

Кандидат технические наук
Х.Х. ТАДЖИЕВ[1]
[1]Ректор Международного института кураша
город Ташкент, Узбекистан

https://orcid.org/0009-0003-1027-9578

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0025

ПОДГОТОВКА ЮНЫХ КУРАШИСТОВ ДЛЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ЕЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ

Annotatsiya

В данной статье рассмотрены вопросы подготовки юных курашистов к эффективному участию в соревновательной деятельности на основе моделирования. В ходе исследования изучены структура соревновательной деятельности, её основные компоненты, а также механизмы их внедрения в тренировочный процесс. Обоснована значимость метода моделирования в повышении технико-тактической, физической и психологической подготовленности юных спортсменов. Также показаны пути развития функциональных возможностей спортсменов посредством воспроизведения соревновательных условий в тренировочном процессе. Результаты проведённого исследования свидетельствуют о повышении эффективности подготовки, организованной на основе моделирования.

Ключевые слова: *юные курашисты, соревновательная деятельность, моделирование, технико-тактическая подготовка, физическая подготовка, тренировочный процесс, спортивная результативность.*

Abstract

Mazkur maqolada yosh kurashchilarni musobaqa faoliyatida samarali ishtirok etishga tayyorlash masalalari modellashtirish yondashuvi asosida tahlil qilingan. Tadqiqotda musobaqa faoliyatining tuzilmasi, uning asosiy komponentlari hamda ularni mashg'ulot jarayoniga joriy etish mexanizmlari o'rganildi. Yosh kurashchilarning texnik-taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirishda modellashtirish usulining ahamiyati asoslab berildi. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida musobaqa sharoitlarini qayta yaratish orqali sportchilarning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish yo'llari ko'rsatib o'tildi. Olib borilgan tadqiqot natijalari modellashtirish asosida tashkil etilgan tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: *yosh kurashchilar, musobaqa faoliyati, modellashtirish, texniko-taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni, sport natijadorligi.*

This article examines the issues of preparing young kurash athletes for effective participation in competitive activity based on a modeling approach. The study analyzes the structure of competitive activity, its main components, and the mechanisms for their integration into the training process. The importance of the modeling method in improving the technical-tactical, physical, and psychological preparedness of young athletes is substantiated. In addition, ways of developing athletes' functional capabilities through the simulation of competitive conditions in the training process are presented. The results of the study indicate an increase in the effectiveness of training organized on the basis of modeling.

Keywords: *young kurash athletes, competitive activity, modeling, technical-tactical training, physical training, training process, sports performance.*

Подготовка юных спортсменов к участию в видах спорта высокого уровня остаётся актуальной во все времена. Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки, совершенствования форм и методов учебно-тренировочной работы, а также эффективного вовлечения широкой аудитории в занятия спортом. Кроме того, важным аспектом является выявление и отбор одарённых юношей и девушек, способных пополнить ряды спортсменов высокого класса.

В условиях растущей конкуренции на крупнейших международных соревнованиях, включая чемпионаты мира и Азиатские игры, а также с учётом тенденции увеличения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и изменений в правилах проведения соревнований, решение задач подготовки спортсменов становится всё более сложным.

Безусловно, что ключевым этапом в развитии спортсмена является начальная стадия занятий спортом, поскольку именно на этом этапе закладываются основы для последующего достижения высоких спортивных результатов.

В данном направлении необходимо проводить дальнейшие исследования для определения эффективных методов подготовки юных спортсменов с учётом их возрастных особенностей и специфики различных категорий.

Создание оптимальной системы управления подготовкой молодых спортсменов требует разработки научно обоснованных рекомендаций как по общим аспектам, так и по отдельным компонентам подготовки.

Тем не менее, анализ существующей литературы показывает, что вопрос подготовки юных курашистов с учётом условий соревновательной деятельности на уровне диссертационных исследований изучен сравнительно слабо. Существующие результаты пока не дают достаточного обоснования эффективной методики, структуры и содержания учебно-тренировочного процесса для юных курашистов, соответствующей требованиям современной соревновательной практики ведущих спортсменов.

