

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**АРЗИҚУЛОВ МУҚУМ ЎРАЛОВИЧ**

**ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВИ  
БОСҚИЧИДАГИ МАШҒУЛОТ ВОСИТАЛАРИ ВА ЮКЛАМАЛАРИ  
ҲАЖМИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ**

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

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

**Чирчиқ – 2019**

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

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

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on  
pedagogical sciences**

**Арзикулов Муқум Ўралович**

Оғир атлетикачиларнинг спорт такомиллашуви босқичидаги машғулот  
воситалари ва юкламалари ҳажмини оптималлаштириш.....5

**Арзикулов Муқум Уралович**

Оптимизация тренировочных средств и объемов нагрузок тяжелоатлетов на  
этапе спортивного совершенствования.....27

**Arzikulov Mukum Uralovich**

Optimization of volume and loading, training methods at the stage of developing  
sport of weightlifters.....51

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ

List of published works.....55

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**АРЗИҚУЛОВ МУҚУМ ЎРАЛОВИЧ**

**ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВИ  
БОСҚИЧИДАГИ МАШҒУЛОТ ВОСИТАЛАРИ ВА ЮКЛАМАЛАРИ  
ҲАЖМИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ**

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

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

**Чирчиқ – 2019**

**Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2018.1/PhD/Ped439 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-саҳифанинг [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) ва “Ziyonet” Ахборот таълим порталида ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)) жойлаштирилган.

**Илмий раҳбар:** **Тўхтабоев Низомжон Турсуналиевич**  
педагогика фанлари номзоди, доцент

**Расмий оппонентлар:** **Абдиев Абдулла Носирович**  
педагогика фанлари доктори, профессор

**Баязитов Камил Фаритович**  
педагогика фанлари номзоди, доцент

**Етакчи ташкилот:** **Урганч давлат университети**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.27.06.2017.ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2019 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.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети маъмурий биноси, 2-қават, анжуманлар 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.)

Диссертация автореферати 2019 йил “\_\_\_” \_\_\_\_\_ куни тарқатилди.

(2019 йил “\_\_\_” \_\_\_\_\_ даги \_\_\_\_\_ рақамли реестр баённомаси)

**Р.Д.Халмухамедов**  
Илмий даражалар берувчи илмий  
кенгаш раиси, п.ф.д., профессор

**М.Х.Миржамолов**  
Илмий даражалар берувчи илмий  
кенгаш илмий котиби, п.ф.б.ф.д., (PhD)

**Б.Б.Мусаев**  
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий  
семинар раис ўринбосари, п.ф.н., доцент

## **КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)**

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати.** Жаҳон миқёсида оғир атлетика спорт турининг асрлар давомида вужудга келган ҳамда шаклланган ўзига хос тарихи бўлганидек, ушбу спорт тури бўйича шу кунга қадар кўплаб мусобақалар ўтказиб келинган ва кенг оммалашган. Кўплаб мамлакатларда оғир атлетика билан шуғулланувчи спортчиларни тайёрлаш тизимини замон талабларига мослаштириш юзасидан кенг қўламли илмий тадқиқотлар амалга оширилмоқда. Ҳозирги кунда дунёнинг кўплаб мамлакатларида оғир атлетика спорт тури мавжуд, ана шунинг учун ҳам ушбу спорт турини жаҳон миқёсида янада ривожлантириш, оғир атлетикачиларни тайёрлаш тизимини илмий асослаб бериш муҳим аҳамиятга эга.

Ҳалқаро оғир атлетика спорт мусобақаларини кузатиш натижасида шунга амин бўлиш мумкинки, оғир атлетика спорт турига хос техник-тактик ҳаракатлар ва жисмоний сифатларни такомиллаштириш юзасидан кўплаб илмий-тадқиқот ишлари олиб борилган. Айнан спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи оғир атлетикачиларни тайёрлаш тизимини ташкил қилиш ва бошқа масалалар юзасидан кенг қўламли илмий ишлар долзарблик касб этмоқда. Айнан спорт такомиллашуви босқичида ўқув-машғулотлар жараёнини ташкил этиш масалалари етарлича ўрганилмаганлиги сабабли оғир атлетикачилар аксарият ҳолларда спорт такомиллашуви босқичидан олий спорт маҳорати босқичига ўтиш жараёнида кўплаб жароҳатлар олиши оқибатида йўқотишлар вужудга келмоқда. Таъкидлаш жоизки, спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи оғир атлетикачиларнинг машғулотлар жараёнига айнан тўғри келадиган машғулот воситалари ва юкламалари бўйича илмий асосланган тавсияларнинг йўқлиги диссертация ишининг танланган йўналиши долзарблигини белгилаб беради.

Бугунги кунда мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳолининг турли қатламларини қамраб олган самарали миллий тизим вужудга келгани ва у ҳозирданок яхши натижалар бераётгани нафақат ўзимиз, балки хорижий мутахассислар томонидан ҳам тан олинаиб, эътироф этилаётгани мазкур соҳадаги ишларнинг нақадар пухта ўйлаб, узоқни кўзлаб амалга оширилаётганлигини кўрсатади. “Биз халқаро майдонларда Ўзбекистоннинг нуфузи ва обрў-эътиборини оширишга катта ҳисса қўшган спортчиларимиз билан фахрланамиз. Шу билан бирга, олий спортда эришилган ютуқлар билан чегараланмасдан, оммавий спортга катта эътибор беришимиз керак”<sup>1</sup>. Мустақиллик йилларида мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳамда оммавийлаштиришга алоҳида эътибор қаратиб келинмоқда. Ўзбекистонда ҳам оғир атлетика спорти бўйича кўплаб илмий адабиётлар яратилгани билан бир қаторда ҳали ўрганилиши зарур бўлган масалалар, яъни оғир атлетика спортини оммавийлаштириш, ёшларни ушбу спорт турига жалб қилиш, селекция ва саралаш ишлари бўйича илмий-услубий

---

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масалаларига бағишланган” йиғилишдаги нутқи; 2018 йил 21 сентябр, Халқ сўзи газетаси, 1-2 бет

қўлланмалар яратиш, Ўзбекистон терма жамоаларига ёш иқтидорли, қобилиятли спортчиларни етказиб бериш каби ўз ечимини кутаётган кўплаб муаммолар мавжуд. Бугунги кунда оғир атлетикачиларнинг спорт такомиллашуви босқичида машғулот воситалари ва юкламаларининг оптимал нисбатларини илмий тадқиқ қилиш ҳамда машғулот жараёнини илмий асосда ташкил этиш зарурати юзага чиқмоқда.

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сон Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сон Фармони ва Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон Қарори ҳамда 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-2821-сонли қарорлари ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги.** Тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодиётни шакллантириш” билан боғлиқ устувор йўналишлари доирасида амалга оширилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Иқтидорли спортчиларни саралаш ҳамда рақобатбардош оғир атлетикачиларни тайёрлаш, айниқса, спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи оғир атлетикачилар машғулотларида ўқув машғулотлар жараёнига янгича илмий-назарий ёндашиш муҳим муаммолар қаторига киради.

Бир қатор муаллифларнинг илмий маълумотларида спорт такомиллашуви босқичида оғир атлетикачиларнинг машғулотларида қўлланиладиган воситалар, юкламаларнинг турли-туманлиги айтиб ўтилган. Айрим мутахассислар воситалар ҳақида турлича фикрлар юритганлар ва машғулотда асослашга ҳаракат қилганлар. Тарбиянинг бошқа барча турларидаги сингари, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари жараёнида педагогик тамойиллар асосида бир қанча педагогик вазифалар ҳал этилади. 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.

Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари: қуёш, ҳаво ва сув, шунингдек, гигиеник омиллар (шахсий ва жамоат гигиенаси талабларига риоя қилиниши) услубий жиҳатдан муайян мақсадни кўзда тутиб ташкил этилгандагина жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситаси сифатида хизмат қилади. Бундан ташқари, улар шуғулланувчининг организмга янада самарали таъсир

кўрсатади<sup>2</sup>.

Шунинг учун ҳам жисмоний тайёргарликда анъанавий тарзда машғулот воситалари, юкламаларини тўғри режалаштириш катта аҳамиятга эга. Бу тасодиф эмас, албатта. Қатор муаллифларнинг фикрича (Ю.В.Верхошанский, А.Н.Воробьёв, А.В.Паков, В.С.Аванесов, В.А.Нежегородов, В.В.Новиков, З.Г.Гаппаров, Р.М.Маткаримов, Л.С.Дворкин, Э.И.Қодиров, К.Ф.Баязитов, О.В.Гончарова ва бошқалар), инсон ҳаракатланишининг бутун бойлиги унинг жисмоний тайёргарлигига боғлиқ, куч асосига эга машғулотлар эса шуғулланувчиларнинг организмида самарали из қолдиради<sup>3</sup>.

Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг куч тайёргарлигида меъёрланган оғирликларнинг етакчи аҳамиятини, шунингдек, оғир атлетика спорт турида оғир атлетикачиларни тайёрлашда катта илмий-услубий тажриба тўпланганлигини эътиборга олиб, биз шундай хулосага келдикки, оғир атлетиканинг енгил ва тажрибада синалган воситаларини қўллаш спортчиларнинг куч ва ҳар томонлама тайёргарлиги вазифаларини ҳал этишда катта самара беради.

Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларда тайёргарлик ва мусобақа даврининг машғулот жараёнида вазн тоифалари бўйича қўлланиладиган воситаларга доир маълумотларни А.В.Паков, К.Ф.Баязитов, Д.Ф.Ким, Р.М.Маткаримов, Л.С.Дворкин, каби мутахассис олимларнинг тадқиқот ишларида ниҳоятда кам учратдик<sup>4</sup>.

Аммо ушбу илмий, ўқув ва услубий манбаларда мазкур диссертация мавзуси сифатида танланган оғир атлетикачиларнинг спорт такомиллашуви босқичидаги машғулот воситалари ва юкламалари ҳажмини оптималлаштириш, машғулотлар вақтида воситаларни тўғри қўллаш ва юкламаларни тўғри тақсимлаш услублари тадқиқот остига олинмаган. Юқоридагилардан шундай хулоса қилиш мумкинки, тадқиқот олдига қўйилган муаммо танланган мавзунинг долзарблигини аниқлаб беради.

<sup>2</sup> Матвеев Л.П. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси/ Дарслик. – Тошкент, 1975. -Б.-175.

<sup>3</sup> Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. -183, -214 ст., Воробьёв А.Н. Тяжёлоатлетический спорт/–М.: физкультура и спорт 1977. –С.45., 225 с., Паков А.В. Аванесов В.С., Нежегородов В.А., Новиков В.В. Оптимизация тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике. – Т.: Медицина, 1985.,-129 ст., Паков А.В. Гаппаров З.Г., Маткаримов Р.М. Распределение параметров тренировочных нагрузок в период подготовки сильнейших тяжелоатлетов Республики Узбекистан к Олимпийским играм а Атланте // Научно-методическое обеспечение высококвалифицированных спортсменов по итогам XXVI Олимпийских игр. Сборник научных статей. –Т., 1996. –С.47-49., Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика Учебник. –Ташкент: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005.-С.-136., Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика/ Учебник для вузов. –М.: Физкультура и спорт, 2005, -С.-137., Қодиров Э.И., Бошланғич спорт тайёргарлиги босқичида ёш оғир атлетикачилар машғулотларининг хусусиятлари. Т, 2007.,-69 с., Баязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле /Дисс.пед.наук./ 2009.,-130 с., Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов/ Учебное пособие. –Ташкент: “Лидер Пресс”, 2011. –С. -17. -264с., Баязитов К.Ф. Повышение спортивно педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Т, 2011.,-128., Маткаримов Р.М., Оғир атлетика назарияси ва услубияти, Т, 2015.,-198 в. Дворкин Л.С., Тяжелая атлетика Том 1, -273 с., Том 2.; 2-изд., М.«Издательство Юрайт»-2017 г.,-365 с.

<sup>4</sup> Баязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле /Дисс.пед.наук./ 2009.,-130 с., Ким Д.Ф. Многолетняя подготовка спортсменов в тяжелой атлетике. Методическая рекомендация. –Т.: Лидер пресс, 2009.,-50 с., Маткаримов Р.М., Оғир атлетика назарияси ва услубияти, Т, 2015.,198 в., Дворкин Л.С., Тяжелая атлетика Том 1, -273 с., Том 2.; 2-изд., М.«Издательство Юрайт»-2017 г.,-365 с.

**Диссертация тадқиқоти бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари концепцияси ва истиқбол режасидаги “Ўсмирлар спорти ва олий спорт такомиллашуви босқичидаги спортчиларни тайёрлашнинг руҳий–педагогик ва физиологик–гигиеник асослари” мавзусидаги илмий–тадқиқотлар доирасида бажарилган.

**Тадқиқотнинг мақсади** спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг машғулот воситалари ва юкламалари ҳажмининг оптимал нисбатларини илмий асослаш.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси, уларнинг машғулот воситалари ва юкламалари ҳажмини аниқлаш;

оғир атлетикачиларнинг спорт такомиллашуви босқичида қўлланиладиган машғулот воситаларини йўналиши бўйича табақалаштириш асосида машғулот дастурини ишлаб чиқиш;

оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик ва мусобақа даврларида қўлланиладиган машғулот воситалари юкламаларининг оптимал нисбатларини тажрибада исботлаш.

спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачилар учун вазн тоифалари бўйича илмий асосланган модел кўрсаткичларни ишлаб чиқиш.

**Тадқиқотнинг объекти** сифатида спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи оғир атлетикачиларнинг машғулот жараёни.

**Тадқиқотнинг предмети** сифатида спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг машғулот воситалари ва юкламаларнинг ҳажми.

**Тадқиқотнинг усуллари** адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, анкета сўровномаси, эксперт баҳолаш, пульсометрия, педагогик тажриба, математикстатистика услублари.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:**

оғир атлетикачиларнинг спорт такомиллашуви босқичи машғулотларини тузишда иккикураш мусобақа машқлари натижасига юқори самарада таъсир кўрсатувчи воситалар ва юкламаларнинг ҳажмлари аниқланган;

спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи оғир атлетикачилар жисмоний тайёргарлиги аниқланиб, табақалаштирилган машғулот воситалари орқали машғулот дастури ишлаб чиқилган;

спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ва спорт натижаларига самарали таъсир этувчи машғулот воситалари ва юкламалари ҳажми ва шиддатининг оптимал нисбатлари ишлаб чиқилган;

ўтказилаган тадқиқот натижасида спорт усталигига номзод спортчиларни тайёрлашнинг модел кўрсаткичлари (даст ва силтаб кўтариш учун жисмоний ҳамда техник тайёргарлик) ишлаб чиқилган.



**Тадқиқотнинг амалий натижалари.** Спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи оғир атлетикачиларнинг машғулотларини самарали ташкиллаштириш учун воситаларнинг оптимал нисбатлари аниқланган ва амалиётда қўллаш учун методика ишлаб чиқилган.

Мусобақа жараёнида спортчиларнинг иккикураш натижаларини ошириш мақсадида даст ва силтаб кўтариш машқини бажаришга юқори махсуслашган машғулот воситалари варианты жорий этилган.

Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг машғулот воситалари ва юкламаларини тақсимлашнинг самарали усулидан фойдаланишга доир тавсиялар асосида оғир атлетикачиларни олий спорт маҳорати гуруҳига тўлақонли ўтказиш дастури ва модел кўрсаткичлар амалиётга жорий этилган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги.** Тадқиқотлардан олинган натижаларнинг ишончлилиги назарий ва услубий база, илмий тадқиқотнинг мантиқий кетма-кетлиги, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубияти соҳасидаги ватанимиз ва чет эл олимлари, шунингдек, амалиётчи тренерларнинг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги, тадқиқот вазифаларига мос келувчи ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот услубларининг қўлланилганлиги, тажриба-синов ишларининг репрезентативлиги, олинган натижаларни математикстатистик таҳлил қилиш услублари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан белгиланади.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.**

Илмий аҳамияти спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи оғир атлетикачиларнинг машғулот воситалари ва юкламалари ҳажмининг оптимал нисбатлари белгилаб берилган ва машғулот дастури ишлаб чиқилган. Тадқиқотлар давомида олинган материаллар оғир атлетика назарияси ва услубияти соҳасидаги назарий билимларни бойитишга ва кенгайтиришга имкон берган.

Амалий аҳамияти вазн тоифалари бўйича оғир атлетикачилар учун спорт усталигига номзод даражасини бажариш бўйича модел кўрсаткичлар ишлаб чиқилган. Спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи оғир атлетикачиларнинг машғулот воситалари юкламаларининг оптимал нисбатлари ва янги вазн тоифалари бўйича модел кўрсаткичлар ИОЗМИ, ОСММ, ЎзДЖТСУ оғир атлетикачиларининг кейинги олий спорт маҳорати босқичига соғ-саломат ўтиш жараёни самарадорлигини оширишга ёрдам берган.

