



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR



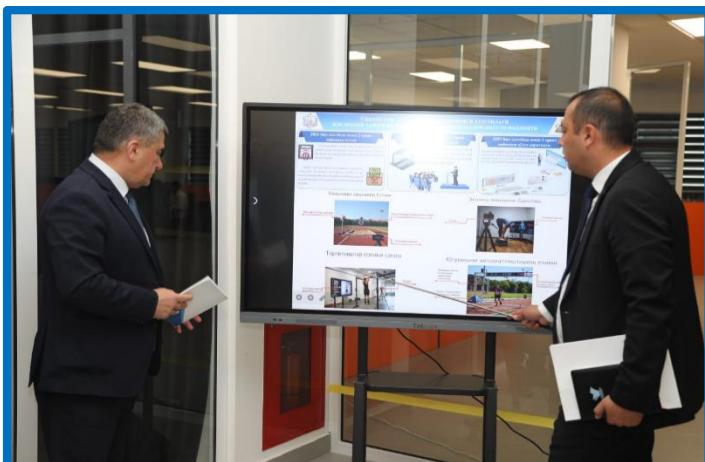
I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
S.N.Po‘latov
O.R.Egamberdiyev
D.B.Shaymardonov
B.B.Kipchakov
Sh.S.Ermatov
U.S.Dusanov
O.E.Toshmurodov
F.M.Muradov
O.Z.Pirmatov
E.A.O‘rinboyev
Sh.I.Shadjalilov
L.T.Davlatova
D.N.Raxmatova
B.B.Musayev
Sh.S.Tursunov
Z.X.Yusupova
O.A.Dadabayeva
Y.Y.Maxammadiyeva
A.Akbarov
N.Sh.Bobomuradov
D.B.Mamazoyitov
N.A.Xudayberdiyeva
A.E.Bobomurodov
N.A.Karimov
D.R.Ibodullayev



MUNDARIJA / СОДЕРЖАНИЕ

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	5
Р.Д.Халмухамедов - Модернизация подготовки единоборцев на основе анализа динамики функционального состояния спортсменов в послесоревновательный период с использованием технологий искусственного интеллекта.....	13
M.X.Mirjamolov - Talaba-sportchilarning funksional holatini monitoring qilishda raqamli diagnostika tizimlarining samaradorligini baholash.....	11
Z.P.Rasulov - Bo‘lajak sport psixologlari kasbiy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik-psixologik determinantlari.....	21
Z.Sh.Yusupov - Yuqori malakali gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik davrida kuch sifatini tahlil qilish usullari.....	26
K.B.Muxammadiev - методика отбора борцов для соревнований на учебно-тренировочном этапе.....	29
J.Sh.Jammatov, A.K. Sharipov - Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishi bitiruvchilarining kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini ish beruvchilar bahosiga ko‘ra tahlil qilish.....	34
I.B.Isayev - Yuqori malakali belbog‘li kuarshchilarni yillik tayyorgarlik davrida ovqatlanish ratsion modeli.....	39
M.M.Azizov - Musobaqa oldi davrida talaba-yoshlarning jismoniy sifatleri rivojlanishini nazorat qiluvchi raqamli boshqaruv tizimini yaratish.....	42
Sh.O.Boltabayev. - Yuqori malakali gandbolchilarni sakrab va tayangan holda darvozaga to‘p otish texnik harakatlarining kinematik modeli.....	45
A.U.Xamidjonov - Sportchilar texnik tayyorgarligini aniqlashda sun‘iy intlekt vositalaridan foydalanish ustuvorligi.....	49
N.B.Mengliyev - Jismoniy tarbiya mutaxassislarini kasbiy-amaliy tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari	52
M.A.Abduraxmanova - Kurashchi qizlarning vazn toifalarini inobatga olgan holatda kombinatsion harakatlar texnologiyasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish.....	56
M.X.Mirjamolov, A.A.Nabiyev - Talaba bokschiarning reaksiya tezligini aniqlash va tahliliy yondashuv.....	59
M.N.Norqobilov - Ko‘zi zaif o‘smirlarni, sog‘lom o‘quvchilar bilan jismoniy rivojlanish darajasini solishtirma baholash.....	64
H.SH.Bekmanova - Rivojlanishidagi koordinatsion buzilishi (dcd) bo‘lgan o‘quvchilar bilan ishlashda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kompetensiyasi va kasbiy ehtiyojlari.....	67
F.M.Sharipov - Futbolda tezkor taktik fikrlash harakatlarini o‘rgatishning asosiy tushunchalari va nazariy asoslari.....	71
U.G‘.Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to‘p uzatish aniqligini ta‘minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur‘ati.....	77
M.S.Xonimov - Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirish.....	81
N.R.Qosimova - Yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda vaziyatli mashqlar metodikasini ishlab chiqish.....	86