Исходя из этого, актуальность настоящей работы определяется несколькими факторами: во-первых, значительными изменениями в структуре и содержании соревновательной деятельности; во-вторых, необходимостью научного обоснования новых подходов к подготовке юных курашистов на начальном этапе занятий с учётом современного состояния соревновательного процесса; в-третьих, недостаточной исследованностью вопросов подготовки молодых спортсменов к участию в соревновательной деятельности.

Объектом исследования является учебно-тре-

нировочный процесс подготовки юных курашистов к участию в соревновательной деятельности с использованием методов её моделирования. Исследование проводилось в рамках тренировочных занятий юных курашистов на базе спортивного центра «Согбон» Федерации кураша города Ташкента.

Методы исследования. Для решения поставленных в диссертации задач использовались следующие методы научного исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; опрос с использованием анкетирования; педагогическое наблюдение в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; тестирование показателей физической подготовленности; антропометрические измерения; оценка функционального состояния и психофизиологического развития организма; анализ уровня технико-тактической подготовленности; изучение соревновательной деятельности посредством видеозаписей, стенографирования и расшифровки поединков; педагогические эксперименты; а также методы математической статистики.

Результаты поискового эксперимента и их обсуждение. Во всех группах запланированные учебно-тренировочные занятия были проведены в полном объёме при средней посещаемости около 85%. Испытуемые полностью освоили учебный материал программы по кураш для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Федерации кураша Узбекистана, с учётом требований, предъявляемых к данной возрастной категории.

По завершении поискового эксперимента было проведено итоговое тестирование, результаты которого зафиксировали значительные положительные изменения большинства исследуемых показателей, отражающих различные аспекты формирования необходимых качеств, уровень подготовки к выполнению технико-тактических действий по кураш, а также эффективность соревновательной деятельности.

Результаты исследования уровня подготовки к выполнению технико-тактических действий по кураш и анализа соревновательной деятельности представлены в таблицах и на рисунках.

Таблица 1

Динамика показателей технической подготовленности при выполнении приёмов кураш и показателей соревновательной деятельности наблюдалась в ходе эксперимента в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах.

№	Измеряемые показатели	Группы	В начале	В конце	Разли-чие	Досто-верость
			x+ш	x+ш		
	Оценка выполнения приемов по 9 балльной шкале (балл)	ЭГ	4,42 ±0,29	5,55 ±0,30	1,13	P<0,05
		КГ	4,54 ±0,28	5,61 ±0,30	1,07	P<0,05
	Оценка выполнения приемов по 9 балльной кале (балл)	ЭГ	4,24 + 0,27	5,26 + 0,28	1,02	P<0,05
		КГ	4,31 ±0,27	4,67 + 0,28	0,36	P>0,05
	«Активность» (балл)	ЭГ	4,66 ±0,34	5,29 ±0,38	0,63	P<0,05
		КГ	4,75 ±0,32	4,93 ±0,33	0,18	P>0,05
	«Результативность» (балл)	ЭГ	4,54 + 0,27	5,66 ±0,30	1,12	P<0,05
		КГ	4,58 ±0,27	4,81 ±0,28	0,23	P>0,05
	«Комбинационность»	ЭГ	20,5 ±2,6	29,4 ±2,7	8,9	P<0,05
		КГ	20,1 + 2,8	24,5 + 2,8	4,4	P>0,05
	«Эффективность технических действий» (%)	ЭГ	20,6 ±4,6	34,4 + 4,7	13,8	P<0,05
		КГ	21,2 + 4,9	23,3 + 4,8	8,12	P>0,05

Сравнивая результаты обследования юных курашистов в исследуемых группах, следует отметить, что на начальном этапе эксперимента показатели выполнения приёмов кураш практически не различались. По итогам контрольного тестирования в конце эксперимента во всех группах был зафиксирован достоверный положительный прирост результатов, сопоставимый по величине. Так, у участников КГ этот показатель увеличился на 1,07 балла (P<0,05), тогда как в ЭГ прирост составил 1,13 балла (P<0,05).