**Тадқиқот натижаларининг жорий этилиши.**

Оғир атлетикачиларнинг спорт такомиллашуви босқичидаги машғулот воситалари ва юкламалари ҳажмини оптималлаштириш юзасидан олинган илмий натижалар асосида:

оғир атлетикачилар жисмоний тайёргарлиги аниқланиб, машғулот воситалари юкламаларини тақсимлашнинг оптимал вариантлари Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети оғир атлетика, велоспорт, от спорти назарияси ва услубияти кафедрасининг оғир атлетика ихтисослигида таҳсил олувчи талабалари, Республика ихтисослашган олимпия захиралари мактаб-интернати, Чирчиқ ихтисослашган олимпия захиралари мактаб-

интернати, Урганч ихтисослашган олимпия захиралари мактаб-интернати оғир атлетика ихтисослигида таҳсил олувчи ўқувчиларнинг ўқув-машғулотларига татбиқ этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 9 апрелдаги 02-08-08-15-сон маълумотномаси). Натижада спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи оғир атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги 17,3% га ва техник тайёргарлиги 19,2% га яхшиланган;

оғир атлетикачиларнинг спорт такомиллашуви босқичи машғулотларини тузишда иккикураш мусобақа машқлари натижасига юқори самарада таъсир кўрсатувчи воситалар ва юкламаларнинг ҳажмлари Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети оғир атлетика, велоспорт, от спорти назарияси ва услубияти кафедрасининг оғир атлетика ихтисослигида таҳсил олувчи талабалари ўқув-машғулотларида қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 9 апрелдаги 02-08-08-15-сон маълумотномаси). Натижада спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи оғир атлетикачиларнинг жисмоний ва техник тайёргарликлари 15-17% га яхшиланган;

оғир атлетикачиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ва спорт натижаларига самарали таъсир этувчи машғулот воситалари, юкламалари ҳажми ва шиддатининг оптимал нисбатлари ўқув-машғулотларига татбиқ этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 9 апрелдаги 02-08-08-15-сон маълумотномаси). Натижада спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи оғир атлетикачилар амалиётига жорий этилган услубият ва модел кўрсаткичлардаги машқлар мажмуаси спортчиларга республика ва халқаро мусобақаларда 8 та медални қўлга киритишга имкон берган;

оғир атлетика ихтисослигидаги ўқувчиларининг ўқув машғулотларида танлаб олинган машғулот воситалари асосида ишлаб чиқилган услубияти Чирчиқ ихтисослашган олимпия захиралари мактаб-интернати ҳамда Урганч ихтисослашган олимпия захиралари мактаб-интернатининг спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчиларга жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 9 апрелдаги 02-08-08-15-сон маълумотномаси). Натижада спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи оғир атлетикачилар амалиётига жорий этилган услубият спортчиларга республика ва халқаро мусобақаларда 7 тадан медални қўлга киритишга имкон яратган.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Тадқиқот натижалари 3 та халқаро, 5 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда апробациядан ўтган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Диссертация мавзуси бўйича жами 15 та илмий-услубий иш, шу жумладан Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий журналларида 4 та мақола (3 та республика ва 1 та хорижий журналларда) чоп этилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация иши кириш, тўртта бобдан иборат бўлиб, 131 саҳифали матн, 32 та расм, 15 та жадвал, хотима, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

## 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 **“Муаммонинг ўрганилганлик ҳолати ва унинг методологик асослари”** деб номланган биринчи бобида оғир атлетикачилар машғулот жараёни хусусияти ва йўналиши бўйича ҳар хил восита ва усуллардан фойдаланиш воситаларини тўғри таснифлаш, тизимлаштириш ва ўқув-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 сифатларнинг 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 тайёргарлик машқлари таъсир кучига кўра мусобақалашув машқларига ўхшаш ёки улардан бирмунча устунроқ бўлиши лозим. Фақат шундагина шуғулланганлик ҳолатига эришиш мумкин. Махсус 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 қисимларининг илмий-услубий ва физиологик моҳияти мутахассис олимлар фикр-мулоҳазалари ва хулосалари асосида очиб берилган. Машғулот ишларини 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, 2001; Ю.В.Верхошанский, 2007; Э.И.Қодиров, 2007; Л.С.Дворкин, 2010; К.Ф.Баязитов, 2011; Р.М.Маткаримов, 2015 ва б.].

Оғир атлетикада қўлланиладиган техник-тактик усуллар самарадорлигини таъминловчи жисмоний сифатларни ривожлантириш усуллари бир-бири билан боғлиқ эканлиги таъкидлаб ўтилган. Оғир атлетика амалиётида спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачилар машғулот жараёнида воситаларни тўғри танлаш ва машғулот жараёнига тўғри татбиқ қилиш ўта муҳим аҳамиятга эга эканлиги, лекин бундай машғулот воситаларини танлаш юзасидан илмий-услубий ишлар етарлича ёритилмаганлиги очиб берилган.

Диссертациянинг **“Тадқиқотнинг услублари ва унинг ташкил қилиниши”** деб номланган иккинчи бобида оғир атлетикачиларнинг машғулот жараёнида машғулот воситалари ёрдамида ривожлантириш нуқтаи назардан ўта долзарб аҳамиятга эга эканлиги ва илмий-амалий муаммо тадқиқотнинг услублари, анкета сўровномаси, жисмоний тайёргарликнинг назорат машқлари вазифалари, пульсометрия, педагогик кузатувлар, педагогик назорат, машғулот фаолиятини эксперт баҳолаш, математик статистика услублари, фойдаланилган тестларнинг моҳияти ва мазмуни, уларни қўллаш услубияти ва шартлари батафсил ёритилган.

Тадқиқотлар уч босқичда ўтказилди.

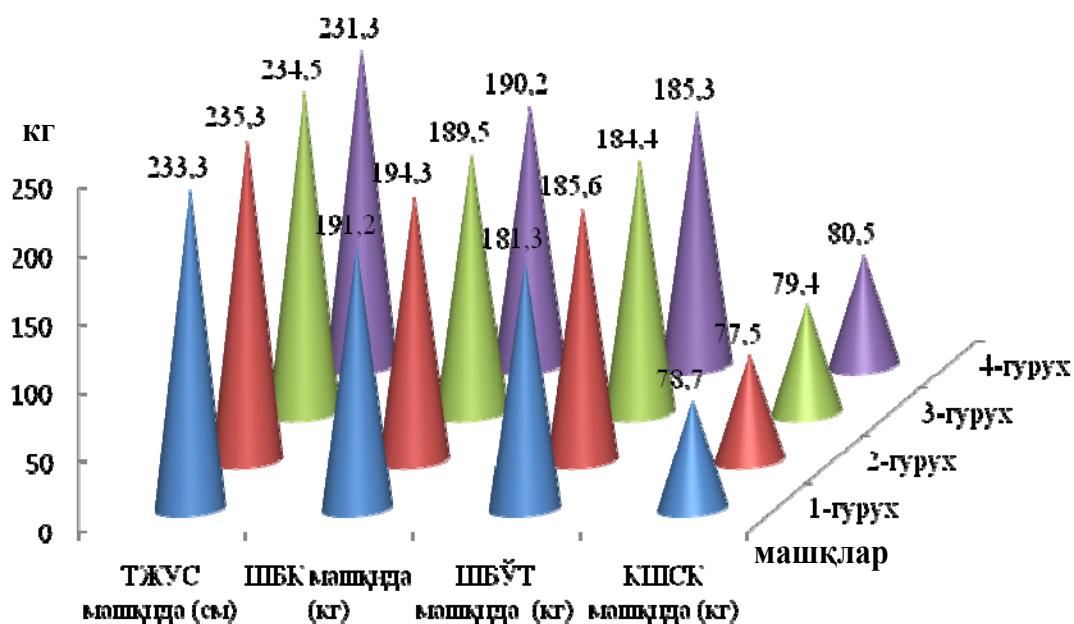
I босқичда (2015-2016 йиллар) – ишчи фаразни шакллантириш, тадқиқот объектини аниқлаш, илмий текшириш усулларни танлаш ва вазифаларни шакллантириш амалга оширилди.

II босқич (2016-2017 йиллар) – Республика мураббийлари ва спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи Чирчиқ ОЗМИ, Республика ОЗМИ, Урганч ОЗМИ ўқувчи оғир атлетикачилари ва Ўзбекистон ДЖТСУ талаба оғир атлетикачилари ўртасида анкета сўрови ўтказилди.

III босқич (2017-2018 йиллар) – асосий тажриба. Танлаб олинган машғулот воситалари орқали машғулот услубияти ишлаб чиқилди ва амалиётга татбиқ этилди. Тадқиқотда иштирок этган спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг Ўзбекистон, Осиё ва жаҳон чемпионатларидаги иштроки натижалари орқали машғулот восита ва юкламаларининг оптимал нисбатлари ўз исботини топди.

Диссертациянинг **“Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг машғулот воситалари ва юкламалари хажмининг оптимал нисбатлари”** деб номланган учинчи бобида спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг машғулот жараёнида воситалар ва юкламаларни табақалаштириш, спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачилар учун танлаб олинган машғулот воситалари ва дастури ёритилган.

Тадқиқотга жалб қилинган тажриба гуруҳи оғир атлетикачиларининг тадқиқотдан олдинги жисмоний тайёргарлик ҳолати юқоридаги назорат машқлари орқали текшириб кўрилди ва натижалар диаграмма кўринишида келтирилган (1-расмга қаранг).



**1-расм. Тажиба гуруҳи спортчиларининг тадқиқотдан олдинги жисмоний тайёргарлик ҳолати (n=16)**

**Изоҳ:** ТЖУС-турган жойдан узунликка сакраш, ШБК-штангани белгача тортиш, ШБЎТ-штанга билан ўтириб-туриш, КШСК-кўкрақдан штангани сиқиб кўтариш.

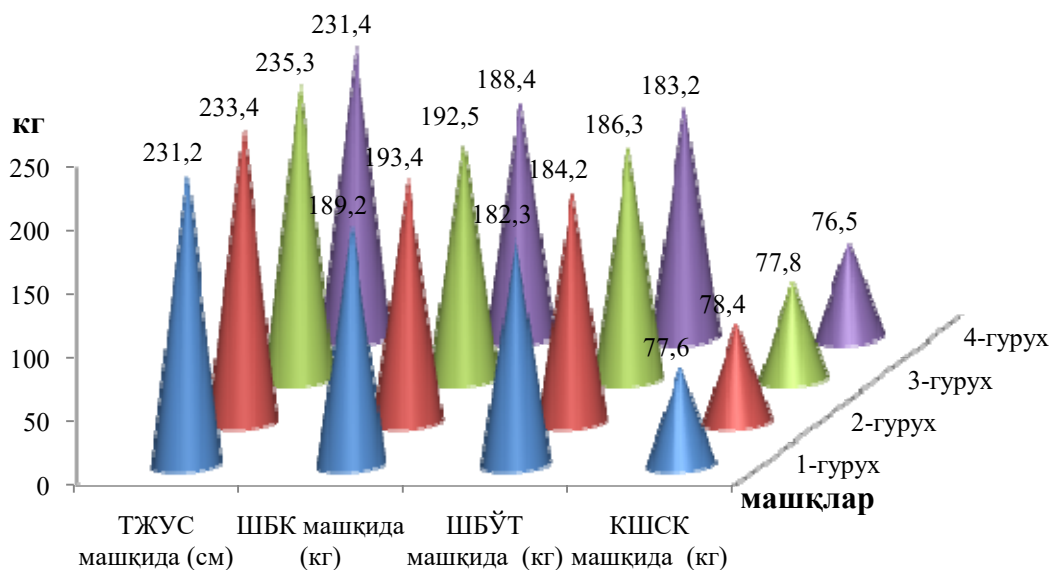
1-гуруҳдаги 4 нафар оғир атлетикачининг турган жойдан узунликка сакраш машқидаги ўртача натижаси 233,3 см ни, штангани белгача кўтариш машқида 191,2 кг ни, штанга билан ўтириб-туриш машқида 181,3 кг ни, кўкрақдан сиқиб кўтариш машқида эса 78,7 кг ни ташкил қилди.

2-гуруҳдаги 4 нафар оғир атлетикачининг турган жойдан узунликка сакраш машқидаги ўртача натижаси 235,3 см ни, штангани белгача кўтариш машқида 194,3 кг ни, штанга билан ўтириб-туриш машқида 185,6 кг ни, кўкрақдан сиқиб кўтариш машқида эса 77,5 кг ни ташкил қилди.

3-гуруҳдаги 4 нафар оғир атлетикачининг турган жойдан узунликка сакраш машқидаги ўртача натижаси 234,5 см ни, штангани белгача кўтариш машқида 189,5 кг ни, штанга билан ўтириб-туриш машқида 184,4 кг ни, кўкрақдан сиқиб кўтариш машқида эса 79,4 кг ни ташкил қилди.

4-гуруҳдаги 4 нафар оғир атлетикачининг турган жойдан узунликка сакраш машқидаги ўртача натижаси 231,3 см ни, штангани белгача кўтариш машқида 190,2 кг ни, штанга билан ўтириб-туриш машқида 185,3 кг ни, кўкрақдан сиқиб кўтариш машқида эса 80,5 кг ни ташкил қилди.

Тадқиқотга жалб қилинган назорат гуруҳи оғир атлетикачиларининг тадқиқотдан олдинги жисмоний тайёргарлик ҳолати юқоридаги назорат машқлари орқали текшириб кўрилди ва натижалар диаграмма кўринишида келтирилган (2-расмга қаранг).



**2-расм. Назорат гуруҳи спортчиларининг тадқиқотдан олдинги жисмоний тайёргарлик ҳолати (n=16)**

**Изоҳ:** ТЖУС-турган жойдан узунликка сакраш, ШБК-штангани белгача тортиш, ШБЎТ-штанга билан ўтириб-туриш, КШСК-кўкракдан штангани сиқиб кўтариш.

1-гуруҳдаги 4 нафар оғир атлетикачининг турган жойдан сакраш машқидаги ўртача натижаси 231,2 см ни, штангани белгача кўтариш машқида 189,2 кг ни, штанга билан ўтириб-туриш машқида 182,3 кг ни, кўкракдан сиқиб кўтариш машқида эса 77,6 кг ни ташкил қилди.

2-гуруҳдаги 4 нафар оғир атлетикачининг турган жойдан узунликка сакраш машқидаги ўртача натижаси 233,4 см ни, штангани белгача кўтариш машқида 193,4 кг ни, штанга билан ўтириб-туриш машқида 184,2 кг ни, кўкракдан сиқиб кўтариш машқида эса 78,4 кг ни ташкил қилди.

3-гуруҳдаги 4 нафар оғир атлетикачининг турган жойдан узунликка сакраш машқидаги ўртача натижаси 235,3 см ни, штангани белгача кўтариш машқида 192,5 кг ни, штанга билан ўтириб-туриш машқида 183,2 кг ни, кўкракдан сиқиб кўтариш машқида эса 77,8 кг ни ташкил қилди.

4-гуруҳдаги 4 нафар оғир атлетикачининг турган жойдан узунликка сакраш машқидаги ўртача натижаси 231,4 см ни, штангани белгача кўтариш машқида 188,4 кг ни, штанга билан ўтириб-туриш машқида 185,3 кг ни, кўкракдан сиқиб кўтариш машқида эса 76,5 кг ни ташкил қилди.

Тадқиқотдан олдин тажриба ва назорат гуруҳлари спортчиларининг назорат машқларида кўрсатган натижалари фарқи куйдагича бўлди. Турган жойдан узунликка сакраш машқида тажриба гуруҳи спортчиларининг ўртача натижаси 233,6 см, назорат гуруҳи спортчиларининг ўртача натижаси 232,8 см, фарқ 0,8 см ни ташкил қилди. Штангани белгача кўтариш машқида тажриба гуруҳи спортчиларининг ўртача натижаси 191,3 кг, назорат гуруҳи

спортчиларининг ўртача натижаси 190,8 кг, фарқ 0,5 кг ни ташкил қилди. Штанга билан ўтириб-туриш машқида тажриба гуруҳи спортчиларининг ўртача натижаси 184,1 кг, назорат гуруҳи спортчиларининг ўртача натижаси 184 кг, фарқ 0,1 кг ни ташкил қилди. Штангани кўкракдан сиқиб кўтариш машқида тажриба гуруҳи спортчиларининг ўртача натижаси 79 кг, назорат гуруҳи спортчиларининг ўртача натижаси 77,5 кг, фарқ 1,5 кг ни ташкил қилди. Тажриба ва назорат гуруҳлари спортчиларининг тадқиқотдан олдинги жисмоний тайёргарлик ҳолати бир хил даражада эканлиги аниқланди.

Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даври учун икки ойлик машғулот дастури

Турган жойдан узунликка сакраш машқи ҳар ойда 12 кун 10 мартадан 4-5-такрорлашлар билан бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 1080 марта сакраш амалга оширилди.

Турган жойдан баландликка сакраш машқи ҳар ойда 12 кун 10 мартадан 4-5 марта такрорлашлар билан бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 1080 марта сакраш амалга оширилди.

Штанга билан олдинга эгилиш машқи ҳар ойда 6 кун режалаштирилди. Бу машқ ҳар бир спортчининг даст кўтаришдаги натижасидан 30 % миқдордаги оғирликда штанга билан 10 марта олдинга эгилиш 4 та такрорлаш орқали амалга оширилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 480 марта 30 % оғирликда штанга билан олдинга эгилиш амалга оширилди.

Чалқанча ётган ҳолатда гавдани олдинга кўтариш ва тушириш (қорин мушакларини ривожлантириш) машқи ҳар ойда 12 кун 10 мартадан 4-5 та такрорлашлар билан бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 1080 марта амалга оширилди.