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: komilmuhammadiyev@yandex.ru

Ташкентский государственный транспортный университет
доктор наук (DSc), профессор
К.Б. Мухаммадиев.
Ташкент, Узбекистан

МЕТОДИКА ОТБОРА БОРЦОВ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Аннотация

В статье рассматриваются ключевые вопросы, касающиеся роста интереса к спортивному отбору, улучшения его качества и повышения уровня спортивного мастерства квалифицированных атлетов. На сегодняшний день тренеры и специалисты в области физической культуры и спорта уделяют особое внимание совершенствованию системы отбора, стремясь сделать её более результативной и эффективной. Также показана актуальность проблемы отбора на этапе спортивного совершенствования учебно-тренировочного процесса юных курашистов, при этом отмечается, что различия в физической подготовленности юных курашистов постепенно эти различия сглаживаются или частично компенсируются благодаря развитию координационных навыков либо особенностям индивидуальной техники спортсмена.

Ключевые слова: спортсмен, тренер, борец, тренировка, вес, физическое состояние, физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс, интерес.

Annotation

Ushbu maqolada sport tanloviga bo'lgan qiziqishning ortishi uning sifati va yuqori malakali sportchilarning sport mahoratining o'sishi bilan bog'liq bo'lgan va hozirgi kunda murabbiylar, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari tomonidan saralash tizimini takomillashtirish, uning sifati va samaradorligini oshirish bilan bog'liq muhim muammolar ko'tarilmoqda. Shuningdek, yosh kurashchilar o'quv-mashg'ulot jarayonining sport takomillashuvi bosqichida saralash muammosining dolzarbligi ko'rsatilgan bo'lib, bunda yosh kurashchilar o'rtasidagi jismoniy tayyorgarlik bo'yicha farqlar asta-sekin tenglashtirilishi yoki ma'lum darajada koordinatsion qobiliyatlarni yoki texnikaning individual xususiyatlarini yaxshilash orqali qoplanishi aytib o'tilgan.

Kalit so'zlar: sportchi, murabbiy, kurashchi, mashg'ulot, vazn, jismoniy holat, jismoniy tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot, qiziqish

This article raises important problems related to increasing interest in sports selection, its quality, and the growth of sports mastery among highly qualified athletes, and currently, coaches, physical education and sports specialists are raising important problems related to improving the selection system, enhancing its quality and effectiveness. The relevance of the problem of selection at the stage of sports improvement of the training process of young kurash wrestlers is also shown, while it is noted that differences in the physical fitness of young kurash wrestlers are gradually equalized or compensated to a certain extent by improving coordination abilities or individual characteristics of the technique.

Keywords: athlete, coach, wrestler, training, weight, physical condition, physical training, training process, interest.

Актуальность. В подготовке юных спортсменов теория и методика физического воспитания и спорта рассматриваются как фундаментальная научно-практическая база. При этом отбор на соревнования является первичным и важнейшим требованием, определяющим содержание спортивной деятельности.

