

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU**  
**ILMIY**  
**XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi  
Yilda 6 marta chiqadi

2023  
MAXSUS SON

**НАУЧНЫЙ**  
**ВЕСТНИК.**  
**ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

<b>G.Xamidov</b>	
O'simliklar dunyosi biosferaning muhim va faol komponenti.....	218
<b>Sh.M.Xalmatova, G.M.Maxsudova</b>	
Ekologik ta'limni dunyo pedagogikasida rivojlanishi .....	221
<b>V.Abdurakhmanov</b>	
New directions in language learning: combination of online resources and blended learning .....	223
<b>S.Uraimov</b>	
O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini to'rt darajali jismoniy mashg'ulotlar zinasini orqali oshirish usullari .....	226
<b>Z.Gapparov</b>	
Yosh futbolchilarning o'yin amplyalariga individual psixologik holatini ta'siri.....	230
<b>J.M.Ishtayev</b>	
O'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi futbolchilarning mashg'ulot jarayonidagi psixologik holatini taxlil qilish.....	235
<b>M.Azizov</b>	
"Bioimpedansometriya" yordamida 30-39 yoshli skandinavcha yurish bilan shug'ullanuvchilarning tana tarkibi tuzulishini o'rganish metodikasi .....	239
<b>D.Mavlanov, R.Nazarov</b>	
Shaxs ichki nizolari va ularning fanda o'rganilganlik holati .....	245
<b>M.Mirjamolov</b>	
Paralimpiya sport musobaqalariga zahira sportchilar tayyorlash uchun kinematik va psixo-fiziologik tavsiflari bo'yicha saralash tizimini ishlab chiqish.....	248
<b>Ш.Турсунов</b>	
Методика совершенствования физических показателей борцов.....	252
<b>X.Matnazarov</b>	
Ko'krakda krol usulida suzuvchi 11-13 yoshli sportchilar texnik tayyorgarligini takomillashtirish .....	257
<b>G'.Xo'jamkeldiyev</b>	
Qisqa, o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni mashg'ulotlar davomida va so'ngida mushaklarni tiklashda maxsus aplikatorni qo'llash samaradorligi .....	261
<b>O.Xasanov</b>	
Tayanch-harakat tizimida nuqsoni bo'lgan o'quvchilarning ippoterapiya mashg'ulotlari asosida aqli va jismoniy funksional holatini rivojlantirish.....	265
<b>B.Nabiev</b>	
Расчет пространственной зависимости температуры и температурной неустойчивости термоэлементов .....	270
<b>R.Pirnazarov</b>	
To'g'onli ko'llarda ro'y berishi mumkin bo'lgan toshqin xavfini baholashning genetik asoslari.....	277
<b>M.Ж.Есиркепов, А.К.Анарбаев, И.Б. Курманбаев, А.Р.Мусаева</b>	
Патриотическое воспитание молодежи через достижения в тренерской деятельности а.нурмаханова .....	281
<b>V.Abdurakhmanov</b>	
Alternativ so'roq gaplarning poetik jihatdan o'rganilishi .....	286
<b>A.Sultonov</b>	
Belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi.....	288

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БОРЦОВ**  
**KURASHLARINING JISMONIY KO'RSATKICHLARINI YAXSHILASH METODOLIKASI**  
**METHODOLOGY FOR IMPROVING THE PHYSICAL INDICATORS OF WRESTLERS**

**Турсунов Шухрат Сабитжанович<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Старши преподаватель, доктор философии в педагогических науках (PhD)

**Аннотация**

*Это исследование занимается анализом и улучшением методической физической подготовки борцов, акцентируя внимание на критической необходимости комплексного подхода в начальном этапе многолетней подготовки спортсменов. Основываясь на равномерном анализе двух групп борцов, проверенном в УзГИФК в 2017 году, исследование подтверждает важность адекватной адаптации тренировочных нагрузок для избежания переутомления и перенапряжения функциональных систем организма. Отдельное внимание используется компьютерным моделированием для анализа и предсказания результатов соревновательной деятельности борцов, что позволяет оптимизировать тренировочный процесс и улучшить физическую подготовку спортсменов. Анализ литературных источников и передового практического опыта выявил ключевые факторы, влияющие на успех в спортивных единоборствах, включая специальные силовые упражнения и элементы тренировок. Результаты исследования предлагают систематический подход к улучшению физической подготовки борцов, подчеркивая необходимость активного, а не пассивного ведения борьбы и акцентируя внимание на таких аспектах, как потягивание, прыжки через барьер, акробатические упражнения и начать на коротки дистанции.*