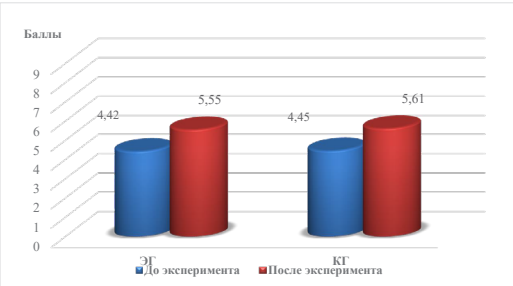


Рис. 1. Динамика изменений показателей выполнения приёмов кураш по 9-балльной шкале в ходе эксперимента

Сравнивая результаты выполнения техники кураш (рис. 1), следует отметить, что показате-

ли, зафиксированные у участников всех групп, свидетельствуют о том, что в секциях проводится эффективная работа с юными курашистами, способствующая освоению общей техники кураш.

Особенно заметная разница между группами участников была зафиксирована по показателю выполнения бросковых приёмов кураш (рис. 2). Так, у испытуемых ЭГ прирост по показателю выполнения бросковой техники составил 1,02 балла (P<0,05), тогда как у участников КГ этот показатель увеличился лишь на 0,36 балла (P>0,05).

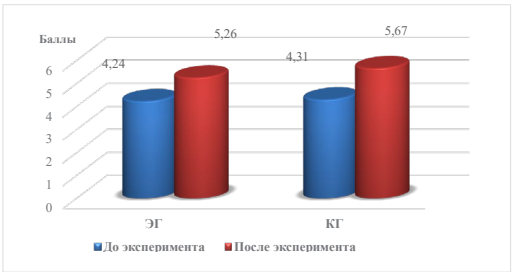


Рис. 2. Динамика изменений показателей выполнения бросковых приёмов кураш по 9-балльной шкале в ходе эксперимента в экспериментальной и контрольной группах

Наибольший прирост показателя выполнения бросковой техники кураш в ЭГ указывает на положительное влияние применяемых экспериментальных методик тренировки на участников.

Анализируя результаты показателя «Активность» (рис. 3), можно отметить, что во всех группах за период проведения эксперимента наблюдалось положительное изменение данного показателя, однако величина прироста различалась между группами. В экспериментальной группе (ЭГ) был зафиксирован наибольший прирост, составивший 0,63 (а/м), тогда как наименьший прирост наблюдался у участников контрольной группы (КГ) и составил 0,18 (а/м).

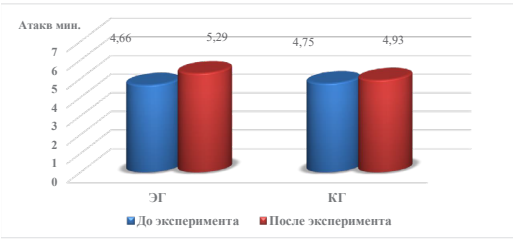


Рис. 3. Динамика изменений технико-тактического показателя «Активность» у участников ЭГ и КГ групп за период проведения эксперимента.

Анализируя динамику результатов показателя «Результативность» (рис. 4), можно отметить, что во всех группах за период проведения эксперимента наблюдалось положительное изменение данного показателя, однако величина прироста различалась между группами. В экспериментальной группе (ЭГ) был зафиксирован наибольший прирост среди всех групп, тогда как наименьший прирост наблюдался у участников контрольной группы (КГ).

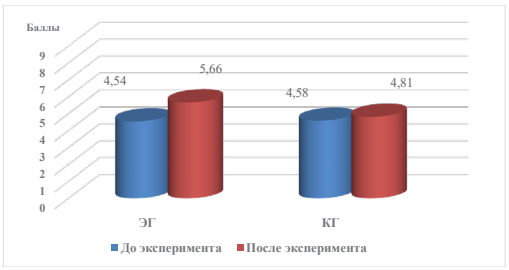


Рис. 4. Динамика изменений технико-тактического показателя «Результативность» у участников ЭГ и КГ за период проведения эксперимента

При анализе изменений показателя «Комбинационность» за период проведения эксперимента (результаты представлены на рис. 5) следует отметить, что наибольший прирост был зафиксирован у участников ЭГ и составил 1,06 у. е. (P<0,05), тогда как наименьший прирост наблюдался у участников КГ и составил 0,16 у. е. (P>0,05).