Рост интереса к спортивному отбору напрямую связан с его качеством и повышением уровня спортивного мастерства высококвалифицированных атлетов. Сегодня тренеры и специалисты в области физической культуры и спорта активно обсуждают ключевые вопросы, касающиеся модернизации системы отбора, а также повышения её результативности и надёжности. Особую значимость приобретают задачи отбора на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, когда различия в физической подготовленности спортсменов постепенно сглаживаются или частично компенсируются за счет развития координационных навыков и индивидуальной техники.

Несмотря на то что вопросы спортивного отбора достаточно подробно рассмотрены в научно-практической литературе, их актуальность по-прежнему требует дальнейших исследований. В этой связи особую важность приобретает разработка и

научное обоснование методики отбора курашистов на учебно-тренировочном этапе, основанной на применении объективных и адекватных критериев, позволяющих определить перспективность их дальнейшей спортивной деятельности.

Предполагалось, что разработка методики спортивного отбора, включающей всестороннюю оценку перспективности курашистов с учётом их весовых категорий, даст возможность на учебно-тренировочном этапе определять наиболее одарённых спортсменов. Такой подход должен способствовать оптимизации тренировочного процесса и повышению результативности соревновательной деятельности.

Цель исследования. Разработка и совершенствование методики отбора курашистов на учебно-тренировочном этапе с целью оптимизации тренировочного процесса спортсменов.

Задачи исследования.

1. Проанализировать основные составляющие процесса спортивного отбора у юных курашистов в период их учебно-тренировочной подготовки.

2. Выявить наиболее значимые показатели для спортивного отбора и сформировать модельные параметры юных курашистов на стадии их учебно-тренировочного развития.



3. Создать методику отбора юных курашистов на этапе учебно-тренировочной подготовки и экспериментально подтвердить её результативность.

Методы исследования. Анализ и систематизация специализированной научно-методической литературы, проведение констатирующего и формирующего педагогического эксперимента, педагогического наблюдения, контрольно педагогических тестов, психодиагностических и психофизиологических методов, использование методики экспертной оценки технических действий, анализ протоколов спортивных соревнований, а также применение методов математической статистики.

Результаты и обсуждение исследования. В рамках решения первой задачи был проведен анализ специализированной научно-методической литературы области отбора юных курашистов, который выявил необходимость модернизации методики спортивного отбора. В рамках исследования были рассмотрены основные элементы отбора юных спортсменов, а также специфика организационно-методической работы на учебно-тренировочном этапе. Это дало возможность подчеркнуть важность проведения педагогических и психологических тестов в процессе подготовки.

На следующем этапе проводилось изучение физических, технических и психологических показателей подготовленности курашистов.

В процессе создания методики отбора исследование было организовано в два этапа. На начальном этапе были выделены двадцать два контрольных упражнения, влияющих на взаимосвязанные качества; на втором этапе проведён корреляционный анализ, позволивший выявить, с учётом возраста спортсменов, информативные тестовые процедуры (0,6–0,9), определяющие результативность в кураш и отвечающие критериям надёжности.

Так, при переходе на учебно-тренировочный этап были выявлены

следующие прогностически значимые упражнения: включены подтягивания на высокой перекладине, отжимания в упоре лежа и подъёмы ног из виса на перекладине.

Сгибание и разгибание туловища на спине — 10 повторений; прыжок с места в длину; бег на дистанции 60, 500 и 800 м; вращения на борцовском мосту влево и вправо; выполнение технических приёмов (кол-во); выполнение уникальных бросков за 30 секунд.

При переходе на учебно-тренировочный этап (более двух лет обучения) и этап спортивного совершенствования вводятся дополнительные критерии: бег на 100 м (секунды), бег на 1000 и 1500 м, приседания с собственным весом, толчок штанги. Инновационным аспектом педагогического исследования стало изучение физической и технической подготовленности курашистов с учётом их весовых категорий. С использованием данных ИКА были созданы весовые категории спортсменов с учётом их возраста. В младшей и средней возрастных категориях выделены шесть весовых групп, в старшей – пять.

