

ANJUMAN | КОНФЕРЕНЦИЯ | CONFERENCES | RESPUBLIKA KO'P TARMOQLI ILMYIY KONFERENSIYA

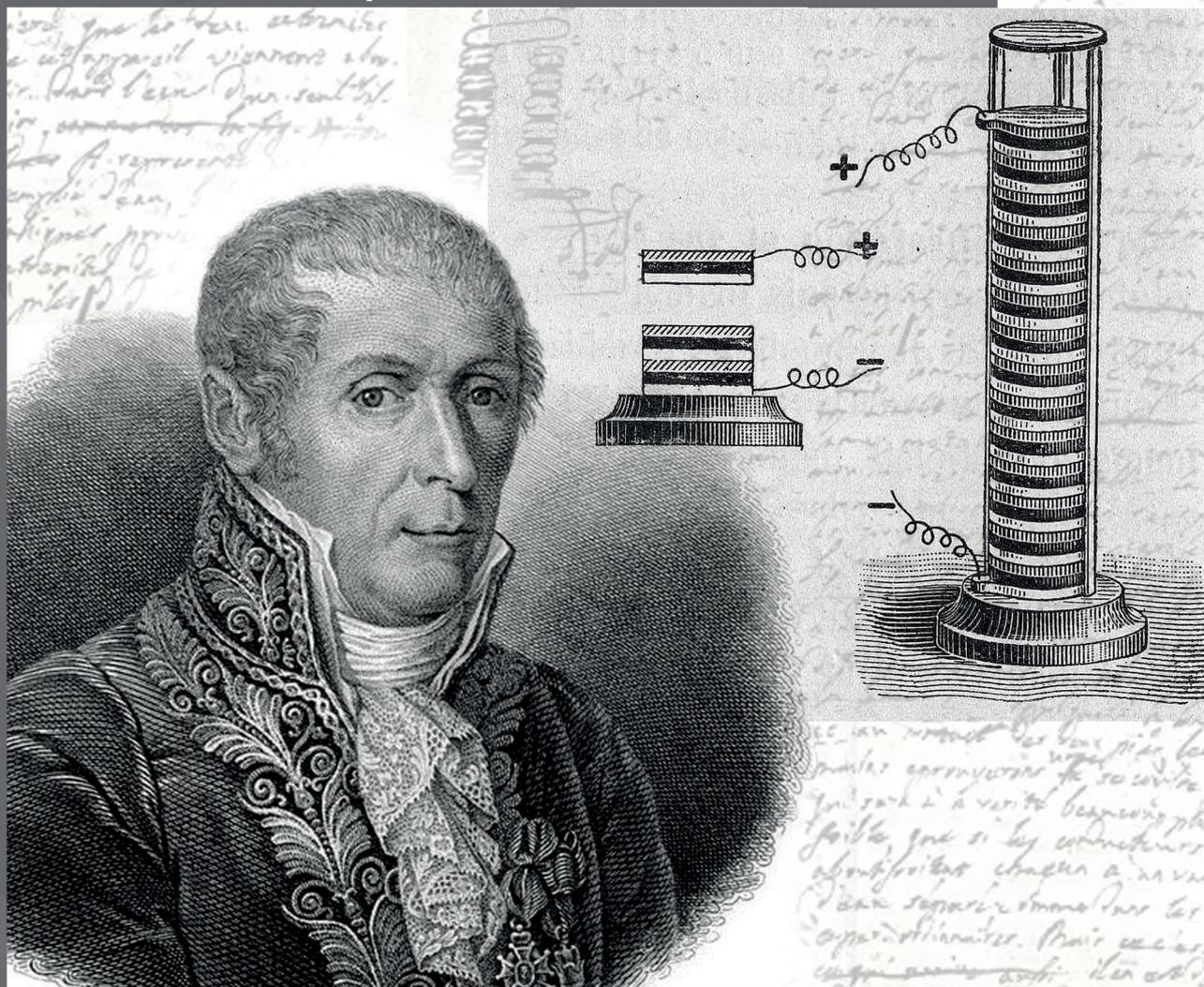
YANG O'ZBEKISTON: INNOVATSIYA, FAN VA TA'LIM

CONFERENCES.UZ

2023

DAVRIYLIGI: 2018-2023

DUNYODA BIRINCHI KASHF ETILGAN ELEKTR BATAREYA



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI VA XORIJY OLIY TA'LIM MUASSASALARI PROFESSOR-O'QITUVCHILARI, YOSH OLIMLAR, DOKTORANTLAR, MAGISTRANTLAR VA IQTIDORLI TALABALAR

 TOSHKENT SHAHAR, AMIR TEMUR KO'CHASI, PR.1, 2-UY.