Тренажерда эгилиш (бел мушакларини ривожлантириш) машқи ҳар ойда 12 кун 10 мартадан 4-5 та такрорлашлар билан бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 1080 марта амалга оширилди.

Турникда тортилиш машқи ҳар ойда 6 кун 10 мартадан 3 та такрорлашлар билан бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 360 марта тортилиш амалга оширилди.

Брусларда қўлларни букиб-ёзиш машқи ҳар ойда 6 кун 10 мартадан 3 та такрорлашлар билан бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 360 марта амалга оширилди.

Эгилувчанлик машқларига ҳар ойда 20 кун 10 дақиқадан вақт ажратилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 40 кунда 6 соат 66' дақиқа амалга оширилди.

Футбол спорт турига ҳар ойда 2 кун 30 дақиқадан вақт ажратилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 4 кунда 2 соат амалга оширилди.

Сузиш спорт турига ҳар ойда 2 кун 30 дақиқадан вақт ажратилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 4 кунда 2 соат амалга оширилди.

Даст кўтариш машқи ҳар ойда 14 кун асосий 4-шиддат зонасида

270 марта штангани кўтариш сони (ШКС) бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 28 кун 540 марта ШКС амалга оширилди.

Тиззадан даст кўтариш машқи ҳар ойда 10 кун асосий 4-5-шиддат зоналарида 140 марта штангани кўтариш сони бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 20 кун 280 марта ШКС амалга оширилди.

Кўйғичдан даст кўтариш машқи ҳар ойда 10 кун асосий 4-5-шиддат зоналарида 140 марта ШКС бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 20 кун 280 марта ШКС амалга оширилди.

Ярим ўтириб даст кўтариш машқи ҳар ойда 6 кун асосий 3-4-шиддат зоналарида 76 марта штангани кўтариш сони (ШКС) бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 12 кун 152 марта ШКС амалга оширилди.

Тик ҳолатга даст кўтариш машқи ҳар ойда 6 кун асосий 3-4-шиддат зоналарида 76 марта штангани кўтариш сони (ШКС) бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 12 кун 152 марта ШКС амалга оширилди.

Штангани даст кўтариш кенглигида белгача кўтариш машқи ҳар ойда 10 кун асосий 4-5-шиддат зоналарида 120 марта штангани кўтариш сони бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 20 кун 240 марта ШКС амалга оширилди.

Кўкракда штанга билан ўтириб-туриш машқи ҳар ойда 10 кун асосий 4-5-шиддат зоналарида 120 марта ШКС бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 20 кун 240 марта ШКС амалга оширилди.

Елкада штанга билан ўтириб-туриш машқи ҳар ойда 14 кун асосий 4-5-шиддат зоналарида 168 марта ШКС бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 28 кун 336 марта ШКС амалга оширилди.

Силтаб кўтариш машқи ҳар ойда 14 кун асосий 4-шиддат зонасида 270 марта ШКС бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 28 кун 540 марта ШКС амалга оширилди.

Тиззадан кўкракка кўтариш машқи ҳар ойда 10 кун асосий 4-5-шиддат зоналарида 140 марта ШКС бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 20 кун 280 марта ШКС амалга оширилди.

Ярим ўтириб кўкракка кўтариш машқи ҳар ойда 6 кун асосий 3-4-шиддат зоналарида 76 марта ШКС бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 12 кун 152 марта ШКС амалга оширилди.

Кўкракдан силтаб кўтариш машқи ҳар ойда 6 кун асосий 2-3-шиддат зоналарида 76 марта ШКС бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 12 кун 152 марта ШКС амалга оширилди.

Бош орқасидан силтаб кўтариш машқи ҳар ойда 6 кун асосий 2-3-шиддат зоналарида 76 марта ШКС бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 12 кун 152 марта ШКС амалга оширилди.

Кўкракдан швунг усулида силтаб кўтариш машқи ҳар ойда 10 кун асосий 2-3-шиддат зоналарида 140 марта ШКС бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 20 кун 280 марта ШКС амалга оширилди.

Кўкракдан швунг усулида сиқиб кўтариш машқи ҳар ойда 4 кун асосий



2-3-шиддат зоналарида 48 марта ШКС бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 8 кун 96 марта ШКС амалга оширилди.

Штангани силтаб кўтариш кенглигида белгача кўтариш машқи ҳар ойда 10 кун асосий 4-5-шиддат зоналарида 120 марта ШКС бажарилди. Умумий 2 ойлик тайёргарлик жараёнида 20 кун 240 марта ШКС амалга оширилди (1-жадвалга қаранг).

**1- жадвал**

**Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг 8 ҳафталик тайёргарлик даври учун асосий воситаларда машғулотлар юкламаси ҳажми (ШКС)**

Даври	Ҳафталар	Мусобақа даст кўтариш	Махсус ёрдам берувчи Д/к воситалари	Мусобақа силтаб кўтариш	Махсус ёрдам берувчи С/к воситалари	Штангани белгача кўтариш машқлари	Ўтириб туриш машқлари	Сакраш машқлари	Жами
Тайёргарлик	1-8	540±19	864±26	540±18	736±23	520±12	612±21	2160±31	5972±41
<b>Жами:</b>	<b>8 ҳафта</b>	<b>540±19</b>	<b>864±26</b>	<b>540±18</b>	<b>736±23</b>	<b>520±12</b>	<b>612±21</b>	<b>2160±31</b>	<b>5972±41</b>

Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг мусобақа даври учун 1 ойлик машғулот дастури

Турган жойдан баландликка сакраш машқи мусобақа даври учун ойда 10 кун 10 мартадан 4-5 та такрорлашлар билан бажарилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 460 марта сакраш амалга оширилди.

Пресс (қорин мушакларини ривожлантириш) машқи мусобақа даври учун ойда 10 кун 10 мартадан 4-5 та такрорлашлар билан бажарилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 460 марта амалга оширилди.

Тренажёрда эгилиш (бел мушакларини ривожлантириш) машқи мусобақа даври учун 10 кун 10 мартадан 4-5 та такрорлашлар билан бажарилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 460 марта амалга оширилди.

Турникда тортилиш машқи мусобақа даври учун ойда 6 кун 10 мартадан 3 та такрорлашлар билан бажарилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 180 марта тортилиш амалга оширилди.

Эгилувчанлик машқларига мусобақа даври учун ойда 20 кун 10 дақиқадан вақт ажратилди. Умумий 1 ойлик тайёргарлик жараёнида 20 кунда 3 соат 33' дақиқа амалга оширилди.

Даст кўтариш машқи мусобақа даври учун ойда 18 кун асосий 4-5-шиддат зоналарида 324 марта ШКС бажарилди.

Тиззадан даст кўтариш машқи мусобақа даври учун ойда 10 кун асосий 4-5-шиддат зоналарида 140 марта ШКС бажарилди.

Кўйғичдан даст кўтариш машқи мусобақа даври учун ойда 10 кун асосий 4-5-шиддат зоналарида 140 марта ШКС бажарилди.

Ярим ўтириб даст кўтариш машқи мусобақа даври учун ойда 6 кун асосий 3-4-шиддат зоналарида 76 марта ШКС бажарилди.

Тик ҳолатга даст кўтариш машқи мусобақа даври учун ойда 6 кун асосий 3-4-шиддат зоналарида 76 марта ШКС бажарилди.

Штангани даст кўтариш кенглигида белгача кўтариш машқи мусобақа даври учун ойда 10 кун асосий 5-6-шиддат зоналарида 120 марта ШКС бажарилди.

Кўкракда штанга билан ўтириб-туриш машқи мусобақа даври учун ойда 18 кун асосий 5-6-шиддат зоналарида 216 марта ШКС бажарилди.

Елкада штанга билан ўтириб-туриш машқи мусобақа даври учун ойда 6 кун асосий 5-6-шиддат зоналарида 108 марта ШКС бажарилди.

Силтаб кўтариш машқи мусобақа даври учун ойда 18 кун асосий 4-5-шиддат зоналарида 324 марта ШКС бажарилди.

Ярим ўтириб кўкракка кўтариш машқи мусобақа даври учун ойда 6 кун асосий 3-4-шиддат зоналарида 76 марта ШКС бажарилди.

Кўкракдан силтаб кўтариш машқи мусобақа даври учун ойда 6 кун асосий 4-5-шиддат зоналарида 76 марта ШКС бажарилди.

Кўкракдан швунг усулида силтаб кўтариш машқи мусобақа даври учун ойда 10 кун асосий 2-3-шиддат зоналарида 150 марта ШКС бажарилди.

Кўкракдан швунг усулида сиқиб кўтариш машқи мусобақа даври учун ойда 4 кун асосий 2-3-шиддат зоналарида 88 марта ШКС бажарилди.

Штангани силтаб кўтариш кенглигида белгача кўтариш машқи мусобақа даври учун ойда 10 кун асосий 5-6-шиддат зоналарида 120 марта ШКС бажарилди.

Дастурда танлаб олинган машғулот воситалари ва машғулот юкламаларининг оптималлаштирилган ҳажми, уларни машғулотлар жараёнида қўллаш усуллари батафсил ёритилган (2-жадвалга қаранг).

## 2- жадвал

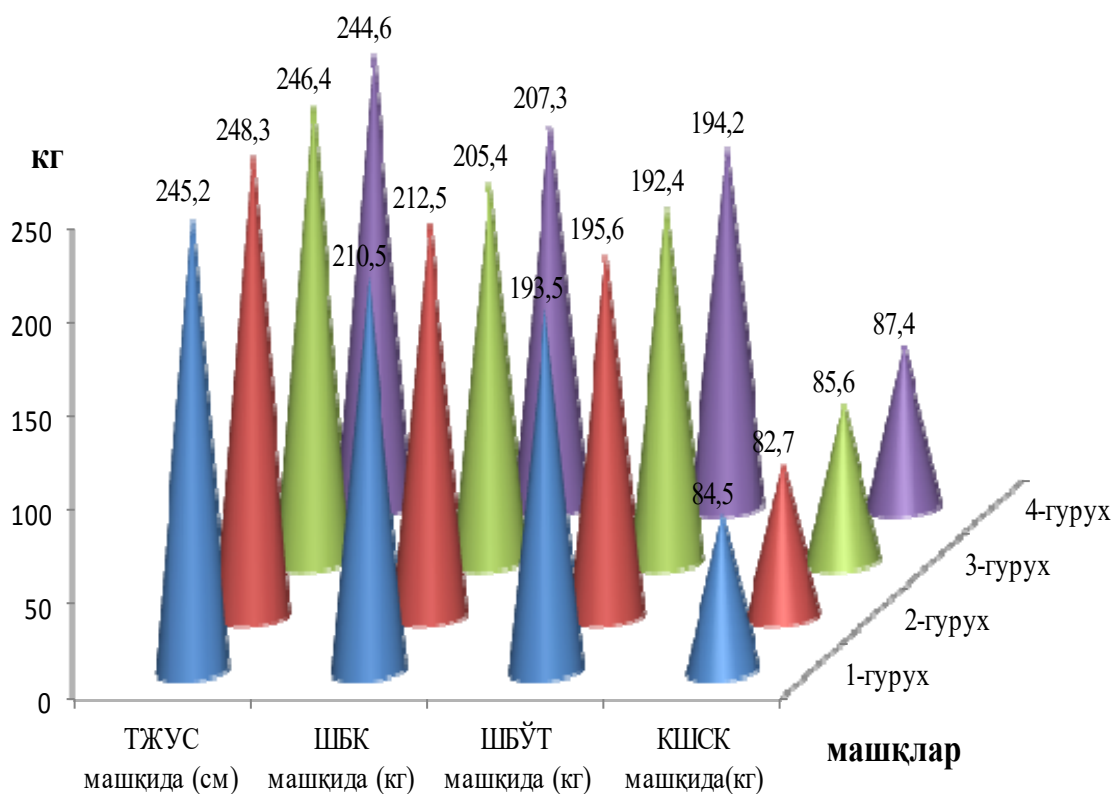
**Спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи оғир атлетикачиларнинг 4 хафта мусобақа олди даври учун асосий машқ гуруҳларидаги машғулотлар юкламаси ҳажми (ШКС)**

Даври	Хафталар	Мусобақа даст кўтариш	Махсус ёрдам берувчи Д/к воситалари	Мусобақа силтаб кўтариш	Махсус ёрдам берувчи С/к воситалари	Штангани белгача кўтариш машқлари	Ўтириб туриш машқлари	Сақраш машқлари	Жами
Мусобақа	1-4 чи	324±11	432±7	324±8	302±13	200±10	288±10	460±17	2330±23
<b>Жами:</b>	<b>4 хафта</b>	<b>324±11</b>	<b>432±7</b>	<b>324±8</b>	<b>302±13</b>	<b>200±10</b>	<b>288±10</b>	<b>460±17</b>	<b>2330±23</b>

Диссертациянинг “Тажриба-тадқиқот ишларининг самарадорлиги асосида спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачилар учун модел кўрсаткичлар ишлаб чиқиш” деб номланган тўртинчи бобида спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачилардан жалб қилинган тажриба (ТГ) гуруҳининг 16 нафар ва назорат (НГ) гуруҳининг 16 нафар спортчиларининг натижалари таҳлил этилган. Тажриба давомида тажриба гуруҳи оғир атлетикачилари танлаб олинган воситалардан иборат ишлаб чиқилган машғулот дастурини тўлиқ бажаришди.

Тадқиқот мобайнида биз томонимиздан ишлаб чиқилган тайёргарлик ва мусобақа даври машғулот дастурини мунтазам бажариб борган тажриба гуруҳи спортчилари жисмоний тайёргарлик, даст кўтариш, силтаб кўтариш бўйича спорт талабларини бажаришди ва олий спорт маҳорати гуруҳига муваффақиятли ўтишди.

Тадқиқотга жалб қилинган тажриба гуруҳи оғир атлетикачиларининг тадқиқотдан кейинги жисмоний тайёргарлик ҳолати юқоридаги назорат машқлари орқали текшириб кўрилди ва натижалар диаграмма кўринишида келтирилган (3-расмга қаранг).



**3-расм. Тажриба гуруҳи спортчиларининг тадқиқотдан кейинги жисмоний тайёргарлик ҳолати (n=16)**

**Изоҳ:** ТЖУС-турган жойдан узунликка сакраш, ШБК-штангани белгача тортиш, ШБЎТ-штанга билан ўтириб-туриш, КШСК-кўкракдан штангани сиқиб кўтариш.

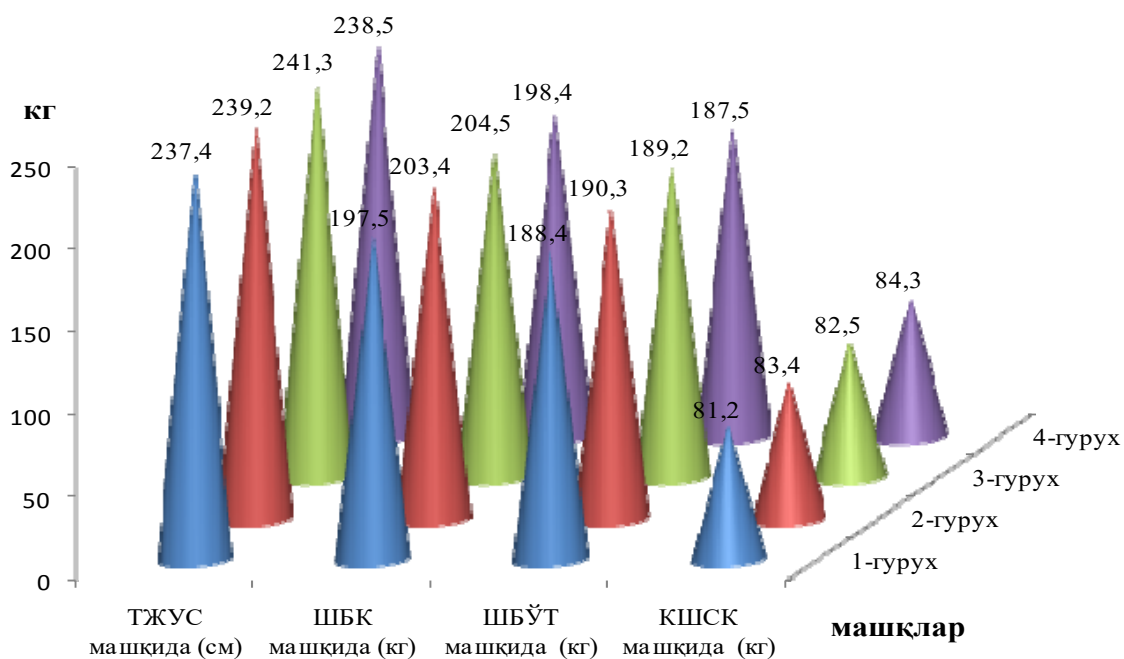
1-гурухдаги 4 нафар оғир атлетикачининг турган жойдан узунликка сакраш машқидаги ўртача натижаси 245,2 см ни, штангани белгача кўтариш машқида 210,5 кг ни, штанга билан ўтириб-туриш машқида 193,5 кг ни, кўкракдан сиқиб кўтариш машқида эса 84,5 кг ни ташкил қилди.

2-гурухдаги 4 нафар оғир атлетикачининг турган жойдан узунликка сакраш машқидаги ўртача натижаси 248,3 см ни, штангани белгача кўтариш машқида 212,5 кг ни, штанга билан ўтириб-туриш машқида 195,6 кг ни, кўкракдан сиқиб кўтариш машқида эса 82,7 кг ни ташкил қилди.