Сравнивая средние результаты тестов с контрольными нормами, представленными в примерной программе по кураш, можно отметить, что уровень физической подготовленности соответствует установленным требованиям и этапам подготовки спортсменов.

На основе полученных результатов исследования были сформированы модельные характеристики курашистов, которые стали нормативными требованиями для спортсменов всех возрастных групп учебно-тренировочного этапа.

12 лет считается начальным возрастом в целях планомерного развития спортивных навыков, направленной на достижение высоких результатов, а в 17 лет спортсмены, наряду с ростом мастерства, выходят на уровень крупных соревнований, была проведена качественная оценка отбора двух возрастных групп – 12 и 17 лет.

Таблица 1.

Распределение весовых категорий по возрастным группам на учебно-тренировочном этапе согласно Международным правилам соревнований по ИКА

№	Дети	Юноша	Молодежь
1	12- 13 лет	14- 15 лет	16- 17 лет
2	- 33 кг	- 38 кг	- 42 кг
3	36 кг	42 кг	46 кг
4	40 кг	46 кг	50 кг
5	44 кг	50 кг	55 кг



6	48 кг	55кг	60 кг
7	52кг	60 кг	65кг
8	56 кг	65 кг	71кг
9	60 кг	71 кг	77 кг
10	65 кг	77 кг	83 кг
11	Q 70 кг	83 кг	90 кг
12	-	Q 73 кг	Q 90 кг

Анализ фактических данных по весовым группам позволил установить особенности проявления силовых качеств у 12-летних курашистов (Таблица 2): лидерами оказались спортсмены третьей весовой группы, показавшие лучшие результаты в подтягиваниях (12) и отжиманиях (40); несколько отстают курашисты второй и четвертой групп, а легковесы практически не

проявляют силовых преимуществ, превосходя лишь тяжеловесов.

Стоит отметить, что аналогичная закономерность наблюдается при оценке скоростно-силовых качеств борцов: по результатам прыжка в длину с места (190 см) и выполнению 10 сгибаний-разгибаний туловища лёжа на спине (8 с) наибольшие показатели демонстрируют курашисты средних весовых категорий.

Таблица 2

Модельные показатели физической подготовленности курашистов с учётом их весовых категорий при переходе к учебно-тренировочному этапу

№	Весовая группа (кг.)	a	b	v	g	d	e	j	z	i
1.	- 33 кг	8	25	8	10,2	10	1,5	8	4	8
2.	36 кг	10	30	10	9,8	9,8	1,4	9	6	8
3.	40 кг	12	40	6	10,5	10,2	1,5	7	4	8
4.	44 кг	8	30	6	11,3	10,4	2	6	2	8
5.	48 кг	4	25	3	11,5	10,6	2,1	5	1	8
6.	52кг	2	20	2	12,4	10,8	2,15	4	0	8
7.	56 кг	3	22	2	13,6	11,2	2,1	3	1	8
8.	60 кг	4	21	5	11,8	12,5	2,2	5	3	8
9.	65 кг	3	23	4	11,2	10,1	1,5	4	2	8
10.	Q 70 кг	2	23	5	11,8	9,5	1,9	6	4	8

Примечание. а – подтягивания на высокой перекладине (количество раз); b– отжимания в упоре лёжа (количество раз); v – подъём ног из виса к перекладине (количество раз); g – сгибание и разгибание туловища лёжа на спине 10 раз (в секундах); d – бег на 60 м (в секундах); t – бег на 500 м (минуты и секунды); j – выполнение бросков за 30 секунд (количество бросков); z – забегания вокруг головы, стоя на борцовском мосту влево и вправо (количество раз); i – выполнение технических действий в стойке и партере (количество действий).

Результаты забегов на 60 м и 500 м продемонстрировали иерархию показателей: лидирующую позицию удерживают спортсмены второй весовой группы, показывая наилучшее время как на короткой дистанции (9,8 с), так и на средней (1 мин. 40 с); спортсмены тяжёлых весовых категорий заметно отстают, показав 10,8 с на 60 м и 2 мин. 15 с на 500 м.