 +998 97 420 88 81
+998 94 404 00 00

 WWW.TAQIQOT.UZ
WWW.CONFERENCES.UZ

 MAY №52

**ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН:
ИННОВАЦИЯ, ФАН
ВА ТАЪЛИМ
11-ҚИСМ**

**НОВЫЙ УЗБЕКИСТАН:
ИННОВАЦИИ, НАУКА
И ОБРАЗОВАНИЕ
ЧАСТЬ-11**

**NEW UZBEKISTAN:
INNOVATION, SCIENCE
AND EDUCATION
PART-11**

ТОШКЕНТ-2023



УУК 001 (062)
КБК 72я43

“Янги Ўзбекистон: Инновация, фан ва таълим” [Тошкент; 2023]

“Янги Ўзбекистон: Инновация, фан ва таълим” мавзусидаги республика 52-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 май 2023 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2023. - 13 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн даврий анжуманлар «Харакатлар стратегиясидан – Тараққиёт стратегияси сари» тамойилига асосан ишлаб чиқилган еттита устувор йўналишдан иборат 2022 – 2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси мувофиқ:– илмий изланиш ютуқларини амалиётга жорий этиш йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга бағишланган.

Ушбу Республика илмий анжуманлари таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган профессор - ўқитувчи ва талаба-ўқувчилар томонидан тайёрланган илмий тезислар киритилган бўлиб, унда таълим тизимида илғор замонавий ютуқлар, натижалар, муаммолар, ечимини кутаётган вазифалар ва илм-фан тараққиётининг истиқболдаги режалари тахтил қилинган конференцияси.

Масъул муҳаррир: Файзиев Шохруд Фармонович, ю.ф.д., доцент.

1. Ҳуқуқий тадқиқотлар йўналиши

Профессор в.б., ю.ф.н. Юсувалиева Рахима (Жахон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

2. Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна (Фарғона давлат университети)

3. Тарих саҳифаларидаги изланишлар

Исмаилов Ҳусанбой Маҳаммадқосим ўғли (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Таълим сифатини назорат қилиш давлат инспекцияси)

4. Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

5. Давлат бошқаруви

Доцент Шакирова Шохида Юсуповна «Тараққиёт стратегияси» маркази муҳаррири

6. Журналистика

Тошбоева Барнохон Одилжоновна (Андижон давлат университети)

7. Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

Самигова Умида Хамидуллаевна (Тошкент вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)



8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Рахматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг туган ўрни

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар

Турсунназарова Эльвира Тахировна Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети Хорижий тиллар факультети ўқув ишлари бўйича декан ўринбосари

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброхимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобохонов Олтибой Рахмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Муסיқа ва ҳаёт

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқайом Раҳимбердиевич (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган муҳандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

Т.ф.д., доцент Маматова Нодира Мухтаровна (Тошкент давлат стоматология институти)

19.Фармацевтика

Жалилов Фазлиддин Содиқович, DSc, Тошкент фармацевтика институти, Фармацевтик ишлаб чиқаришни ташкил қилиш ва сифат менежменти кафедраси профессори

20.Ветеринария

Жалилов Фазлиддин Содиқович, DSc, Тошкент фармацевтика институти, Фармацевтик ишлаб чиқаришни ташкил қилиш ва сифат менежменти кафедраси профессори

21.Кимё фанлари ютуқлари

Рахмонова Доно Қаххоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



22. Биология ва экология соҳасидаги инновациялар

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

23. Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари

Проф. Хамидов Муҳаммадхон Хамидович «ТИИМСХ»

24. Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

Phd доцент Қаҳҳоров Ўктам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш муҳандислари институти)

25. География

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

Тўпلامга киритилган тезислардаги маълумотларнинг ҳаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шаҳрам Файзиев

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

1. Saparova E. HÁR QÍYLI JASTAGÍ QÍZLAR SPORT TRENIROVKASINI FIZIOLOGIYALIQ TIYKARLARI	7
2. Кадамов Наврузбек Жасурбек угли ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНО- ГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	10



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

НАР ҚІЙЛІ ЈАСТАВІ ҚІЗЛАР СПОРТ ТЕНІРОВКАСІНІН ФІЗИОЛОГІЯЛІҚ ТІЙКАРЛАРІ

Saparova E.