3-гурухдаги 4 нафар оғир атлетикачининг турган жойдан узунликка сакраш машқидаги ўртача натижаси 246,4 см ни, штангани белгача кўтариш машқида 205,4 кг ни, штанга билан ўтириб-туриш машқида 192,4 кг ни, кўкракдан сиқиб кўтариш машқида эса 85,6 кг ни ташкил қилди.

4-гурухдаги 4 нафар оғир атлетикачининг турган жойдан узунликка сакраш машқидаги ўртача натижаси 244,6 см ни, штангани белгача кўтариш машқида 207,3 кг ни, штанга билан ўтириб-туриш машқида 194,2 кг ни, кўкракдан сиқиб кўтариш машқида эса 87,4 кг ни ташкил қилди.

Тадқиқотга жалб қилинган назорат гуруҳи оғир атлетикачиларининг тадқиқотдан кейинги жисмоний тайёргарлик ҳолати юқоридаги назорат машқлари орқали текшириб кўрилди ва натижалар диаграмма кўринишида келтирилган (4-расмга қаранг).



**4-расм. Назорат гуруҳи оғир атлетикачиларининг тадқиқотдан кейинги жисмоний тайёргарлик ҳолати (n=16)**

Изоҳ: ТЖУС-турган жойдан узунликка сакраш, ШБК-штангани белгача тортиш, ШБЎТ-штанга билан ўтириб туриш, КШСК-кўкракдан штангани сиқиб кўтариш.

1-гурухдаги 4 нафар оғир атлетикачининг турган жойдан узунликка сакраш машқидаги ўртача натижаси 237,4 см ни, штангани белгача кўтариш машқида 197,5 кг ни, штанга билан ўтириб-туриш машқида 188,4 кг ни, кўкракдан сиқиб кўтариш машқида эса 81,2 кг ни ташкил қилди.

2-гурухдаги 4 нафар оғир атлетикачининг турган жойдан узунликка сакраш машқидаги ўртача натижаси 239,2 см ни, штангани белгача кўтариш машқида 203,4 кг ни, штанга билан ўтириб-туриш машқида 190,3 кг ни, кўкракдан сиқиб кўтариш машқида эса 83,4 кг ни ташкил қилди.

3-гурухдаги 4 нафар оғир атлетикачининг турган жойдан узунликка сакраш машқидаги ўртача натижаси 241,3 см ни, штангани белгача кўтариш машқида 204,5 кг ни, штанга билан ўтириб-туриш машқида 189,2 кг ни, кўкракдан сиқиб кўтариш машқида эса 82,5 кг ни ташкил қилди.

4-гурухдаги 4 нафар оғир атлетикачининг турган жойдан узунликка сакраш машқидаги ўртача натижаси 238,5 см ни, штангани белгача кўтариш машқида 198,4 кг ни, штанга билан ўтириб-туриш машқида 187,5 кг ни, кўкракдан сиқиб кўтариш машқида эса 84,3 кг ни ташкил қилди.

Тадқиқотдан кейин тажриба ва назорат гуруҳлари оғир атлетикачиларининг назорат машқларида кўрсатган натижалари фарқи куйидагича бўлди.

Турган жойдан узунликка сакраш машқида тажриба гуруҳи спортчиларининг ўртача натижаси 246,1 см, назорат гуруҳи спортчиларининг ўртача натижаси 239,1 см, фарқ 7 см ни ташкил қилди.

Штангани белгача кўтариш машқида тажриба гуруҳи спортчиларининг ўртача натижаси 208,9 кг ни, назорат гуруҳи спортчиларининг ўртача натижаси 200,9 кг ни, фарқ 8 кг ни ташкил қилди.

Штанга билан ўтириб-туриш машқида тажриба гуруҳи спортчиларининг ўртача натижаси 193,9 кг ни, назорат гуруҳи спортчиларининг ўртача натижаси 188,8 кг ни, фарқ 4,7 кг ни ташкил қилди.

Штангани кўкракдан сиқиб кўтариш машқида тажриба гуруҳи спортчиларининг ўртача натижаси 85 кг ни, назорат гуруҳи спортчиларининг ўртача натижаси 82,8 кг ни, фарқ 2,2 кг ни ташкил қилди.

Тажриба ва назорат гуруҳлари оғир атлетикачиларининг тадқиқотдан кейинги жисмоний тайёргарлик ҳолати бўйича тажриба гуруҳи оғир атлетикачиларида назорат гуруҳи оғир атлетикачиларига нисбатан барча назорат машқларида кескин фарқ қилди (3-жадвалга қаранг).

3-жадвал

**Тажриба ва назорат гуруҳлари оғир атлетикачиларининг тадқиқотдан кейинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (n=16)**

Назорат машқлари	Гуруҳ	Тажрибадан олдин		Тажрибадан кейин		Кўрсаткичлар фарқи	t	p
		$\bar{x} \pm \sigma$	V %	$\bar{x} \pm \sigma$	V %			
Турган жойдан узунликка сакраш (см)	НГ	232,8±9,6	4,12	239,1±9,4	3,93	6,3	1,88	>0,05
	ТГ	233,6±9,1	3,89	246,1±8,9	3,62	12,5	3,92	<0,001
Штангани белгача кўтариш (кг)	НГ	190,8±14,4	7,55	200,9±15,3	7,61	10,1	1,92	>0,05
	ТГ	191,3±12,2	6,38	208,9±12,9	6,17	17,6	4,41	<0,001
Штанга билан ўтириб-туриш (кг)	НГ	184±7,5	4,08	188,8±7,8	4,13	4,8	1,77	>0,05
	ТГ	184,1±6,5	3,53	193,9±6,6	3,44	9,8	4,23	<0,001
Кўкракдан штангани сиқиб кўтариш (кг)	НГ	77,5±7,3	9,42	82,8±7,8	9,42	5,3	1,98	>0,05
	ТГ	79±6,8	8,61	85±7,1	8,35	6	2,44	<0,05

Тажриба ва назорат гуруҳлари оғир атлетикачиларининг тадқиқотдан кейинги иккикураш натижалари кўрсаткичлари бўйича тажриба гуруҳи оғир атлетикачиларида назорат гуруҳи оғир атлетикачиларига нисбатан иккикураш йиғиндиси бўйича кескин фарқ қилди (4-жадвалга қаранг).

4-жадвал

**Тажриба ва назорат гуруҳлари оғир атлетикачиларининг тадқиқотдан олдинги ва кейинги мусобақа машқларидаги иккикураш кўрсаткичлари (n=16)**

Т/р	Назорат гуруҳи синалувчилари	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи синалувчилари	Тажриба гуруҳи		
		Даст ва силтаб кўтаришда иккикураш йиғиндиси (кг)				Даст ва силтаб кўтаришда иккикураш йиғиндиси (кг)		
		ТО	ТК	Фарқи		ТО	ТК	Фарқи
1	А-ов. А.	237	259	22	Х-ев. А.	214	240	26
2	Т-ов. Т.	275	298	23	Н-ов. А.	247	273	26
3	Ш-ов. Д.	243	258	15	А-ев. К.	237	297	60
4	О-ов. Р.	205	216	11	Ж-ов. Ф.	256	298	42
5	Ж-ев. Ш.	237	249	12	Э-ев. А.	230	280	50
6	О-ев. А.	242	255	13	Т-ов. М.	231	268	37
7	Р-ов. А.	232	253	21	М-ов. З.	265	307	42
8	Р-ов. А.	228	246	18	Т-ов. Ш.	225	250	25

#### 4-жадвал давоми

9	И-ев. Р.	207	218	11	Ш-ов. Х.	227	238	11
10	М-ов. Ж.	219	221	2	Ли. А.	270	305	35
11	М-ов. Н.	252	263	11	Д-ев. А.	296	325	29
12	И-ов. А.	235	247	12	Т-ов. С.	258	295	37
13	Р-ов. С.	292	307	15	Қ-ев. Э.	198	242	44
14	Қ-ов. М.	206	219	13	Қ-ов. А.	228	283	55
15	Х-ев. Р.	261	263	2	Ш-ов. Ш.	230	251	21
16	И-ов. Д.	255	257	2	А-ов. Ш.	231	270	39
	$\bar{x}$	239,13	251,81	12,69	$\bar{x}$	240,19	276,38	36,19
	$\sigma$	23,5	25,0		$\sigma$	23,2	26,0	
	V, %	9,86	9,96		V, %	9,67	9,43	
	t		1,98				4,15	
	p		> 0,05				< 0,001	

Изох; ТО-тадқиқотдан олдин, ТК-тадқиқотдан кейин

Шундай қилиб, тажрибада қатнашган деярли ҳамма оғир атлетикачилар жисмоний ва техник тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилашга эришдилар. Бу мусобақа даврининг иккинчи микроциклда машғулот воситаларининг оқилона тақсимланганлигидан далолат беради. Шунингдек, таъкидлаш жоизки, мазкур даврда машғулотлар оғир атлетикачиларнинг махсус ривожлантирувчи ва мусобақага тайёргарлик даври машғулот дастурига асосан режалаштирилди. Уларнинг ҳажми мусобақа даврида 57,4% ни ташкил этди.

Учинчи, якуний микроцикл энг муҳим микроцикллардан бири эди, чунки унда спортчиларни мусобақа бошланишига келиб спорт формаси чўққисига етказиш ва олдинги босқичларда аниқланган камчиликларни бартараф этиш вазифаси ҳал этилди.

Мусобақа даврида машғулот дастурида келтирилган махсус воситаларнинг нисбати мос равишда даст ва силтаб кўтаришда 324 ШКС ни ташкил этди. Бу микроциклда умумривожлантирувчи, даст ва силтаб кўтаришда махсус ёрдамчи воситалар қўлланилди, улар мос равишда 23,4%; 19,1%ни ташкил этди. Бу воситалар 3-4-5-шиддат зоналарида қўлланилди. Эслатиб ўтамиз, 2 ойлик тайёргарлик даврида ушбу воситалар фақат 3- ва 4-шиддат зоналарида қўлланилган эди.

Шундай қилиб, педагогик тажриба қуйидагиларни тасдиқлади:

- спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи оғир атлетикачилар учун ишлаб чиқилган махсус тайёргарлик дастури ва модел кўрсаткичларининг оқилоналиги;

- спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик жараёнини бошқариш самарадорлигини ушбу параметрлар билан юқори ўзаро боғлиқликка эга бўлган воситаларнинг мақсадли таъсири ёрдамида ошириш имконияти;

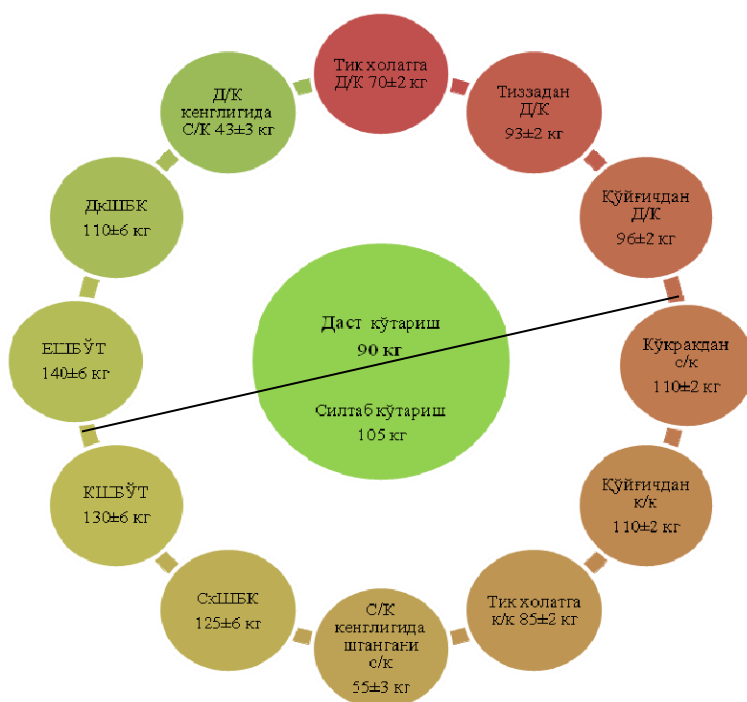
- тақлиф этилаётган тайёргарлик ва мусобақа даврларининг машғулот

дастури ва модел кўрсаткичларнинг амалий самарадорлиги.

Педагогик тажрибада қатнашган спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачилар йилнинг асосий мусобақалари – Ўзбекистон чемпионатида (Чирчиқ шаҳри) қатнашиш вақтида тажриба гуруҳидаги оғир атлетикачилар тўртта олтин, тўртта кумуш ва бешта бронза медалларини қўлга киритдилар.

Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг машғулот жараёнини узоқ вақт давомида педагогик кузатишлар турли хил мусобақаларга бўлган тайёргарликнинг намунавий дастурини ишлаб чиқишга имкон берди.

Ўтказилган тадқиқотларимиз натижасида танлаб олинган воситалар, ишлаб чиқилган машғулот дастури асосида Халқаро оғир атлетика федерацияси томонидан 2018 йилда тасдиқланган ва Олимпия ўйинлари дастурига киритилган янги 7 та вазн тоифалари бўйича эркак оғир атлетикачилар учун спорт усталигига номзод талабини бажаришнинг иккикураш йиғиндиси бўйича модел кўрсаткичлари биринчи бор илмий асосда ишлаб чиқилди.



**5-расм. 61 кг вазн тоифасидаги эркак оғир атлетикачилар учун спорт усталигига номзод талабини бажаришнинг модел кўрсаткичи**

**Изоҳ:** мусобақа қоидасига биноан ҳар бир назорат машқига 3 мартадан имконият берилади. Бунда энг яхши натижа қайд қилинади ва шу модел асосда спортчининг тайёргарлиги баҳоланади.

Ушбу ишлаб чиқилган модел спорт усталигига номзод спортчиларни тайёрлашда тренерларга аниқ дастури амал ҳамда кўргазмали мезон (курол, қўлланма) бўлиб, спортчилар тайёргарлиги машғулотларини микро,-мезо,-макроциклларда оқилона режалаштиришда катта амалий аҳамият касб этади.



## ХУЛОСАЛАР

1. Маҳаллий ва хорижий адабиётларнинг таҳлилига асосан оғир атлетикачиларнинг спорт такомиллашуви босқичида машғулот воситалари ва юкламаларининг ҳажмини режалаштириш услубиятидан фойдаланиш юзасидан илмий-амалий тавсиялар етарлича аниқланмади.

2. Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг мусобақа тизимини эътиборга олмай, меъёрланмаган ҳажмдаги жисмоний ва техник тайёргарлик воситаларидан номутаносиб фойдаланиш спортчилар организмни зўриқиш ва ўта зўриқиш ҳолатларига олиб келиши ва мусобақаларда натижаларнинг пасайиб кетишига сабаб бўлаётганлиги педагогик кузатув асосида аниқланди.

3. Тажрибалар давомида 32та машғулот воситалари (10та умумий жисмоний тайёргарлик, 7та даст кўтаришдаги махсус-ёрдамчи, 7та силтаб кўтаришдаги махсус-ёрдамчи, 8та тикланиш тадбирлари) танлаб олинди, уларнинг қўлланилиши оғир атлетикачиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлиги, шунингдек, спорт натижаларининг ошишида ижобий самара берди.

4. Спорт такомиллашуви босқичида спортчилар машғулот дастурининг тайёргарлик даврида  $5972 \pm 41$  марта ШКС (сакраш машқларини инобатга олган ҳолда) ва мусобақа даврида  $2330 \pm 23$  марта ШКС (сакраш машқларини инобатга олган ҳолда) режалаштирилиши ўз самарасини берди.

5. Тайёргарлик даврида мусобақа машқларида энг юқори шиддат зонасидаги оғирлик 71-80%, умумий юклама ҳажмига нисбатан 45,4%, махсус-ривожлантирувчи машқларда 54,6% (штангани белгача кўтариш ва ўтириб-туриш, тезкор-куч сифатини ривожлантирувчи машқлар), мусобақа даврида мусобақа машқларида энг юқори шиддат зонасидаги оғирлик 81-90% ва 91-100%, бу умумий юклама ҳажмига нисбатан 57,5%, махсус-ривожлантирувчи машқларда 42,5%ни (штангани белгача кўтариш ва ўтириб-туриш, тезкор-куч сифатини ривожлантирувчи машқлар) ташкил этиши натижасида тажриба гуруҳида сакраш машқи ўртача 5,3%га, штангани белгача кўтариш машқи 9,2%га, штанга билан ўтириб-туриш машқи 5,3%га, кўкракдан сиқиб кўтариш машқи 7,6%га, шунингдек, иккикураш натижаси 15,1%га ошди.

6. Спорт такомиллашуви босқичида шуғулланувчи оғир атлетикачиларнинг жисмоний ва техник маҳоратини ошириш бўйича ишлаб чиқилган услубиятнинг машғулотларга жорий этилиши натижасида тадқиқотнинг якуний босқичида 8 нафар оғир атлетикачи халқаро ва республика мусобақалари ғолиб ва совриндорлари бўлди. Шу жумладан, 4 нафар спорт устаси, 6 нафар спорт усталигига номзод тайёрланди ва тегишли далолатномалар имзоланиб, расмийлаштирилди.