**Annotatsiya**

*Ushbu tadqiqot kurashchilar uchun jismoniy tarbiya texnikasini tahlil qiladi va takomillashtiradi, sportchilarning uzoq muddatli mashg'ulotlarining dastlabki bosqichida kompleks yondashuvning muhim zarurligini ta'kidlaydi. O'zGIFKda 2017-yilda o'tkazilgan ikki guruh kurashchilarning qiyosiy tahliliga asoslanib, tadqiqotda organizmning funksional tizimlarining ortiqcha charchoq va ortiqcha yuklanishiga yo'l qo'ymaslik uchun mashg'ulot yuklamalarini mos ravishda moslashtirish muhimligi ta'kidlangan. Kurashchilarning musobaqa faoliyati natijalarini tahlil qilish va bashorat qilishda kompyuter modellashtirishdan foydalanishga alohida e'tibor qaratilmoqda, bu esa mashg'ulotlar jarayonini optimallashtirish va sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish imkonini beradi. Adabiyotlar va ilg'or tajribalar tahlili jangovar sport turlari bo'yicha muvaffaqiyatga ta'sir etuvchi asosiy omillar, jumladan, maxsus kuch mashqlari va mashg'ulot elementlarini aniqladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga tizimli yondashish, passiv kurash emas, faol kurash zarurligini ta'kidlab, cho'zilish, sakrash, akrobatik mashqlar va sprinting kabi jihatlarga e'tibor qaratish lozim.*

**Abstract**

*This study analyzes and improves physical training techniques for wrestlers, emphasizing the critical need for an integrated approach in the initial phase of athletes' long-term training. Based on a comparative analysis of two groups of wrestlers conducted at UzGIFK in 2017, the study emphasizes the importance of adequate adaptation of training loads to avoid overfatigue and overstrain of the body's functional systems. Special attention is paid to the use of computer modeling to analyze and predict the results of competitive activity of wrestlers, which allows optimizing the training process and improving the physical fitness of athletes. An analysis of the literature and best practices has identified key factors influencing success in combat sports, including specific strength exercises and training elements. The study's findings suggest a systematic approach to improving the fitness of wrestlers, emphasizing the need for active rather than passive wrestling and focusing on aspects such as stretching, jumping, acrobatic exercises and sprinting.*

**Ключевые слова:** физическая подготовка, борьба, тренировочные методики, спортивная наука, компьютерное моделирование, эффективность тренировок, спортивные результаты, адаптация, спортсменов, переутомление, силовые упражнения, педагогический эксперимент, анализ тренировочного процесса.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, kurash, mashq qilish metodikasi, sport fani, kompyuter modellashtirish, mashg'ulot samaradorligi, sport natijalari, moslashuv, sportchilar, ortiqcha ish, kuch mashqlari, pedagogik tajriba, mashg'ulot jarayoni tahlili.

**Key words:** physical training, wrestling, training methods, sports science, computer modeling, training effectiveness, sports results, adaptation, athletes, overwork, strength exercises, pedagogical experiment, analysis of the training process.

**ВВЕДЕНИЕ**

В Узбекистане благодаря постоянной поддержке со стороны Президента Республики Ш.М. Мирзиёева приоритетное направление приобрела физическая культура и спорт. Свидетельством этому является принятая, а также ряд правительственных постановлений о развитии физической культуры и по видам спорта.

Борьба - один из наиболее древних видов физических упражнений, относящихся к единоборствам. По различным историческим данным, еще 3 тыс. лет до н. э. в Китае проводился "день борьбы" и существовали школы, в которых проводилось обучение различным борцовским приемам. Памятники культуры, относящиеся к периоду истории Древнего Египта, подтверждают популярность занятий борьбой, разнообразные приемы которой запечатлены на стенах гробницы в поселке Бени Гассан (266 лет до н. э.). Широкое развитие получила борьба в Древней Греции. Об этом, например, свидетельствуют обломки гипсовых барельефов дворца в городе Кносс (один из центров эгейской культуры, который находится в северной части Крита), где можно увидеть сцены борьбы и кулачного боя. Когда центр Античной цивилизации переместился с острова Крит в материковую Грецию — в частности, в такие города, как Микены, Афины, Фивы, Пилос, Аргос и другие — борьба там также пользовалась популярностью, что подтверждается, к примеру, различными изображениями на изделиях гончарного искусства, относящихся к XVI—XIV вв. до н. э. (микенский период истории Древней Греции). [1,9]

В теории и методике борьбы имеется множество исследовательских работ, где рассматриваются вопросы оптимального распределения тренировочных нагрузок в процессе спортивной подготовки. Из анализа научной литературы и опыта спортивной практики следует, что в число решающих факторов успешного выступления борцов входит и играет важную роль предсоревновательный период подготовки борцов. Однако вопросы, касающиеся распределения тренировочных нагрузок в предсоревновательном периоде высококвалифицированных борцов в настоящее время, с учетом современных изменений правил соревнований и разного мнения специалистов остаются открытыми.

