қилади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти олинган маълумотлар оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлаш асоси сифатида спорт маҳорати шаклланишининг турли босқичларида устувор йўналишларни белгилаш учун гуруҳдан-гуруҳга ўтказиш, иқтидорли спортчиларни саралаш, спорт маҳоратини ошириш ва такомиллаштиришга ёрдам бериб, илмий тадқиқот натижалари бўйича спортчиларни тайёрлашнинг услубий ишланмалари ва схемаларини ишлаб чиқиш ҳамда тренерларнинг амалий фаолиятида олий спорт натижаларини сақлаб қолиш учун хизмат қилади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари бўйича педагогик тажрибалар давомида олинган натижалар асосида:

кўп йиллик спорт тайёргарлик тизимида оғир атлетикачиларни дастлабки саралаш бўйича таклифлар “Оғир атлетика назарияси ва услубияти” номли дарслик мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус вазирлигининг 2017 йил 28 июлдаги 434-сон буйруғига асосан 434-284 рақамли гувоҳнома). Натижада оғир атлетика бўйича саралаш ва танлаб йўналтириш имконияти 16-18% га яхшиланган;

“Ўзбекистон оғир атлетика миллий терма жамоаси” оғир атлетикачиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш учун дам олиш ораликларини режалаштиришда организмнинг тўлиқ тикланиш

имкониятидан келиб чиқиб кўп куч сарф қилинадиган машқларни динамик ва статик фаолиятда изотоник ва ён берувчи тартибда машғулотларга киритиш бўйича таклиф ва тавсиялар Ўзбекистон оғир атлетика миллий терма жамоаси машғулоти ва мусобақа жараёнига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси туризм ва спорт вазирлигининг 2021 йил 17 декабрдаги 04-21/12014-сон маълумотномаси). Натижада оғир атлетика машғулотида куч қобилиятларини ривожлантириш имконияти 17% яхшиланган;

оғир атлетикачиларни мусобақа шароитида штангани кўтаришда ҳар бир ёндошув имкониятларини намоён қилиш учун куч қобилиятига нисбатан техник тайёргарлигини оширишда мусобақа машқларини ассиметрик тартибда қўллаш бўйича таклифлар Тошкент шаҳри Республика олимпия захиралари коллежи оғир атлетика бўлимининг ўқув жараёнига жорий қилинди (Ўзбекистон Республикаси туризм ва спорт вазирлигининг 2021 йил 17 декабрдаги 04-21/12014-сон маълумотномаси). Натижада даст кўтариш гуруҳи оғир атлетикачиларининг силтаб кўтаришдаги спорт натижаларини 21.6%га, силтаб кўтариш гуруҳи оғир атлетикачиларнинг даст кўтаришдаги натижаларини 22.4% га ошириш имконини берган;

кўп йиллик спорт тайёргарлик тизимининг ҳар бир босқичларида мусобақа шароити бўйича организмнинг захира имкониятлари таъсирчанлидан келиб чиқиб мусобақа шиддатини машғулоти юкламасининг ҳажми нисбати бўйича янги қўллаш услубияти бўйича таклифлар Ўзбекистон оғир атлетика миллий терма жамоалари тайёрлаш учун жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси туризм ва спорт вазирлигининг 2021 йил 17 декабрдаги 04-21/12014-сон маълумотномаси). Натижада модель тавсифлар кўп йиллик спорт тайёргарлигининг турли босқичларида натижадор ва истиқболли оғир атлетикачиларни самарали тайёрлаш имконияти 20% оширилган;

оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик тизимини ўтиш даврида жисмоний тайёргарлик даражасини инобатга олиб толиқиш омилларини бартараф этиш учун индивидуал ёндошув орқали иш қобилиятини сақлаб қолишга қаратилган машқлар мажмуасини қўллаш бўйича таклифлар Ўзбекистон оғир атлетика миллий терма жамоаларини тайёргарлик жараёнига тадбиқ этилган (Ўзбекистон Республикаси туризм ва спорт вазирлигининг 2021 йил 17 декабрдаги 04-21/12014-сон маълумотномаси). Натижада оғир атлетика бўйича Ўзбекистон терма жамоаси аъзоси Акбар Жўраев 109 кг гача бўлган вазн тоифасида даст кўтаришда 193 кг, силтаб кўтаришда 237 кг ва иккикураш йиғиндиси бўйича 430 кг натижа кўрсатиб “Токио-2020” XXXII ёзги Олимпия ўйинларида олтин медални қўлга киритган;

оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик спорт тайёргарлик тизимида назарий ва илмий-услубий асос сифатида спорт маҳорати шаклланишининг турли босқичларида устувор йўналишларни белгилаш учун гуруҳдан гуруҳга ўтиш, саралаш, спорт маҳоратини ошириш ва эришилган натижаларни сақлаб қолишдаги стратегик ёндошувни такомиллаштириш бўйича таклифлар “Оғир

атлетика назарияси ва услубияти” номли дарслик мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус вазирлигининг 2017 йил 28 июлдаги 434-сон буйруғига асосан 434-284 рақамли гувоҳнома). Натижада тақлиф этилаётган ўзбек модели асосида малакали оғир атлетикачиларнинг спорт тайёргарлиги даражасини аниқлаш ҳамда истиқболларини белгилаш имконияти 27.6% га яхшиланган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 8 та халқаро, 11 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 40 та илмий-услубий ишлар, жумладан, 1 та монография, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссияси томонидан докторлик диссертацияларининг асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия қилинган илмий нашрларида 11 та мақола, улардан 2 таси хорижий даврий нашрда чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши 235 бет компьютер матнида баён этилган бўлиб, кириш, 6 та боб, 21 та жадвал, 33 та расм, хулосалар ва амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, объекти, предмети, усуллари, илмий янгилиги, амалий натижалари, тадқиқотдан олинган натижаларнинг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, жорий этилиши, апробацияси, эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **“Спорт назарияси ва амалиётида муаммоларнинг илмий тадқиқ этилиш ҳолати”** деб номланган биринчи бобида оғир атлетика спорт турининг кўп йиллик ривожланиш босқичлари, оғир атлетикачилар машғулот жараёни хусусияти ва йўналиши бўйича ҳар хил восита ва усуллардан фойдаланиш йўллари тўғри таснифлаш, тизимлаштириш ва машғулотлар жараёнида аниқ атамаларни қўллаш, умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлиги, бир жисмоний сифат ривожланишининг бошқа сифатларга ҳам кўчиши, оғир атлетика спортининг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ устувор жисмоний сифатлар, техник-тактик, психологик, саралашда антропометрик кўрсаткичлар, тикланиш усуллари ҳамда тайёргарлик турларининг аҳамияти тўғрисидаги маълумотлар кенг ёритилган.

Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари қаторига ҳаракатланиш

шаклига кўра мусобақалашув машқларига ўхшаш бўлмаган машқлар киради, улар ёрдамида спортчи организмни ҳар томонлама функционал ривожлантириш вазифаси ҳал этилади, иш қобилияти ва ҳаракатлар координациясининг умумий даражаси оширилади.

Махсус жисмоний тайёргарлик машқлари таъсир кучига кўра мусобақалашув машқларига ўхшаш ёки улардан бирмунча устунроқ бўлиши лозим. Фақат шундагина шуғулланганлик ҳолатига эришиш мумкин. Махсус жисмоний тайёргарлик машқлари мусобақалашув машқларидан қанча кам фарқ қилса, шунча кўп самара беради. Техник-тактик усуллар самарадорлигини таъминловчи жисмоний сифатлар, уларни ривожлантиришга ёрдам берувчи машғулот воситалари ва уларни машғулот жараёнига татбиқ қилишнинг таркибий қисмларини илмий-услубий ва физиологик моҳияти мутахассис олимларнинг фикр-мулоҳазалари ва хулосалари асосида очиқ берилган. Машғулот вазифаларини бажариш, умумий ва махсус иш қобилиятини ошириш, функционал захирани тўлиқ ишга туширишни таъминлаш, спортчи организмнинг самарали мослашишига ёрдамлашиш каби масалалар ҳал қилувчи аҳамиятга эга эканлиги қиёсий таҳлил қилинган [А.Н.Воробьёв, 1987; Ф.А.Керимов, 2004; Ю.В.Верхошанский, 2007; Э.И.Қодиров, 2007; К.Ф.Баязитов, 2011; В.Н.Платонов, 2013; Р.М.Маткаримов, 2015; Л.С.Дворкин, 2017; А.З.Ходжаев, 2019; М.Ў.Арзиқулов, 2019; ва б.].

Оғир атлетикада қўлланиладиган техник-тактик усуллар самарадорлигини таъминловчи жисмоний сифатларни ривожлантириш усуллари бир-бири билан боғлиқ эканлиги таъкидлаб ўтилган. Оғир атлетика амалиётида кўп йиллик тайёргарлик босқичларидаги оғир атлетикачиларнинг машғулот жараёни, машғулотлар тузилиши, техник – тактик тайёргарликда воситаларни тўғри танлаш ва машғулот жараёнига тўғри татбиқ қилиш ўта муҳим аҳамиятга эга эканлиги, юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари юзасидан илмий-услубий ишлар етарлича ёритилмаганлиги очиқ берилган.

Диссертациянинг **“Оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги машғулот дастурларининг тузилиши ва мазмуни”** деб номланган иккинчи бобида оғир атлетика спорт туридаги машғулот юкламаларини баҳолаш мезонларининг тавсифи, махсус жисмоний ва спорт техникаси тайёргарлигида педагогик назорат, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари, ойлик мезоцикл ва ҳафталик микроциклларда юкламалар мазмуни, миқдори ва мушғулотлараро тақсимланиши кенг ёритилган.

Оммавий разрядли оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги жараёнида йиллик машғулот юкламаларининг умумий ва парциал ҳажми ҳамда шиддатини намунавий режалаштириш дастурида техник типдаги оғир атлетикачилар учун тайёргарлик даврида асосий машғулот юкламалари куч сифатини ривожлантиришга қаратилган бўлиб, бунда умумий юкламанинг

83% техникани яхшилашга қаратилган бўлса, 17% куч сифатини ривожлантиришга қаратилган. Мусобақа тайёргарлик даврида эса умумий юкламанинг 73,7% техникани яхшилашга қаратилган бўлса, 26,3% куч сифатини ривожлантиришга қаратилган. Куч типдаги оғир атлетикачилар учун тайёргарлик даврида асосий машғулот юкламалари техникани ривожлантиришга қаратилган бўлиб, бунда умумий юкламанинг 87,9% техникани яхшилашга қаратилган бўлса, 12,1% куч сифатини ривожлантиришга қаратилган. Мусобақа тайёргарлик даврида эса умумий юкламанинг 78,8% техникани яхшилашга қаратилган бўлса, 21,2% куч сифатини ривожлантиришга қаратилган (1-жадвалга қаранг).

Малакали оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик жараёнида йиллик машғулот юкламаларининг умумий ва парциал ҳажми ҳамда шиддатини намунавий режалаштириш дастурида техник типдаги оғир атлетикачилар учун тайёргарлик даврида асосий машғулот юкламалари куч сифатини ривожлантиришга қаратилган бўлиб, бунда умумий юкламанинг 71,6% техникани яхшилашга қаратилган бўлса, 28,4% куч сифатини ривожлантиришга қаратилган. Мусобақа тайёргарлик даврида эса умумий юкламанинг 66,9% техникани яхшилашга қаратилган бўлса, 33,1% куч сифатини ривожлантиришга қаратилган. Куч типдаги оғир атлетикачилар учун тайёргарлик даврида асосий машғулот юкламалари техникани ривожлантиришга қаратилган бўлиб, бунда умумий юкламанинг 76,9% техникани яхшилашга қаратилган бўлса, 23,1% куч сифатини ривожлантиришга қаратилган. Мусобақа тайёргарлик даврида эса умумий юкламанинг 75,6% техникани яхшилашга қаратилган бўлса, 24,4% куч сифатини ривожлантиришга қаратилган (2-жадвалга қаранг).

Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик жараёнида йиллик машғулот юкламаларини умумий ва парциал ҳажми ҳамда шиддатини намунавий режалаштириш дастурида техник типдаги оғир атлетикачилар учун тайёргарлик даврида асосий машғулот юкламалари куч сифатини ривожлантиришга қаратилган бўлиб, бунда умумий юкламанинг 69,6% техникани яхшилашга қаратилган бўлса, 30,4% куч сифатини ривожлантиришга қаратилган. Мусобақа тайёргарлик даврида эса умумий юкламанинг 65% техникани яхшилашга қаратилган бўлса, 35% куч сифатини ривожлантиришга қаратилган. Куч типдаги оғир атлетикачилар учун тайёргарлик даврида асосий машғулот юкламалари техникани ривожлантиришга қаратилган бўлиб, бунда умумий юкламанинг 74,9% техникани яхшилашга қаратилган бўлса, 25,1% куч сифатини ривожлантиришга қаратилган. Мусобақа тайёргарлик даврида эса умумий юкламанинг 73,7% техникани яхшилашга қаратилган бўлса, 26,3% куч сифатини ривожлантиришга қаратилган (3-жадвалга қаранг).

Оммавий разрядли оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик жараёнида йиллик машгулот юкلامаларининг умумий ва парциал хажми ҳамда шиддатини намунавий режалаштириш

Тажриба гуруҳлари	Даврлар	Юкلامанинг умумий хажми (ШКС)	Машелар гуруҳи	Юклама	Шиддат зоналари бўйича парциал хажмлари						Машелар гуруҳида	
					1	2	3	4	5	6		
					51-60%	61-70%	71-80%	81-90%	91-100%	101-110%		
П Г У Р У Х техник тиклаги спортчилар	Тайёргарлик	2700	ДК, СК, СҚ, ЭН.	ШКС %	19,3	21,7	24,1	17,2	0,6	0,0	83,0	
			Ў.т.т., ДҚШБК СКШБК	ШКС %	522	586	650	464	17	1	2240	
	Мусобака	600	ДК, СК, СҚ, ЭН.	ШКС %	7,7	14,7	29,3	18,5	3,0	0,50	73,7	
			Ў.т.т., ДҚШБК СКШБК	ШКС %	46	88	176	111	18	3	442	
	Ўтиш	300	СК, УЖТ машелари	ШКС %	0	3,8	5,2	10,8	5,2	1,3	26,3	
			Жами % ҳисобда	ШКС %	0	23	31	65	31	8	158	
	Жами ШКС	3600	ШКС %	ШКС %	41,3	34,7	24,0	0	0	0	100,0	
			Жами штангани кўтариш соғи бўйича	ШКС %	124	104	72	0	0	0	300	
	П Г У Р У Х куч тиклаги спортчилар	Тайёргарлик	2700	ДК, СК, СҚ, ЭН.	ШКС %	20,8	24,1	29,0	20,6	3,6	1,9	100
				Ў.т.т., ДҚШБК СКШБК	ШКС %	748	867	1043	742	130	70	3600
Мусобака		600	ДК, СК, СҚ, ЭН.	ШКС %	25,0	23,9	20,6	17,9	0,6	0,0	87,9	
			Ў.т.т., ДҚШБК СКШБК	ШКС %	674	644	556	483	16	1	2374	
Ўтиш		300	СК, УЖТ машелари	ШКС %	0,0	1,7	3,2	3,5	1,8	1,9	12,1	
			Жами % ҳисобда	ШКС %	0	46	86	94	48	52	326	
Жами ШКС		3600	ШКС %	ШКС %	16,0	23,7	22,0	14,7	2,0	0,5	78,8	
			Жами штангани кўтариш соғи бўйича	ШКС %	96	142	132	88	12	3	473	
Жами ШКС		3600	ШКС %	ШКС %	0	3,8	6,5	7,3	2,7	0,8	21,2	
			Жами штангани кўтариш соғи бўйича	ШКС %	0	23	39	44	16	5	127	
Жами ШКС	3600	ШКС %	ШКС %	44	32,0	24,0	0	0	0	100,0		
		Жами штангани кўтариш соғи бўйича	ШКС %	132	96	72	0	0	0	300		
Жами ШКС	3600	ШКС %	ШКС %	25,1	26,4	24,6	19,7	2,6	1,7	100		
		Жами штангани кўтариш соғи бўйича	ШКС %	902	951	885	709	92	61	3600		

Изоҳ: Тайёргарлик даври 12 ҳафта, мусобака даври 3 ҳафта, ўтиш даври 1 ҳафта, умумий бир шикл турт ойдан ibорат. ШКС -штангани кўтариш соғи, ДҚШБК-даст кўтариш соғи, ДҚ-даст кўтариш, СК-силтаб кўтариш, Ў.т.т-ўтриб туриш, СҚ-сиқиб кўтариш, ЭН-энгалиш машқлари, ДҚШБК-даст кўтаришда штангани белгача кўтариш, СКШБК-силтаб кўтаришда штангани белгача кўтариш, УЖТ-умумий жансоний тайёргарлик. Етган ҳолатда сиқиб кўтариш, шик турган ҳолатда сиқиб кўтариш, стулга ўтирган ҳолатда сиқиб кўтариш, пресс, кўларни буккиб ёзиш.

2-жадвал

Малакали огир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик жараёнида йиллик машгулот юкламаларининг умумий ва парциал ҳажми ҳамда шиддатини намунавий режалаштириш дастури

Тажриба гуруҳлари	Даврлар	Юкламанинг умумий ҳажми (ШКС)	Машқлар гуруҳи	Юклама	Шиддат зоналари бўйича парциал ҳажмлари						Машқлар гуруҳида
					1	2	3	4	5	6	
					51-60%	61-70%	71-80%	81-90%	91-100%	101-110%	
I ГУРУХ техник типдаги спортчилар	Тайёргарлик	3900	ДҚ, СК, СҚ, ЭН	ШКС %	15,9	18,3	21,6	15,3	0,4	0,0	71,6
			Ў.т.т, ДҚШБҚ	ШКС %	622	712	844	596	17	1	2792
	Мусобақа	750	СКШБҚ	ШКС %	2,2	5,5	8,1	5,4	4,4	2,8	28,4
				ШКС	86	216	314	212	170	110	1108
			ДҚ, СК, СҚ, ЭН	ШКС %	11,5	16,3	20,8	15,1	2,9	0,40	66,9
			ШКС	86	122	156	113	22	3	502	
			Ў.т.т, ДҚШБҚ	ШКС %	0	6,1	8,5	10,9	5,9	1,6	33,1
			СКШБҚ	ШКС	0	46	64	82	44	12	248
	Ўтиш	300	СК, УЖТ машқлари	ШКС %	41,3	34,7	24,0	0	0	0	100,0
			ШКС	124	104	72	0	0	0	300	
Жами ШКС	4950	Жами % ҳисобида	ШКС %	18,5	24,2	29,3	20,3	5,1	2,5	100	
		Жами итгангани кўтариш сони бўйича	ШКС	918	1200	1450	1003	253	126	4950	
II ГУРУХ куч типдаги спортчилар	Тайёргарлик	3900	ДҚ, СК, СҚ, ЭН	ШКС %	18,9	19,4	23,9	14,2	0,5	0,1	76,9
			ШКС	736	756	934	554	18	2	3000	
	Мусобақа	750	Ў.т.т, ДҚШБҚ	ШКС %	0,0	5,5	7,3	4,7	4,0	1,6	23,1
			СКШБҚ	ШКС	0	214	284	184	156	62	900
			ДҚ, СК, СҚ, ЭН	ШКС %	15,2	19,2	24,8	14,4	1,6	0,4	75,6
			ШКС	114	144	186	108	12	3	567	
			Ў.т.т, ДҚШБҚ	ШКС %	0	4,8	7,2	9,6	2,1	0,7	24,4
			СКШБҚ	ШКС	0	36	54	72	16	5	183
	Ўтиш	300	СК, УЖТ машқлари	ШКС %	44	32,0	24,0	0	0	0	100,0
			ШКС	132	96	72	0	0	0	300	
Жами ШКС	4950	Жами % ҳисобида	ШКС %	19,8	25,2	30,9	18,5	4,1	1,5	100	
		Жами итгангани кўтариш сони бўйича	ШКС	982	1246	1530	918	202	72	4950	

Изоҳ: Тайёргарлик даври 12 hafta, мусобақа даври 3 hafta, ўтиш даври 1 hafta, умумий бир шикл кўри ойдан иборат. ШКС-итгангани кўтариш сони, ДҚ-даст кўтариш, СҚ-сиктаб кўтариш, Ў.т.т-ўтириб туриш, СК-сиктаб кўтариш, ЭН-энгашши машқлари, ДҚШБҚ-даст кўтаришда итгангани белгача кўтариш, СҚШБҚ-сиктаб кўтаришда итгангани белгача кўтариш, УЖТ-умумий анжисмоний тайёргарлик. Етган ҳолатда сиктаб кўтариш, тик турган ҳолатда сиктаб кўтариш, стулга ўтириган ҳолатда сиктаб кўтариш, пресс, кўларани букииб ёзиш.