7. Ишлаб чиқилган ва жорий этилган машғулот дастури асосида Олимпия ўйинлари дастурига киритилган эркаклар вазн тоифалари (7 та)

бўйича спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачилар учун иккикураш йиғиндисиди спорт усталигига номзод талабини бажариш учун модел кўрсаткичлар илмий асослаб берилди.

## АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Тажриба ишлари натижасига асосланиб, қуйидагилар тавсия этилади:

- ушбу модел кўрсаткичлар барча спорт залларида спорт усталигига номзод спортчиларни тайёрлаш бўйича намуна сифатида қўлланилади;

- тренер ва спортчиларга спорт усталигига номзод талабини бажаришда умумий ва махсус ривожлантирувчи машқлар бўйича спорт меъёрлари тўғрисида комплекс маълумот беради;

- спортчиларда техник тайёргарлик ва жисмоний тайёргарлик ўртасидаги мутаносибликни баҳолайди ҳамда иккикураш натижасининг ўсишида катта самара беради;

- ушбу модел спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларни техник, тактик, жисмоний ва рухий томондан, жароҳатсиз ҳамда жисмоний тайёргарлик бўйича катта захира билан олий спорт маҳоратини ошириш босқичига ўтказишда катта самара беради;

- спорт усталигига номзод оғир атлетикачиларни тайёрлашда модел кўрсаткичлардан фойдаланиш бўйича тренерлар учун услубий қўлланмалар яратилади;

- модел кўрсаткичларни ёш оғир атлетикачилар машғулотларини йиллик режалаштиришда қўллаш ёш оғир атлетикачиларда ҳам катта самара беради;

- ушбу ишлаб чиқилган модел кўрсаткичлар биринчи катталар разрядидан спорт усталигига номзод талабларини бажаришда ҳамда олий спорт маҳорати босқичига ўтишда барча тайёргарлик параметрлари бўйича оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлигида комплекс истиқболли режалаштиришда тренерга асосий методологик восита бўлиб хизмат қилади;

- янги ишлаб чиқилган модел кўрсаткичлар спортчиларни барча вазн тоифалари бўйича умумий жисмоний, махсус жисмоний, махсус-ёрдамчи ва мусобақа машқлари ўртасидаги оптимал нисбатлар бўйича аниқ тезкор ахборот беради.

Ишлаб чиқилган модел кўрсаткичлар тренерлар учун тезкор ахборот олиш имкониятини бериб, машғулот юкламасини назорат қилишда намуна бўлиб хизмат қилади.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.01.2018. Ped.28.01. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**  
**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**АРЗИКУЛОВ МУКУМ УРАЛОВИЧ**

**ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ И ОБЪЕМОВ  
НАГРУЗОК ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

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

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

**Чирчик – 2019**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за B2018.1/PhD/Ped439**

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) и информационно-образовательном портале “Ziyonet” по адресу [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz).

**Научный руководитель:**

**Тухтабоев Низомжон Турсуналиевич**  
кандидат педагогических наук, доцент

**Официальные оппоненты:**

**Абдиев Абдулла Носирович**  
доктор педагогических наук, профессор

**Баязитов Камил Фаритович**  
кандидат педагогических наук, доцент

**Ведущая организация:**

**Ургенчский государственный университет**

Защита диссертации состоится “\_\_\_” “\_\_\_\_\_” 2019 г. в \_\_\_\_\_ часов на заседании Научного совета DSc.27.06.2017. Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс:.(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). e-mail:[www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, 2-й этаж, актовЫй зал.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за \_\_\_\_\_) по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19.

Автореферат диссертации разослан “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2019 года  
(реестр протокола рассылки № \_\_\_ от “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2019 года

**Р.Д.Халмухамедов**  
Председатель научного совета по присуждению  
ученых степеней, д.п.н., профессор

**М.Х.Миржамолов**  
Ученый секретарь научного совета  
по присуждению ученых степеней, д.ф.пед.н.,

**Б.Б.Мусаев**  
Зам. председателя научного семинара при  
научном совете по присуждению ученых степеней,  
к.п.н., доцент

## **Введение (аннотация диссертации доктора философии (PhD))**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** Тяжелоатлетический вид спорта имеет свою многовековую историю возникновения и развития в мире, получил широкое развитие и в настоящее время по этому виду спорта проводятся различные соревнования. Во многих странах мира проводятся разномасштабные исследования по построению системы подготовки спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой с учетом современных требований. В настоящее время в разных странах мира широко культивируется тяжелоатлетический вид спорта и поэтому дальнейшее развитие данного вида спорта, научное обоснование системы подготовки тяжелоатлетов приобретает важное значение.

Наблюдая международные соревнования по тяжелой атлетике, изучая научно-методическую литературу, можно удостовериться, что много исследований проводилось по проблемам совершенствования технико-тактических действий и развития физических качеств тяжелоатлетов. Организация системы подготовки тяжелоатлетов, занимающихся особенно на этапе спортивного совершенствования, и разносторонние научные исследования по другим вопросам подготовки спортсменов высокого класса приобретают особую актуальность. В связи с тем, что недостаточно изучены вопросы организации учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, возникают потери из-за травм при переходе с этапа спортивного совершенствования на этап высшего спортивного мастерства. Необходимо отметить, что отсутствие научно обоснованных рекомендаций по применению тренировочных средств и нагрузок для тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования, определяет актуальность избранного направления диссертационной работы.

В настоящее время в нашей республике функционирует эффективная национальная система физической культуры и спорта, которая охватывает все слои населения и даёт свои положительные результаты. Данная система получила признание не только у нас в республике, но и во всем мире. Мировое признание наших достижений в спорте показывает, насколько тщательно и с учётом перспектив осуществлялись работы в данной сфере. “Мы гордимся нашими спортсменами, которые внесли большой вклад в повышение престижа и чести Узбекистана на международной арене. Вместе с тем, мы не должны ограничиваться победами, завоеванными в спорте высших достижений, а должны обратить внимание массовому спорту”<sup>1</sup>. С приобретением независимости в нашей стране уделяется особое внимание развитию и повышению массовости физической культуры и спорта. В Узбекистане в области теории и методики тяжелой атлетики насчитывается большое количество научной и научно-методической литературы, но

---

<sup>1</sup> Выступление Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на совещании, посвященном вопросам развития физической культуры и спорта. Газета «Народное слово» от 21 сентября 2018 года (с.1-2)

несмотря на это, в настоящее время существует ряд проблем, в частности, повышение массовости тяжелой атлетики среди населения, привлечение молодежи к занятиям тяжелой атлетикой, проведение селекционной работы, создание научно-методических пособий по спортивному отбору, подготовка и воспитание одаренной и талантливой молодежи для сборных команд Узбекистана, которые требуют своего решения. В настоящее время возникает необходимость проведения научных исследований по определению оптимальных соотношений объемов тренировочных средств и нагрузок, научной организации тренировочного процесса тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования.

Настоящая диссертационная работа в определенной мере позволяет реализацию задач, поставленных в Законе Республики Узбекистан от 4 сентября 2015 года ЗРУ -3994 “О физической культуре и спорте”, Указе Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2017 года УП – 4947 “Стратегия действий по пяти направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах”, Постановлении Президента Республики Узбекистан от 3 июня 2017 года ПП-7031 “О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта”, Указе Президента Республики Узбекистан от 9 марта 2017 года УП-2821 “О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским и XVI Паралимпийским играм в городе Токио (Япония) 2020 года» и других нормативно-правовых документах в данной сфере.

**Соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике.** Настоящее исследование выполнено по приоритетному направлению развития науки и технологий в республике. I. «Духовно-нравственное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

**Степень изученности проблемы.** Отбор одаренных спортсменов и подготовка конкурентноспособных тяжелоатлетов, особенно применение нового научно-теоретического подхода к тренировочному процессу тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования, являются одной из важных проблем и приобретают большую актуальность.

Ряд авторов в своих научных исследованиях указывают на разнообразие средств и объёмов нагрузок, применяемых в тренировочном процессе тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования. Некоторые специалисты высказывают иные мнения по поводу применения тренировочных средств и пытаются обосновать их в процессе тренировок. Как и в других видах воспитания, так и в процессе физической культуры и спортивной тренировки решаются педагогические задачи на основе педагогических принципов. Здесь состояние здоровья спортсмена, всестороннее развитие физических качеств, спортивного мастерства и приобщение спортсменов к средствам физической культуры и

спорта являются серьёзным показателем достигнутых побед.

Оздоровительные силы природы: солнце, воздух и вода, а также гигиенические факторы (соблюдение требований личной и общественной гигиены) служат как своеобразное средство физической культуры, если их использовать с определенной целью. Кроме того, они оказывают эффективное влияние на организм занимающихся<sup>2</sup>.

Поэтому в физической подготовке рациональное планирование традиционных тренировочных средств и нагрузок имеет большое значение. Это не случайно. По мнению ряда специалистов (Ю.В.Верхошанский, А.Н. Воробьев, А.В.Паков, В.С.Аванесов, В.А.Нежегородов, В.В.Новиков, З.Г.Гаппаров, Р.М.Маткаримов, Л.С.Дворкин, Э.И.Кодиров, К.Ф.Баязитов, О.В.Гончарова и др), двигательные способности человека зависят от его физической подготовленности, а занятия силовой направленности оставляют эффективный след в организме занимающихся<sup>3</sup>.

Учитывая важное значение нормированных отягощений в силовой подготовке тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования, а также накопленный научно-методический опыт подготовки квалифицированных спортсменов в тяжелой атлетике, мы пришли к выводу, что применение доступных и апробированных на практике средств тяжелой атлетики является эффективным при решении задач силовой и комплексной подготовки тяжелоатлетов.

В научных исследованиях ведущих специалистов А.В.Пакова, К.Ф.Баязитова, Д.Ф.Кима, Р.М.Маткаримова, Л.С.Дворкина встречаются достаточно мало сведений, касающихся вопросов применения тренировочных средств в подготовительном и соревновательном периодах подготовки тяжелоатлетов разных весовых категорий, занимающихся на этапе спортивного совершенствования<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> Матвеев Л.П. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси/ Дарслик. – Тошкент,1975. -Б.-175.

<sup>3</sup> Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. -183, -214 ст., Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт/–М.:физкультура и спорт 1977. –С.45., 225 с., Паков А.В. Аванесов В.С., Нежегородов В.А., Новиков В.В. Оптимизация тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике. – Т.:Медицина, 1985., Паков А.В. Гаппаров З.Г., Маткаримов Р.М. Распределение параметров тренировочных нагрузок в период подготовки сильнейших тяжелоатлетов Республики Узбекистан к Олимпийским играм а Атланте // Научно-методическое обеспечение высококвалифицированных спортсменов по итогам XXVI Олимпийских игр. Сборник научных статей. –Т., 1996. –С.47-49., Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика Учебник. –Ташкент: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005.-С.-136., Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика/ Учебник для вузов. –М.: Физкультура и спорт, 2005, -С.-137., Кодиров Э.И., Бошланғич спорт тайёргарлиги босқичида ёш оғир атлетикачилар машгулотларининг хусусиятлари. Т, 2007., Баязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле /дисс.п.н./ 2009., Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов/ Учебное пособие. –Ташкент: “Лидер Пресс”, 2011. –С. -17. -264с., Баязитов К.Ф. Повышение спортивно педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Т, 2011., Маткаримов Р.М., Оғир атлетика назарияси ва услубияти, Т, 2015., Дворкин Л.С., Тяжелая атлетика Том 1, Том 2.; 2-изд., М.«Издательство Юрайт»-2017 г.

<sup>4</sup> Баязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле /дисс.п.н./ 2009., Ким Д.Ф. Многолетняя подготовка спортсменов в тяжелой атлетике. Методическая рекомендация. –Т.: Лидер пресс, 2009., Маткаримов Р.М., Оғир атлетика назарияси ва услубияти, Т, 2015., Дворкин Л.С., Тяжелая атлетика Том 1, Том 2.; 2-изд., М.«Издательство Юрайт»-2017 г.

Однако изучение этих учебных и методических источников показывает, что выбранная в качестве темы диссертации проблема оптимизации объемов тренировочных средств и нагрузок на этапе спортивного совершенствования у тяжелоатлетов, применения методов рационального использования тренировочных средств и распределения нагрузок не стала предметом научных исследований. Из вышеизложенного можно заключить, что поставленная перед исследованием проблема является актуальной и требует своего решения.

**Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация.** Диссертационная работа выполнена в рамках плана научно-исследовательских работ УзГУФКС на 2016-2019 годы по направлению «Психолого-педагогические и физиолого-гигиенические основы юношеского спорта и подготовки спортсменов высокой квалификации».

**Цель исследования** – научное обоснование оптимальных соотношений объемов тренировочных средств и нагрузок у тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования.

**Задачи исследований:**

определить уровень физической подготовленности, объемы тренировочных средств и нагрузок у тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования;

разработать программу тренировочных занятий на основе дифференцирования тренировочных средств по направленности, применяемых у тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования;

экспериментально обосновать оптимальное соотношение нагрузок тренировочных средств, применяемых у тяжелоатлетов в подготовительном и соревновательном периодах подготовки;

разработать научно-обоснованные модельные показатели по весовым категориям для тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования.

**Объект исследования** тренировочный процесс тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования.

**Предмет исследования** тренировочные средства и объем нагрузок тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, экспертная оценка, пульсометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Научная новизна исследования заключается в следующем:**

выявлены объемы средств и нагрузок, эффективно влияющих на результативность соревновательных упражнений в двоеборье при построении тренировочных занятий тяжелоатлетов, занимающихся на этапе



спортивного совершенствования;

определен уровень физической подготовленности тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования, разработана программа тренировок посредством использования дифференцированных средств занятий;

разработано оптимальное соотношение тренировочных средств, объемов и интенсивности нагрузок, оказывающих эффективное влияние на физическое развитие, физическую подготовленность и спортивные результаты тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования;

в результате проведенных исследований разработаны модельные показатели подготовки спортсмен-кандидатов в мастера спорта (для рывка и толчка физической и технической подготовленности).

#### **Практические результаты исследования.**

Определены оптимальные соотношения средств для эффективной организации тренировочных занятий тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования и разработана конкретная методика для практического применения.

Внедрены варианты специализированных тренировочных средств, способствующих выполнению рывка и толчка на соревнованиях, с целью повышения результатов двоеборья у спортсменов.

На основании рекомендаций по эффективному использованию метода распределения объемов тренировочных средств и нагрузок у тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования внедрены в практику модельные показатели и программа полноценного перевода тяжелоатлетов в группу высшего спортивного мастерства.

#### **Достоверность результатов исследования.**

Надежность результатов исследования обеспечивается теоретико-методологической базой, логической последовательностью научного исследования, обоснованностью научными взглядами отечественных и зарубежных ученых, а также тренеров-практиков в области теории и методики физической культуры и спорта, адекватностью методов задачам, цели исследования, достаточным объемом и репрезентативностью выборки, корректной обработкой полученных данных с использованием компьютерной техники.

#### **Научная и практическая значимость результатов исследования.**

Научная значимость определены оптимальные соотношения объемов тренировочных средств и нагрузок и разработана тренировочная программа для тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования. Полученные в ходе исследований материалы позволяют расширить теоретические знания в области теории и методики тяжелой атлетики.

Практическая значимость разработаны модельные показатели выполнения спортивного разряда кандидата в мастера спорта для тяжелоатлетов разных весовых категорий.

Разработанные оптимальные соотношения объемов тренировочных средств и нагрузок тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования, и модельные показатели по новым весовым категориям будут способствовать полноценному переходу тяжелоатлетов СШИОР, СВШМ, УзГУФКС на следующий этап подготовки в группу высшего спортивного мастерства.

**Внедрение результатов исследования.** На основе результатов научных исследований по оптимизации тренировочных средств и объемов нагрузок тяжелоатлетов, на этапе спортивного совершенствования:

определена физическая подготовленность тяжелоатлетов, внедрены оптимальные варианты распределения объемов тренировочных средств и нагрузок в учебно-тренировочный процесс студентов кафедры теории и методики тяжелой атлетики, велоспорта и конного спорта УзГУФКС, учащихся Республиканской специализированной школы-интернат олимпийского резерва, Чирчикской СШИОР, Ургенчской СШИОР, специализирующихся в тяжелой атлетике (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 9 апреля 2019 года № 02-08-08-15). В результате У тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования, улучшились показатели физической подготовленности на 17,3%, технической 19,2%;

при построении тренировочных занятий на этапе спортивного совершенствования объемы тренировочных средств и нагрузок, эффективно влияющих на результаты соревновательного двоеборья, внедрены в процесс учебно-тренировочных занятий студентов кафедры теории и методики тяжелой атлетики, велоспорта и конного спорта УзГУФКС, специализирующихся в тяжелой атлетике (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 9 апреля 2019 года № 02-08-08-15). В результате физическая и техническая подготовленность тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования, улучшилась на 15-17%;

внедрены в учебно-тренировочный процесс оптимальные соотношения тренировочных средств, объемов и интенсивности нагрузок, оказывающих эффективное влияние на физическое развитие, физическую подготовленность и спортивные результаты тяжелоатлетов (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 9 апреля 2019 года № 02-08-08-15); В результате разработанная методика и модельные показатели с комплексом упражнений и внедренная в практику подготовки тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования, позволили спортсменам завоевать 8 медалей на республиканских и международных соревнованиях;

методика, разработанная на основе избранных тренировочных средств, применена в процессе учебно-тренировочных занятий учащихся Чирчикской СШИОР и Ургенчской СШИОР, специализирующихся в

тяжелой атлетике (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 9 апреля 2019 года № 02-08-08-15) В результате методика, внедренная в практику подготовки тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования, позволила спортсменам завоевать 7 медалей на республиканских и международных соревнованиях.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследований обсуждены на трех международных и пяти республиканских научно-практических конференциях.