#### **ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДОЛОГИЯ**

Многие авторы отмечают, что при тренировке спортсменов относительно невысокой квалификации на начальных этапах многолетней подготовки должны планироваться преимущественно занятия комплексной направленности с последовательным решением задач, и подчеркивают, что широкое применение в тренировке юных спортсменов занятий избирательной направленности может привести к переутомлению, перенапряжению функциональных систем организма, чрезмерной эксплуатации адаптационных возможностей и другим негативным последствиям. При подготовке спортсменов высокого класса, которые хорошо адаптированы к различным тренировочным воздействиям, широко используются занятия избирательной направленности, оказывающие на организм наиболее сильное воздействие и позволяющие сконцентрировать на соответствующем направлении средства и методы педагогического влияния. Занятия комплексной направленности могут применяться в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации, обладающих достаточным уровнем тренированности, для поддержания достигнутого уровня, что особенно целесообразно в течение продолжительного соревновательного периода (с большим количеством соревнований). [1,12,14]

В спортивной науке широко применяется моделирование соревновательной деятельности, когда поединок между двумя спортсменами описывается тождественными уравнениями и исследуется с применением современных компьютеров. Например, разработана и активно используется компьютерная программа по анализу соревновательной деятельности борцов, позволяющая моделировать предстоящие поединки борца с вероятным соперником. [2,4,8]

#### **РЕЗУЛЬТАТ И ОБСУЖДЕНИЕ**

Спортивная борьба (греко-римская, вольная, дзюдо и др.) относится к числу тех видов спорта, в которых сила спортсмена имеет весьма большое значение. В спортивных единоборствах под силой понимают способность спортсмена за счет работы мышц преодолевать сопротивление или же противодействовать ему. Силовые качества борца могут развиваться и совершенствоваться в результате таких мышечных проявлений, как напряжение и расслабление мышц, и поэтому методика развития силы должна быть направлена на создание условий, в которых возможны эти мышечные проявления. [1,5,11]

Исследования проводились в спортивном зале борьбы УзГИФК. С мая 2017 г. по август 2017 года проводились анализ научно-методической литературы и педагогические наблюдения, а также была разработана методика совершенствования физической подготовки. Сравнительный педагогический эксперимент проходил в сроки сентябрь -

декабрь 2017 года.

В основном педагогическом эксперименте все участники эксперимента были разделены нами на контрольную и экспериментальную группы. Количество человек в группах было равным по 12 борцов. В контрольной группе тренировки проводились по обычной программе. Учебно тренировочный процесс в экспериментальной группе осуществлялся по предложенной нами методике.

В процессе эксперимента была оценена эффективность подготовки борцов на основе экспресс анализа показателей соревновательной деятельности борцов. На основании проведенных экспериментов была доказана правильность выдвигаемой гипотезы и предложена эффективная система по повышению эффективности выполнения физической подготовки борцами в греко-римской борьбе.

Анализ литературных источников и изучение передового практического опыта наметили круг научных задач, решение которых позволит повысить уровень физической подготовки борцов.

При решении первой задачи работы производилось детальное обследование соревновательной деятельности с учетом больших изменений в правилах соревнований. В свою очередь новые изменения активизировали вид тренировочной процесс и дали акцент физической подготовки, а не пассивности ведения борьбы. При этом необходимо было выявить следующее:

- Какие физической подготовки больше всего используют борцы в соревновательных поединках;
- Какие из факторов подготовленности спортсменов являются наиболее информативными по отношению к спортивным результатам;
- Какие из этих факторов являются наиболее подверженными изменениям в ходе тренировочного процесса;

В начале и в конце педагогического эксперимента мы определяли структуру физической подготовки борцов с использованием методики компьютерной регистрации. Что позволило нам отобрать следующие показатели физической подготовки, а также модифицировать и предложить следующую систему показателей для совершенствования эффективности физической подготовки у борцов в тренировочной процесс.

- Потягивать;
- Прыгать через барьер;
- Отжимать;
- Бег на 100 м;

При обработке показателей была применена методика компьютерной регистрация физической подготовки, что позволило успешно проводить исследование. Эта методика формирует данные, полученные при анализе тренировочной процессы, заполненные нотационными записями и видеозаписью.