3-жадвал

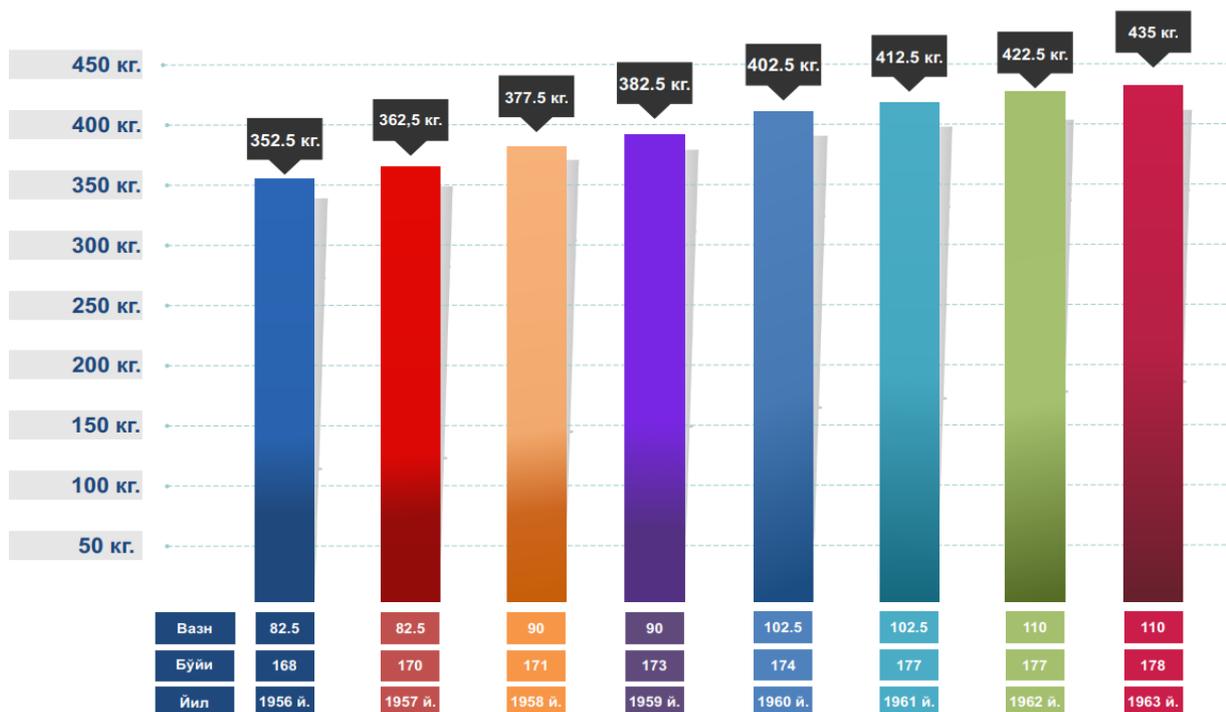
Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик жараёнида йиллик машғулот юқламаларининг умумий ва парциал ҳажми ҳамда шидатини намунавий режалаштириш дастури

Тажриба гуруҳлари	Даврлар	Юқламанинг умумий ҳажми (ШКС)	Машқлар гуруҳи	Юқлама	Шиддат зоналари бўйича парциал ҳажмлари						Машқлар гуруҳида
					1	2	3	4	5	6	
					51-60%	61-70%	71-80%	81-90%	91-100%	101-110%	
I ГУРУҲ техник типтаги спортчилар	Тайёргарлик	4800	ДЖ, СҚ, СҚ, ЭН.	ШКС %	15,8	18,5	20,6	14,3	0,4	0,1	69,6
				ШКС	758	886	988	684	21	3	
	Мусобақа	975	Ў.Т.Т, ДҚШБК	ШКС %	2,3	7,6	7,8	5,5	4,7	2,6	30,4
				СҚШБК	108	364	376	264	224	124	1460
			ДЖ, СҚ, СҚ, ЭН.	ШКС %	10,7	16,9	18,9	15,8	2,5	0,31	65,0
				ШКС	104	165	184	154	24	3	634
			Ў.Т.Т, ДҚШБК	ШКС %	0	5,7	7,8	10,7	8,5	2,3	35,0
				СҚШБК	0	56	76	104	83	22	341
	Ўтиш	300	СҚ, УЖТ машқлари	ШКС %	41,3	34,7	24,0	0	0	0	100,0
				ШКС	124	104	72	0	0	0	300
II ГУРУҲ куч типтаги спортчилар	Жами ШКС	6075	Жами % ҳисобида	ШКС %	18,0	25,9	27,9	19,9	5,8	2,5	100
				Жами штангани кўтариш сони бўйича	1094	1575	1696	1206	352	152	6075
	Тайёргарлик	4800	ДЖ, СҚ, СҚ, ЭН.	ШКС %	15,3	19,3	21,9	17,6	0,7	0,1	74,9
				ШКС	732	928	1052	846	32	4	3594
	Мусобақа	975	Ў.Т.Т, ДҚШБК	ШКС %	0,0	7,4	7,6	5,1	3,3	1,8	25,1
				СҚШБК	0	354	364	246	156	86	1206
			ДЖ, СҚ, СҚ, ЭН.	ШКС %	12,7	19,1	22,4	16,8	2,5	0,3	73,7
				ШКС	124	186	218	164	24	3	719
	Ў.Т.Т, ДҚШБК	ШКС %	0	3,9	5,7	8,6	5,7	2,3	26,3		
		СҚШБК	0	38	56	84	56	22	256		
Ўтиш	300	СҚ, УЖТ машқлари	ШКС %	44	32,0	24,0	0	0	0	100,0	
			ШКС	132	96	72	0	0	0	300	
Жами ШКС	6075	Жами % ҳисобида	ШКС %	16,3	26,4	29,0	22,1	4,4	1,9	100	
			Жами штангани кўтариш сони бўйича	988	1602	1762	1340	268	115	6075	

Изоҳ: Тайёргарлик даври 12 hafta, мусобақа даври 3 hafta, умумий бир цил кўрт оёдан иборат. ШКС-штангани кўтариш сони, ДЖ-даст кўтариш, СҚ-сиктаб кўтариш, Ў.Т.Т-ўғриб туриш, СҚ-сиктаб кўтариш, ЭН-энгилани машқлари, ДҚШБК-даст кўтаришда штангани белгача кўтариш, СҚШБК-сиктаб кўтаришда штангани белгача кўтариш, УЖТ-умумий жалсовий тайёргарлик. Етган ҳолатда сиктаб кўтариш, тик турган ҳолатда сиктаб кўтариш, ступга ўтирган ҳолатда сиктаб кўтариш, пресс, кўларани бузиб ёши.

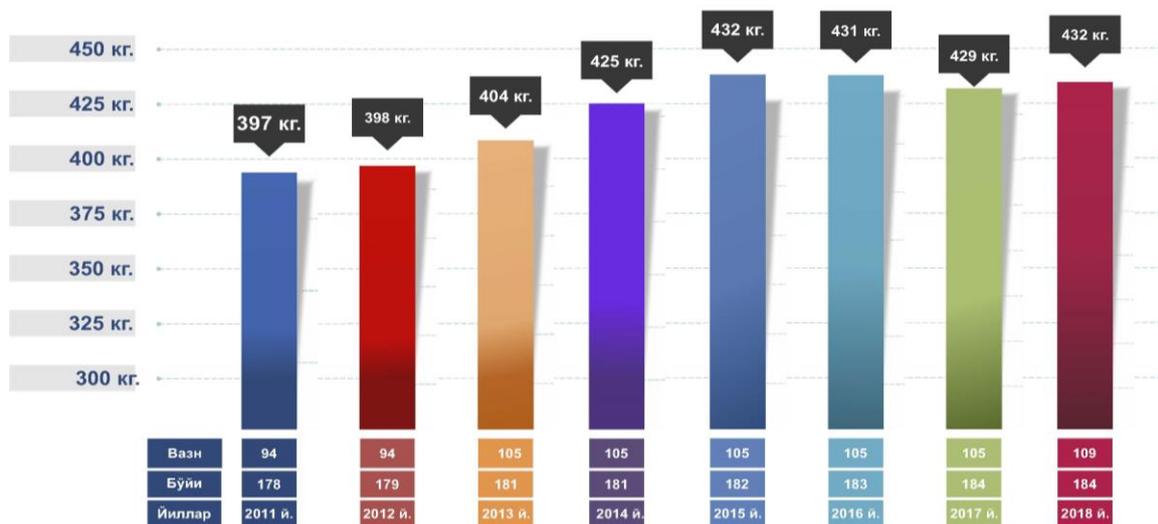
Диссертациянинг “Оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлигида машғулот юкламалари кўрсаткичлари ва спорт натижалари ўсишининг динамикаси” деб номланган учинчи бобида юқори малакали оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик жараёнида машғулот юкламаларининг тузилиши, юкламаларнинг ўзгариши, юкламаларнинг спорт натижаларига таъсири, спорт маҳоратининг ўсиши ёритилган.

Тадқиқотда ўрганилган учкураш ва иккикураш натижаларининг қиёсий таҳлили юқори малакали оғир атлетикачиларнинг машғулот юкламалари ва юкламаларнинг спорт натижаларига таъсири таҳлил қилиниб, натижалар диаграмма кўринишида келтирилган (1-3-расмларга қаранг).



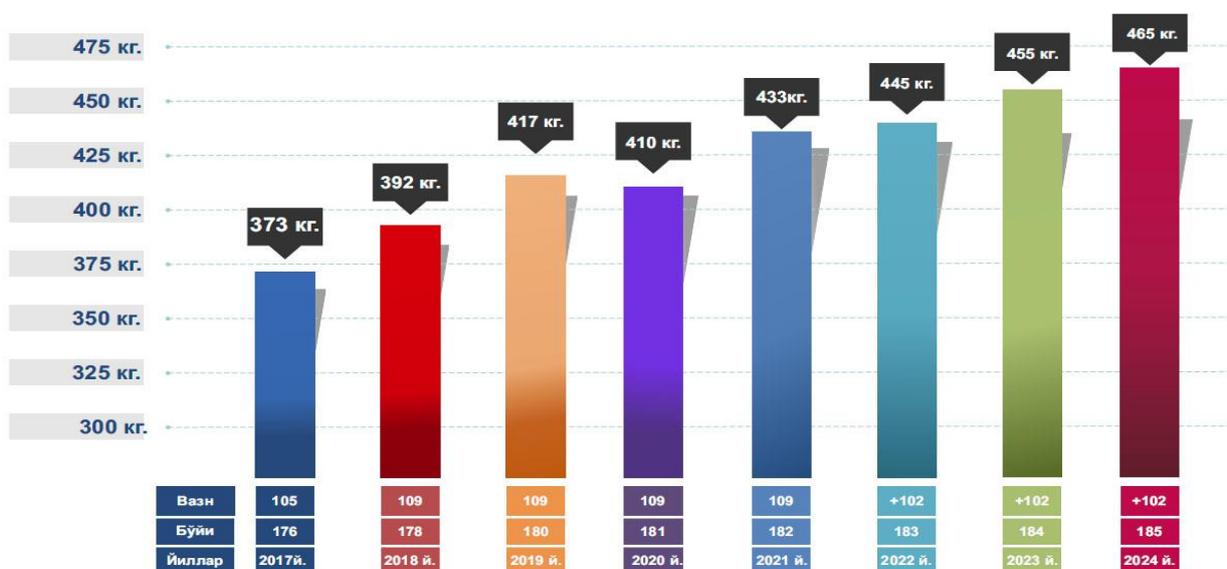
1-расм. Учкураш бўйича (кг) В.Аванесовнинг саккиз йиллик даврида вазни, бўйи ва кўрсатган спорт натижаларининг динамикаси

Кўп йиллик тайёргарлик циклининг биринчи йилида В.Аванесовнинг 82.5 кг вазн тоифасида учкураш бўйича кўрсатган натижаси 352.5 кг.ни ташкил этган бўлса, тайёргарлик циклининг иккинчи йилида 82.5 кг вазн тоифасида 362,5 кг.ни, тайёргарлик циклининг учинчи йилида 90 кг вазн тоифасида 377.5 кг.ни, тайёргарлик циклининг тўртинчи йилида 90 кг вазн тоифасида 382.5 кг.ни, тайёргарлик циклининг бешинчи йилида 102.5 кг вазн тоифасида 402.5 кг.ни, тайёргарлик циклининг олтинчи йилида 102.5 кг вазн тоифасида 412.5 кг.ни, тайёргарлик циклининг еттинчи йилида 110 кг вазн тоифасида 422.5 кг.ни, тайёргарлик циклининг саккизинчи йилида 110 кг вазн тоифасида 435 кг.ни ташкил этган.



2-расм. Иккикураш бўйича (кг) Р.Нуритдиновнинг саккиз йиллик даврида вазни, бўйи ва кўрсатган спорт натижаларининг динамикаси

Кўп йиллик тайёргарлик циклининг биринчи йилида Р.Нуритдиновнинг 94 кг вазн тоифасида иккикураш бўйича кўрсатган натижаси 397 кг.ни ташкил этган бўлса, тайёргарлик циклининг иккинчи йилида 94 кг вазн тоифасида 398 кг.ни, тайёргарлик циклининг учинчи йилида 105 кг вазн тоифасида 404 кг.ни, тайёргарлик циклининг тўртинчи йилида 105 кг вазн тоифасида 425 кг.ни, тайёргарлик циклининг бешинчи йилида 105 кг вазн тоифасида 432 кг.ни, тайёргарлик циклининг олтинчи йилида 105 кг вазн тоифасида 431 кг.ни, тайёргарлик циклининг еттинчи йилида 105 кг вазн тоифасида 429 кг.ни, тайёргарлик циклининг саккизинчи йилида 109 кг вазн тоифасида 432 кг.ни ташкил этган.



3-расм. Иккикураш бўйича (кг) А.Жўраевнинг беш йиллик даврида ва келгуси уч йиллик (2022-2024 йиллар) давомида кутилаётган вазни, бўйи ва спорт натижаларининг динамикаси

Кўп йиллик тайёргарлик циклининг биринчи йилида А.Жўраевнинг 105 кг вазн тоифасида иккикураш бўйича кўрсатган натижаси 373 кг.ни ташкил этган бўлса, тайёргарлик циклининг иккинчи йилида 109 кг вазн тоифасида 392 кг.ни, тайёргарлик циклининг учинчи йилида 109 кг вазн тоифасида 417 кг.ни, тайёргарлик циклининг тўртинчи йилида 109 кг вазн тоифасида 410 кг.ни, тайёргарлик циклининг бешинчи йилида 109 кг вазн тоифасида 433 кг.ни ташкил этган бўлса, келажакда 2022 йил тайёргарлик циклининг олтинчи йилида +102 кг вазн тоифасида 445 кг.ни ташкил этиши, 2023 йил, янги тайёргарлик циклининг еттинчи йилида +102 кг вазн тоифасида 455 кг.ни, 2024 йил - тайёргарлик циклининг саккизинчи йилида +102 кг вазн тоифасида 465 кг.ни ташкил этиши режалаштирилган.

Диссертациянинг **“Оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик жараёнида махсус оғир атлетика машқларини педагогик асослаш”** деб номланган тўртинчи бобида оғир атлетика спортида иккита мусобақа машқини бажариш асослари умумлаштирилган. Оғир атлетикачилар томонидан штангани қулайроқ ва самаралироқ кўтариш учун маълум бир усуллар ҳамда машқлар қўлланилади, спорт натижаларини ошириш учун оғир атлетикачилар техникасининг анатомик ва физиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда маълум бир машғулот услубиятларидан фойдаланилади.

Даст кўтариш машқини такомиллаштиришда “ХМ” усули қўлланилади. Мусобақада даст кўтариш машқи биринчи бажарилади. Шу боис мусобақадаги тактик ҳаракатларни тузишга бу машқ бажаришда уч имкониятдан тўғри фойдаланишда катта аҳамиятга эга бўлади. Кўпинча баъзи бир спортчилар уч имкониятдан тўлиқ фойдаланишмайди. Бунинг сабабларидан бири, штанга остига ўтиришда ва қайд қилишда хатоликка йўл қўйиш ҳисобланади.

Штанга остига ўтирганда қайд қилиш фазасини такомиллаштириш учун баъзи бир мураббийлар даст кўтариш кенглигида елкада турган штангани тик ҳолатда юқорига кўтариш машқи билан чекланади ёки турган ҳолатдан штанга остига тезкор равишда ўтириш (оғирликни қайд қилиш) машқларини бажаришади. Даст кўтариш машқининг штанга остига ўтиришда қайд қилиш ҳаракати штанга остига тезкор равишда ўтиришдан ташқари юқоридаги оғирликни ушлаб туришдан ҳам иборат бўлади. Бу учун қўл мушак кучи талаб қилинади.

“ХМ” усулидаги машқ даст кўтаришнинг штанга остига ўтиришда қайд қилиш фазасини бажаришни такомиллаштиради ва қўл мушаги кучини оширади ҳамда даст кўтаришда штанга остига ўтириш ҳаракатига аниқ ўхшаш ҳаракатда бажарилади. “ХМ” усулидаги машқни бажариш техникаси бироз мураккаб бўлиб, худди даст кўтариш машқида штанга остига ўтириш фазасидек, спортчидан мувозанатни сақлашни талаб қилади.

Тадқиқотларда аниқланишича, махсус машқларнинг оқилона қўлланилиши оғир атлетикачининг спорт натижаси ва техник маҳоратининг ўсишига, жисмоний сифатлари ривожланишига ёрдам беради.