Nókis olimpiya hám paralimpiya sport túrlerine tayarlaw orayı
biologiya páni oqıtıwshısı. Nókis qalası
+998907275956

Аннотација: Мақалда sportshı qızlardıń sport penen shuǵıllanıwınıń fiziologiyalıq ózgeshelikleri, shınıǵıw processinde olardı esapqa alıw máseleleri hár tárepleme jarıtıp berilgen.

Таянıш sóзлер: Sport, trenirovka, qızlar, fiziologiyalıq sistemaları, aǵzaları dúzilisi, jumısı, fizikalıq múmkinshilikleri, ciller.

Hár qıylı jastaǵı qızlar hám hayallardıń fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıwı tiykarınan eki maqsette bolıp, olardıń birewi, salamatlıqtı jaqsılaw bolsa ekinshisi sport tarawında balalar menen birge turıp respublika abıroyın kóteriw bolıp tabıladı. Sonı aytıp ótiw kerek dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıwshı bunday qızlar sanı jıldan-jılǵa artıp baratır. Qızlar organizminiń jumıs qábileti balalardıń jumıs qábiletinen anaǵurlım tómen, bul qızlardıń organizminiń anatomik hám fiziologiyalıq qásiyetleri menen baylanıslı boladı. Beriletuǵın fizikalıq jumıs kólemin belgilew qızlar organizminiń dúzilisi hám funkcional qásiyetlerin esapqa alıw ushın úlken áhmiyetke iye boladı hám kerisinshe bolsa, olardıń den sawlıǵı jamanlasıwı, hátte olar bir ómir mayıp bolıp qalıwı da múmkin. Sonı aytıp ótiw kerek hár bir hayal analıq minnetin óteydi, kelesi áwladtıń saw-salamat bolıwı bárinen burın ananıń salamatlıǵına baylanıslılıǵın umıtpaw kerek. Qızlar organizmin tariyplew ushın onı balalar organizmi menen yaǵnıy onıń fiziologiyalıq sistemaları, aǵzaları dúzilisi, jumısı, fizikalıq múmkinshilikleri menen salıstırıp kóriw kerek. Soǵan qaray qızlardıń boyı ortasha esapta 161 sm, bolıp balalarda 172 smdi quraydı.[2;28] Kókirek qápesi balalardaǵıǵa qaraǵanda qızlarda qısqa, keń bolıp diafragması biraz joqarı jaylasqan boladı. Qızlardıń ayaq qolı da balalardıkiene salıstırǵanda qısqa biraq olardıń omırtqa tekshesi uzın boladı. Sebebi, ayırım omırtqalarınıń arasındaǵı sańlaq keń hám omırtqalar aralıq disklar qalıń boladı. Ásirese, qızlarda omırtqa tekshesiniń bel hám moyın bólimleri balalardıkiene salıstırǵanda uzınlaw boladı. Omırtqalardı tutastırıwshı baylamlar biraz elastik bolıp bul jaǵday qızlardıń balalarǵa salıstırǵanda kóbirek mayısqaq bolıwın támiyinleydi. Qızlar menen balalar ortasında kóbirek kózge taslanatuǵın ayırmashılıq bul olardıń jelke hám kókirekleri dúzilisi bolıp tabıladı. Yaǵnıy qızlarda jelke keńligi kishi, tós keńligi bolsa, balalarǵa salıstırǵanda keń boladı. Ulıwma qızlar skileti balalardıkiene salıstırǵanda náziklew hám jeńillew, elastiklew hám háreketshenlew boladı. Qızlarda balalarǵa salıstırǵanda muskul toqıması az bolıp, may toqıması kerisinshe kóp boladı. Ortasha esapta qızlar salmaǵınıń 30 -35 % in muskul toqıması 28-30 % in may toqımaları quraydı. Balalarda bolsa gewde salmaǵınıń, 40-45 % i muskul toqımasınan 18-20 % i may toqımasınan dúziledi. Qızlar menen balalar muskul toqıması joqarı muǵdarda bolǵanlıǵı sebepli, qızlar kúshi balalardıkiene salıstırǵanda biraz kem boladı. Oraylıq nerv sistemasında da jumıslıq ayırmashılıq bar. Arnawlı háreket reaksiyalarınıń tezligi balalardıkiene salıstırǵanda tıǵızlıǵın ayırıp kórsetiwde júdá kóp kórsetkishler balalardıkiene salıstırǵanda biraz joqarı boladı. Qızlar joqarı dárejede hawlıǵıwda, joqarı sezimtalıqqa iye boladı, biraq olardıń organizmi balalarǵa salıstırǵanda az funkcional múmkinshilikke iye boladı, bunı fizikalıq jumıslardı jobalastırıp atırǵanda álbette esapqa alıw kerek.