**Публикация результатов исследования.** По теме исследования опубликовано 15 научно-методических работ, в том числе 5 статей в научных журналах (3 в республиканских и 2 в зарубежных журналах), утвержденных ВАК Республики Узбекистан.

**Объем и структура диссертации.** Диссертационная работа изложена на 131 страницах компьютерного текста, состоит из введения, четырех глав, 32 рисунка, 15 таблиц, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Во введении обосновывается актуальность и востребованность темы диссертации, показано соответствие исследования приоритетным направлением развития науки и технологий в республике, изложены степень изученности проблемы, связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, формулируется цель и задачи, а также объект и предмет, методы исследования, излагаются научная новизна и практические результаты исследования, достоверность результатов исследования, раскрывается научная и практическая значимость полученных результатов исследования, внедрение результатов исследования в практику, приводятся сведения о публикациях, объеме и структуре диссертации.

В первой главе диссертации «**Состояние изученности проблемы и её методологические основы**» изложены сведения об использовании различных средств и методов в зависимости от особенностей и направления тренировочных занятий тяжелоатлетов, о классификации и систематизации тренировочных средств, применении на учебно-тренировочных занятиях конкретной терминологии, взаимосвязи общей и специальной физической подготовленности атлетов, о положительном переносе физических качеств, значении доминирующих физических качеств в соответствии со специфическими особенностями тяжелой атлетики.

Известно, что в состав упражнений по общей физической подготовке входят упражнения, которые по форме движений отличаются от соревновательных. При помощи таких упражнений решаются задачи всестороннего функционального развития организма спортсменов, повышается общий уровень работоспособности и координация движений.

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть близки к соревновательным или же превосходить их. Только так можно достичь состояния тренированности.

Насколько меньше различие между специально-подготовленными и соревновательными упражнениями, настолько они приносят больше эффекта. Физические качества, обеспечивающие эффективность выполнения технико-тактических приемов, тренировочные средства, способствующие их развитию, и научно-методическая и физиологическая сущность применяемых средств в учебно-тренировочном процессе раскрывается на основе научных взглядов и мнений ведущих ученых специалистов.

Вопросы выполнения тренировочной нагрузки, повышения общей и специальной работоспособности, обеспечения высокого функционального состояния организма, содействия эффективной адаптации организма спортсмена к нагрузкам имеют решающее значение, что доказано на основе сравнительного анализа литературных источников (А.Н.Воробьев, 1987; Ф.А. Керимов, 2001; Ю.В.Верхошанский, 2007; Э.И.Кодиров, 2007; Л.С.Дворкин, 2010; К.Ф.Баязитов, 2011; Р.М.Маткаримов, 2015 и другие). В них отмечается, что методы развития физических качеств, обеспечивающих эффективность технико-тактических приемов в тяжелой атлетике, взаимосвязаны. Раскрывается важное значение рационального подбора и внедрения средств в учебно-тренировочный процесс тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования, вместе с тем, указывается, что подбор таких тренировочных средств недостаточно освещён в научно-методической литературе.

Во второй главе диссертации **«Методы и организация исследования»** рассматриваются вопросы организации исследования, описываются методы научных исследований, результаты анкетирования, задачи контрольных упражнений, результаты педагогического наблюдения, педагогического контроля, экспертной оценки тренировочной деятельности, методы математической статистики, сущность и содержание применяемых тестов, методика и условия их применения.

Эксперимент проводился в три этапа.

I этап (2015-2016 гг) - формулирование рабочей гипотезы, определение объекта исследования, подбор методов научных исследований, формулирование задач исследования.

II этап (2016-2017 гг) - проведение анкетирования среди тренеров и учащихся-тяжелоатлетов Чирчикского СШИОР, Республиканской СШИОР, Ургенчской СШИОР, а также студентов тяжелоатлетов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, занимающихся на этапе спортивного совершенствования.

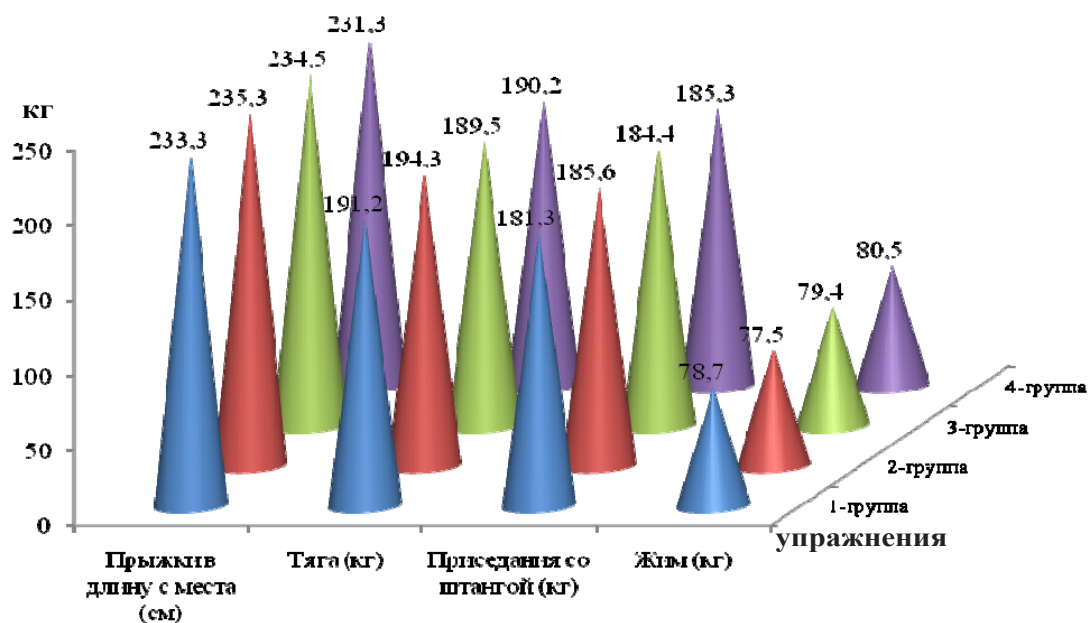
III этап (2017-2018 гг) - проведение основного эксперимента, оформление результатов, разработка, обоснование и внедрение в практику разработанной методики построения занятий с использованием избранных тренировочных средств. На этом этапе экспериментально обоснованы

оптимальные соотношения объемов тренировочных средств и нагрузок, что подтверждается результатами участия тяжелоатлетов на республиканских и международных соревнованиях.

В третьей главе диссертации «**Оптимальные соотношения тренировочных средств и нагрузок у тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования**» дана дифференциация тренировочных средств и определены объемы нагрузок тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования.

Здесь описываются избранные тренировочные средства и разработанная программа для тяжелоатлетов занимающихся на этапе спортивного совершенствования.

Состояние физической подготовленности тяжелоатлетов экспериментальной группы до эксперимента проверялось с помощью контрольных упражнений, результаты которых приводятся в виде диаграммы (см. рис. 1).



**Рис.1. Показатели физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы до эксперимента (n=16)**

В первой группе у четырех тяжелоатлетов результаты в прыжковом упражнении составили в среднем 233,3 см, тягах – 191,2 кг, приседаниях со штангой -181,3 кг, жиме-78,7 кг.

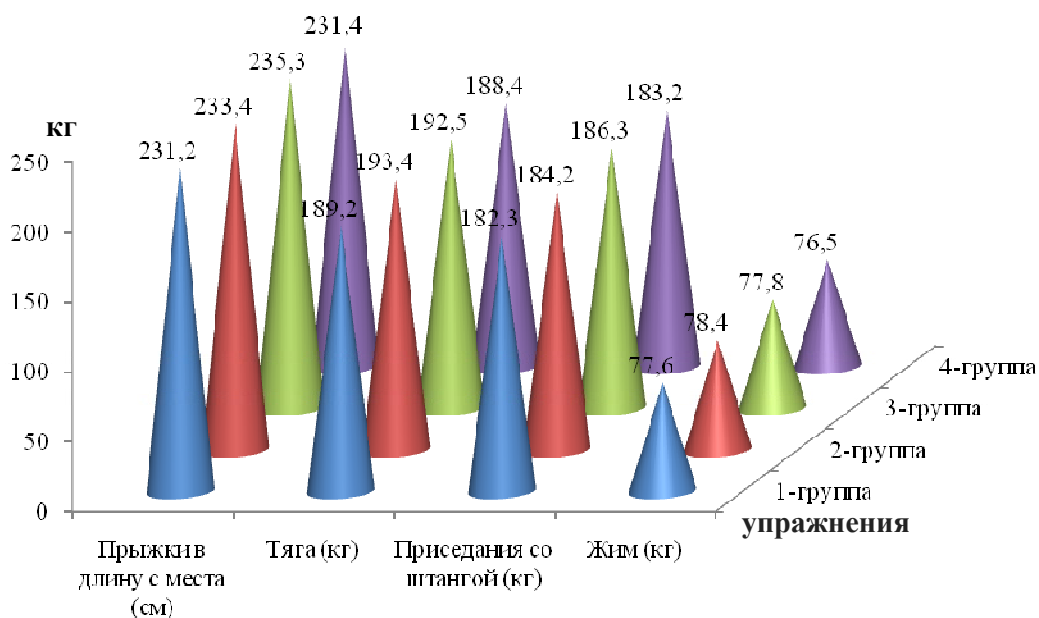
Во 2-ой группе у четырех тяжелоатлетов результаты в прыжковом упражнении составили в среднем 235,2 см, тягах – 194,3 кг, приседаниях со штангой -185,6 кг, жиме-77,5 кг.

В 3-ей группе у четырех спортсменов результаты в прыжковом упражнении составили в среднем 234,5 см, тягах– 189,5 кг, приседаниях со штангой -184,4 кг, жиме-79,4 кг.

В 4-ой группе у четырех спортсменов результаты в прыжковом

упражнении составили в среднем 231,3 см, тягах– 190,2 кг, приседаниях со штангой -185,3 кг, жиме -80,5 кг.

Состояние физической подготовленности тяжелоатлетов контрольной группы проверялось с помощью контрольных упражнений, результаты которых представлены в виде диаграммы (см. рис. 2).



**Рис.2. Показатели физической подготовленности спортсменов контрольной группы до эксперимента (n=16)**

В первой группе у четырех тяжелоатлетов результаты в прыжковом упражнении составили в среднем 231,2 см, тягах – 189,2 кг, приседаниях со штангой -182,3 кг, жиме-77,6 кг.

Во 2-ой группе у четырех тяжелоатлетов результаты в прыжковом упражнении составили в среднем 233,4 см, тягах – 193,4 кг, приседаниях со штангой -184,2 кг, жиме-78,4 кг.

В 3-ей группе у четырех тяжелоатлетов результаты в прыжковом упражнении составили в среднем 235,4 см, тягах– 192,5 кг, приседаниях со штангой -183,2 кг, жиме-77,8 кг.

В 4-ой группе у четырех тяжелоатлетов результаты в прыжковом упражнении составили в среднем 231,4 см, тягах– 188,4 кг, приседаниях со штангой -185,3 кг, жиме-76,5 кг.

Разница в результатах контрольных упражнений между спортсменами экспериментальной и контрольной групп до эксперимента оказалась следующей. В прыжковом упражнении средний результат у спортсменов экспериментальной группы составил 233,6 см, а у спортсменов контрольной группы – 232,8 см, разница равна 0,8 см. В тягах у спортсменов экспериментальной группы средний результат был равен

191,3 кг, у спортсменов контрольной группы – 190,8 кг, разница составила 0,5 кг. В приседаниях со штангой средний результат у спортсменов экспериментальной группы был равен 184,1 кг, а у спортсменов контрольной группы – 184 кг, разница составила 0,1 кг. В жиме средний результат у спортсменов экспериментальной группы был равен 79 кг, а у тяжелоатлетов контрольной группы – 77,5 кг, разница составила 1,5 кг.

Состояние физической подготовленности тяжелоатлетов экспериментальной и контрольной групп до эксперимента практически было одинаковое.

Двухмесячная тренировочная программа подготовительного периода для тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования.

Прыжки в длину с места выполнялись каждый месяц 12 дней по 10 раз с 4-5 повторами. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 1080 прыжков.

Прыжки в высоту с места выполнялись каждый месяц 12 дней по 10 раз с 4-5 повторами. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 1080 прыжков.

Наклоны вперед со штангой планировались выполнять каждый месяц 6 дней. Данное упражнение выполнялось с весами штанги 30% от результата каждого спортсмена в рывке с 10 наклонами вперед, количество повторов-4. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 480 раз наклонов со штангой с весами 30 %.

Пресс (для развития мышц живота) выполнялся каждый месяц 12 дней по 10 раз с 4-5 повторами. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 1080 раз.

Наклон на тренажере (для развития мышц спины) выполнялся каждый месяц 12 дней по 10 раз с 4-5 повторами. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 1080 раз.

Подтягивание на перекладине выполнялось каждый месяц 6 дней по 10 раз с 3 повторами. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 360 раз подтягиваний.

Сгибание-разгибание рук на брусьях выполнялось каждый месяц 6 дней по 10 раз с 3 повторами. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 360 раз подтягиваний.

Упражнениям для гибкости отводилось время каждый день 20 дней по 10 минут. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено в течение 40 дней 6 часов 66 минут.

Футболу отводилось время в каждый месяц 2 дня по 30 минут. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 2 часа за 4 дня.

Плаванью отводилось время в каждый месяц 2 дня по 3 минуты. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 2 часа за 4 дня.

Рывок выполнялся в 4-ой зоне интенсивности каждый месяц 14 дней 270 КПШ (количество подъемов штанги). В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 540 КПШ за 28 дней.

Рывок с вися выполнялся в основном 4-ой, 5-ой зоне интенсивности каждый месяц 10 дней 140 КПШ. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 280 КПШ за 20 дней.

Рывок с плинтов выполнялся в основной 4-ой, 5-ой зонах интенсивности каждый месяц 10 дней 140 КПШ. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 280 КПШ за 20 дней.

Рывок с полуприседа выполнялся в основной 4-ой, 5-ой зонах интенсивности каждый месяц 6 дней 76 КПШ. В процессе общей 2-х, 4-х месячной подготовки выполнено 152 КПШ.

Тяга рывковая выполнялась в основной 4-ой, 5-ой зонах интенсивности каждый месяц 10 дней 120 КПШ. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 240 КПШ за 20 дней.

Приседания со штангой на груди выполнялись в основной 4-ой, 5-ой зонах интенсивности каждый месяц 10 дней 120 КПШ. В процессе общей 2-х, 4-х месячной подготовки выполнено 240 КПШ за 20 дней.

Приседания со штангой на плечах выполнялись в основной 4-ой, 5-ой зонах интенсивности каждый месяц 14 дней 168 КПШ. В процессе общей 3-х, 4-х месячной подготовки выполнено 540 КПШ за 28 дней.

Толчок выполнялся в основной 4-ой зоне интенсивности каждый месяц 14 дней 270 КПШ. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 540 КПШ за 28 дней.

Подъем с вися выполнялся в основной 4-ой, 5-ой зоне интенсивности каждый месяц 10 дней 140 КПШ. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 280 КПШ за 20 дней.

Подъем на грудь с полуприседа выполнялся в основной 3-ой, 4-ой зонах интенсивности каждый месяц 6 дней 76 КПШ. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 152 КПШ за 12 дней.

Толчок от груди выполнялся в основной 2-ой, 3-ей зонах интенсивности каждый месяц 6 дней 76 КПШ. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 152 КПШ за 12 дней.

Толчок из-за головы выполнялся в основной 2-ой, 3-ей зонах интенсивности каждый месяц 6 дней 76 КПШ. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 152 КПШ за 12 дней.

Швунг толчковый выполнялся в основной 2-ой, 3-ей зонах интенсивности каждый месяц 10 дней 140 КПШ. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 280 КПШ за 20 дней.

Швунг жимовой выполнялся в основной 2-ой, 3-ей зонах интенсивности каждый месяц 4 дня 48 КПШ. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 96 КПШ за 8 дней.

Тяга толчковая выполнялась в основной 4-ой, 5-ой зонах



интенсивности каждый месяц 10 дней 120 КПШ. В процессе общей 2-х месячной подготовки выполнено 240 КПШ за 20 дней (см. табл.1).

**Таблица 1**

**Объем тренировочной нагрузки в основных группах упражнений для 8-ми недельного подготовительного периода тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования (КПШ)**

Периоды	Недели	Рывок	Рывковые специально-помогательные средства	Толчок	Толчковые специально-помогательные средства	Тяги	Приседания	Прыжки	Всего
Подготовительный	1-8	540±19	864±26	540±18	736±23	520±12	612±21	2160±31	5972±41
<b>Итого:</b>	<b>8 недель</b>	<b>540±19</b>	<b>864±26</b>	<b>540±18</b>	<b>736±23</b>	<b>520±12</b>	<b>612±21</b>	<b>2160±31</b>	<b>5972±41</b>

Месячная тренировочная программа соревновательного периода для тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования.