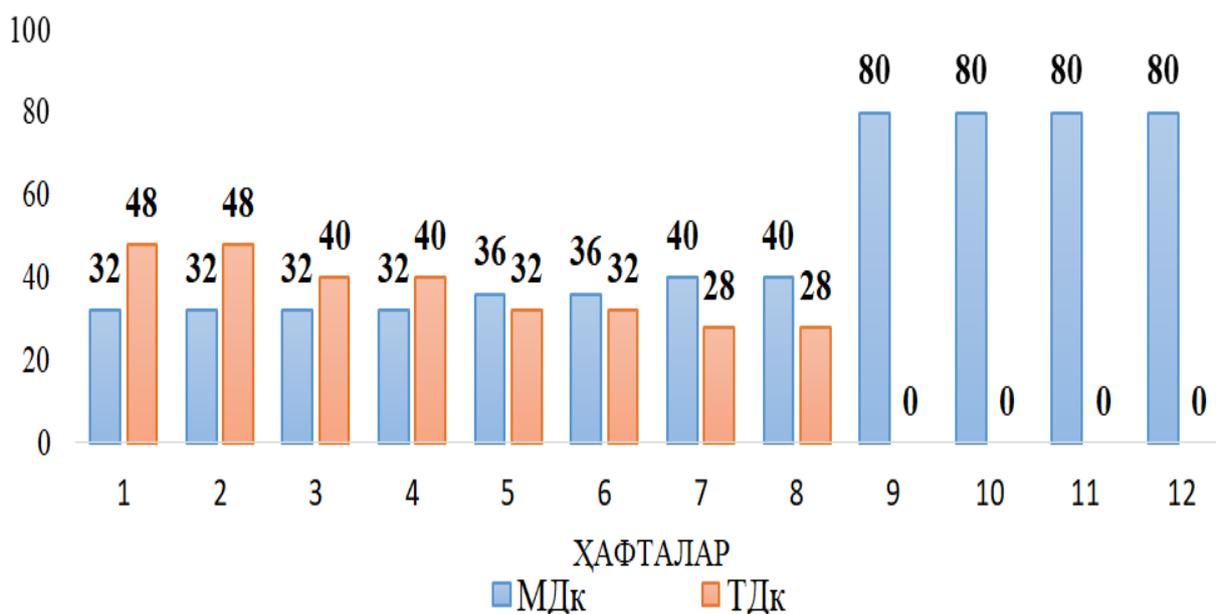
Тайёргарлик циклида мусобақа ва тизза баландлиги даражасидан даст кўтариш машқларига умумий - 80 та ШКС тақсимланган. Тайёргарлик циклида мусобақа даст кўтариш машқига биринчи ҳафтадан тўртинчи ҳафтагача - 32 та ШКС, бешинчи ва олтинчи ҳафталарда 36 та ШКС, охириги икки ҳафтада 40 та ШКС режалаштирилган. Тизза баландлиги даражасидан даст кўтариш машқи тайёргарлик циклининг биринчи ва иккинчи ҳафталарида 40 та ШКС, учинчи ва тўртинчи ҳафталарда ШКС 8 тага камайтирилди, бешинчи ва олтинчи ҳафталарда ШКС яна 8 тага камайтирилди, еттинчи ва саккизинчи ҳафтада камайиш эса катта эмас - 4 та ШКС.

Мусобақа циклининг биринчи ҳафтасидан тўртинчи ҳафтасигача мусобақа даст кўтариш машқи юкламаси бир хил тақсимланган, тизза даражасидан даст кўтариш машқи умуман машғулот режасидан чиқариб ташланди.

Малакали оғир атлетикачиларда мусобақа даст кўтариш машқларидаги машғулот юкламаси ҳажмининг ШКС даги оқилона тақсимланиш меъёрларининг йўқлиги оғир атлетикачиларнинг мусобақаларда қатнашиш натижаларига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Оғир атлетикачиларнинг ўн икки ҳафталик тайёргарлик циклидаги даст кўтариш машқларидаги юклама ҳажми динамикаси 4-расмда берилган (4-расм ва 4-жадвалга қаранг).

ШКС



4-расм. Тажриба гуруҳи малакали оғир атлетикачиларининг ўн икки ҳафталик тайёргарлик циклидаги даст кўтариш машқларидаги юклама ҳажми динамикаси

Изоҳ: МДк - мусобақа даст кўтариш, ТДк - Тиззадан даст кўтариш.

Тайёргарлик циклида тажриба гуруҳининг даст кўтариш машқларидаги машғулот юкламаси (ШКС) ҳажмининг тақсимланиши

Параметрлар	Мезоцикл											
	Тайёргарлик цикли						Мусобақа цикли					
	Ҳафталар											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ШКС	80	80	72	72	68	68	68	68	80	80	80	80

Мусобақа даст кўтариш (МДк) машқига тайёргарлик циклининг биринчи ҳафтасидан тўртинчи ҳафтасигача 32 мартадан ШКС, бешинчи ва олтинчи ҳафталарда 36 ШКС, еттинчи ва саккизинчи ҳафталарда 40 та ШКС режалаштирилган.

Тизза баландлиги даражасидан даст кўтариш (ТДк) машқига биринчи ва иккинчи ҳафтада 48 тадан ШКС, учинчи ва тўртинчи ҳафталарда 40 мартадан ШКС ҳамда бешинчи ва олтинчи ТДк.га 32 тадан ШКС, еттинчи ва саккизинчи ҳафталарда 28 та ШКС режалаштирилди. Тизза баландлиги даражасидан даст кўтариш машқига нисбатан мусобақа машқидаги ШКС сони ортиб борди. Умумий ҳажм эса камайиб борди. Мусобақа циклида ТДк машқи машғулот режасидан чиқарилди унинг ШКС МДк машқига ўтказилди. Тўрт ҳафтада 80 та ШКС бажариш режалаштирилди.

Жисмоний тайёргарликда ўтириб-туришлар ва тортишлар, “ХМ-tren”да ва сакровчанлик учун машқлар машғулот юкламасининг асосий ҳажмини ташкил қилади, чунки улардан фойдаланиш эвазига шахсан-куч кўрсаткичларининг ўсиши содир бўлади, зеро куч кўрсаткичлари оғир атлетикада спорт такомиллашуви учун жуда муҳим.

Диссертациянинг **“Оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик жараёнида техник-тактик тайёргарлигининг илмий-назарий асослари”** деб номланган бешинчи бобида мусобақа машқларини бажариш маҳорати ва беллашув жараёнида ғалабага қаратилган оқилона усуллардан фойдаланиш маҳорати бўйича маълумотлар келтирилган.

Спорт натижаларининг юксак даражаси спортчилардан юқори жисмоний тайёргарлик билан бир қаторда оқилона ҳаракат техникасининг мукамал ўзлаштирилишини тақозо этади. Шунинг учун ҳам спорт машғулотида ҳар доим техник маҳоратни ошириш муаммоси долзарб ҳисобланади.

Сўнгги пайтларда спорт техникасини ўрганишда тизимли-тузилмавий ёндашувдан кенг фойдаланилмоқда. Тизимли-тузилмавий ёндашувни турли хил спорт ютуқларининг методологик вазифаси сифатида таърифлаш мумкин.

Оғир атлетиканинг мусобақа машқлари техникасини таҳлил қилишда тизимли-тузилмавий ёндашишдан фойдаланиш машқларнинг фазали

таркибини аниқлашга ва уларнинг тузилмасини тавсифлаб беришга ёрдам беради.

Амалиётнинг кўрсатишича, ҳар қандай махсус ёрдамчи машқнинг бажарилиши даст ва силтаб кўтаришнинг координацион ҳаракатига мос келиши керак. Акс ҳолда, машғулотлар самарадорлиги пасайиб кетади. Демак, ўқув машғулоти жараёни оқилона штанга кўтариш техникаси билан йўғрилган бўлиши, унинг модель тавсифларига асосланиши лозим. Штанга кўтаришнинг техник жиҳатдан нотўғри бажарилишига йўл қўймаслик зарур.

Техник тайёргарликни назорат қилиш ҳар хил усуллар билан амалга оширилади. Бу фазаларнинг охириги сонияларидаги оқилона ҳолатлар намуна бўлиб хизмат қилиши лозим, лекин техниканинг кинематик ва динамик кўрсаткичларини янада аниқроқ баҳолаш комплекс усул қўлланилгандагина амалга оширилиши мумкин (5-жадвалга қаранг).

5- жадвал

Мусобақа машқлари техникасининг модель тавсифлари

Техниканинг кинематик ва динамик параметрлари	Фазали таркиби	Машқлар	
		Даст кўтариш	Силтаб кўтариш
Болдир-кафт бўғимидаги бурчаклар (градус)	2-фаза охирида	85-90	90 ± 4
	3-фаза	60-75	77 ± 4
	4-фаза	115-125	115 ± 5
Тизза бўғимидаги бурчаклар (градус)	2-фаза охирида	135-150	158 ± 3
	3-фаза	115-125	142 ± 4
	4-фаза	165-170	142 ± 3
Тос-сон бўғимидаги бурчаклар (градус)	2-фаза охирида	90-100	113 ± 4
	3-фаза	110-125	135 ± 4
	4-фаза	175-180	176 ± 4
	1-фаза охирида	115-120	123 ± 8
Танага бериладиган куч, штанга вазнига қараб % да.	Белгача тортишда макс. мин.	145-160 125-145	143 ± 8 130 ± 5
	Оёқларни текислашда мин.макс.	70-105 160-180	75 ± 15 165 ± 15
Фазалар давомийлиги (с)	2-фаза	0,45 ± 0,05	0,52 ± 0,04
	3-фаза	0,13 ± 0,05	0,15 ± 0,02
	4-фаза	0,17 ± 0,03	0,13 ± 0,02
Штанга кўтариш тезлиги (м/с)	2-фаза охирида	1,20 ± 0,15	1,25 ± 0,15
	3-фаза охирида	1,35 ± 0,15	1,10 ± 0,20
	4-фаза охирида	1,85 ± 0,25	1,60 ± 0,25

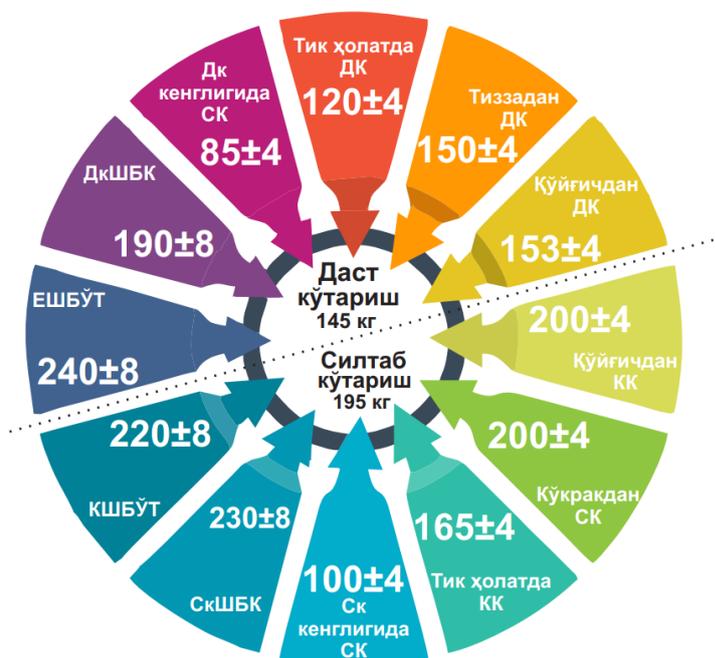
Оғир атлетикачиларнинг мусобақа пайтидаги тактик ҳаракатлари уларнинг якуний натижасига таъсир қилувчи муҳим омил ҳисобланади. Тактик ҳаракатларнинг дастлабки режаси ва вазнга кўшиладиган оғирликларни аниқлаш жуда аҳамиятли бўлиб, ўзаро боғлиқ бўлган жисмоний, спорт, техник ва психик иш қобилияти омилларига асосланади.

Тактик ҳаракатлар сифатида штангага ёндашишларнинг ҳисоб-китоб олдиндан ва етарлича аниқ тузиш спортчиларнинг иш қобилиятини, координацион имкониятларини ва психологик тайёргарлигига эга бўлиш ўзининг эмоцияларини қанчалик бошқара олишга қодирлигини, олдинда турган мусобақага қандай муносабатда эканлиги тўғрисида тўлиқ маълумотга эга бўлиши лозим. Мусобақада даст ва силтаб кўтариш машқларини бажаришда биринчи ёндашиш жуда масъулиятли бўлиб, унга диққатни тўлиқ жамлаган ҳолда муносабатда бўлиш талаб этилади. Иккинчи ёндашишда муваффақиятни мустаҳкамлаш, учинчи уринишда эса спортчилар ўзларининг энг юқори натижаларини оширишга уринадилар ёки иккинчи ёндашишдаги муваффақиятсизликни ўрнини қоплашга ҳаракат қиладилар.

Жамоанинг мусобақаларда муваффақиятли қатнашиши ҳар бир қатнашчининг иштирок этиш сифатига боғлиқдир. Кўп ҳолларда тактик хатоликлар ноль баҳога олиб келади, шу сабабли масъулиятли жамоавий мусобақаларда бошланғич вазнларни ошириб юборишга йўл қўймаслик учун қатнашчиларнинг бошланғич оғирлигини кузатиб бориш зарур; шунингдек машғулотларда кузатилган энг юқори натижаларни ҳисобга олиш керак. Вазн йўқотишнинг натижага таъсири қанчалик аҳамиятли эканлигини билиш жуда муҳим саналади.

Диссертациянинг **“Оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик босқичли тайёргарлигида машғулот воситаларининг модель тавсифлари”** деб номланган олтинчи бобида бошланғич тайёргарлик, ўқув-машқ, олий спорт маҳорати босқичида шуғулланувчи турли малакадаги оғир атлетикачилар учун модель тавсифлар ишлаб чиқилган.

Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик тизимини илмий-назарий асослаш натижасида айнан танлаб олинган воситалар, машғулот юкламалари, ишлаб чиқилган машғулот дастурлари яна бир имкониятни берди, яъни ҳар бир вазн тоифасидаги оғир атлетикачилар тайёргарлиги учун модель тавсифлар ишлаб чиқиш имконини яратди. Биз модель тавсифларни Халқаро оғир атлетика федерацияси томонидан 2018 йилда тасдиқланган янги вазн тоифалари бўйича яратдик. Айнан жаҳон чемпионати дастурига киритилган 10 та вазн тоифаси бўйича ўқув-машқ гуруҳи оғир атлетикачилари учун биринчи ўсмирлар спорт разряди талабини ҳамда олий спорт маҳорати гуруҳи оғир атлетикачилари учун спорт устаси талабини бажаришнинг иккикураш йиғиндиси бўйича модель тавсифлари оғир атлетика спорт турида илмий томондан ишлаб чиқилди.



5-расм. 109 кг вазн тоифасидаги оғир атлетикачиларнинг спорт устаси талабини бажариш учун модель кўрсаткичлари

Изоҳ. Мусобақа қоидасига биноан ҳар бир назорат машқига 3 мартадан имконият берилади. Бунда энг яхши натижа қайд қилинади ва шу модель асосида спортчининг тайёргарлиги баҳоланади.

Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик тизимини такомиллаштириш мақсадида ишлаб чиқилган модель барча оғир атлетика спорти билан шуғулланувчи спортчиларни тайёрлашда тренерларга аниқ дастурул амал ҳамда кўргазмалар мезон (қурол, қўлланма) бўлиб, спортчилар тайёргарлиги машғулотларини микро, мезо, ва макроциклларда оқилона режалаштириш ва машғулот юкламалари, спорт натижалари ўсишини назорат қилишда муҳим илмий-амалий аҳамият касб этади.

ХОТИМА

Амалий тавсиялар диссертация мавзуси доирасида тўпланган манбалар таҳлил қилинди, олиб борилган кузатув, халқаро мутахассисларнинг муносабатларини умумлаштириш, жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба натижаларининг қиёсий таҳлиliga асосан қуйидаги хулосаларга келинди:

1. Тадқиқот мавзуси бўйича адабиётларни таҳлил қилиш натижасида шу аниқландики, тана ҳаракати тезлиги ва мушаклар кучи, тайёргарлик даврида гуруҳдан-гуруҳга ўтиш мезонлари, индивидуал натижалар, организмнинг мураккаб техник ҳаракатларга реакциясидан келиб чиқиб, машғулот юкламаларини режалаштириш, спорт натижаларини ошириш ва спорт формасини сақлаб қолиш, статик ва динамик тартибдаги машқларни бажариш қобилиятларини инобатга олган ҳода иқтидорли ва истиқболли оғир атлетикачиларни танлаш, машғулот юкламаларига мослашишнинг индивидуал хусусиятлари, жисмоний тайёргарлик ва функционал ҳолат даражаси, машқлар

техникасининг биомеханикавий жихатдан тўғри бажариш борасида ёш кўрсаткичларининг бошланғич босқичида жисмоний, функционал, тактик тайёргарликни ошириш бўйича муайян тизимли тавсиялар етарлича тўлиқ ёритилмаган.

2. Оғир алетикачиларда ёш улғайиб бориши билан ва уларнинг спорт маҳоратининг аста-секин такомиллашиб бориши сабабли нафақат яхши техник тайёргарликка эга бўлиши муҳим, балки мусобақа машқларини бажариш учун куч сифатларини ҳам ривожлантириш зарур. Шу сабабли динамик, статик ва изотоник режимларда шиддатли машқлардан фойдаланиш мусобақа фаолиятида максимал имкониятларни намоён қилиш учун захира яратади ва катта оғирликлар билан мусобақа машқларини бажаришда куч кўрсаткичларига ижобий таъсир қилади, шунингдек, мусобақаларда натижаларни яхшилайдди.

3. Мусобақа даврида оғир атлетикачиларни машқларини асимметрик тарзда бажаришда даст кўтариш ва силтаб кўтаришдаги натижалар техник типдаги оғир атлетикачиларда техник кўрсаткичлар 11,1%га, куч кўрсаткичлари эса 10,4%га ошди, ҳар бир ёндашишда барча имкониятлардан максимал фойдаланишда техник типдаги оғир атлетикачиларда кўрсаткичлар 33,3%га, куч типдаги оғир атлетикачиларда 29,2%га ошди, даст кўтариш ва силтаб кўтаришдаги натижалар орасида штанга оғирлигидаги фарқ техник типдаги оғир атлетикачиларда 23,7%га, куч типдаги спортчиларда 22,2%га тенглашди.

4. Кўп йиллик тайёргарлик тизимида ёш спорт маҳорати ва ҳар бир тайёргарлик босқичи бўйича организмнинг захира имкониятларини инобатга олган ҳолда мусобақаларда спорт натижаларининг ўсишига таъсир қилувчи умумий ва махсус тайёргарлик машғулот юкламаларини ҳажми ва шиддати тақсимотини ҳисоблашнинг янги самарали услубияти ишлаб чиқилди.

5. Оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги тизимида машғулотлар, мусобақалар, ўтиш даврининг ҳар бир цикли учун машғулот юкламаларини шиддат зоналари бўйича парциал ҳажмини тақсимлаш услуби ишлаб чиқилди, бу жисмоний ва техник машқларни бажаришда штангачиларнинг ишончилигини оширишга имкон беради.

6. Тажриба давомида биз томонимиздан таклиф этилган ишчанлик қобилиятини сақлаб қолишга қаратилган машқлар комплекси асосий мусобақаларга тайёргарлик кўриш циклидан сўнг толиқиш омилларини бартараф этиш мақсадида фаол тиклантириш учун оғир атлетикачилар томонидан ўтиш даврида қўлланилади, бу организмнинг тўлиқ тикланишига ижобий таъсир кўрсатди ва режалаштирилган катта юкламаларга мослашишга имкон берди.