Qızlardıń jumıslıq bezi - tuqımlıqta hayallıq iskerlik júzege kelgennen keyin, onıń máyek jolı arqalı jatırǵa ótedi, sonda eger máyek urıǵlanbay qalsa, jatırdıń urıqlanǵan máyekti qabıllawǵa tayarlanǵan silekeyli perdesi ajıralıwı aqıbetinde etek keliw (qan ketiw) júzege keledi. Bul



process 12-15 jaslardan baslanıp tap qızlar baladan qalgansha dawam etedi, etek keliw normal halatta 21-28 künde takiralanadi. Bul awırıw etek keliw ciklı dep júritiledi. Qan ketiwi 2-7 kún dawam etedi ol hár qıylı formada, yaǵnıy geyparalarda júdá kem muǵdarda qan keliwi, geyparalarda bolsa kóbirek (200 gr átirapında) qan joǵaltıw menen gúzetiledi. Etek keliw tek jatırdıń silekey qabatınan qan ketiwinde bolmay, bálkim bul organizmniń hámme aǵzaları hám sistemaları qatnasatuǵın quramalı process bolıp tabıladı. Etek keliw ciklı shematik túrde 5 basqıshqa ajıraladı :

Etek keliwden keyingi dáwir. Ovulyaciya basqıshı. Etek keliw ciklınıń ovulyaciya basqıshında - Graaf kóbikshesi jarılıp ishinen máyek kletkalarınń shıǵıwı hám fallopiy nayshası arqalı jatırǵa jılıp barıwınan ibarat. Bul derlik 3 sutka dawam etedi.