Прыжки в высоту с места выполнялись в течение месяца 10 дней по 10 раз с 4-5 повторами. В процессе общей месячной подготовки выполнено 460 раз прыжков.

Пресс (для развития мышц живота) выполнялся в течение месяца 10 дней по 10 раз с 4-5 повторами. В процессе общей месячной подготовки выполнено 460 раз.

Наклон на тренажере (для развития мышц спины) выполнялся в течение месяца 10 дней по 10 раз с 4-5 повторами. В процессе общей месячной подготовки выполнено 460 раз.

Подтягивание на перекладине выполнялось в соревновательном периоде в течение месяца 6 дней по 10 раз с 3 повторами. В процессе общей месячной подготовки выполнено 480 раз.

Для упражнений на гибкость в соревновательном периоде в течение месяца выделялось 20 дней по 10 минут. В процессе общей месячной подготовки выполнено 3 часа 33 минуты за 20 дней.

Рывок выполнялся в течение месяца 18 дней 324 КПШ в основной 4-ой, 5-ой зонах интенсивности.

Рывок с вися выполнялся в течение месяца 10 дней 140 КПШ в основной 4-ой, 5-ой зонах интенсивности.

Рывок с плитов выполнялся в течение месяца 10 дней 140 КПШ в основной 4-ой, 5-ой зонах интенсивности.

Рывок с полуприседа выполнялся в течение месяца 6 дней 76 КПШ в основной 3-ой, 4-ой зонах интенсивности.

Рывок в стойку выполнялся в течение месяца 6 дней 76 КПШ в основной 3-ой, 4-ой зонах интенсивности.

Тяга рывковая выполнялась в течение месяца 10 дней 120 КПШ в основной 5-ой, 6-ой зонах интенсивности.

Приседания со штангой на груди выполнялись в течение месяца 18 дней 216 КПШ в основной 5-ой, 6-ой зонах интенсивности.

Приседания со штангой на плечах выполнялись в течение месяца 6 дней 108 КПШ в основной 5-ой, 6-ой зонах интенсивности.

Толчок выполнялся в течение месяца 18 дней 324 КПШ в основной 4-ой, 5-ой зонах интенсивности.

Подъем на грудь с полуприседа выполнялся в течение месяца 6 дней 76 КПШ в основной 3-ей, 4-ой зонах интенсивности.

Толчок от груди выполнялся в течение месяца 6 дней 76 КПШ в основной 4-ой, 5-ой зонах интенсивности.

Швунг толчковый выполнялся в течение месяца 10 дней 150 КПШ в основной 2-ой, 3-ей зонах интенсивности.

Швунг жимовой выполнялся в течение месяца 4 дня 88 КПШ в основной 2-ой, 3-ей зонах интенсивности.

Тяга толчковая выполнялась в течение месяца 10 дней 120 КПШ в основной 5-ой, 6-ой зонах интенсивности.

В программе подробно описываются средства тренировки и оптимальные объемы нагрузок, методы их применения в тренировочном процессе (см. табл.2.).

**Таблица 2**

**Объем тренировочной нагрузки в основных группах упражнений для 4-х недельного соревновательного периода подготовки тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования**

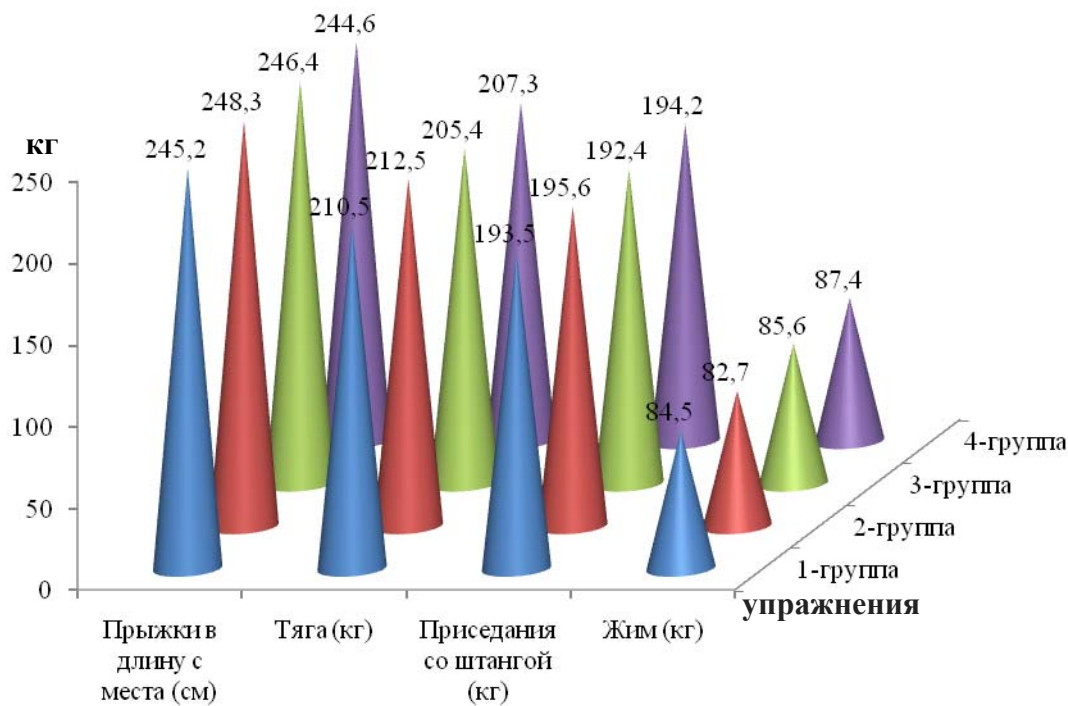
Периоды	Недели	Рывок	Рывковые спец-вспомогательные средства	Толчок	Толчковые спец-вспомогательные средства	Тяги	Приседания	Прыжки	Всего
Соревновательный	1-4	324±11	432±7	324±8	302±13	200±10	288±10	460±17	2330±23
<b>Итого:</b>	<b>4 недели</b>	<b>324±11</b>	<b>432±7</b>	<b>324±8</b>	<b>302±13</b>	<b>200±10</b>	<b>288±10</b>	<b>460±17</b>	<b>2330±23</b>

В четвертой главе диссертации «Разработка модельных показателей для тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования, на основе эффективности экспериментальных

**работ»** представлен анализ результатов педагогического эксперимента с участием тяжелоатлетов экспериментальной (16 человек) и контрольной (16 человек) групп, занимающихся на этапе спортивного совершенствования. В ходе эксперимента тяжелоатлеты экспериментальной группы полностью выполняли разработанную тренировочную программу, состоящую из подобранных тренировочных средств.

В ходе эксперимента тяжелоатлеты экспериментальной группы, занимающиеся по разработанной нами программе для подготовительного и соревновательного периодов подготовки, выполнили спортивные требования по физической подготовке в рывковых и толчковых упражнениях и успешно перешли в группу высшего спортивного мастерства.

Состояние физической подготовленности тяжелоатлетов экспериментальной группы после эксперимента проверялось с использованием контрольных упражнений, результаты которого представлены в виде диаграммы (см. рис.3)



**Рис. 3. Показатели физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы после эксперимента (n=16)**

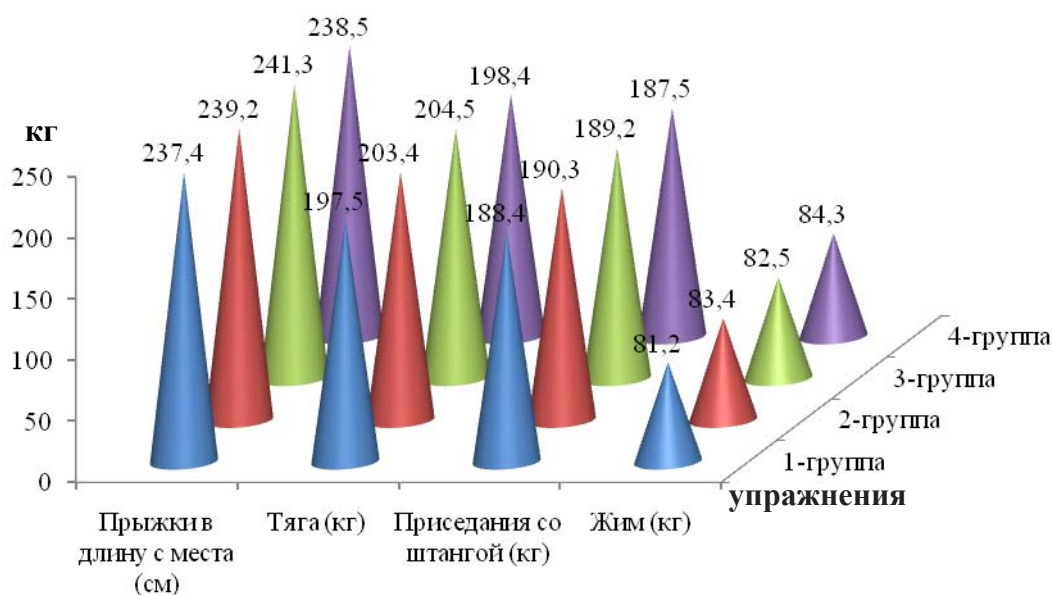
В первой группе у четырех тяжелоатлетов результаты в прыжке составили в среднем 245,2 см, тягах – 210,5 кг, приседаниях со штангой - 193,5 кг, жиме - 84,5 кг.

Во 2-ой группе у четырех тяжелоатлетов результаты в прыжке составили в среднем 248,3 см, тягах – 212,5 кг, приседаниях со штангой -

195,6 кг, жиме-82,7 кг.

В 3-ей группе у четырех тяжелоатлетов результаты в прыжке составили в среднем 246,4 см, тягах– 205,4 кг, приседаниях со штангой - 192,4 кг, жиме -85,6 кг. В 4-ой группе у четырех тяжелоатлетов результаты в прыжке составили в среднем 244,6 см, тягах– 207,3 кг, приседаниях со штангой - 194,2 кг, жиме -87,4 кг.

Состояние физической подготовленности тяжелоатлетов контрольной группы после эксперимента проверялось с использованием контрольных упражнений, результаты которых представлены в виде диаграммы. (см. рис. 4).



**Рис. 4. Показатели физической подготовленности тяжелоатлетов контрольной группы после эксперимента (n=16)**

В первой группе у четырех тяжелоатлетов результаты в прыжке составили в среднем 237,4 см, тягах – 197,5 кг, приседаниях со штангой - 188,4 кг, жиме - 81,2 кг.

Во 2-ой группе у четырех тяжелоатлетов результаты в прыжке составили в среднем 239,2 см, тягах – 203,4 кг, приседаниях со штангой - 190,3 кг, жиме - 83,4 кг.

В 3-ей группе у четырех тяжелоатлетов результаты в прыжке составили в среднем 241,3 см, тягах– 204,5 кг, приседаниях со штангой - 189,2 кг, жиме -82,5 кг.

В 4-ой группе у четырех тяжелоатлетов результаты в прыжке составили в среднем 244,6 см, тягах– 207,3 кг, приседаниях со штангой - 194,2 кг, жиме - 87,4 кг.

После эксперимента разница в результатах у тяжелоатлетов экспериментальной и контрольной групп оказалась следующей. В прыжке в длину с места у спортсменов экспериментальной группы результат

составил в среднем 246,1 см, а у спортсменов контрольной группы-239,1 см, разница равна 7 см.

В тягах средний результат у спортсменов экспериментальной группы равен 208,9 кг, а контрольной-200,9 кг, разница составила 8 кг.

В приседаниях со штангой средний результат у спортсменов экспериментальной группы равен 193,9 кг, а контрольной-188,8 кг, разница составила 4,7 кг.

В жиме средний результат у спортсменов экспериментальной группы равен 85 кг, а контрольной - 82,8 кг, разница составила 2,2 кг. (см. табл.3).

**Таблица 3**

**Показатели физической подготовленности тяжелоатлетов экспериментальной и контрольной групп после эксперимента (n=16)**

Контрольные упражнения	Группы	До эксперимента		После эксперимента		Разница в показателях	t	P
		$\bar{x} \pm \sigma$	V, %	$\bar{x} \pm \sigma$	V, %			
Прыжки в длину с места (см)	КГ	232.8±9,6	4,12	239.1±9,4	3,93	+6,3	1,88	>0,05
	ЭГ	233.6±9,1	3,89	246.1±8,9	3,62	+12,5	3,92	<0,001
Тяга (кг)	КГ	190.8±14,4	7,55	200.9±15,3	7,61	+10,1	1,92	>0,05
	ЭГ	191.3±12,2	6,38	208.9±12,9	6,17	+17,6	4,41	<0,001
Приседания со штангой (кг)	КГ	184±7,5	4,08	188.8±7,8	4,13	+4,8	1,77	>0,05
	ЭГ	184.1±6,5	3,53	193.9±6,6	3,44	+9,8	4,23	<0,001
Жим (кг)	КГ	77.5±7,3	9,42	82.8±7,8	9,42	+5,3	1,98	>0,05
	ЭГ	79±6,8	8,61	85±7,1	8,35	+6	2,44	<0,05

Состояние физической подготовленности тяжелоатлетов экспериментальной и контрольной групп после эксперимента показало, что у тяжелоатлетов экспериментальной группы по сравнению с тяжелоатлетами контрольной группы во всех контрольных упражнениях результаты имели значительную разницу.

Показатели результатов соревновательного двоеборья до и после эксперимента у тяжелоатлетов экспериментальной и контрольной групп выявили, что у тяжелоатлетов экспериментальной группы по сравнению с тяжелоатлетами контрольной группы результаты в сумме двоеборья имели значительную разницу.

Таблица 4

**Результаты соревновательного двоеборья до и после эксперимента у тяжелоатлетов экспериментальной и контрольной групп (n=16)**

№	Испытуемые контрольной группы	Контрольная группа			Испытуемые экспериментальной группы	Экспериментальная группа		
		Сумма двоеборья в рывке и толчке (кг)				Сумма двоеборья в рывке и толчке (кг)		
		До	После	Разница		До	После	Разница
1	А-ов. А.	237	259	22	Х-ев. А.	214	240	26
2	Т-ов. Т.	275	298	23	Н-ов. А.	247	273	26
3	Ш-ов. Д.	243	258	15	А-ев. К.	237	297	60
4	О-ов. Р.	205	216	11	Ж-ов. Ф.	256	298	42
5	Ж-ев. Ш.	237	249	12	Э-ев. А.	230	280	50
6	О-ев. А.	242	255	13	Т-ов. М.	231	268	37
7	Р-ов. А.	232	253	21	М-ов. З.	265	307	42
8	Р-ов. А.	228	246	18	Т-ов. Ш.	225	250	25
9	И-ев. Р.	207	218	11	Ш-ов. Х.	227	238	11
10	М-ов. Ж.	219	221	2	Ли. А.	270	305	35
11	М-ов. Н.	252	263	11	Д-ев. А.	296	325	29
12	И-ов. А.	235	247	12	Т-ов. С.	258	295	37
13	Р-ов. С.	292	307	15	К-ев. Э.	198	242	44
14	К-ов. М.	206	219	13	К-ов. А.	228	283	55
15	Х-ев. Р.	261	263	2	Ш-ов. Ш.	230	251	21
16	И-ов. Д.	255	257	2	А-ов. Ш.	231	270	39
	$\bar{x}$	239,13	251,81	<b>12,69</b>	$\bar{x}$	240,19	276,38	<b>36,19</b>
	$\sigma$	23,5	25,0		$\sigma$	23,2	26,0	
	V, %	9,86	9,96		V, %	9,67	9,43	
	t		1,98		t		4,15	
	p		> 0,05		p		<0,001	

Таким образом, практически всем участникам эксперимента удалось улучшить свои показатели физической и технической подготовленности. Это свидетельствует о рациональном распределении тренировочных средств во втором микроцикле соревновательного этапа подготовки. Также необходимо отметить, что на данном этапе учебно-тренировочные занятия планировались на основе тренировочной программы, направленной на развитие специальной физической подготовленности тяжелоатлетов на соревновательном этапе. Их объем на предсоревновательном этапе составил 57,4 %.

Последний, третий микроцикл являлся самым важным, потому что здесь решались задачи подведения спортсменов к пику спортивной формы к началу соревнований и ликвидации недостатков, выявленных на предыдущих периодах подготовки.

Соотношение специальных средств, приведенных в тренировочной программе соревновательного периода, составило в рывке и толчке соответственно 324 КПШ. В данном микроцикле применялись общеразвивающие и специально-вспомогательные рывковые и толчковые

упражнения, они составили соответственно 23,4%, 19,1%. Эти средства применялись в 3-ей, 4-ой, 5-ой зонах интенсивности. Напомним, что эти средства в двухмесячном подготовительном периоде применялись в 3-ей и 4-ой зонах интенсивности.