7. Оғир атлетикада спорт маҳоратини шакллантиришнинг турли тайёргарлик босқичларидаги устувор йўналишларни: иқтидорли ва истиқболли оғир атлетикачиларни босқичма-босқич саралаш механизмининг аниқлаш, гуруҳдан-гуруҳга ўтишда уларнинг захира имкониятларини намоёиш қилиш ҳамда машғулот юкламаларни ҳажми ва шиддати параметрларининг

вариантлилигини рационаллаштириш, эришилган натижаларни сақлаб қолиш учун ёш, спорт махорати ва индивидуал хусусиятларни инобатга олган холда машғулот воситаларини мақсадли танлаб олиш, стратегик ёндашув асосида модель тавсифларни ишлаб чиқиш. Ўз навбатида, бу турли хил тайёргарлик босқичларида оғир атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва техник махоратини оширишга самарали таъсир кўрсатди.

8. Оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик тизимида машғулот юкламаларини режалаштиришнинг вариативлик услубидан фойдаланилди ва унга кўра:

- оммавий разрядли оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик циклида машғулот юкламаларини режалаштиришда тўлқинсимон услубдан фойдаланиш юқори самара бериши илмий-назарий жиҳатдан ўз исботини топди;

- малакали оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик циклида эса машғулот юкламаларини режалаштириш зинасимон услуб ёрдамида амалга оширилди ва бу услуб юқори самара бериши илмий асосланди;

- юқори малакали оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик циклида машғулот юкламаларини режалаштиришда гумбаз услуби кенг қўлланилди. Ушбу услубнинг мусобақалар шароитида юқори малакали оғир атлетикачилар спорт натижаларига ижобий таъсир кўрсатиши ўз исботини топди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Тажриба ишлари натижасига асосланиб, қуйидагилар тавсия этилади:

1. Оммавий разрядли оғир атлетикачиларнинг йиллик тайёргарлик циклида техник ва куч типдаги учун 12 ҳафталик тайёргарлик ва 3 ҳафталик мусобақа даврлари бўйича даст ва силтаб кўтариш, сиқиб кўтариш, энгашиш, ўтириб-туриш, даст ва силтаб кўтаришда штангани белгача кўтариш машқларини бажаришга умумий 3600 та ШКС режалаштириш, шундан, техник типдаги оғир атлетикачилар учун 748 та ШКС биринчи шиддат зонасида, 867 та ШКС иккинчи шиддат зонасида, 1043 та ШКС учинчи шиддат зонасида, 742 та ШКС тўртинчи шиддат зонасида, 130 та ШКС бешинчи шиддат зонасида, 70 та ШКС олтинчи шиддат зонасида белгилаш тавсия этилади. Куч типдаги оғир атлетикачилар учун 902 та ШКС биринчи шиддат зонасида, 951 та ШКС иккинчи шиддат зонасида, 885 та ШКС учинчи шиддат зонасида, 709 та ШКС тўртинчи шиддат зонасида, 92 та ШКС бешинчи шиддат зонасида, 61 та ШКС олтинчи шиддат зонасида тақсимлаш, бир ҳафталик ўтиш даври учун умумий жисмоний тайёргарликка қаратилган машқлар ва сиқиб кўтариш машқларига 300 та ШКС режалаштириш таклиф этилади. Унда сиқиб кўтариш машқлари биринчи шиддат зонасидан учинчи шиддат зонасигача бажарилади. Ушбу ҳажм кўрсаткичи машғулот жараёнини оптималлаштиришга имкон беради, жисмоний ва техник тайёргарлик даражасининг ошишига ижобий таъсир

қилади ва спорт маҳоратининг ишончли ўсишини тезлаштиради.

2. Малакали оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик циклида техник типдаги оғир атлетикачилар учун 918 та ШКС биринчи шиддат зонасида, 1200 та ШКС иккинчи шиддат зонасида, 1450 та ШКС учинчи шиддат зонасида, 1003 та ШКС тўртинчи шиддат зонасида, 253 та ШКС бешинчи шиддат зонасида, 126 та ШКС олтинчи шиддат зонасида белгилаш тавсия этилади. Куч типдаги оғир атлетикачилар учун 982 та ШКС биринчи шиддат зонада, 1246 та ШКС иккинчи шиддат зонада, 1530 та ШКС учинчи шиддат зонада, 918 та ШКС тўртинчи шиддат зонада, 202 та ШКС бешинчи шиддат зонада, 72 та ШКС олтинчи шиддат зонада, тақсимлаш тавсия этилади, ўтиш даврида эса машқларни бажаришдаги ШКС ўзгармайди.

3. Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг йиллик тайёргарлик циклида техник типдаги оғир атлетикачилар учун 1094 та ШКС биринчи шиддат зонасида, 1575 та ШКС иккинчи шиддат зонасида, 1696 та ШКС учинчи шиддат зонасида, 1206 та ШКС тўртинчи шиддат зонасида, 352 та ШКС бешинчи шиддат зонасида, 152 та ШКС олтинчи шиддат зонасида белгилаш тавсия этилади. Куч типдаги оғир атлетикачилар учун 988 та ШКС биринчи шиддат зонасида, 1602 та ШКС иккинчи шиддат зонасида, 1762 та ШКС учинчи шиддат зонасида, 1340 та ШКС тўртинчи шиддат зонасида, 268 та ШКС бешинчи шиддат зонасида, 115 та ШКС олтинчи шиддат зонасида тақсимлаш тавсия этилади, ўтиш даврида эса машқларни бажаришдаги ШКС ўзгармайди.

4. Оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик босқичларида спорт натижаларга эришиш учун машғулот воситалари жисмоний тайёргарликни оширишга қаратилган модель тавсифлар қуйидагича:

- спорт даражаларига кўйилган меъерий талабларни бажаришда умумий ва махсус ривожлантирувчи машқлар бўйича спорт меъерлари тўғрисида комплекс маълумот беради ва асосий методологик восита бўлиб хизмат қилади;

- оғир атлетикачиларнинг техник ва жисмоний тайёргарликлари ўртасидаги мутаносибликни аниқлайди, шу тариқа даст ва силтаб кўтариш натижаларининг йиғиндиси ошишига олиб келади;

- ҳар бир тайёргарлик босқичида оғир атлетикачиларнинг техник, жисмоний томондан жароҳатсиз катта имкониятлар билан кейинги босқичга ўтишида ижобий самара беради;

- модель тавсифлар спортчиларни барча вазн тоифалари бўйича умумий жисмоний, махсус жисмоний, махсус-ёрдамчи ва мусобақа машқлари ўртасидаги оптимал нисбатлар бўйича аниқ тезкор ахборот олиш имкониятини бериб, машғулот юкламасини назорат қилишда намуна бўлиб хизмат қилади.

5. Оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик тизимида машғулот юкламаларини режалаштириш услублари қуйидагича:

- оммавий разрядли оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги циклида машғулот юкламаларини тўлқинсимон услубда режалаштириш юқори самара беради;

- малакали оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги циклида эса машғулот юкламаларини режалаштириш зинасимон услуб ёрдамида амалга оширилади;

- юқори малакали оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик циклида машғулот юкламаларини режалаштиришда гумбаз услубидан кенг фойдаланиш тавсия этилади.

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

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

МАТКАРИМОВ РАШИД МАШАРИПОВИЧ

**НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ
ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

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

**АВТОРЕФЕРАТ
ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА (DSc) ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Чирчик – 2022

Тема диссертации доктора наук (DSc) зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером B2020.3.DSc/Ped161

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб странице научного совета (www.uzdjtsu.uz) и на информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www.ziyo.net).

Научный консультант:	Керимов Фикрат Азизович доктор педагогических наук, профессор
Официальные оппоненты:	Усмонходжаев Талъат Саидович доктор педагогических наук, профессор Кошбахтиев Ильдар Ахмедович доктор педагогических наук, профессор Коробейников Георгий Валерьевич доктор биологических наук, профессор
Ведущая организация:	Ферганский государственный университет

Защита диссертации состоится «___» «_____» 2022 года в «___» часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта (Адрес: Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортсменов, дом 19. Тел: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76, веб-сайт: www.jtsu.uz, e-mail: jtsu@jtsu.uz. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус «Б», 2 этаж, малый зал).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за №_____). по адрес: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2022 года
(реестр протокола рассылки №___ от «___» _____ 2022 года).

М.Р.Болтабаев

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

М.Х.Миржамолов

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

Ш.И.Алламуратов

Зам председателя научного семинара
при научном совете по
присуждению ученых степеней,
д.б.н., профессор

Введение (аннотация диссертации доктора наук (DSc))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Современный этап развития тяжелой атлетики в мире характеризуется с одной стороны, ростом результатов спортсменов установлением новых рекордов на международной арене, а с другой – к изменениям весовых категорий. Поэтому, возникает потребность к созданию системы многолетней подготовки тяжелоатлетов. За последние два десятилетия конкуренция на Олимпийских играх и чемпионатах мира сильно выросла, спортсмены из разных стран мира борются за медали, что и является свидетельством географического расширения тяжелой атлетики как вида спорта.

Во многих странах мира на основе инновационных подходов проводятся обширные исследования по адаптации системы подготовки тяжелоатлетов к современным требованиям. В частности, проводятся научно-исследовательские работы, связанные с разработкой новых технологий отбора тяжелоатлетов на различных этапах подготовки, с учетом изменений правил соревнований, инициированных Международной федерацией тяжелой атлетики. Разрабатываются новые подходы к совершенствованию физических и технических возможностей тяжелоатлетов, поиск путей повышения эффективности организационного и методического управления тренировочного процесса на всех этапах подготовки: от начального до уровня высших достижений. Исходя из этого, создание системы многолетней подготовки тяжелоатлетов требует научно обоснованного подхода.

В Республике Узбекистан тяжелая атлетика является одним из самых приоритетных видов спорта, и результаты наших спортсменов на последних престижных международных соревнованиях определяют тенденции развития этого вида спорта. На сегодняшний день одной из самых актуальных задач является «выявление талантливых спортсменов и создание резерва для молодежных сборных команд»¹. Результаты, достигнутые представителями нашей страны в тяжелой весовой категории на Олимпийских играх, и установленные мировые рекорды свидетельствуют о планомерном проведении реформ в этой сфере. В настоящее время теория и методика тяжелой атлетики требует: выбора целевых средств на разных этапах тренировочного цикла и продолжительности периодов, выработки механизмов адаптации к упражнениям, наращивание мышечной массы, разработки индивидуальных программ подготовки молодых и перспективных спортсменов к основным соревнованиям без получения травм, учитывая это, потребность в дальнейшем совершенствовании научных исследований в области тяжелой атлетики среди специалистов тяжелоатлетов мира растет из года в год. Есть много вопросов, которые необходимо решить в нашей стране, то есть возникла необходимость научного исследования таких проблем как: популяризация тяжелой атлетики, создание научно-

¹ Указ Президента Республики Узбекистан № ПП-5924 от 24 января 2020 г. «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан».

методических рекомендаций по отбору молодых спортсменов, пополнение сборной команды Узбекистана талантливыми тяжелоатлетами, улучшение результатов на международных соревнованиях и научно обоснованной организации тренировочного процесса для разработки оптимальных соотношений нагрузок.

Постановлениями и Указами Президента Республики Узбекистан № ПП–5924 от 24 января 2020 г. «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан», № ПП–6099 от 30 октября 2020 г. «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта», № УП–4877 от 3 ноября 2020 г. «О мерах по совершенствованию системы подготовки кадров и повышению научного потенциала в области физической культуры и спорта», № ПП–5281 от 5 ноября 2021 г. «О подготовке к XXXIII летним Олимпийским играм 2024 г. в г. Париже (Франция) и о комплексной подготовке узбекских спортсменов к XVII Паралимпийским играм» поставлены задачи и данная исследовательская работа в определенной степени служит эффективному их решению.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Настоящее исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий республики I. «Пути формирования и реализации системы инновационных идей в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информационного общества и демократического государства».

Обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации². Вопросы совершенствования системы многолетней подготовки тяжелоатлетов изучались в ведущих научно-исследовательских организациях и высших учебных заведениях в области физической культуры и спорта в зарубежных странах. Изучению данного вопроса уделяли огромное внимание такие научно-исследовательские центры как: Пекинский спортивный университет [Китай], Иранский институт научных исследований [Иран], Корейский национальный спортивный университет [Южная Корея], Казахстанская академия спорта и туризма [Республика Казахстан], Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма [Российская Федерация], Токийский институт спортивных исследований [Япония], Армянский государственный институт физической культуры [Армения]; Грузинский институт физической культуры и спорта [Грузия], национальная спортивная академия имени Васила Левского [Болгария], университет спортивной науки Катара [Катар], где проводились различные эксперименты.

В мире разработан механизм отбора в данный вид спорта на основе

² Обзор зарубежных исследований по теме диссертации основан на следующих сайтах <https://www.sportedu.ru/>, <http://www.bifk.ru/>, <https://www.auckland.ac.nz/>, <https://www.cardiffmet.ac.uk/>, www.canadiansportforlife.ca, <https://www.lsu.edu>.

динамики прироста спортивных результатов и изучения его составляющих, а также согласно физической и функциональной подготовке тяжелоатлетов [Beijing Sports University, Китай]; проанализированы и научно обоснованы элементы техники выполнения и траектории движений соревновательных упражнений [Иранский научно-исследовательский институт]; выявлены подготовительные этапы многолетней тренировки, соотношение тренировочных нагрузок и соревновательных упражнений к специальным упражнениям, влияние и интеграция тренировочных нагрузок на физическую подготовленность [Корейский национальный университет спорта]; разработана «модель развития специальных физических качеств тяжелоатлетов», направленная на развитие физических качеств в сенситивные периоды подготовки [Казахстанская академия спорта и туризма]; разработана долгосрочная перспектива развития скоростно-силовых качеств с учетом типа телосложения и влияния на элементы техники [Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма]; расширены возможности распределения объема тренировочных нагрузок и тренировочных средств с учетом уровня физической подготовленности [Токийский институт спортивных исследований, Япония]; на основе биохимических исследований усовершенствованы соревновательные возможности направленные на сохранение работоспособности [Армянский государственный институт физической культуры]; даны предложения и рекомендации по разработке нового подхода к комплексному контролю физических возможностей с учетом возрастных категорий [Грузинский государственный институт физической культуры и спорта]; разработаны предложения и рекомендации по оптимальным соотношениям нагрузок на этапах подготовительного периода [спортивная академия имени Васила Левского, Болгария]; разработаны предложения и рекомендации по совершенствованию методики тренировок на различных этапах подготовки [Катарский университет спортивных исследований].

В связи с этим, международные научно-исследовательские институты, университеты, а также ведущие научно-исследовательские и спортивные центры по развитию физической культуры и спорта в настоящее время проводят исследования, направленные на дальнейшее развитие и совершенствование управления системой многолетней подготовки тяжелоатлетов. В частности, в рамках разработки основ совершенствования техники, целевого моделирования тренировок и разработки тренировочных программ с учетом индивидуальных особенностей, повышения эффективности восстановления в переходный период подготовки, основ физического, функционального, технического совершенствования, разработки оптимальных соотношений тренировочных нагрузок для каждой весовой категории, выявления научно-теоретических основ подведения к пиковому состоянию спортивной формы в период основных соревнований,

проводятся практические исследования успешной подготовки перспективных спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям без получения травм.

Степень изученности проблемы. Научные труды по вопросам совершенствования системы многолетней подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов и проблемам повышения их тренировочной нагрузки были проделаны такими учеными как А.В. Паков, В.С. Аванесов, В.А. Нижегородов, В.В. Новиков. Вопросы возрастных особенностей юных тяжелоатлетов, а также относительное распределение показателей общих и специальных физических качеств были рассмотрены в трудах Э.И. Кадирова, К.Ф. Баязитов изучил методику управления многолетним тренировочным процессом, А.З. Ходжаев рассматривал вопросы совершенствования техники рывка, М.У. Арзикулов изучил отбор и моделирование специальных упражнений³.

Научные труды ведущих теоретиков спорта, таких как: М.А. Годик, Л.П. Матвеев, Т.С. Усмонходжаев, В.Н. Платонов, Н.Г. Озолин, Р.Д. Халмухамедов, В.М. Зациорский, В.Д. Фискалов, Р.С. Саламов, Ф.А. Керимов, Т.О. Вомпа, Ш.Х. Хонкельдиев, Ю.М. Юнусова внесли значительный вклад в определение систематической и логической связи, а также расширение возможностей представления последовательности различных этапов многолетней подготовки спортсменов⁴.

³ Паков А.В. Динамика тренировочной нагрузки в многолетней тренировке узбекских тяжелоатлетов // Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М., 1985, - С. 24-30; Паков А.В., Аванесов В.С., Нижегородов В.А., Новиков В.В. Оптимизация тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике. Ташкент: Медицина, 1985. - 134 с.; Э.И. Кадиров, Бошлангич спорт тайёргарлиги боскичида ёш оғир атлетикачилар машғулотларининг хусусиятлари. Т., 2007. - 186 б.; Баязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле дисс.п.н. / 2009. - 138 с.; Ходжаев А.З. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (оғир атлетика). Дарслик. Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018. - Б. 21-91; Арзикулов М.У. Спорт такомиллашуви боскичидаги оғир атлетикачиларнинг машғулот юкламаларини оқилона режалаштириш услубияти: монография. Т.: "O'ZKITOBSAVDO" нашриёти, 2020. - 136 с.

⁴ Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / ФиС, 1980. - 136 с.; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с, ил.; Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. М.: 4-й филиал Воениздата. 1997. - 304 с.; Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов, Матвеев Л.П. К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.; Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. СПб.: Издательство «Лань», 2005. - 384 с: ил.; Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью: (На материале общеобразоват. шк. Узбекистана) автореф. дис. докт. пед наук. 13.00.01,1995. - 50 с.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник для студентов высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высшей квалификации / Платонов В.Н., М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.: ил.; Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Москва: Советский спорт, 2010. - 310 с.; Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Н.Г., М.: АСТ, 2004. - 863 с.; Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2008. - 317 с.; Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / Зациорский В.М., М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.; Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учеб. / В.Д. Фискалов М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.; Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (sportning nazariy asoslari). Darslik. 2-jild. Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. - 180 б.; Керимов Ф.А. Физическая подготовка юных спортсменов. Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. - 320 с.; Tudor Bompa Periodization training for sports / Tudor Bompa, Carlo Buzzichelli. Third

Одной из важных проблем теории и практики тяжелой атлетики в Содружестве Независимых Государств является обеспечение высокой конкурентоспособности сборных команд на международной арене, поиск оптимальных путей определения содержания и структуры многолетних тренировок спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта, которые разрабатывались Ю.В. Верхошанским, А.Н. Воробьевым, Л.С. Дворкиным, И.П. Сивохиным, В.Г. Олешко⁵.

В целях дальнейшего развития тяжелой атлетики научными деятелями всего мира накоплен обширный опыт и значительный научно-методический материал по подготовке штангистов различного возраста и спортивной квалификации.

Некоторые специалисты выдвигали и обосновывали различные мнения касательно средств в тренировочном процессе. Уровень здоровья спортсмена, общее развитие физических качеств, спортивное мастерство и интеграция средств физической культуры и спорта в повседневную жизнь спортсменов являются серьезными показателями достигнутого успеха.

Продолжительность и структура многолетнего спортивно-тренировочного процесса зависит от многих факторов, среди которых ведущими являются: законы формирования особенностей различных способностей, формирование адаптивных механизмов основных функциональных систем, возраст, в котором спортсмен начал тренироваться, а также возраст, в котором он начал специальную подготовку, структура подготовки и соревновательной деятельности спортсменов, обеспечивающая высокие спортивные результаты, индивидуальные и половые особенности спортсменов, а также содержание тренировочного процесса - средства и методы, динамика нагрузок, построение различных структур тренировочного процесса, использование дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, средства для стимуляции и восстановления работоспособности и др.).