Yu. A. Korop [1:18] trenerler menen sawbetleskeninde (120 trener) olardıń 85 %i júziwshi sportshı qızlardıń etek keliw aldı basqıshında júziw tezliginiń tómenlegenligin gúzetkeni belgili bolǵan. Kópshilik trenerler bul basqıshda fizikalıq shıdamlılıq tómenlegenligin, ulıwma fizikalıq qábiletiniń hám ózin uslawdıń jamanlasqanın, háreketleniwde qatıp qalıw, bilbiraw jaǵdayların, ashıwshaqlıq, kóbinese shınıǵıwıların quramalılıǵı haqqında tońqıldanıp sóylew, adamlarǵa qosılmay qalıw, uyalshaqlıq geyde bolsa hátte shınıǵıwıları orınlawdan bas tartıw, geyde ayaq muskullarınıń awırıwınan shaǵım etiw jaǵdayların, dem alıw rejiminiń buzılǵanlıǵı, «suwdı seziw seziminiń joǵalǵanı», tez sharshawdı, júrek qısqarıwınıń kesh tikleniwın bayqaǵan, usınıń menen birge, trenerler etek keliwden keyingi basqıshda qızlar organizminiń tap qayta tuwılǵanday jańalanǵanlıǵın gúzetken, etek keliwden aldınǵı dáwirde júziwshi qızlardıń jumıs qábileti páseyedi, etek keliw basqıshda úlken tezliktegi ólshemli jumıs orınlawda sportshı qızlarda operativlik ózgesheligi, diqqattı jıynaw, toptı uzatıwda qatege jol qoyıw kóbeyedi. Qızlar organizminiń dúzilisi hám funkcionál qásiyetleri joqarı kúsh penen atqarılatuǵın, yamasa joqarı dárejedegi shıdamlılıq talap etiletuǵın jumıslardı orınlawǵa múmkinshilik bermeydi. Mısalı: balalarǵa salıstırǵanda olardıń qanı quramında eritrocitlerdiń, gemoglobinlerdiń, qan kislorod sıyımlılıǵınıń az bolıwı, júrek kóleminiń kishiligi, ókpe tirishlik sıyımlılıǵınıń, dem alıwdıń minutlıq kóleminiń azlıǵı uzaq múddetli jumıslardı orınlaw imkaniyatın shekleydi. Qızlar menen balalardı fizikalıq jumıs qábileti ortasındaǵı ayırmashılıq birdey kólemdegi jumıslardı orınlawda dem alıw hám qan aylanıw sistemaları funkciyalarınıń ózgeriwinde de kórinedi. Bunday sharayatlarda qızlar júreginiń waqıt birliginde qısqarıwlar sanı balalardaǵıǵa qaraǵanda biraz kóp boladı. Ókpe vintelyaciyasınıń artıwı dem alıw tezligi hám tereńliginiń az nátiyjeli kóbeyiwı arqalı júzege keledi. Qızlarda kislorodtıń maksimal ózlestiriliwi balalarǵa salıstırǵanda 25-30% ke az boladı. Qızlardıń sport penen úzliksiz shuǵıllanıwı nátiyjesinde olar organizminiń dúzilisi hám funkciyasında unamalı ózgerisler júzege kelgenligi gúzetilgen. Fizikalıq shınıǵıwıları durıs qollanıw, olardıń kólemin durıs belgilewde kúsh, shıdamlılıq háreket sáykesligi rawajlanadı. Gewde quramında may toqıması azayadı, muskullar, baylamlar rawajlanadı. Okpeniń tirishlik sıyımlılıǵı artadı, dem alıw tezligi azayadı, júrek urıwı tómenleydi, energiya jumsalıwı azayadı, organizmniń hár túrli keselliklerge shıdamlılıǵı artadı, jumıs qábileti jaqsılanadı, qáddi-qáwmet gózzallasadı, hámledarlıq dáwirinde ózin jaqsı sezedi, bala tuwıwı ańsat boladı, qızlardıń jınıslıq gormonları da balalardıkindey steroidlardan ibarat. Házirgi waqıtta bul garmonlar, folekula suyıqlıǵınan hám hámledar qızlar sidigi hámde joldas (placenta)dan ajıraladı. Bul garmonlar ulıwma estrogenlar dep júritiledi. Qızlar jınıslıq gormonları organizmde bir qatar fiziologiyalıq processlerdi júzege keltiredi hám olardıń iskerligin ózgerterdi. Mısalı: qızlardıń jınıslıq gormonları ter ajıralıwın tormozlaydı. Sport shınıǵıwıları menen shuǵıllanıwshı qızlarda avarial etek keliw ciklı menen baylanıslı fiziologiyalıq ózgerisler tekserilgende, etek keliw ciklınıń ovulyaciya keyingi basqıshında dene temperaturası biraz joqarı bolǵanlıǵı gúzetilgen.

Qızlar organizminde hár ayda bolatuǵın etek keliw ciklı menen baylanıslı morfofunkcionál ózgerisler jergilikli process bolmaydı, sebebi, sol waqıtta tamırlar sisteması iskerliginde, termoglyucinaciya zat almasıwı, adamniń intellektual hám fizikalıq jumıs qábiletlerinde ciklı ózgerisler júz beredi. Menstrual ciklınıń dawam etiwi de ayırıqsha ózgeshelikke iye boladı. Bul eki faktor organizmniń genetikalıq qásiyetlerine, jasaw sharayatına, nerv halatına hám basqalarǵa baylanıslı boladı. Qızlar organizminiń funkcionál halatı jáne onıń jumıs qábileti fiziologiyalıq jaǵınan tolqın tárizli boladı, sol sebepli de qızlardıń sport shınıǵıwında cikl strukturasınıń álbette esapqa alıw kerek.