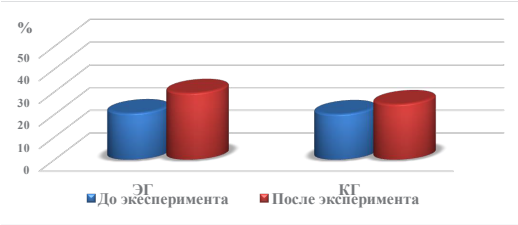


Рис. 5. Динамика изменений технико-тактического показателя «Комбинационность» у участников ЭГ и КГ за период проведения эксперимента

Анализ динамики показателя «Эффективность технических действий» показывает, что наибольший прирост был зафиксирован у участников ЭГ и составил 13,8 % (P<0,05), тогда как в КГ прирост достиг только 2,1 % (P>0,05).

Участники всех групп были протестированы на выполнение упражнений, отражающих развитие основных физических качеств: силовые показатели – подтягивания на перекладине и сгибания рук в упоре лёжа за 20 секунд; скорость – челночный бег 3×10 метров; выносливость – бег на 1500 метров; а также развитие специализированных борцовских навыков – забегания на борцовском мосту влево и вправо по 5 раз и выполнение 10 бросков на

скорость.

Несмотря на то, что участники всех трёх групп занимались в секциях по кураш с применением различных методик тренировки, все исследуемые показатели за период проведения эксперимента продемонстрировали положительный прирост результатов, при этом величина прироста была примерно сопоставимой во всех группах [6, 7].

Анализируя динамику показателей подготовленности при выполнении упражнений, отражающих развитие силы, следует отметить, что наибольший прирост по упражнению «подтягивания на перекладине» был зафиксирован в контрольной группе (КГ) и составил 2,08 (P<0,05), тогда как в экспериментальной группе (ЭГ) прирост составил 1,81 (P<0,05). При выполнении упражнения «сгибание рук в упоре лёжа за 20 секунд» наибольший прирост результатов наблюдался в ЭГ – 3,08 (P<0,05), в КГ – 2,77 (P<0,05) [6, 7].

При сравнении результатов выполнения упражнения, характеризующего развитие быстроты, отмечено, что все группы продемонстрировали статистически достоверный положительный прирост результатов к концу эксперимента (P<0,05). При этом величины прироста в ЭГ и КГ оказались сопоставимыми.

Таблица 2

Динамика показателей общей и специальной физической подготовленности за период проведения эксперимента в ЭГ, КГ

№	Измеряемые показатели	Груп-пы	В начале	В конце	Разли-чие	Досто-верость
			x+ш	x+ш		
	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	ЭГ	11,81 ±0,65	13,62±0,68	1,81	P <0,05
		КГ	11,84 ±0,67	13,92±0,68	2,08	P <0,05
	Сгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (кол. раз)	ЭГ	16,44 ±0,92	19,52±0,96	3,08	P <0,05
		КГ	16,52±0,94	19,29 ±0,98	2,77	P <0,05
	Челночный бег 3х10 метров (сек)	ЭГ	7,2 ±0,21	6,4 ±0,20	0,8	P <0,05
		КГ	7,5 ±0,24	6,7 ±0,22	0,8	P <0,05
	Бег на 1500 метров (сек)	ЭГ	396±9,7	370 ±9,6	26	P > 0,05
		КГ	397 ±9,8	379 ±9,7	18	P > 0,05
	Забегание на борцовском мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек)	ЭГ	19,1 ±0,87	16,4±0,85	2,7	P <0,05
		КГ	18,8 ±0,85	16,0 ±0,84	2,8	P <0,05
	Выполнение 10 бросков на скорость (сек)	ЭГ	23,4 ±0,29	22,2 ±0,27	1,2	P <0,05
		КГ	23,3 ±0,29	22,2 ±0,26	1,1	P <0,05

При сравнении динамики показателей в выполнении упражнения, характеризующего физическое качество «выносливость», необходимо отметить, что не смотря на положительный прирост результатов во обих группах достоверный характер эти изменения не имели (P>0,05). Наибольший по величине прирост результатов был зафиксирован у испытуемых ЭГ, менше по-величина прироста результатов была зафиксирована у КГ.