Однако теоретические и научно-методические представления о длительной тренировке тяжелоатлетов, преемственности этапов подготовки

Edition. Human Kinetics, 2014. - 358 p.; Хонкельдиев Ш.Х. Динамика двигательной активности молодежи, проживающих в условиях жаркого климата. Материалы Всесоюзной научно-теоретической конференции, Томск, 1990, 35 с.; Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. – Ташкент: 2007. - 268 с.

⁵ Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки в спорте / 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. - 216 с.; Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле. // Теория и практика физической культуры, 1991, № 2, - С. 32-34.; Воробьев А.Н. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочных нагрузок функционального состояния тяжелоатлетов // Теория и практика физической культуры, 1966, № 4, - С. 26-30; Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика, методика подготовки юного тяжелоатлета. 2-изд., М. «Юрайт» 2017. - 336 с.; Сивохин И.П. Структура специально вспомогательных упражнений при совершенствовании техники рывка штанги. автореф. дис... канд. пед. наук. М., 1990. - 23 с.; Сивохин И.П. Сравнительный анализ биомеханических характеристик движения специально-подготовительных упражнений и классического рывка штанги // Вестник физической культуры. – 2009, № 2. - С. 90 - 94.; Олешко В.Г. Особенности временных и угловых характеристик техники тяжелоатлетов различной квалификации // Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М., ФиС, 1982, - С. 34-35.; Олешко В., Пуцов С. Проблемы нормирования интенсивности тренировочной работы спортсменов высокой квалификации в тяжелой атлетике / Наука в олимпийском спорте. 2007. - №1, - С. 32-38.

спортивного резерва, важных факторах, влияющих на рост спортивных результатов, структуре и содержании, различных этапов многолетних тренировок в тяжелой атлетике не были достаточно раскрыты как об объекте долговременной организации тренировочного процесса.

Анализ информационных источников по тяжелой атлетике и обобщение передового практического опыта показывают, что многие теоретические и практические вопросы подготовки штангистов на различных этапах многолетней спортивной тренировки недостаточно изучены, что подчеркивает актуальность дальнейшего совершенствования управления системой многолетней подготовки тяжелоатлетов.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения. Тема диссертации соответствует стратегии и перспективному плану научно-исследовательской работы Узбекского государственного университета физической культуры и спорта V.I/26 “Совершенствование системы подготовки квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов сборных команд юношей, juniоров и взрослых”.

Цель исследования заключается в обосновании выбора и оптимизации объема и интенсивности нагрузок, средств, методов и приёмов, применяемых на различных этапах формирования спортивного мастерства в системе многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов.

Задачи исследования:

определить возможности отбора в спорте с учетом антропометрических показателей и уровня развития физических качеств, скорости движения тела, а также показателей силы мышц в различных возрастных периодах при выполнении элементов техники на основе анализа научно-теоретического и методологического состояния системы управления многолетней подготовкой тяжелоатлетов;

формирование специальных двигательных качеств и навыков, необходимых для выполнения энергозатратных динамических и статических упражнений при планировании интервалов отдыха для развития силовых способностей тяжелоатлетов с учетом особенности организма к полному восстановлению;

разработать различные варианты повышения технической подготовки и силовых способностей тяжелоатлетов для демонстрации возможностей каждого подхода поднятия штанги в соревновательных условиях;

разработать новую методику определения объема и интенсивности соревновательных нагрузок, влияющих на рост спортивных результатов, исходя из резервных возможностей организма на каждом этапе системы многолетней спортивной подготовки;

разработать комплекс упражнений, направленных на сохранение работоспособности в результате выполнения интенсивных нагрузок, исходя из признаков утомления, с учетом уровня физической подготовленности

в переходном периоде в системе подготовки тяжелоатлетов;

разработать узбекскую модель многолетней подготовки тяжелоатлетов путем выбора средств и методов определения долгосрочных приоритетов направления в качестве теоретической и научно-методической основы на разных этапах формирования спортивного мастерства в системе многолетней спортивной подготовки.

Объектом исследования является процесс многолетней спортивной тренировки и подготовки к соревнованиям национальной сборной команды Узбекистана по тяжелой атлетике.

Предметом исследования является выбор средств и методов тренировок, организация механизмов управления параметрами нагрузки в многолетней подготовке тяжелоатлетов.

Методы исследования. Исследование включает научно-теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы, обобщение опыта специалистов по подготовке тяжелоатлетов различной квалификации, анализ тренировочной и соревновательной документации (дневники спортсменов, годовые, индивидуальные планы, протоколы соревнований) педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический опыт, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

расширены возможности начального отбора в системе многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов за счет определения антропометрических показателей, с учетом уровня развития физических качеств, скорости движения тела и силы мышц в статическом балансе при определении чувства реагирования в выборе элементов техники относительно возрастных показателей на основе анализа научно-теоретического и методического состояния системы многолетней подготовки тяжелоатлетов;

расширено формирование специальных двигательных качеств, навыков и способностей, необходимых для выполнения энергозатратных динамических и статических упражнений, (повышение до максимального уровня внешнего сопротивления) планирование интервалов отдыха с учетом полного восстановления организма для развития силовых способностей тяжелоатлетов;

усовершенствована возможность повышения спортивных показателей тяжелоатлетов с повышением технической подготовленности относительно силовых возможностей с применением соревновательных упражнений в асимметрическом порядке (технические упражнения для спортсменов с высоким уровнем силовых качеств, силовые упражнения для спортсменов с высокими техническими способностями) для демонстрации возможностей каждого подхода поднятия штанги в соревновательных условиях;

разработана новая методика применения соревновательных упражнений выполняемых с высокой интенсивностью и большим объемом

тренировочных нагрузок за счет регламентирования изменения веса штанги в зонах интенсивности (тренировка в 4-5 зонах интенсивности, близкие к соревновательным), влияющих на рост спортивных результатов за счет резервных возможностей организма в соревновательных условиях на каждом этапе системы многолетней спортивной подготовки;

оптимизированы возможности адаптации организма к большим нагрузкам на основе разработанного комплекса упражнений (стретчинговые упражнения для мышц сгибателей и разгибателей), направленные на сохранение работоспособности в результате выполнения интенсивных нагрузок, исходя из признаков утомления, с учетом уровня физической подготовленности в переходном периоде в системе многолетней подготовки тяжелоатлетов;

разработана узбекская модель системы многолетней подготовки тяжелоатлетов путем рационализации вариативности параметров тренировки в соревновательных условиях, основанной на стратегическом выборе средств и методов, улучшающих подход к переходу из группы в группу, отбору и сохранению достигнутых результатов для расстановки приоритетов в качестве теоретической и научно-методической базы на различных этапах формирования и совершенствования спортивного мастерства.

Практические результаты исследования следующие:

разработаны предложения и рекомендации по предварительному отбору тяжелоатлетов в многолетней системе спортивной подготовки;

усовершенствована возможность применения рационального планирования интервалов отдыха для развития силовых способностей тяжелоатлетов при выполнении энергозатратных динамических и статических упражнений;

усовершенствованы механизмы применения соревновательных упражнений для повышения технической подготовленности по отношению силовых способностей тяжелоатлетов при демонстрации возможностей каждого подхода поднятия штанги в соревновательных условиях;

разработана новая методика за счет регламентации веса в зонах интенсивности, влияющих на рост спортивных результатов;

разработан комплекс упражнений, направленный на сохранение работоспособности в системе подготовки штангистов;

разработана узбекская модель путем рационализации вариативности параметров нагрузки в системе многолетней подготовки тяжелоатлетов.

Достоверность результатов исследования. Теоретической и методологической основой достоверности результатов исследования является логическая последовательность и проведение научных исследований на единой методологической основе, опираясь на научные взгляды ведущих отечественных и зарубежных ученых, а также практикующих тренеров по теории и методике физического воспитания и спорта, соответствие методов исследования поставленным задачам, цели

исследования, репрезентативность выборки достаточный объем, и экспериментальный охват, необходимая продолжительность экспериментальной деятельности, реализация анализа и обобщения количественных и качественных материалов исследования, а также обработка результатов исследований с помощью математико-статистических методов и обосновывается предоставлением актов внедрения.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования заключается: в продолжительности, структуре и содержании различных этапов системы многолетней спортивной подготовки, разработке индивидуальных тренировочных планов при подготовке перспективных спортсменов посредством данного педагогического исследования, определении объема тренировочных нагрузок тяжелоатлетов в качестве теоретической и научно-методической основы, использовании максимальных возможностей в каждом подходе при поднятии штанги для совершенствования технической подготовленности по отношению развития силовых способностей, методике применения соревновательных упражнений.

Практическая значимость результатов исследования заключается в разработке методических указаний и схем подготовки спортсменов на основе результатов исследования, переходе из группы в группу для выявления приоритетных направлений на различных этапах формирования спортивного мастерства в качестве теоретической и научно-практической базы долгосрочной подготовки спортсменов, отбора талантливых спортсменов, а также сохранения высоких спортивных результатов в практической деятельности тренеров.

Внедрение результатов исследования. По результатам педагогических экспериментов на научно-теоретической основе многолетней подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов осуществлены следующие внедрения:

рекомендации по отбору тяжелоатлетов в системе многолетней спортивной подготовки отражены в учебнике «Теория и методика тяжелой атлетики» (справка № 434-284 согласно приказа № 434 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2017 г.). В результате возможность отбора и спортивной ориентации в тяжелую атлетику повысилась на 16-18%;

предложения и рекомендации по внедрению в тренировочный процесс национальной сборной команды Узбекистана по тяжелой атлетике энергозатратных, статических и динамических упражнений изотонического и уступающего режимов, исходя из возможностей полного восстановления организма при планировании интервалов отдыха для развития силовых способностей тяжелоатлетов внедрены в тренировочный и соревновательный процесс национальной сборной команды Узбекистана по тяжелой атлетике (справка Министерства туризма и спорта Республики Узбекистан

№ 04-21/12014 от 17 декабря 2021 г.). В результате возможность развития силовых способностей в тяжелой атлетике улучшилась на 17%;

предложения по улучшению спортивных показателей тяжелоатлетов с повышением технической подготовленности относительно силовых возможностей с применением соревновательных упражнений в асимметрическом порядке при демонстрации возможностей каждого подхода поднятия штанги в соревновательных условиях внедрены в тренировочный процесс отделения тяжелой атлетики Республиканского колледжа олимпийского резерва города Ташкент (справка Министерства туризма и спорта Республики Узбекистан № 04-21/12014 от 17 декабря 2021 г.). В результате группа рывкачей смогла улучшить спортивные результаты в толчке на 21,6%, а группа толкачей смогла улучшить спортивные результаты в рывке на 22,4%;

предложения по использованию новой методики применения соотношения соревновательной интенсивности и объема тренировочной нагрузки за счет регламентированного изменения веса штанги в зонах интенсивности, влияющих на рост спортивных результатов за счет резервных возможностей организма в соревновательных условиях на каждом этапе системы многолетней спортивной подготовки национальной сборной команды Узбекистана по тяжелой атлетике (справка Министерства туризма и спорта Республики Узбекистан № 04-21/12014 от 17 декабря 2021 г.). Разработаны модельные характеристики для различных этапов многолетней подготовки. Использование модельных характеристик позволило повысить эффективность учебно-тренировочного процесса на 20%;

предложения по применению комплекса упражнений, направленных на сохранение работоспособности за счет индивидуального подхода к устранению признаков утомления с учетом уровня физической подготовленности тяжелоатлетов в переходный период внедрены в подготовительный процесс национальной сборной команды Узбекистана по тяжелой атлетике (справка Министерства туризма и спорта Республики Узбекистан № 04-21/12014 от 17 декабря 2021 г.). В результате член национальной сборной команды Узбекистана по тяжелой атлетике Акбар Джураев в весовой категории до 109 кг показал результат 193 кг в рывке, 237 кг в толчке и в сумме двоеборья 430 кг и завоевал золотую медаль на XXXII летних Олимпийских играх «Токио-2020»;

предложения по совершенствованию стратегического подхода по определению приоритетных направлений в системе многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов в качестве теоретической и научно-методической базы на различных этапах формирования спортивного мастерства, перехода из группы к группе, отбора и сохранения достигнутых результатов, отражены в содержании учебника «Теория и методика тяжелой атлетики» (справка Министерства туризма и спорта Республики Узбекистан № 04-21/12014 от 17 декабря 2021 г.). В результате предложенной узбекской

модели возможности определения уровня спортивной подготовленности и перспективности квалифицированных тяжелоатлетов улучшились на 27,6%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждались на 8 международных и 11 республиканских научных конференциях.

Публикация результатов исследования. Всего по теме диссертации опубликовано 40 научно-методическая работа, в том числе 1 монография, 11 статей в научных изданиях, рекомендованных ВАК Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, 2 из которых опубликованы в зарубежном периодическом издании.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из 235 страниц компьютерного текста, введения, 6 глав, 21 таблицы, 33 рисунков, выводов и практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обоснованы актуальность и востребованность темы диссертации, связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий республики, обзор международных научных исследований по теме диссертации, степень изученности проблемы, связь темы исследования с научно-исследовательскими работами учебного заведения, где выполнена диссертация, цель, задачи, объект и предмет исследования; изложены данные по методам исследования, научной новизне исследования, достоверности результатов, по научному и практическому значению результатов исследования, по внедрению результатов, их апробации и публикации, по структуре и объему диссертации.

В первой главе диссертации «**Состояние научного исследования проблем в теории и практике спорта**» рассматриваются этапы многолетнего развития тяжелоатлетов, особенности и направленность тренировочного процесса, методы применения различных средств и приемов, классификация тренировочных нагрузок, систематизация и использование определенных терминов в тренировочном процессе, взаимосвязь общей и специальной физической подготовки, переход развития одного физического качества к другим качествам, приоритетные физические качества в соответствии со спецификой тяжелой атлетики, широко освещены значения технико-тактических, психологических, антропометрических показателей при отборе, методах восстановления и значимости видов подготовки.

К упражнениям общефизической подготовки относятся упражнения, не являющиеся соревновательными упражнениями по форме движения, с помощью которых решаются задачи всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специальные подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть аналогичны соревновательным или несколько превосходить их. Только тогда можно достичь высокого результата. Чем меньше специально подготовительные упражнения отличаются от соревновательных, тем больше будет их эффективность. На основе мнений и выводов специалистов и ученых раскрывается научно-методическое и физиологическое значение физических качеств, обеспечивающих эффективность технико-тактических приёмов в тренировочном процессе. Проведен сравнительный анализ значений тренировок [А.Н. Воробьев, 1987; Ф.А. Керимов, 2004; Ю.В. Верхошанский, 2007; Э.И. Кадиров, 2007; К.Ф. Баязитов, 2011; В.Н. Платонов, 2013; Р.М. Маткаримов, 2015; Л.С. Дворкин, 2017; А.З. Ходжаев, 2019; М.У. Арзикулов 2019; и др.], направленных на повышение общей и специальной работоспособности, полное включение функциональных резервов организма, вопросы эффективной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам.

Отмечено, что методы развития физических качеств, обеспечивающие эффективность технических и тактических приемов, применяемых в тяжелой атлетике, взаимосвязаны. Выявлено, что научно-методические труды по научно-теоретическим основам многолетней подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов полностью не раскрыты, не достаточно освещены важность тренировочного процесса, структура тренировок, правильный подбор и применение средств в технико-тактической подготовке спортсменов.

Во второй главе диссертации **«Структура и содержание учебных программ многолетней подготовки тяжелоатлетов»**, описаны критерии оценки тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике, педагогического контроля за специальной физической подготовкой и совершенствованием спортивной техники, средств общей и специальной физической подготовки, содержание и распределение тренировочных нагрузок на месячные мезоциклы и недельные микроциклы, а также широко освещены вопросы распределения количества нагрузок между тренировками.

В программе оценки общего и парциального объема и типового планирования интенсивности тренировочных нагрузок в годичном цикле для тяжелоатлетов технического типа долгосрочная тренировочная программа направлена на повышение силовых показателей, при этом 83% от общей тренировочной нагрузки направлены на совершенствование техники и 17% на совершенствование силовых показателей. В предсоревновательный период основные тренировочные нагрузки тяжелоатлетов технического типа направлены на совершенствование техники 73,7% от общей тренировочной нагрузки, а 26,3% – на развитие силовых показателей. В подготовительном периоде тяжелоатлетов силового типа основная тренировочная нагрузка направлена на совершенствование техники и составила от общего объема тренировочных нагрузок 87,9%, а 12,1% – тренировочных нагрузок были

направлены на повышение силовых показателей. В предсоревновательный период 78,8% от общей тренировочной нагрузки направлены на совершенствование техники, а 21,2% – на повышение силовых показателей (см. таблицу 1).

В типовой тренировочной программе многолетней подготовки квалифицированных тяжелоатлетов общий и парциальный объем, а также интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле, где основные тренировочные нагрузки тяжелоатлетов технического типа направлены на развитие силовых качеств, при этом 71,6% от общей нагрузки направлены на совершенствование техники, а 28,4% – на развитие силовых качеств. В соревновательном периоде подготовки 66,9% от общей нагрузки направлены на совершенствование техники, а 33,1% – на развитие силовых качеств. В подготовительном периоде тяжелоатлеты силового типа распределяют основные тренировочные нагрузки на совершенствование техники и уделяют 76,9% от общей нагрузки, а 23,1% – направляют на развитие силовых качеств. В соревновательном периоде подготовки 75,6% от общей тренировочной нагрузки направлены на совершенствование техники, а 24,4% – на развитие силовых качеств (см. таблицу 2).

В типовой программе многолетней подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов общий и парциальный объем и интенсивность упражнений в годичном цикле подготовки основные тренировочные нагрузки тяжелоатлетов технического типа направлены на развитие силовых качеств, при этом 69,6% от общей нагрузки направлены на совершенствование техники, а 30,4% – на развитие силовых качеств. В соревновательный период подготовки 65% от общей нагрузки направлены на совершенствование техники, а 35% – на развитие силовых качеств. В подготовительном периоде для тяжелоатлетов силового типа основные тренировочные нагрузки направлены на совершенствование техники и составляют 74,9% от общей нагрузки, а 25,1% – направлены на развитие силовых качеств. В соревновательном периоде подготовки 73,7% от общей нагрузки направлены на совершенствование техники, а 26,3% – на развитие силовых качеств (см. таблицу 3).

В третьей главе диссертации - **«Показатели тренировочных нагрузок и динамика прироста спортивных результатов в многолетней подготовке тяжелоатлетов»** - освещена структура тренировочных нагрузок, изменение нагрузок, влияние нагрузок на спортивные результаты, совершенствование спортивного мастерства высококвалифицированных спортсменов.

Проведен сравнительный анализ результатов исследования в тяжелоатлетическом троеборье и двоеборье, данные о влиянии тренировочных нагрузок высококвалифицированных тяжелоатлетов на спортивные результаты приведены в виде диаграммы (см. рисунки 1-3).