Juwmaqlap aytqanıwızda sport túri trenerleri sportshılardı tayarlawda qızlardıń fiziologiyalıq ózgesheliklerine itibar berse sport nátiyjeleriniń jaqsı bolatuǵınlıǵın aytıp ótemiz.



Ádebiyatlar

1. Ю.А.Короп, С.Ф.Цвек «Обучение детей плаванию» Киев «Радинська школа» 1965г
2. Azimov I.G, Sobitov Sh.S. Sport fiziologiyasi Toshkent-“O‘zDJTI nashriyoti” 1996 y
3. Azimov I.G., Xamrokulov A.K., Sobitov Sh.S., Umumiy va sport fiziologiyasidan amaliy mashg‘ulotlar Toshkent “O‘qituvchi” 1992 y



ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Кадамов Наврузбек Жасурбек угли,
магистрант 2 курса УзГУФКС
+998935070627

Аннотация: В данной работе рассмотрена новая методика совершенствования предсоревновательной подготовки самбистов на этапе спортивного совершенствования. На основе имеющихся исследований некоторых ученых мы можем сделать вывод, что в процессе тренировок использовались лишь некоторые средства и методы, что не является достаточным для совершенствования предсоревновательной подготовки самбистов. Цель данного исследования – разработать средства и методы специальной подготовки самбистов на этапе предсоревновательной подготовки самбистов.

Ключевые слова: самбо, предсоревновательная подготовка, микроцикл, мезоцикл.

Самбисты нашей страны одерживают важные победы на мировых спортивных аренах. Однако для сохранения достигнутых высоких позиций и дальнейшего их развития в будущем необходимо продолжать исследования, направленные на совершенствование предсоревновательного процесса, необходимо повышать эффективность методов подготовки борцов.

Мировые современные достижения в единоборствах сегодня настолько огромны, что без систематической подготовки с малых лет нельзя рассчитывать на высокую результативность в зрелом возрасте спортсмена. Подготовка юных борцов – одна из главных задач подготовки спортивного резерва, поднятия престижа самбо в стране.

В Узбекистане активно развиваются боевые искусства. Это делает актуальным поиск путей обеспечения успешного развития высококвалифицированных бойцов.

На основании анализа состояния проблемы специальной подготовки борцов на предсоревновательном этапе было установлено, что основным лимитирующим фактором успешности соревновательной деятельности спортсменов являются индивидуальные технико-тактические особенности и специальная выносливость, которая должна зависеть в основном от уровня силовой и аэробной подготовленности мышц борца. В связи с этим была сформулирована следующая цель исследования.

Цель исследования – разработать средства и методы специальной подготовки самбистов на этапе предсоревновательной подготовки.

Объектом исследования – самбисты высокой квалификации национальной сборной команды Узбекистана.

Предметом исследования – технология планирования нагрузок на предсоревновательном этапе подготовки национальной сборной команды по борьбе самбо к Чемпионату Узбекистана с учетом индивидуальных особенностей технико-тактической и физической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Выявить в научно-методической литературе эффективность соревновательной деятельности самбистов высокой квалификации.
2. Разработать методику совершенствования предсоревновательной подготовки самбистов.
3. Экспериментально обосновать методику совершенствования предсоревновательной подготовки самбистов 17-19 лет.

В борьбе, как и в других видах спорта, результат соревновательной деятельности определяется уровнем физической, технической, тактической и психической подготовленностью. Уровень физической подготовленности во многом определяет интенсивность, надежность и эффективность соревновательной деятельности. Педагогический управленческий процесс начинается с контроля подготовленности, затем оценки уровня подготовленности, путем сравнения данных данного спортсмена с модельными характеристиками. На основании сравнения выявляются слабые стороны подготовленности спортсмена, что дает основание для планирования средств и методов



тренировки на ближайший период.

Спортивные достижения в единоборствах определяются достаточно широким спектром требований, предъявляемых к спортсменам в ходе соревнований. В этой связи дать однозначную оценку основных факторов, лимитирующих уровень спортивных достижений в этой группе видов спорта практически невозможно. Вместе с тем практически все специалисты, изучавшие проблему особенностей проявления технико-тактических возможностей в единоборствах, выдвигают способности спортсменов к надежному проявлению результативных технических действий в любых ситуациях противоборства в качестве основного элемента, определяющего мастерство спортсмена.