Таким образом, педагогический эксперимент подтвердил следующее:

- рациональность разработанной программы специальной подготовки и модельных показателей для тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования;

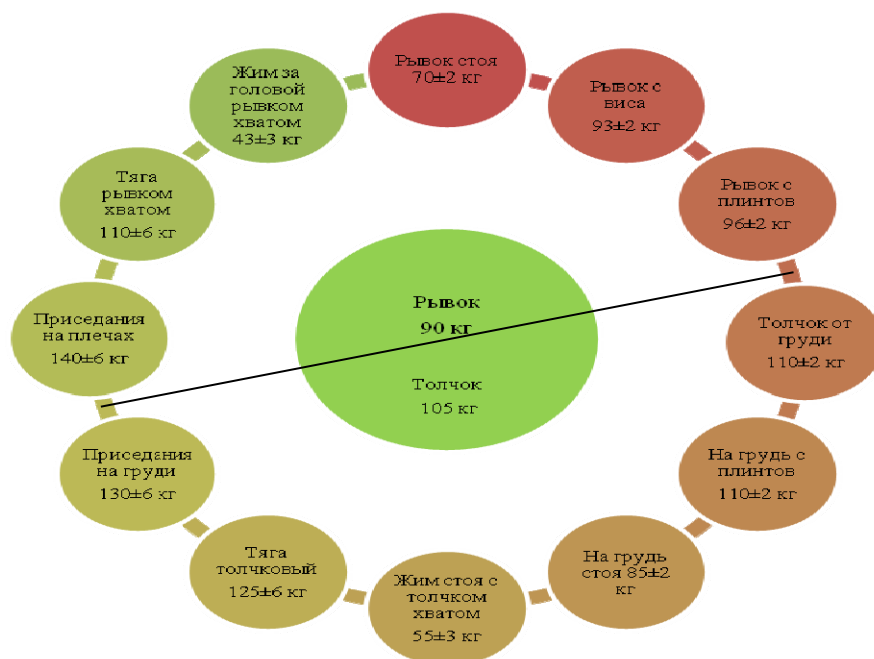
- возможность повышения эффективности управления процессом специальной физической подготовки тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования, посредством целенаправленного воздействия средств, имеющих высокую взаимосвязь с данными параметрами.

- практическую эффективность предлагаемой тренировочной программы подготовительного и соревновательного периодов и модельных показателей.

Тяжелоатлеты этапа спортивного совершенствования, принимавшие участие в педагогическом исследовании в составе экспериментальной группы, участвуя на основных соревнованиях года - чемпионате Узбекистана (г.Чирчик), завоевали четыре золотых, четыре серебряных и пять бронзовых медалей.

Продолжительные педагогические наблюдения за тренировочным процессом тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования, позволили разработать типовую программу подготовки тяжелоатлетов к соревнованиям.

В результате проведенных исследований на основе подобранных средств и разработанной тренировочной программы впервые на научной основе разработаны по сумме двоеборья модельные показатели выполнения нормативных требований кандидата в мастера спорта для мужчин тяжелоатлетов по новым 7 весовым категориям, утвержденным в 2018 году Международной Федерацией тяжелой атлетики и включенным в программу Олимпийских игр.



**Рис.5. Модельные показатели выполнения нормативных требований кандидатов в мастера спорта для мужчин тяжелоатлетов в весовой категории 61 кг**

**Примечание 1:** По правилам соревнований на каждое контрольное упражнение даётся по 3 попытки. При этом фиксируется самый высокий результат и на основе модели оценивается подготовленность спортсмена.

Разработанные модельные показатели могут служить тренерам в качестве программы действий и наглядного критерия в подготовке спортсменов-кандидатов в мастера спорта, а также имеют важное значение для рационального планирования тренировочных микро-, мезо- и макроциклов подготовки спортсменов.

## ВЫВОДЫ

1. Анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что нет в научно-практических рекомендаций по применению методики планирования объемов тренировочных средств и нагрузок для тяжелоатлетов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования.

2. На основе педагогических наблюдений выявлено, что нерациональное использование недозированных тренировочных средств физической и технической подготовки без учета соревновательной системы тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования приводит к перенапряжению и перетренированности организма спортсменов и снижению результативности соревновательной деятельности.

3. В ходе эксперимента подобрано 32 тренировочных средства (10 для общефизической подготовленности, 7 специально-вспомогательных рывковых, 7 специально-вспомогательных толчковых,



8 восстановительных средств), их применение дало положительный эффект в повышении физической и технической подготовленности, а также спортивных результатов тяжелоатлетов.

4. Планирование тренировочной программы спортсменов на этапе спортивного совершенствования с нагрузкой в подготовительном периоде в объеме  $5972 \pm 41$  КПШ (включая прыжковые упражнения) и в соревновательном периоде в объеме  $2330 \pm 23$  КПШ (включая прыжковые упражнения) дало положительный эффект.

5. В подготовительном периоде в экспериментальной группе в соревновательных упражнениях в предельной зоне интенсивности вес составил 71-80%, т.е. 45,4% от общего объема нагрузки, в специально-вспомогательных упражнениях (тягах и приседаниях, упражнениях скоростно-силовой направленности) – 54,6 %, а в соревновательном периоде в соревновательных упражнениях в предельной зоне интенсивности вес составил 81-90% и 91-100%, т.е. 57,3% от общего объема нагрузки, в специально-развивающих упражнениях (тягах и приседаниях, упражнениях скоростно-силовой направленности) – 42,5% и это способствовало повышению результатов в прыжковых упражнениях на 5,3%, тягах- на 9,2%, приседаниях – на 5,3%, жиме – на 2,6%, а также в двоеборье – на 15,1%.

6. В результате внедрения в учебно-тренировочный процесс авторской методики повышения физической подготовленности и технического мастерства тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования по окончании эксперимента 8 тяжелоатлетов стали победителями и призерами республиканских и международных соревнований в том числе 4 спортсмена выполнили разряд мастера спорта, 6 тяжелоатлетов – кандидата в мастера спорта, о чем свидетельствуют акты внедрения.

7. На основе разработанной и внедренной в практику тренировочной программы научно обоснованы модельные показатели выполнения нормативных требований кандидата в мастера спорта по сумме двоеборья для тяжелоатлетов мужчин по новым (7) весовым категориям, включенным в программу Олимпийских игр.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

На основании экспериментальных данных можно рекомендовать следующие:

- настоящие модельные показатели применяются во всех спортивных залах в качестве руководства в подготовке спортсменов-кандидатов в мастера спорта;

- предоставляет комплексную информацию тренерам и спортсменам о спортивных нормативах по общеразвивающим специальным

упражнениям при выполнении норматива кандидата в мастера спорта;

- позволяет оценить соотношение между технической и физической подготовленности и является эффективным критерием для улучшения результатов двоеборья;

- данная модель является эффективной при переводе тяжелоатлетов в группу высшего спортивного мастерства без травм и с большим резервом по физической подготовке, сохраняя высокий уровень технической, тактической, физической подготовки;

- для подготовки спортсменов-кандидатов в мастера спорта будут изданы методические пособия для тренеров по использованию модельных показателей;

- модельные показатели можно использовать и при планировании годового цикла тренировок юных тяжелоатлетов;

- разработанные модельные показатели служат как основное методологическое средство комплексного перспективного планирования многолетней подготовки тяжелоатлетов по параметрам всех видов подготовок при выполнении нормативов от первого взрослого разряда до кандидата в мастера спорта, а также при переходе в группу высшего спортивного мастерства;

- разработанные новые модельные показатели дают точную оперативную информацию об оптимальных соотношениях общих физических, специальных физических, специально-вспомогательных и соревновательных упражнений по всем весовым категориям спортсменов;

- разработанные модельные показатели дают возможность тренерам получить оперативную информацию, служат эталоном при осуществлении контроля тренировочных нагрузок.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES  
DSC.27.06.2017.Ped.28.01 in UZBEK STATE UNIVERSITY  
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

---

**UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND  
SPORT**

**ARZIKULOV MUKUM URALOVICH**

**OPTIMAZATION OF VOLUME AND LOADING, TRAINING METHODS  
AT THE STAGE OF DEVELOPING SPORT OF WEIGHTLIFTERS**

**13.00.04-Theory and methodic of physical education and Sport training**

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

**Chirchik-2019**

**The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number № B2018.1/PhD/Ped439.**

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](http://www.uzdjtsu.uz)), as well as the information and educational portal at ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)).

**Scientific supervisor:** **Tuxtaboev Nizomjon Tursunaliyevich**  
candidate of pedagogical sciences, docent

**Official opponents:** **Abdiev Abdulla Nosirovich**  
doctor of pedagogical sciences, professor

**Bayazitov Kamil Faritovich**  
candidate of pedagogical sciences, docent

**Leading organization:** **Urganch state University**

The defense of the dissertation will be held on «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 year at \_\_\_\_\_ oc'lock at at the meeting of Council DSc.27.06.2017. Ped.28.01 under Uzbek State University of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street,19. 2<sup>nd</sup> 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](mailto: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, Sportchilar street, 19. 2<sup>nd</sup> floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport.

Abstract of the dissertation sent out on «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 y.  
[Registry record №\_\_\_ on «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 y.]

**R.D.Khalmukhamedov**  
Deputy Chairman of the scientific council  
awarding scientific degrees,  
doctor of pedagogical sciences, professor

**M.X.Mirjamolov,**  
Scientific Secretary of the Scientific Council for  
awarding of academic degrees  
doctor of philosophy

**B.B.Musaev**  
Deputy chairman of the scientific seminar named after scientific  
council that gives the scientific degrees,  
candidate of pedagogical sciences, docent.

## **Optimalization of volume and loading, training methods of weightlifters' at the stage of sport improving**

**The purpose of the research** is scientific substantiation of the optimal means of ratio and load capacity of weightlifters at the stage of sport improving.

**The object of the research** is the weightlifters who involved in the sport improving stage.

**The object of the research** is the training and loading of athletes at the stage of sports improvement.

**The scientific novelty of the research** is as follows:

The physical training of weightlifting athletes involved in the sport improving stage has been identified and the optimal options for the distribution of training facilities have been produced;

Loads and highly effective influenced methods to the results of clean and jerk competition exercises in order to form of weightlifters' sport improving stage have been determined;

The optimal means of ratio for training and the effective organization of sports competitions for weightlifters of the sports improvement stage has been determined and the methodology for carrying out practical exercises has been produced;

Some experiments in terms of physical development, physical training and exercise capacity and loading capacity effectively influencing athletic results at the sport development stage have been proved;

The produced model indicators are a great example of the practical training of trainers in the preparation of athletes and the demonstration model (weapon, manual) and the planning of athletes' training in micro, meso and macrocycles.

### **Implementation of the research results:**

On the stage of experiments on the produced methods of optimization of training and load capacity of weightlifters who involved in the process of improving the sport:

Physical preparation of weightlifters have been identified and optimal options of sharing means of loading exercises, methods are being used in the practical lessons of following students who are studying on the speciality of weightlifting of the department of theory and methodology of weightlifting, cycling, horse races of the Uzbek State University of Physical education and Sport, specialized Olympic Reserves school-internet of the Republic of Uzbekistan, specialized Olympic Reserves school-internet of the Republic of Chirchik, specialized Olympic Reserves school-internet of the Republic of Urgench. (№02-08-08-15 Certificate of the Ministry of Physical Education and Sports of the Republic of Uzbekistan on April 9, 2019). As a result, the physical and technical training of weightlifters, who are in the process on sport improving stage have been improved by 17.3-19.2%;

Weightlifting equipment and loading volumes in the training course of weightlifting trainings were used in the training sessions of the students of the

department of theory and methodology of weightlifting, cycling, horse races of the Uzbek State University of Physical education and Sport (№01-04/643-3 Certificate of the Uzbek State University of Physical education and Sport on March 28, 2019). As a result, the physical and technical training of weightlifters, who are in the process on sport improving stage have been improved by 15-17%;

Physical developing of weightlifters, physical preparation and loads of exercises that influenced effectively on the sport results, volume of loads and optimum speech proportion have put into action on the educational lessons. (№159 Certificate of specialized Olympic Reserves school-internet of the Republic on February 18, 2019). As a result, complexes of exercises that were used in the weightlifters practice and methods, models identifications gave a chance to act eight models in the Republican and international competitions for athletes;

For the lesson of weightlifter students who study in the sport improving stage, there used methods that produced according to the selected means of training at the Chirchik specialized Olympic Reserves school –internet as well as Urgench school –internet of Olympic Reserves (№ 640 Certificate of specialized Olympics Reserve school –internet of Chirchik, on December 27, 2018 and № 152 Certificate of specialized Olympics Reserve school –internet of Urgench on March 27, 2019). As a result, complexes of exercises that were used in the weightlifters practice and methods, models identifications gave a chance to act seven models in the Republican and international competitions for athletes.

**The structure and volume of the dissertation paper:** it consists of the introduction of the dissertation paper, 4 chapters, 142 pages, 32 pictures, 15 tables, conclusion, practical recommendations, a list of literature and appendixes

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

**I бўлим (I часть; I part)**

1. Арзикулов М.Ў. Оғир атлетика бўйича Ўзбекистон миллий терма жамоасининг жаҳон чемпионати, Олимпиада ўйинлари ва V Осиё ўйинларидаги иштирокининг педагогик таҳлили., “Фан-спортга” илмий-назарий журнали. Тошкент, 2017 4-сон. 15-18-бетлар. (13.00.00 № 16)

2. Арзикулов М.Ў. Распределение параметров тренировочной нагрузки и восстановительных средств в подготовке тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования., Eastern European Scientific. – Germany, 2018. № 3 Journal Ausgab. 14-18 p.p. (13.00.00 № 1)

3. Арзикулов М.Ў. Спорт такомиллашуви босқичида оғир атлетикачиларга машғулот воситаларини саралаш ва юкламаларининг самарадорлигини аниқлаш. “Фан-спортга” илмий-назарий журнали. Тошкент, 2018 2-сон, 30-34-бетлар. (13.00.00 № 16)

4. Арзикулов М.Ў. Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачилар тайёргарлигининг модел тавсифлари. “Фан-спортга” илмий-назарий журнали. Тошкент, 2019 1-сон, 53-59-бетлар. (13.00.00 № 16)

5. Арзикулов М.Ў. Оғир атлетикада жароҳатланишларни бартараф этиш муаммолари. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжумани, Тошкент, 2015 1-қисм, 137-138 бетлар.

6. Арзикулов М.Ў. Оғир атлетикачининг жисмоний тайёргарлигининг илмий услубий тамонлари. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжумани Тошкент, 2015 1-қисм, 138-140 бетлар.

7. Арзикулов М.Ў. Совершенствование тренировочного процесса квалифицированных тяжелоатлетов на этапе становления спортивного мастерства. Материалы Международного научно-практического конгресса «Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта», посвященного 100-летию со дня основания ГЦОЛИФК. Москва 30-31 мая 2018 г. 541-544 стр.

8. Арзикулов М.Ў. Спорт такомиллашуви босқичида оғир атлетикачиларга самарали машғулот воситаларини аниқлаш услубиятлари. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари Республика илмий-амалий анжумани тўплами, Тошкент, 25 май 2018 йил. 6-7 бетлар.

**II бўлим (II часть; II part)**

9. Маткаримов Р.М., Арзикулов М.Ў., Ўқув машғулот спорт тайёргарлиги босқичида каршиликларни енгувчи услуб ёрдамида оғир

атлетикачиларнинг мушак кучини ривожлантириш., ЎзМУ хабарлари № 1/1 Тошкент, 2018, 142-144 бетлар. (13.00.00 № 15)

10. Арзикулов М.Ў., Хакимов Х.Б., Методика обучения и совершенствования техники выполнения тяжелоатлетических упражнений. Материалы 7 международной научно-практической конференции “Актуальные проблемы физической культуры и спорта”, Чебоксары, 16 ноября 2017 год. 195-199 стр.

11. Арзикулов М.Ў., Ходжаев А.З., Оғир атлетикачилар техник маҳоратининг тезлик-куч сифатлари ривожланиш даражаси билан ўзаро алоқадорлиги. XXX ёзги Олимпия ва XIV Паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлаш муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани, Тошкент, 2012 1-қисм, 140-142 бетлар.

12. Арзикулов М.Ў., Хакимов Х.Б. Оғир атлетикачиларнинг толиқиш натижасидаги суяк синишлари ва умуртқа шикастланишининг сабаблари. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжумани, Тошкент, 2015 1-қисм, 140-141 бетлар.

13. Арзикулов М.Ў., Ким.Д.Ф. Оғир атлетика машғулотида жароҳатланиш сабаблари. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжумани, Тошкент, 2015 1-қисм, 408-409 бетлар.

14. Арзикулов М.Ў., Иштаев Ж.М. Портловчан кучни ўлчашда СПОРК мосламасининг самарадорлиги. Болалар спортини ривожлантиришнинг долзарб масалалари. 1-Республика илмий-амалий конференцияси мақолалари тўплами. Тошкент, 2016 й 25-26 ноябрь, 1-қисм, 86-87 бетлар.

15. Арзикулов М.Ў., Бердиева Д.Т. Оғир атлетика билан шуғулланувчилар муваффақиятига таъсир этувчи омиллар. Бошланғич таълим ва жисмоний маданият йўналишида сифат ва самарадорликни ошириш: муаммо ва ечимлар. Халқаро илмий конференция. Тошкент, 2017 йил, 282-283 бетлар.



Автореферат “Фан-спортга” илмий назарий журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги текширилди.

Бичими 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Рақамли босма усули. Times гарнитураси.  
Шартли босма табағи: 3,5. Адади 100. Буюртма № 84.

Гувоҳнома reestr № 10-3719  
“Тошкент кимё технология институти” босмахонасида чоп этилган.  
Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Навоий кўчаси, 32-уй.