Таблица 1
Типовая программа планирования общего и парциального объема и интенсивности годовых тренировочных нагрузок в ходе многолетней подготовки тяжелоатлетов массовых разрядов

Экспериментальные группы	Периоды	Общий объем нагрузки (КПШ)	Группа упражнений	Нагрузка	Парциальные объёмы по зонам интенсивности						В группе упражнений
					1	2	3	4	5	6	
					51-60%	61-70%	71-80%	81-90%	91-100%	101-110%	
I группа спортсмены технического типа	Подготовительный	2700	Р, Т, Ж, Н.	КПШ %	19,3	21,7	24,1	17,2	0,6	0,0	83,0
			Пр, Тр, Тг	КПШ %	522	586	650	464	17	1	2240
	Соревновательный	600	Р, Т, Ж, Н	КПШ %	7,7	14,7	29,3	18,5	3,0	0,50	73,7
			Пр, Тр, Тг	КПШ %	0	3,8	5,2	10,8	5,2	1,3	26,3
			Т, упражнения	КПШ %	41,3	34,7	24,0	0	0	0	100,0
			ОФП	КПШ %	124	104	72	0	0	0	300
Переходный	300	Итого %		20,8	24,1	29,0	20,6	3,6	1,9	100	
		Всего КПШ		748	867	1043	742	130	70	3600	
II группа спортсмены силового типа	Подготовительный	2700	Р, Т, Ж, Н	КПШ %	25,0	23,9	20,6	17,9	0,6	0,0	87,9
			Пр, Тр, Тг	КПШ %	674	644	556	483	16	1	2374
	Соревновательный	600	Р, Т, Ж, Н	КПШ %	0,0	1,7	3,2	3,5	1,8	1,9	12,1
			Пр, Тр, Тг	КПШ %	0	46	86	94	48	52	326
			Т, упражнения	КПШ %	16,0	23,7	22,0	14,7	2,0	0,5	78,8
			ОФП	КПШ %	96	142	132	88	12	3	473
Переходный	300	Итого %		0	3,8	6,5	7,3	2,7	0,8	21,2	
		Всего КПШ		0	23	39	44	16	5	127	
Всего КПШ	3600	Итого %		44	32,0	24,0	0	0	0	100,0	
		Всего КПШ		132	96	72	0	0	0	300	

Примечание: Подготовительный период составляет 12 недель, соревновательный период - 3 недели, переходный период - 1 неделя, общий цикл состоит из четырех месяцев. Количество подъемов штанги - КПШ, Р-рывок, Т-толчок, Пр-приседания, Ж-жим штанги, Н - наклоны, Тр - подъем штанги до пояса рывковым хватом, Тг - подъем штанги до пояса толчковым хватом. ОФП-общепфизическая подготовка. Жим штанги в положении лежа, жим штанги в положении стоя, жим штанги в положении сидя на стуле, отжимания от пола, пресс.

Таблица 2

Типовая программа планирования общего и парциального объема и интенсивности годовых тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки квалифицированных тяжелоатлетов

Экспериментальные группы	Периоды	Общий объем нагрузки (КПШ)	Группа упражнений	Нагрузка	Парциальные объёмы по зонам интенсивности						В группе упражнений
					1	2	3	4	5	6	
					51-60%	61-70%	71-80%	81-90%	91-100%	101-110%	
I группа спортсмены технического типа	Подготовительный	3900	Р, Т, Ж, Н	КПШ %	15,9	18,3	21,6	15,3	0,4	0,0	71,6
			Пр, Тр	КПШ %	622	712	844	596	17	1	2792
			Тт	КПШ %	2,2	5,5	8,1	5,4	4,4	2,8	28,4
	Соревновательный	750	Р, Т, Ж, Н	КПШ %	86	216	314	212	170	110	1108
			Пр, Тр	КПШ %	11,5	16,3	20,8	15,1	2,9	0,40	66,9
			Тт	КПШ %	86	122	156	113	22	3	502
			Тт	КПШ %	0	6,1	8,5	10,9	5,9	1,6	33,1
	Переходный	300	Т, упраж.	КПШ %	0	46	64	82	44	12	248
			ОФП	КПШ %	41,3	34,7	24,0	0	0	0	100,0
			ОФП	КПШ %	124	104	72	0	0	0	300
II группа спортсмены силового типа	Всего КПШ	4950	Итого %		18,5	24,2	29,3	20,3	5,1	2,5	100
			Всего КПШ		918	1200	1450	1003	253	126	4950
	Подготовительный	3900	Р, Т, Ж, Н	КПШ %	18,9	19,4	23,9	14,2	0,5	0,1	76,9
			Пр, Тр	КПШ %	736	756	934	554	18	2	3000
			Тт	КПШ %	0,0	5,5	7,3	4,7	4,0	1,6	23,1
	Соревновательный	750	Тт	КПШ %	0	214	284	184	156	62	900
			Р, Т, Ж, Н	КПШ %	15,2	19,2	24,8	14,4	1,6	0,4	75,6
			Пр, Тр	КПШ %	114	144	186	108	12	3	567
			Тт	КПШ %	0	4,8	7,2	9,6	2,1	0,7	24,4
	Переходный	300	Т, упраж.	КПШ %	0	36	54	72	16	5	183
ОФП			КПШ %	44	32,0	24,0	0	0	0	100,0	
ОФП			КПШ %	132	96	72	0	0	0	300	
Всего КПШ	4950	Итого %		19,8	25,2	30,9	18,5	4,1	1,5	100	
		Всего КПШ		982	1246	1530	918	202	72	4950	

Примечание: Подготовительный период составляет 12 недель, соревновательный период - 3 недели, переходный период - 1 неделя, общий цикл состоит из четырех месяцев. Количество подъемов штанги - КПШ, Р - рывок, Т - толчок, Пр - приседания, Ж - жим штанги, Н - наклоны, Тр - подъем штанги до пояса рывковым хватом, Тт - подъем штанги до пояса толчковым хватом. ОФП-общезиловая подготовка. Жим штанги в положении лежа, жим штанги в положении стоя, жим штанги в положении сидя на стуле, отжимания от пола, пресс.

Таблица 3
Типовая программа примерного планирования общего и парциального объема и интенсивности годовых тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации

Экспериментальные группы	Периоды	Общий объем нагрузки (КПШ)	Группа упражнений	Нагрузка	Парциальные объёмы по зонам интенсивности						В группе упражнений
					1	2	3	4	5	6	
					51-60%	61-70%	71-80%	81-90%	91-100%	101-110%	
I группа спортсмены технического типа	Подготовительный	4800	Р, Т, Ж, Н	КПШ %	15,8	18,5	20,6	14,3	0,4	0,1	69,6
			Пр, Тр	КПШ	758	886	988	684	21	3	
	Соревновательный	975	Тт	КПШ %	2,3	7,6	7,8	5,5	4,7	2,6	30,4
			Тт	КПШ	108	364	376	264	224	124	1460
			Р, Т, Ж, Н	КПШ %	10,7	16,9	18,9	15,8	2,5	0,31	65,0
			КПШ	104	165	184	154	24	3	634	
			Пр, Тр	КПШ %	0	5,7	7,8	10,7	8,5	2,3	35,0
			Тт	КПШ	0	56	76	104	83	22	341
	Переходный	300	Т, упраж	КПШ %	41,3	34,7	24,0	0	0	0	100,0
			ОФП	КПШ	124	104	72	0	0	0	300
II группа спортсмены силового типа	Всего КПШ	6075	Итого %		18,0	25,9	27,9	19,9	5,8	2,5	100
			Всего КПШ		1094	1575	1696	1206	352	152	6075
	Подготовительный	4800	Р, Т, Ж, Н	КПШ %	15,3	19,3	21,9	17,6	0,7	0,1	74,9
			КПШ	732	928	1052	846	32	4	3594	
			Пр, Тр	КПШ %	0,0	7,4	7,6	5,1	3,3	1,8	25,1
			Тт	КПШ	0	354	364	246	156	86	1206
	Соревновательный	975	Р, Т, Ж, Н	КПШ %	12,7	19,1	22,4	16,8	2,5	0,3	73,7
			КПШ	124	186	218	164	24	3	719	
			Пр, Тр	КПШ %	0	3,9	5,7	8,6	5,7	2,3	26,3
			Тт	КПШ	0	38	56	84	56	22	256
Переходный	300	Т, упраж	КПШ %	44	32,0	24,0	0	0	0	100,0	
		ОФП	КПШ	132	96	72	0	0	0	300	
Всего КПШ	6075	Итого %		16,3	26,4	29,0	22,1	4,4	1,9	100	
		Всего КПШ		988	1602	1762	1340	268	115	6075	

Примечание: Подготовительный период составляет 12 недель, соревновательный период - 3 недели, переходный период - 1 неделя, общий цикл состоит из четырех месяцев. Количество подъемов штанги - КПШ, Р - рывок, Т - толчок, Пр - приседания, Ж-жим штанги, Н - наклоны, Тр - подъем штанги до пояса рывковым хватом, Тт - подъем штанги до пояса толчковым хватом. ОФП - общефизическая подготовка. Жим штанги в положении лежа, жим штанги в положении стоя, жим штанги в положении сидя на стуле, отжимания от пола, пресс.

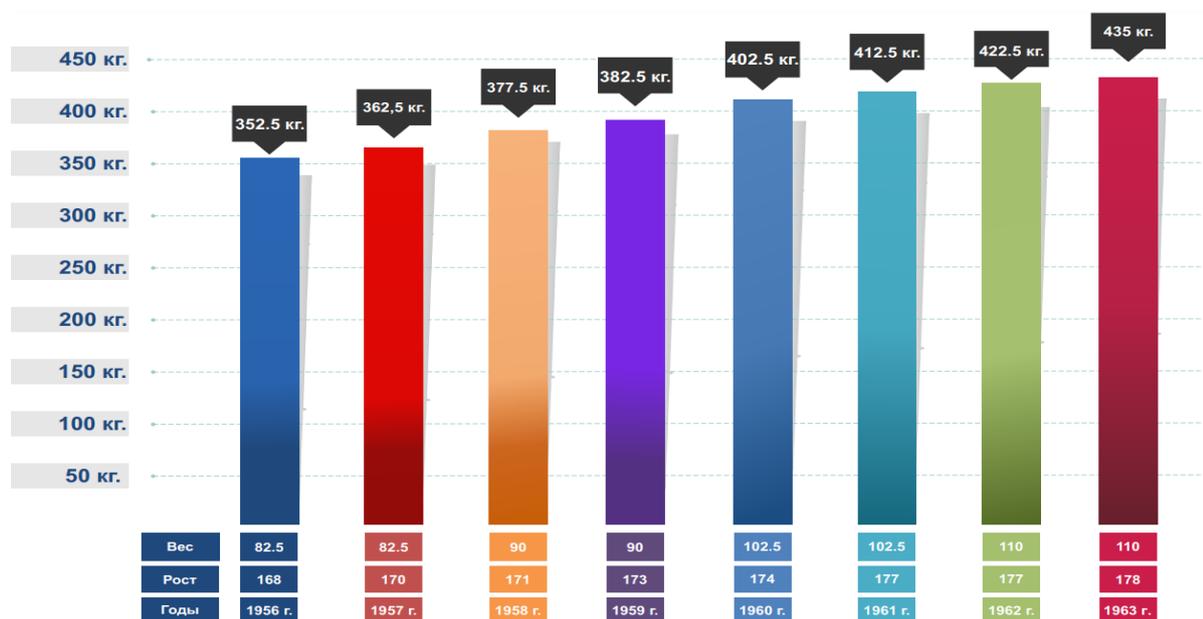


Рис.1. Динамика спортивных результатов, роста и веса, показанные В.Аванесовым в троеборье (кг) в течение восьми лет

В первый год многолетнего подготовительного цикла результат, показанный В.Аванесовым по тяжелоатлетическому троеборью в весовой категории 82,5 кг, составил 352,5 кг, на второй год подготовительного цикла в весовой категории 82,5 кг – 362,5 кг, на третий год подготовительного цикла в весовой категории 90 кг – 377,5 кг, на четвертый год подготовительного цикла в весовой категории 90 кг 382,5 кг, на пятый год подготовительного цикла 402,5 кг в весовой категории 102,5 кг, на шестой год подготовительного цикла 412,5 кг в весовой категории 102,5 кг, на седьмой год подготовительного цикла 422,5 кг в весовой категории 110 кг, на восьмой год подготовительного цикла в весовой категории 110 кг составил – 435 кг.

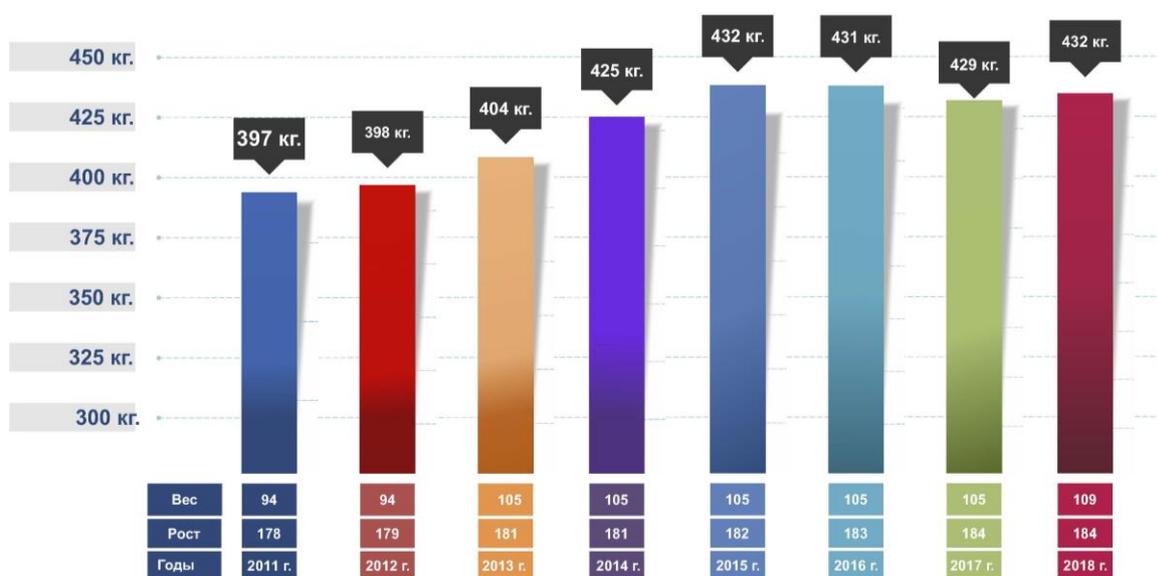


Рис.2. Динамика спортивных результатов, роста и веса, показанные Р.Нуритдиновым в двоеборье (кг) в течение восьми лет

Результаты Р.Нуритдинова за первый год многолетнего подготовительного цикла по двоеборью в весовой категории 94 кг составил 397 кг, на второй год подготовительного цикла 398 кг в весовой категории 94 кг, на третий год подготовительного цикла 404 кг в весовой категории 105 кг, на четвертый год подготовительного цикла 425 кг в весовой категории 105 кг, на пятый год подготовительного цикла 432 кг в весовой категории 105 кг, на шестой год подготовительного цикла 431 кг в весовой категории 105 кг, на седьмой год подготовительного цикла 429 кг в весовой категории 105 кг, на восьмой год подготовительного цикла в весовой категории 109 кг он составил 432 кг.

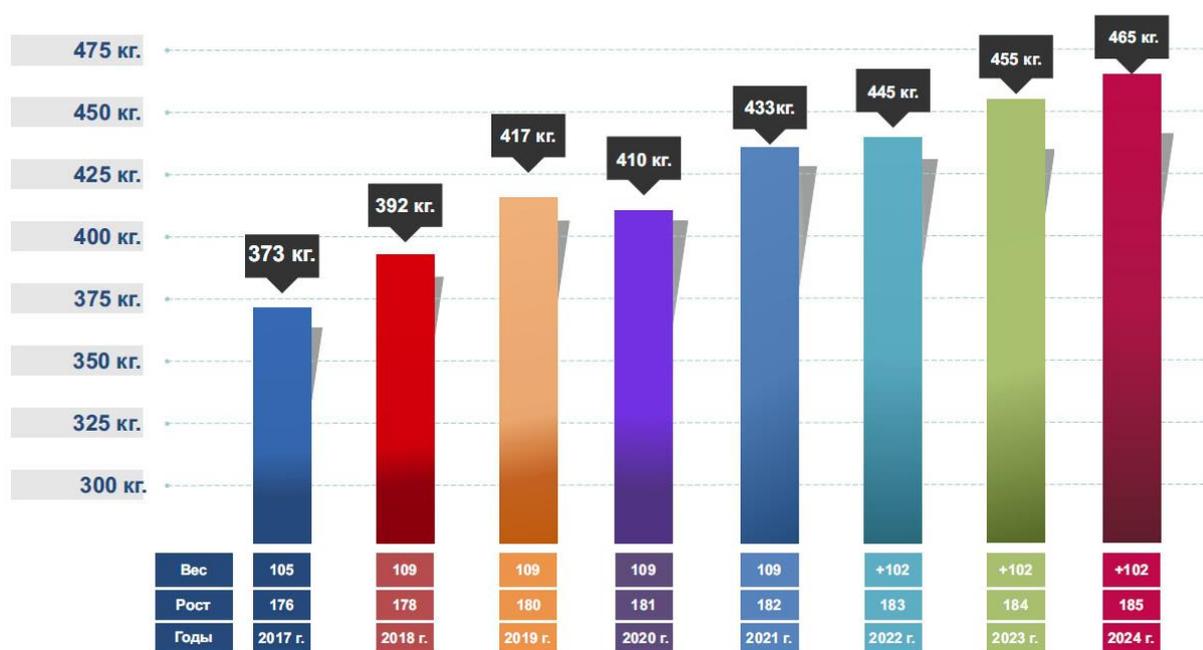


Рис.3. Динамика роста, веса и спортивных результатов, показанных А.Джураевым в двоеборье (кг) за пять лет и ожидаемые результаты в следующем трехлетии (2022-2024 годы)

Первый год многолетнего подготовительного цикла А.Джураева результат двоеборья в весовой категории 105 кг составил 373 кг, за второй год подготовительного цикла в весовой категории 109 кг составил 392 кг, на третий год подготовительного цикла 417 кг в весовой категории 109 - кг, на четвертый год подготовительного цикла 410 кг в весовой категории 109 кг, на пятый год подготовительного цикла в весовой категории 109 кг 433 кг, в будущем на шестой год подготовительного цикла 2022 года в весовой категории +102 кг составит 445 кг, на седьмой год подготовительного цикла 2023 года 455 кг в весовой категории +102 кг, планируется, что на восьмой год подготовительного цикла 2024 года результат составит 465 кг в весовой категории +102 кг.

В четвёртой главе диссертации – «Педагогическое обоснование специальных тяжелоатлетических упражнений в процессе многолетней

ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ» – обобщены основы выполнения двух соревновательных упражнений тяжелой атлетики. Для повышения удобства и эффективности поднятия штанги, тяжелоатлетами применяются определенные методы и упражнения, а также методика повышения результативности и совершенствования техники спортсменов с учётом их анатомических и физиологических особенностей.