По мнению многих авторов, тактико-техническая подготовка является основополагающим процессом в формировании и совершенствовании арсенала успешного ведения схватки или боя. Поэтому неудивительно, что вопросам тактико-технической подготовки единоборцев посвящено много исследований, и, несмотря на это, новые разработки в этой области остаются по-прежнему актуальными.

Реализация основных приемов в соревновательных поединках одновременно выявляет все стороны спортивного мастерства: технического, тактического, психологического и физического. Эти приемы обнаруживаются также в ходе учебно-тренировочного процесса, а их совершенствование происходит в течение всей спортивной жизни единоборца. Для того чтобы ускорить этот процесс, необходимо на ранней стадии роста профессионального мастерства определить индивидуальные особенности ведения поединков:

– технические – манера вести комбинационную борьбу, высокая координация движений, быстрое переключение на другие технические действия;

– скоростно-силовые – владение небольшим арсеналом приемов, требующих для их успешного выполнения значительного развития силовых качеств и быстроты выполнения основных подготовительных тактических действий (например, сковывание движений соперника);

– темповые – широкое использование захватов, перехватов действий соперника, борьбы на дистанции, изматывания соперника, частое выполнение приемов, вызывающих утомление соперника или его ошибки.

Кроме того, важно на начальном этапе подготовки спортсмена сформировать у него арсенал основных атакующих действий с учетом индивидуальных особенностей и манеры ведения поединка.

Данный эксперимент проводился с целью определения эффективности предлагаемой методики совершенствования предсоревновательной подготовки самбистов 17-19 лет. Он осуществлялся в СК «ЖАР» и ООО «Динамо» г. Ташкента. Для этой цели были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 15 спортсменов в возрасте 17-19 лет в каждой.

Для определения физической подготовленности нами использовались методы педагогического тестирования, которые включали 2 группы тестов:

- 1) для определения общей физической подготовленности,
- 2) специальной физической подготовленности.

Исследование проводилось в течение 20 месяцев (с сентября 2021 г. по апрель 2022 г.) и включало в себя 4 этапа.

Анализ полученных данных в ходе шестимесячного эксперимента позволяет констатировать, что показатели спортсменов экспериментальной группы оказались лучше, чем показатели контрольной группы, т.е. подтвердилась положительная динамика и превосходство результатов экспериментальной группы.

Апробация экспериментальной методики совершенствования предсоревновательной подготовки самбистов показала ее высокую эффективность в аспекте повышения уровня физической подготовленности спортсменов, а также ее достоверное превосходство над традиционной методикой, которая была реализована в контрольной группе. Так, прирост показателей экспериментальной группы в конце исследования составил: в тесте прыжки в длину с места – 2,8%; в челночном беге 3×10 – 9,3%; в прыжках на месте с высоким подниманием бедра за 30 сек – 7,2%; в сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 12,3%; прирост в тесте лазание по 6-метровому канату без помощи ног (наверх и обратно) – 14,9%; броски на скорость за 1 мин – 12,7%.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бавычкин Е.А. Специальная физическая подготовка спортсменов 16-18 лет в смешанных единоборствах.: дисс. кандидата пед. наук: 13.00.04. 2016. – 176 с.
2. Веслов Б. Инновационные технологии в подготовке единоборцев (самбо и дзюдо): Монография. М.: “Лица”, 2007. – 114 с.
3. Елисеев С.В. Физическая подготовка борца-самбиста с учетом биологических закономерностей организма. //Учебно-методическое пособие// С.В. Елисеев, Н.Г.Кулик, В.Н.Селуянов. М.: Изд-во «Анта-пресс», 2014. – 128 с.
4. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН: ИННОВАЦИЯ, ФАН ВА ТАЪЛИМ 11-ҚИСМ

Масъул мухаррир: Файзиев Шохруд Фармонович
Мусахҳиҳ: Файзиев Фаррух Фармонович
Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 31.05.2023

Контакт редакций научных журналов. [tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of [tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000