Можно отметить, что при анализе специальной подготовленности курашистов (вращения вокруг головы, стоя на борцовском мосту) принципиальных отличий от ранее рассмотренных характеристик не выявлено; наблюдается тенденция к повышению показателей у спортсменов средних весовых групп.

Следует отметить, что техническая подготовленность курашистов оценивалась с учётом этапа подготовки, на котором находится спортсмен. Установлено, что с возрастом арсенал атакующих и защитных действий увеличивается независимо от весовой категории, однако такие показатели, как скорость и качество броска, снижаются у тяжеловесов. Это особенно проявляется при выполнении неповторяющихся бросков в течение 30 секунд: курашисты средних весовых групп выполняют в среднем 9 бросков, а тяжеловесы — 4 броска (Табл. 3).



Таблица 3

Контрольные показатели по количеству бросков, выполняемых курашистами за 30 секунд на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Весовые группы	Этапы подготовки						
	НП свыше 1 года	УТЭ до 2- х лет		УТЭ свыше 2- х лет			
		Возраст					
		12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	8	9	10	11	12	13	
2	9	10	11	12	13	14	
3	7	8	9	10	11	12	
4	6	7	8	9	10	11	
5	5	6	7	8	9	10	
6	4	5	6	7	12	8	
7	5	6	9	9	13	10	
8	6	5	10	8	12	11	
9	8	8	8	10	11	13	
10	7	7	9	10	10	10	

На учебно-тренировочном этапе, где к спортсменам предъявляются более высокие требования, ключевым критерием отбора выступает их готовность к переходу на этап спортивного совершенствования.

По мере повышения уровня подготовки спортсменов меняются не только критерии оценивания, но и дополняются новыми информативными показателями, испол-

зуемыми в процессе отбора. В ходе анализа информативности обширного набора тестов установлено, что помимо уже применяемых процедур на данном этапе существенное значение приобретают следующие упражнения: приседания с собственным весом (кг), толчок штанги (кг), бег на 100 м (с) и бег на 1500 м (мин/с).

Таблица 4

Модельные показатели физической подготовки курашистов в зависимости от весовых категорий на этапе спортивного совершенствования.

№	Весовая группа (кг)	a	b	v	g	d	e	j	z	i	k	l
1.	- 33 кг	15	49	17	8,9	17	8	13,3	5,10	12	13	27
2.	36 кг	17	53	21	8,1	21	110	13,2	5,1	15	15	27
3.	40 кг	21	62	24	8,8	16	11	13,4	5,6	13	11	27
4.	44 кг	19	59	23	9,1	13	9	13,7	5,5	11	8	27
5.	48 кг	13	51	13	11,1	11	6	13,8	5,2	11	6	27
6.	52кг	11	48	14	10,2	14	8	12,3	5,8	12	9	27
7.	56 кг	12	51	18	12,1	13	7	14,2	5,6	11	8	27
8.	60 кг	11	52	16	13,2	11	6	13,4	5,3	15	9	27
9.	65 кг	15	54	14	13,1	15	5	15,6	5,8	14	6	27
10	Q 70 кг	14	51	13	12,7	16	7	14,2	5,6	13	7	27

Примечание. а – подтягивания на высокой перекладине (количество раз); b – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз); v – подъём ног из виса к перекладине (количество раз); g – сгибание и разгибание туловища лёжа на спине 10 раз (в секундах); d – приседания с собственным весом (количество раз); e – толчок штанги (кг); j – бег

на 100 м (секунды); z – бег на 1500 м (минуты и секунды); i – выполнение бросков за 30 секунд (количество неповторяющихся бросков); k – забегания вокруг головы, стоя на борцовском мосту, влево и вправо (количество раз); l – выполнение технических действий в стойке и партере (количество действий). Сопоставление полученных данных с нормативами программы



показало, что средние значения обследованной группы соответствуют установленным требованиям, что указывает на высокий уровень физической подготовленности спортсменов. При этом у спортсменов, выступающих в лёгких и тяжёлых весовых категориях, индивидуальные показатели чаще всего не достигали установленных нормативов.