При совершенствовании упражнения “рывок” применяется метод “ХМ”. На соревнованиях сначала выполняется упражнение “рывок”. В связи с этим огромное значение имеет эффективное выполнение данного упражнения в трех попытках при построении тактических действий на соревнованиях. Часто некоторые спортсмены полностью не пользуются тремя попытками. Одной из причин являются ошибки при подседе под штангу и фиксации штанги. Для совершенствования фазы фиксации штанги при подседе под штангу некоторые тренеры ограничиваются выполнением таких упражнений как: поднятие штанги стоя на плечах рывковым хватом или уходом под штангу из положения стоя (фиксация штанги). При фиксации штанги в подседе под штангу в упражнении рывок кроме ухода по штангу, также необходимо удержать вес штанги. Для этого требуется значительная сила мышц рук. Упражнение методом “ХМ” совершенствует выполнение фазы фиксации штанги в подседе и увеличивает силу мышц рук, а также выполняется идентичное движение подседа под штангу в рывке. Выполнение техники упражнения методом “ХМ” является незначительно сложным, как при выполнении фазы подседа под штангу в рывке и требует от спортсмена сохранения равновесия. Исходя из результатов исследований, применение специальных упражнений развивают техническое мастерство, физические качества и помогают приросту спортивных результатов тяжелоатлетов. Для упражнений классический рывок и рывок с вися в подготовительном цикле отведено 80 КПШ. Для упражнения классический рывок в подготовительном цикле с первой по четвертую недели, запланировано - 32 КПШ, с пятой и шестой недели – 36 КПШ, для последних двух недель-40 КПШ. Для упражнения рывок с вися в подготовительном цикле в первой и во второй неделе - 40 КПШ, в третьей и четвертой неделе снизилось на 8 КПШ, в пятой и шестой неделе еще снизилось на 8 КПШ, в седьмой и восьмой неделе снижение незначительное – 4 КПШ. Нагрузки в классическом рывке с первой по четвертую недели распределены равномерно, упражнение рывок с вися полностью исключено из тренировочного плана. У квалифицированных тяжелоатлетов в классическом рывке отсутствие нормы оптимального распределения объема тренировочных нагрузок в КПШ, может оказать отрицательное влияние на результат выступлений тяжелоатлетов на соревнованиях.

Динамика объема нагрузок двенадцати недельного цикла подготовки тяжелоатлетов в рывковых упражнениях приведена в рисунке 4 (см. рис.4 и таблицу 4).

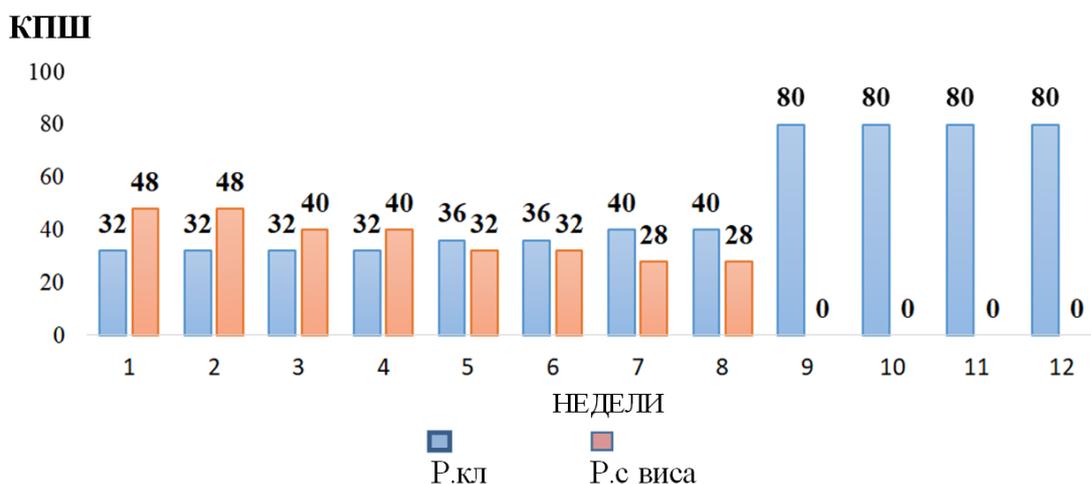


Рис.4. Динамика объема нагрузок двенадцати недельного цикла подготовки экспериментальной группы квалифицированных тяжелоатлетов в рывковых упражнениях

Примечание: Р.кл. – рывок классический, Р.с вися – рывок с вися

Таблица 4

Распределение объема (КПШ) тренировочных нагрузок в рывковых упражнениях экспериментальной группы в подготовительном цикле

Параметры	Мезоцикл											
	Подготовительный цикл							Соревновательный цикл				
	Недели											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
КПШ	80	80	72	72	68	68	68	68	80	80	80	80

Для упражнения классический рывок в подготовительном цикле с первой по четвертую недели, запланировано - 32 КПШ, с пятой и шестой недели – 36 КПШ, для последних двух недель - 40 КПШ.

Для упражнения рывок с вися в подготовительном цикле в первой и во второй неделе запланировано по 48 КПШ, в третьей и четвертой неделе по 40 КПШ, в пятой и шестой неделе по 32 КПШ и в седьмой, восьмой неделе по 28 КПШ. Увеличилось КПШ в классическом рывке по сравнению с КПШ в рывке с вися, а общий объем снижался. В соревновательном цикле упражнение рывок с вися полностью исключили из тренировочного плана и КПШ перенесли на КПШ классического рывка. Запланировано 80 КПШ на протяжении четырех недель.

При физической подготовке тяговые упражнения, приседания, упражнения на “ХМ-tren”, а также упражнения направленные на прыгучесть, являются основным объемом тренировочных нагрузок, и за счет применения этих упражнений происходит прирост собственно-силовых показателей, так как силовые показатели являются решающими в тяжелой атлетике.

В пятой главе диссертации «**Научно-теоретические основы технико-тактической подготовки тяжелоатлетов в процессе многолетней подготовки**» раскрыто мастерство выполнения соревновательных упражнений и рациональное применение методов, направленных на победу в соревновательном процессе.

Высокий уровень спортивных результатов требует от спортсменов, помимо высокой физической подготовки, совершенного освоения рациональной двигательной техники. Поэтому проблема повышения технического мастерства в спортивной подготовке является наиболее актуальной.

В последнее время при изучении спортивной техники широко используется системно-структурный подход. Системно-структурный подход можно охарактеризовать как методологическую задачу различных спортивных достижений.

Применение системно-структурного подхода при анализе техники соревновательных упражнений тяжелой атлетики помогает определить фазовый состав упражнений и описать их структуру.

Практика показала, что выполнение каких-либо специальных вспомогательных упражнений должно соответствовать координационному движению рывка и толчка. В противном случае снижается эффективность занятий. Следовательно, тренировочный процесс должен проводиться с рациональной техникой подъема штанги, основываясь на ее моделирующих описаниях. Не следует допускать технически неправильного выполнения подъема штанги.

Контроль за технической подготовкой осуществляется различными способами. Моменты последних секунд этих фаз должны служить примером, но кинематические и динамические показатели техники для более точной оценки могут быть осуществлены только при применении комплексного метода (см. таблицу 4).

Таблица 5

Модельная характеристика техники соревновательных упражнений

Кинематические и динамические параметры техники	Фазовый состав	Упражнения	
		Рывок	Толчок
Угол в голеностопном суставе (градус)	В конце 2-й фазы	85-90	90 ± 4
	3-й фазы	60-75	77 ± 4
	4-й фазы	115-125	115 ± 5
Угол в коленном суставе (градус)	В конце 2-й фазы	135-150	158 ± 3
	3-й фазы	115-125	142 ± 4
	4-й фазы	165-170	142 ± 3
Угол в тазобедренном суставе (градус)	В конце 2-й фазы	90-100	113 ± 4
	3-й фазы	110-125	135 ± 4
	4-й фазы	175-180	176 ± 4
	В конце 1-й фазы	115-120	123 ± 8

Сила, прикладываемая к телу, в зависимости от веса штанги (%)	Тяга максим. мин.	145-160 125-145	143 ± 8 130 ± 5
	Подрыв мин. макс	70-105 160-180	75 ± 15 165 ± 15
Длительность фаз (с)	2-я фаза	0,45 ± 0,05	0,52 ± 0,04
	3-я фаза	0,13 ± 0,05	0,15 ± 0,02
	4-я фаза	0,17 ± 0,03	0,13 ± 0,02
Скорость подъема штанги (м/с)	В конце 2-й фазы	1,20 ± 0,15	1,25 ± 0,15
	В конце 3-й фазы	1,35 ± 0,15	1,10 ± 0,20
	В конце 4-й фазы	1,85 ± 0,25	1,60 ± 0,25

Тактические действия тяжелоатлетов в соревновательном периоде являются важным фактором, влияющим на конечный результат. Первоначальный план тактических действий и определение веса штанги очень важен и основывается на взаимосвязанных факторах физической, спортивной, технической и психической работоспособности.

В качестве тактического приема, расчет подходов со штангой должен быть запланирован заранее, чтобы полностью понять, как спортсмены могут контролировать свои эмоции, работоспособность, координационные способности и психологическую готовность, а также каким образом они реагируют на предстоящие соревнования. Первый подход при выполнении рывка и толчка на соревнованиях очень ответственный, так как требует повышенной концентрации и внимания. Во втором подходе необходимо закрепить успех, а в третьем – повысить свои максимальные результаты или компенсировать неудачную попытку второго подхода.

Успешное участие команды в соревнованиях зависит от качества участия каждого участника. Часто тактические ошибки приводят к нулевой оценке, поэтому необходимо следить за первоначальным весом участников, чтобы не допустить превышения стартового веса на ответственных командных соревнованиях, также нужно учитывать максимальные результаты, показанные на тренировках. Важно знать, насколько потеря веса оказывает значительное влияние на результативность спортсмена.

В шестой главе диссертации **«Модельные характеристики тренировочных средств в многолетней поэтапной подготовке тяжелоатлетов»** разработаны модельные характеристики для тяжелоатлетов различной квалификации, занимающихся на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа и этапа высшего спортивного мастерства. Благодаря научно-теоретическому обоснованию многолетней системы подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов отобранные средства, тренировочные нагрузки, разработанные тренировочные программы позволили разработать модельные характеристики подготовки тяжелоатлетов в каждой весовой категории. Нами были созданы модельные характеристики по новым весовым категориям, утвержденным Международной федерацией тяжелой атлетики в 2018 году. Научно разработаны модельные характеристики по 10-ти весовым категориям по сумме двоеборья, включенные в программу чемпионата

мира для выполнения норматива первого разряда тяжелоатлетами учебно-тренировочной группы и требований мастера спорта тяжелоатлетами группы высшего спортивного мастерства.

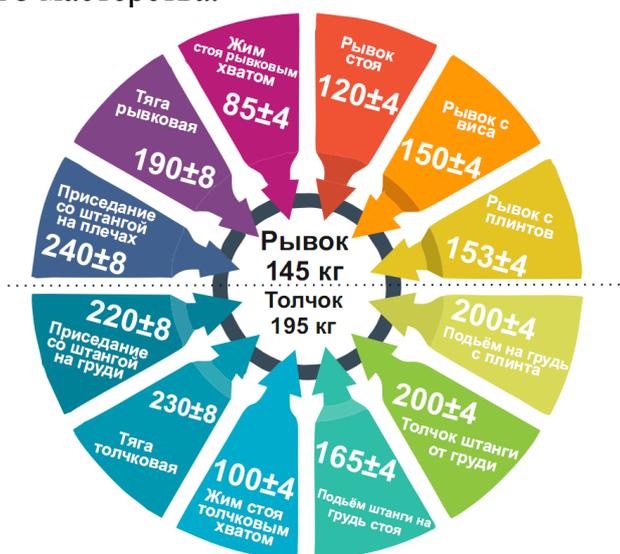


Рис.5. Модельные характеристики тяжелоатлетов для выполнения требований мастера спорта в весовой категории 109 кг

Примечание. Согласно правилам соревнований, каждому контрольному упражнению предоставляется по 3 попытки. При этом отмечается лучший результат и на основе этой модели оценивается подготовленность спортсмена.

Модельные характеристики, разработаны с целью совершенствования многолетней системы подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов и является важным критерием (инструментом, руководством), при подготовке спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой и могут служить тренерам в качестве наглядного критерия для рационального планирования занятий в микроциклах, мезоциклах, макроциклах, контроля за ростом тренировочных нагрузок и спортивных результатов.

ВЫВОДЫ

В рамках темы диссертации проанализированы источники и на основе проведенного педагогического наблюдения, обобщения мнений международных специалистов, проделанного сравнительного анализа результатов текущих исследований и педагогического опыта сделаны следующие выводы:

1. В результате анализа литературы по теме исследования выявлены актуальные направления исследований, которые рассматривают вопросы: начальной стадии возрастных показателей относительно скорости движения тела и силы мышц тяжелоатлетов, планирования тренировочных нагрузок, особенности критериев возрастного перехода спортсменов из группы в группу на подготовительных этапах, индивидуальные достижения спортсменов и реакцию организма к сложным техническим действиям. Отдельными направлениями исследований посвящены работы, рассматривающие повышение спортивных результатов и сохранение спортивной формы тяжелоатлетов, отбор талантливых и перспективных спортсменов с учетом способностей выполнения упражнений в

статическом и динамическом режимах, индивидуальные особенности адаптации к тренировочным нагрузкам, уровень физической подготовленности и функционального состояния организма, а также биомеханические основы техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике. Однако, не достаточно раскрыты конкретные системные рекомендации по повышению физической, функциональной, технической подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации.

2. С возрастом тяжелоатлетов и в связи с постепенным совершенствованием их спортивного мастерства важно не только иметь хорошую техническую подготовку, но и развивать силовые качества для выполнения соревновательных упражнений. Поэтому использование интенсивных упражнений в динамическом, статическом, изотоническом режиме создает резерв для проявления максимальных возможностей в соревновательной деятельности и положительно влияет на силовые показатели при выполнении соревновательных упражнений с большими весами, а также улучшает результаты на соревнованиях.

3. При асимметричном выполнении тяжелоатлетических упражнений в соревновательный период результаты в рывке и толчке у технического типа тяжелоатлетов, технические показатели повысились на 11,1%, а силовые показатели – на 10,4%, в максимальном использовании всех возможностей каждого подхода у технического типа тяжелоатлетов увеличилось на 33,3%, у силового типа тяжелоатлетов показатели увеличились на 29,2%, а разница в весе штанги между результатами рывка и толчка штанги сбалансировались у технического типа – на 23,7%, а у силового типа – на 22,2%.

4. Разработана новая эффективная методика расчета распределения объёма и интенсивности общих и специально подготовительных тренировочных нагрузок, влияющих на рост результатов на соревнованиях в системе многолетней подготовки с учётом возраста, спортивного мастерства и резервных возможностей организма по каждому этапу подготовки.

5. В системе многолетней подготовки тяжелоатлетов разработан метод распределения парциального объёма тренировочных нагрузок по зонам интенсивности на каждый цикл тренировок, соревнования, переходного периода, что позволяет повысить уверенность штангистов при выполнении физических и технических упражнений.

6. В ходе эксперимента, рекомендованный нами комплекс упражнений, направленный на сохранение работоспособности, был использован тяжелоатлетами в переходном периоде для активного восстановления с целью устранения признаков утомления после цикла подготовки к основным соревнованиям, что оказало положительное влияние на полное восстановление организма и позволило адаптироваться к большим запланированным нагрузкам.

7. Предложен алгоритм подготовки тяжелоатлетов на различных этапах формирования спортивного мастерства: определить механизм поэтапного отбора талантливых и перспективных тяжелоатлетов, продемонстрировать их резервные возможности при переходе из группы в группу и рационализировать вариативность параметров объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, целевой отбор тренировочных средств для сохранения достигнутых результатов,

с учетом возраста, спортивного мастерства и индивидуальных особенностей, на основе стратегического подхода разработана модельная характеристика. В свою очередь, это дало положительный эффект на повышение физической подготовленности и технического мастерства тяжелоатлетов на различных этапах подготовки.

8. В многолетней системе подготовки тяжелоатлетов использовался вариативный метод планирования тренировочных нагрузок:

- в многолетнем цикле подготовки тяжелоатлетов массовых разрядов, научно-теоретически подтверждена высокая эффективность использования метода волнообразного планирования тренировочных нагрузок;

- в многолетнем цикле подготовки квалифицированных тяжелоатлетов планирование тренировочных нагрузок осуществлялось с помощью ступенчатого метода и научно доказана эффективность данного метода;

- в многолетнем цикле подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов широко применялся куполообразный метод. Научно доказано положительное влияние данного метода на спортивные результаты высококвалифицированных тяжелоатлетов в соревновательных условиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Исходя из результатов экспериментальной работы рекомендуется следующее:

1. В подготовительном периоде годичного цикла тяжелоатлетов массового разряда запланировано 3600 КПШ на выполнение упражнений рывка и толчка штанги для технических и силовых типов по 12-недельной подготовке и 3-недельным соревновательным периодам соответственно, включая отжимания, приседания со штангой, наклоны, жимовые упражнения, тяги рывковые и толчковые упражнения, в том числе в первой зоне интенсивности для технических типов 748 КПШ, во второй зоне установлено 867 КПШ, 1043 КПШ – в третьей зоне, 742 КПШ – в четвертой зоне, 130 КПШ – в пятой зоне, 70 КПШ – в шестой зоне. Для силовых типов 902 КПШ в первой зоне интенсивности, 951 КПШ – во второй зоне, 885 КПШ – в третьей зоне, 709 КПШ – в четвертой зоне, 92 КПШ – в пятой зоне. В шестой зоне интенсивности 61 КПШ предлагается планировать недельный переходный период рекомендуются упражнения для общей физической подготовки и 300 КПШ на жимовые упражнения. При этом жимовые упражнения выполняются с первой до третьей зоны интенсивности. Данный показатель объема позволит оптимизировать тренировочный процесс, что в свою очередь, положительно скажется на повышении уровня физической и технической подготовленности и ускорит уверенный рост спортивного мастерства.

2. В многолетней системе подготовки квалифицированных тяжелоатлетов для технического типа 918 КПШ - в первой зоне интенсивности, 1200 КПШ - во второй зоне интенсивности, 1450 КПШ - в третьей зоне интенсивности, 1003 КПШ - в четвертой зоне интенсивности, 253 КПШ - в пятой зоне интенсивности, 126 КПШ - в шестой зоне интенсивности. Для тяжелоатлетов силового типа 982 КПШ в первой зоне интенсивности, 1246 КПШ - во второй

зоне интенсивности, 1530 КПШ - в третьей зоне интенсивности, 918 КПШ - в четвертой зоне интенсивности, 202 КПШ - в пятой зоне интенсивности, 72 КПШ - в шестой зоне интенсивности. В переходном периоде КПШ не меняется.

3. В годичном цикле подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов технического типа рекомендуется 1094 КПШ - в первой зоне интенсивности, 1575 КПШ во второй зоне интенсивности, 1696 КПШ - в третьей зоне интенсивности, 1206 КПШ - в четвертой зоне интенсивности, 352 КПШ - в пятой зоне интенсивности, 152 КПШ - в шестой зоне интенсивности. Для тяжелоатлетов силового типа рекомендуется 988 КПШ в первой зоне интенсивности, 1602 КПШ - во второй зоне интенсивности, 1762 КПШ - в третьей зоне интенсивности, 1340 КПШ - в четвертой зоне интенсивности, 268 КПШ - в пятой зоне интенсивности, 115 КПШ - в шестой зоне интенсивности. В переходном периоде КПШ не меняется.

4. Для достижения спортивных результатов на этапах многолетней подготовки тяжелоатлетов с помощью специальных средств, направленных на повышение физической подготовленности, предлагаются следующие модельные характеристики:

- предоставление комплексной информации о спортивных нормативах по общим и специальным развивающим упражнениям для выполнения нормативных требований, установленных в спорте, и служит основным методологическим средством;

- сбалансированное соотношение между технической и физической подготовленностью тяжелоатлетов, это приводит к увеличению суммы результатов двоеборья рывка и толчка;

- положительное влияние на переход тяжелоатлетов каждого этапа на следующий этап подготовки с большими возможностями, без получения технических и физических травм;

- модельные характеристики служат примером для своевременного контроля за тренировочной нагрузкой, предоставляя спортсменам возможность получения точной оперативной информации по оптимальным соотношениям между общими физическими, специальными физическими, специально-вспомогательными и соревновательными упражнениями во всех весовых категориях.