Сравнительный статистический анализ по показателям соревновательной деятельности в опытных группах в начале эксперимента проведенного у борцов выявил, что по показателям физической подготовки не выявлена достоверно статистическая взаимосвязь. Обнаружено, что по показателям тренировочной процессы борцы контрольной группы значительно не различаются. (Таблица 1)

**Таблица 1**

**Анализ средних показателей соревновательной деятельности в опытных группах в начале педагогического эксперимента**

№	Показатели ющих действий	Эксперимен тальная группа		Контрольная группа		t	P
		Х	б	Х	Б		
1	Потягивать;	0,54	0,031	0,55	0,034	0,69	p>0,05
2	Прыгать через барьер;	1,75	0,47	1,7	0,4	0,26	p>0,05
3	Отжимать;	0,95	0,29	0,94	0,24	0,08	p>0,05
4	Бег на 100 м;	0,27	0,05	0,25	0,046	0,93	p>0,05

Проанализировав результаты сравнительного статистического анализа средних

контрольных нормативов, проведенных между борцами контрольной и экспериментальной групп, можно сказать, что борцы из экспериментальной группы превосходили борцов из контрольной группы. Чтобы оптимизация распределения тренировочных нагрузок борцов скоростно-силовые качества — это один из важнейших компонентов структуры подготовленности спортсменов, специализирующихся в вольной борьбе, греко-римской борьбе и дзюдо. [1]

Чтобы улучшить скоростно-силовое качество борцов, мы брали модель упражнения в тяжелой атлетике.

Обнаружены достоверно статистические различия показателей соревновательной деятельности у борцов экспериментальной группы. По сравнению с традиционной методикой развития, совершенствования эффективности физической подготовки, имеется преимущество разработанной экспериментальной методики у борцов и анализа тренировочной процессу.

У борцов контрольной группы также были выявлены показатели, характеризующие их возможности, но они не существенны и статистически не достоверны. Исследование проводили по тем показателям тренировочной процессу, что и у борцов экспериментальной группы.

Разнообразие тестов, функциональных проб, а также самоконтроль занимающихся физической культурой позволяют более точно оценить его физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перетренированности. Таким образом, можно сказать, что контроль, как врачебный, так и индивидуальный, необходим для наибольшей эффективности занятий физической культурой, а также достижения высоких спортивных результатов. (Таблица 2)

Таблица 2

**Анализ средних показателей соревновательной деятельности в опытных группах в конце педагогического эксперимента**

№	Показатели атакующих действий	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	P
		Х	б	Х	б		
1	Потягивать;	0,59	0,02	0,565	0,027	2,35	p<0,05
2	Прыгать через барьер;	2,2	0,24	1,8	0,3	3,29	p<0,01
3	Отжимать;	1,30	0,2	1,02	0,2	3,14	p<0,01
4	Бег на 100 м;	0,22	0,031	0,26	0,038	2,58	p<0,05

### ВЫВОДЫ

Проведенный теоретический анализ проблемы и полученные данные благодаря опытно-экспериментальной работе позволили сделать следующие выводы:

1. Результаты исследований свидетельствуют, что повышение уровня физической подготовки и эффективности выполнения тренировочных заданий борцами в греко-римской борьбе, направленные на улучшение данного мастерства является одной из наиболее актуальных проблем современной теории и методики спортивной борьбы.

2. Результаты исследования и проведенный анализ физической подготовки в тренировочном процессе борцов с использованием методики компьютерной регистрации позволяет эффективно подбирать тренировочные средства и наблюдать достоверную динамику изменений и роста эффективности действий в борьбе.

3. В результате исследований разработана методика совершенствования физической подготовки борцов на основе экспресс анализа показателей тренировочного процесса.

4. Исходя из результатов проведенного педагогического эксперимента, можно сделать вывод, что предлагаемая методика по совершенствованию выполнения физической подготовки борцами в греко-римской борьбе позволила сформировать систему информативных показателей, а также обусловить возможность эффективного управления тренировочными средствами в греко-римской борьбе.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- 1- Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. киев • олимпийская литература 2004
- 2- Керимов Ф.А. - Научные исследования в спорте. учебник для магистратуры. Ташкент – 2004
- 3- Ташназаров Д. Ю. Erkin kurashchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish //fan-sportga. – 2019
- 4- Yuldashevich T. j. The role of modern development in technical preparation //european journal of research and reflection in educational sciences vol. – 2019
- 5- Xolmatov, Azizjon Ibrohimovich, djasur yuldashevich tashnazarov, and oybek nuritdinovich kurganov. "yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi." *academic research in educational sciences* 2.4 (2021): 1708-1716.