В связи с этим при определении модельных характеристик курашистов 17-летнего возраста был использован тот же методический подход, что и при формировании аналогичных характеристик для спортсменов 12 лет (см. Таблицу 4).

Характерной особенностью стало распределение показателей по иерархии в зависимости от весовой категории, при этом наивысшие результаты демонстрировали спортсмены средних весов (56–60 кг).

К моменту перехода на этап спортивного совершенствования в рассматриваемых весовых категориях наблюдаются различные темпы прироста показателей.

Считаем, что результатом всестороннего анализа физической и технической подготовленности становится разработка модельных характеристик курашистов на учебно-тренировочном этапе с учётом их возрастных и весовых групп.

Выводы. Изучение специальной научно-методической литературы, практический опыт отбора юных курашистов и результаты собственных исследований свидетельствуют о том, что действующая система спортивного отбора на учебно-тренировочном этапе не обеспечивает достаточную эффективность. Система не гарантирует объективность, не обладает комплексным подходом и в основном основана на эмпирическом опыте тренеров. Это свидетельствует о необходимости её модернизации и разработки научно обоснованной системы комплексной оценки ключевых показателей подготовленности на данном этапе многолетней подготовки.

На учебно-тренировочном этапе установлена информативность тестов, оценивающих физическую и техническую подготовленность курашистов, в пределах от 0,6 до 0,9. На этапе подготовки до двух лет наибольшую значимость имеют следующие

упражнения: подтягивания на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъём ног из виса к перекладине, сгибание и разгибание туловища 10 раз лёжа на спине, прыжки в длину с места, бег на дистанции 60 м, 500 м и 800 м, забеги вокруг головы стоя на борцовском мосту влево и вправо, выполнение технических действий в нападении и защите, а также выполнение неповторяющихся бросков за 30 секунд.

При переводе на учебно-тренировочный этап по годам обучения (свыше двух лет) к тестам добавляются следующие упражнения: бег на 100 м, бег на 800, 1000 и 1500 м, приседания с собственным весом и толчок штанги двумя руками.

Список литературы:

1. Мухаммадиев К. Б., Хонимов М. С. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида шикастланишларнинг олдини олиш ва таҳлил этиш // Вестник КГУ им. Бердаха. № 1 (68). Нукус. – 2025. – С. 217-221.
2. Мухаммадиев К. Б. Обоснование модели подготовки высококвалифицированных спортсменов с применением комбинаций техники прёмов кураш // Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў. Илимий-методикалык журнал. – Нукус. 2024 №. 4-сан. С – 559 – 570.
3. Мухаммадиев К. ва бошқалар. Кураш ихтисослигига кириш (Кураш усуллари ва ўқитиш методикаси). Ўқув қўлланма. / К. Мухаммадиев, Ҳ. Таджиев, Н. Чоршамиев, Ф. Бобомуродов. – Тошкент. “Dimak” нашриёти, 2025 й. – 144 б.
4. Романов В.В. Прогностическая значимость психофизиологических и физических параметров самбистов и их взаимосвязь с результатами спортивных соревнований // Физическая культура, образование, здоровье: Сб. ст. науч.- практ. конф. профессорско- преподавательского состава ВЛГАФК, декабрь 2003 / Под. ред. А.А. Петрова. – Великие Луки, 2004. – Вып. 2. – С. 134-139.
5. Меньщиков, А.И. Специальная скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных борцов в условиях выполнения двигательных действий в партере: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 / Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар. – 2013. – 23 с.
6. Обеспечение вариативности силовой нагрузки при выполнении бросков в спортивной борьбе на основе управления инерционными характеристиками специального тренировочного устройства / М.В. Семенюк, Сотский Н.Б. – 2015. – 106 с.