5. В многолетней системе подготовки тяжелоатлетов используются следующие методы при планировании тренировочных нагрузок:

- в многолетнем цикле подготовки тяжелоатлетов массовых разрядов метод волнообразного планирования тренировочных нагрузок имеет высокую эффективность;

- в многолетнем цикле подготовки квалифицированных тяжелоатлетов, планирование тренировочных нагрузок осуществлялось с помощью ступенчатого метода;

- в многолетнем цикле подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов при планировании тренировочных нагрузок рекомендуется широко использовать куполообразный метод тренировок.

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

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

MATKARIMOV RASHID MASHARIPOVICH

**SCIENTIFIC AND THEORETICAL BASIS OF LONG-TERM TRAINING
OF HIGHLY QUALIFIED WEIGHTLIFTERS**

13.00.04 - Theory and methodology of physical education and sports training

DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PEDAGOGICAL SCIENCE (DSc)

Chirchik-2022

The theme of Doctor of pedagogical Science dissertation (DSc) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number B2020.3.DSc/Ped161

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical education and sport. The thesis abstract in three languages [Uzbek, Russian and English (summary)] is located on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific Supervisor:

Kerimov Fikrat Azizovich
Doctor of pedagogical sciences, Professor

Official Opponents

Usmonkhodjayev Talat Saidovich
Doctor of pedagogical sciences, Professor

Koshbakhtiyev Ildar Akhmedovich
Doctor of pedagogical sciences, Professor

Korobeynikov Georgiy Valeriyevich
Doctor of biological sciences, Professor

Leading organization:

Ferghana State University

The defense of the dissertation will be held on «___» _____ 2022 year at _____ o'clock at the meeting of Council DSc.03./30.12.2019. Ped.28.01 under Uzbek State University of physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportschilar street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of physical education and sport. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.)

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State University of physical education and sport under №_____, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportschilar street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport.

Abstract of the dissertation sent out on «___» _____ 2022 y.
[Registry record №___ on «___» _____ 2022 y.]

M.R. Boltabayev
Deputy Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
Doctor of economical sciences, Professor

M.X. Mirjamolov
Scientific Secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degrees
Doctor of philosophy (PhD), Associate Professor

Sh.I. Allamuratov
Vice-chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
Doctor of biological sciences, Professor

INTRODUCTION (abstract of DSc thesis)

The aim of the research work is to substantiate the choice and optimization of loads volume and intensity, means, methods and techniques used at different stages of sportsmanship formation in the system of long-term sports training of weightlifters.

The object of the research work is the process of long-term sports training and preparation for competitions of the national weightlifting team of Uzbekistan.

The subject of the research is the choice of training means and methods, the organization of mechanisms for controlling load parameters the in the long-term training of weightlifters.

Scientific novelty of the research is as follows:

expanded the possibilities of initial selection in the system of weightlifters long-term sports training due to determination of anthropometric indicators, taking into account the level of physical qualities' development, body speed and muscle strength in static balance determining the feeling of response in the choice of technique elements relative to age indicators, based on the analysis of scientific, theoretical and methodological state of weightlifters long-term training system;

expanded the ability to develop all necessary movement qualities by creating rest intervals for development of weightlifters' strength indicators based on the body's full recovery ability after energy-consuming exercises in dynamic and static exercises in an isotonic order (increasing of external resistance up to the limit);

improved the possibility of increasing the sports indicators of weightlifters with an increase in technical readiness relative to strength capabilities using competitive exercises in an asymmetric order (technical exercises for athletes with high level of strength qualities, strength exercises for athletes with high technical abilities) to demonstrate the capabilities of each approach of lifting the bar in competitive conditions;

developed a new method of applying competitions intensity to the volume ratio of training intensity by regulating the variability of weights in intensity zones, (carrying out in 4-5 zones of intensity, close to competitive) effecting to the growth of sports results based on the reserve capabilities of the body for the competition conditions in each stage of the long-term system of sports training;

optimized the possibilities to adapt of weightlifters to heavy loads due to development of exercises set (stretching workouts for flexor and extensor muscles) aimed at maintaining performance through an individual approach, leading to increase fatigue symptoms as a result of exercises usage to eliminate fatigue factors, taking into account the level of physical performance in transition period;

developed an Uzbek model of a long-term training system of weightlifters by rationalizing the variability of training parameters on the basis of competitive activities, improving the strategic approach to the transition from group to group, as well as the selection, sportsmanship improvement and maintenance of achieved results for different stages prioritization at the sportsmanship formation as theoretical, scientific and methodological basis in the system of long-term sports training;

Implementation of the research results. According to the results of pedagogical experiments on a scientific and theoretical basis of long-term training of highly qualified weightlifters:

Proposals for the preliminary selection of weightlifters in the system of long-term sports training were included in the book "Theory and Methods of Weightlifting" (according to order No. 434 of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan dated June 28, 2017. Certificate No. 434-284.). As a result, the possibility of qualification and selection in weightlifting increased by 16-18%;

Proposals and recommendations for the introduction of high-intensity exercises in dynamic and static activity in isotonic modes when planning rest intervals for the development of weightlifters' strength qualities into the national weightlifting team of Uzbekistan (certificate No. 04-21 / 12014 of the Ministry of Tourism and Sports of the Republic of Uzbekistan December 17, 2021) As a result, the ability to develop strength qualities in weightlifting improved by 17%;

Proposals for the use of asymmetric exercises to improve technical preparedness, and increase the potential of each approach in competitive activity in weightlifting (certificate No. 04-21 / 12014 of the Ministry of Tourism and Sports of the Republic of Uzbekistan December 17, 2021). As a result, the snatch group improved their clean and jerk results by 21.6%, while the clean and jerk group improved their results in snatch by 22.4%;

Proposals of using the intensive method in preparation for competitions in a rational ratio of the training load volume, based on the effectiveness of the body's reserve capabilities in each stage of long-term sports training system for the preparation of the weightlifting national teams of Uzbekistan. (certificate No. 04-21 / 12014 of the Ministry of Tourism and Sports of the Republic of Uzbekistan December 17, 2021). As a result, the proposed model increases the chances of effective weightlifters training selection at different stages of long-term sports training by 20%;

Recommendations for the use of exercises set aimed at maintaining working capacity through an individual approach to reducing fatigue in the transition period, taking into account the level of physical fitness of weightlifters. As a result, a member of the Uzbekistan national weightlifting team Akbar Juraev won a gold medal at the XXXII Summer Olympic Games "Tokyo-2020" in the weight category up to 109 kg with a result of 193 kg in snatch, 237 kg. clean and jerk and 430 kg;

Proposals for improving the strategic approach to the theory and methodology of weightlifting, cycling and equestrian sports (certificate No. 04-21 / 12014 of the Ministry of Tourism and Sports of the Republic of Uzbekistan December 17, 2021). As a result, on the basis of the proposed Uzbek model, the ability of qualified weightlifters to determine the level of sports training and determine their prospects improved by 27.6%.

The structure and volume of the dissertation:

The dissertation consists of an introduction, 6 chapters, conclusion, practical recommendations, bibliography and annexes. The total volume of the thesis includes 235 pages of text, 21 tables, 33 figures, appendices and introductory acts.

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

I бўлим (I часть; I part)

1. Маткаримов Р.М. Оғир атлетикачилар кўп йиллик тайёргарлик тизимининг илмий-назарий асослари: Монография. Т.: O‘ZKITOV SAVDO NASHRIYOTI MATBAА IJODIY UYI. 2021. - 239 б.

2. Matkarimov R.M. Questions of temporary adaptation of weightlifters to different climatic and geographical conditions // Eurasian Journal of Sport Science. Vol. 1: Iss. 1, Article 3. 2020. - P. 18-22. [13.00.00 Буйруқ № 01-10/403].

3. Matkarimov R.M. Pedagogical analysis of the participation of the national teams of Uzbekistan and China in the XXXII Tokyo 2020 summer Olympic games in weightlifting // Eurasian Journal of Sport Science. Vol. 1: Iss. 2, Article 35. 2021. - P. 207-211. [13.00.00 Буйруқ № 01-10/403].

4. Маткаримов Р.М. Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машғулот юкламалари ҳажми ва шиддатининг оптимал нисбатлари самарадорлигини аниқлаш // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2020. - №2. - Б. 34-38. [13.00.00 №16].

5. Маткаримов Р.М. Вопросы временной адаптации тяжелоатлетов к различным климатогеографическим условия // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2020. - №3. - Б. 4-6. [13.00.00 №16].

6. Маткаримов Р.М. Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг портлаш қобилиятини ривожлантириш // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2020. №5. - Б. 17-19. [13.00.00 №16].

7. Маткаримов Р.М. Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг ишчанлик қобилиятини баҳолашда машғулот юкламаларининг тавсифи // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2020. - №6. - Б. 8-10. [13.00.00 №16].

8. Маткаримов Р.М. Построение учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных тяжелоатлетов в годичном цикле // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2020. - №7. - Б. 10-13. [13.00.00 №16].

9. Маткаримов Р.М. Динамика некоторых параметров тренировочной нагрузки и спортивных результатов многолетней тренировке узбекских высококвалифицированных тяжелоатлетов // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2020. - №8. - Б. 5-8. [13.00.00 №16].

10. Маткаримов Р.М. Малакали оғир атлетикачиларда мусобака машқлар техникасини такомиллаштиришга йўналтирилган парциал машғулот юкламаларини режалаштириш хусусиятлари // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2021. - №1. - Б. 5-8. [13.00.00 №16].

11. Маткаримов Р.М. Олий спорт маҳорати босқичида шуғулланувчи аёл оғир атлетикачилар тайёргарлигининг модел тавсифлари (55 ва 87 кг вазн тоифасидаги аёл оғир атлетикачилар) // FAN – SPORTGA илмий-назарий

журнали. Т., 2021. - №2. - Б. 3-5. [13.00.00 №16].

12. Маткаримов Р.М. Оғир атлетикачилар техникасини такомиллаштиришда махсус машқларнинг парциал машғулот юкламаларини режалаштириш услубияти // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2021. - №4. - Б. 5-9. [13.00.00 №16].

13. Маткаримов Р.М. Сравнительный анализ тренировочных нагрузок и спортивных результатов высококвалифицированных тяжелоатлетов Узбекистана / “2020 йилда ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари” Халқаро илмий-амалий анжумани 2020 йил 27-28 март. - Б. 622-625.

14. Маткаримов Р.М. Проблемы адаптационных способностей квалифицированных тяжелоатлетов на соревнованиях в различных точках мира / “Замонавий спортда муаммо ва ечимлар” Халқаро илмий-амалий анжумани 2021 йил 26-27 март. - Б. 631-634.

15. Маткаримов Р.М. Эволюция развития тяжелой атлетики и методов воспитания силовых качеств / Русско-Китайская ассоциация по исследованию и развитию стратегии «Один пояс, один путь» университет при Межпарламентской Ассамблее ЕВРАЗЭС. 13-й Евразийский научный форум. 2021. - С. 21-25.

16. Маткаримов Р.М. Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машғулот юкламаларининг хусусиятлари / “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришнинг муаммо ва ечимлари” мавзусидаги Республика илмий амалий анжумани 2021 йил 25-26 ноябрь. - Б. 321-324.

17. Маткаримов Р.М. Дифференциальные методы развития силовых качеств у юных тяжелоатлетов в годичном цикле подготовки / “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришнинг муаммо ва ечимлари” мавзусидаги Республика илмий амалий анжумани 2021 йил 25-26 ноябрь. - Б. 332-335.

18. Маткаримов Р.М. Малакали оғир атлетикачиларнинг портловчи қобилиятини ривожлантириш самарадорлиги / “Соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни” Республика илмий-амалий анжумани тўплами, 2021 йил 13 май. – Б. 3-5.

II бўлим (Ичасть; Иpart)

19. Маткаримов Р.М., Ходжаев А.З., Умирзоқов Ф.А., Қаюмов Б.У., Ҳакимов Х.Б., Юнусов С.А., Арзиқулов М.Ў., Абдуразақов С.Ф. Оғир атлетика назарияси ва услубияти: дарслик, Тошкент, 2018. ISBN 978-9943-5304-1-6. -248 б.

20. Маткаримов Р.М., Арзиқулов М.Ў. Ўқув машғулот спорт

тайёргарлиги босқичида каршиликларни енгувчи услуб ёрдамида оғир атлетикачиларнинг мушак кучини ривожлантириш, // УзМУ хабарлари 2018. - № 1/1. - Б. 142-144. [13.00.00 № 15]

21. Маткаримов Р.М., Хакимов Х.Б. Оғир атлетика спортида юкламани баҳолаш мезонлари, // УзМУ хабарлари 2018. - № 1/1. - Б. 145-147. [13.00.00 № 15]

22. Маткаримов Р.М., Абдусаттарова С.С. Оценка и коррекция перетренированности гепатобилиарной системы, адаптационного потенциала у тяжелоатлетов // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2016. - №4. - Б. 32-35. [13.00.00 №16].

23. Маткаримов Р.М., Черникова Е.Н. Анализ выступления узбекских велосипедистов за 2018-2019 год при подготовке к XXXII летним Олимпийским играм 2020 года в городе Токио (Япония) // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2019. - №1. - Б. 72-75. [13.00.00 №16].

24. Сивохин И.П., Скотников В.Ф., Маткаримов Р.М., Калашников А.П., Белегов А.Н. Биомеханические аспекты олимпийской подготовки тяжелоатлетов сборной // Казахстана FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2019. - №2. - Б. 53-61. [13.00.00 №16].

25. Маткаримов Р.М., Арзикулов М.Ў. Оғир атлетика бўйича Ўзбекистон миллий терма жамоа аъзоларининг халқаро мусобақаларда кўрсатган натижалари таҳлили // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2019. - №3. - Б. 23-26. [13.00.00 №16].

26. Маткаримов Р.М., Иштаев Ж.М. Развитие взрывной способности у юных тяжелоатлетов // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2020. - №1. - Б. 16-19. [13.00.00 №16].

27. Сивохин И.П., Скотников В.Ф., Огиенко Н.А., Маткаримов Р.М., Бекмухамбетова Л.С., Белегов А.Н. Совершенствование сложно координационных двигательных действий с использованием биомеханических и математических методов исследования (на примере тяжелой атлетики) // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2020. - № 4. - Б. 12-18. [13.00.00 №16].

28. Маткаримов Р.М., Черникова Е.Н., Епифанова Е.С. Совершенствование методики спортивной тренировки юных тяжелоатлетов девочек на этапе начальной спортивной специализации / Олимпия таълими ва спорт турларини ривожлантириш Муаммолари Республика илмий-амалий анжумани тўплами 26 ноябрь 2018 йил. - Б. 18-19.

29. Маткаримов Р.М., Черникова Е.Н., Закирова Р.Р. Распределение объема тренировочных нагрузок юных тяжелоатлетов девочек на этапе начальной спортивной специализации / Халқаро илмий-амалий анжумани тўплами 19-20 апрел 2019 йил - Карши, 2019 йил. - Б. 274-276.

30. Маткаримов Р.М., Арзикулов М.Ў. Оғир атлетика бўйича Ўзбекистон миллий терма жамоа аъзоларининг халқаро мусобақаларда кўрсатган натижалари таҳлили / “Ўзбекистон жисмоний тарбия ва омавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари” Республика илмий анжумани

2019 йил 12 декабрь. - Б. 107-112.

31. Маткаримов Р.М., Ёлдашов Ш.С. Ўзбекистонда йирик нуфузли халқаро комплекс мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказишда асосий вазибалар / “2020 йилда ўтказилган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларини тайёрлашнинг долзарб муаммолари” Халқаро илмий-амалий анжумани 27-28 март 2020 йил. - Б. 495-496.

32. Маткаримов Р.М., Баязитов К.Ф. Педагогический контроль и оценка подготовленности тяжелоатлета. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришнинг муаммо ва ечимлари” мавзусидаги Республика илмий амалий анжумани 2015 йил. - Б. 61-64.

33. Маткаримов Р.М., Орипов Ю., Кдилова М. 2008 йил Пекин шаҳри (Хитой)да XXIX ёзги Олимпия ўйинларига тайргарлик куриш масалалари “Спортдаги юқори кўрсаткичлар ва малакали спортчиларни тайёрлаш муаммолари” Республика илмий-амалий анжумани тўплами, 2005 йил 13 май. – Б. 75-79.

34. Маткаримов Р.М., Баязитов К.Ф., Фахриддинов Ш. Количество упражнений в соревновательных периодах тренировочного процесса высококвалифицированных тяжелоатлетов / “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида инновацион технологиялар”. Халқаро илмий-амалий анжуман 2008 йил 14-15 ноябр. – Б. 85-87.

35. Маткаримов Р.М., Тухтабоев Н.Т., Бабаян С.В. Совершенствование системы управления деятельностью профессионального спорта / “Актуальные проблемы физической культуры и спорта” V Международная научно-практическая конференция. 1 декабря 2015 года, - С. 255-261.

36. Маткаримов Р.М., Ким Д.Ф. Интенсивность тренировочных нагрузок в микроциклах у высококвалифицированных тяжелоатлетов / “Спортда юқори даражали ютуқлар муаммолари” Республика илмий-амалий анжумани тўплами, 2007 йил 7 июль. - Б.83-85.

37. Маткаримов Р.М., Ким Д.Ф., Ходжаев А.З. Метод максимальных усилий при развитии силовых показателей “Спортда юқори даражали ютуқлар муаммолари” Республика илмий-амалий анжуман тўплами, 2007 йил 7 июль. - С. 85-86.

38. Маткаримов Р.М., Низаметдинов А.А., Ходжаев А.З. Управление скоростно-силовой подготовкой тяжелоатлетов “Вопросы подготовки к XXIX Олимпийским играм 2008 года в Пекине (КНР)” Международная научно-практическая конференция, 2007 йил 25 декабря. - Б. 39-41.

39. Рахимов В.Ш., Маткаримов Р.М. Этапы подготовки национальных и сборных команд Республики Узбекистан по приоритетным видам спорта к участию в олимпийских играх / “Юқори малакали спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда инновацион технологиялардан фойдаланиш масалалари” Республика илмий-амалий анжума тўплами, 2014 йил 16 апрель. – Б. 74-75.

40. Маткаримов Р.М., Орипов Ю.Ю., Баязитов К.Ф. Ўзбекистон спортчиларининг 2004 йилда Афина шаҳри (Греция)да бўлиб ўтган XXVIII ёзги Олимпия ўйинларидаги иштироки тўғрисида “Спортдаги юқори кўрсаткичлар ва малакали спортчиларни тайёрлаш муаммолари” Республика илмий–амалий анжуман тўплами, 2005 йил 13 май. – Б. 71-785

Автореферат «ФАН-СПОРТГА» журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилиб, ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Босмахона лицензияси:



9338

Босишга рухсат этилди: 24.01.2022 йил.
Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитураси.
Рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табоғи: 4,5. Адади 100. Буюртма № 10/22.

Гувоҳнома № 851684.
«Тірографф» МЧЖ босмахонасида чоп этилган.
Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Беруний кўчаси, 83-уй.