Рассматривая результаты, достигнутые испытуемыми всех групп в выполнении упражнений, характеризующих уровень развития специальных борцовских навыков, необходимо отметить, что во всех группах был зафиксирован достоверный положительный прирост результатов (P<0,05).

Так в выполнении упражнения за бегание на борцовском мосту влево 5 раз, вправо 5 раз во обих группах была зафиксирован практически одинаковая величина прироста результатов, которая составила: в ЭГ - 2,7 секунды, КГ – 2,8 секунды.

Такая же величина прироста результатов была зафиксирована при анализе динамики выполнения 10 бросков на скорость (P<0,05). Лучший результат прироста этого показателя был зафиксирован в ЭГ – прирост результата составил 1,2 секунды, в КГ – 1,1 секунды[6, 7].

Подводя итоги обсуждения динамики показателей физической подготовленности испытуемых экспериментальных и контрольной групп, необходимо отметить их высокий уровень развития. Улучшение результатов в выполнении упражнений, характеризующих уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости), происшедших у испытуемых всех групп за период проведения эксперимента, было статистически не достоверным. Этот факт позволяет нам сделать вывод, что занятия кураш не оказывают прямого воздействия на улучшение этих показателей. В то же время статистически достоверное улучшение величины показателей в выполнении специальных борцовских упражнений позволяют сделать вывод о наличии прямого воздействия занятий кураш на улучшении рассматриваемых показателей. Также, необходимо отметить, что немаловажную роль в поддержании высокого уровня физической подготовленности играла систематичность учебно-тренировочного процесса, обеспечивающая испытуемым постоянное нахождение в хорошей спортивной форме [6, 7].

Результаты исследования динамики показателей

физического развития и функционального состояния организма. Результаты исследования динамики показателей физического развития и функционального состояния организма испытуемых, обследуемых групп; представлены в таблице 3.

Таблица 3

Динамика показателей физического развития и функционального состояния организма за период проведения эксперимента в ЭГ, КГ

№	Измеряемые показатели	Группы	В начале	В конце	Различие	Досто-верость
			x+ш	x+ш		
	Рост (см)	ЭГ	165,3 ±6,4	170,4 ±6,6	5,1	P>0,05
		КГ	166,4 ±6,9	170,9 ±7,0	4,5	P>0,05
	Вес (кг)	ЭГ	63,2±8,1	68,4 ±8,4	5,2	P>0,05
		КГ	65,9±8,5	69,6 ±8,5	3,7	P> 0,05
	Окружность грудной клетки (см)	ЭГ	90,1 ±1,8	93,4 ±1,9	3,3	P> 0,05
		КГ	90,4 ±1,9	91,8 ±1,9	1,4	P> 0,05
	Спирометрия (мл)	ЭГ	4495 ±120	4610± 123	115	P>0,05
		КГ	4515+119	4625 ±122	110	P>0,05
	Динамометрия правой рукой (кгс)	ЭГ	49,6 ±1,44	54,1 ±1,46	4,5	P<0,05
		КГ	49,8 ±1,40	53,3 ±1,41	3,5	P>0,05
	Динамометрия левой рукой (кгс)	ЭГ	44,7 ±1,69	49,8 ±1,69	5,11	P<0,05
		КГ	43,9 ±1,64	46,8± 1,41	2,9	P>0,05
	Проба Штанге (секунды)	ЭГ	5 2,3 ±2,92	62,1 ±3,11	9,8	P<0,05
		КГ	51,9 ±3,20	63,6 ±3,39	11,7	P<0,05
	Проба Генче (секунды)	ЭГ	31,4 ±2,39	40,9 ±2,51	9,5	P<0,05
		КГ	30,1 ± 2,20	39,3 ±2,40	9,2	P<0,05

Контроль за динамикой показателей физического развития испытуемых обих групп осуществлялся по следующим показателям: рост стоя; вес; окружность грудной клетки; спирометрия; динамометрия правой и левой рукой; функциональная проба Штанге; функциональная проба Генче.

В результате проведенных контрольных измерений было установлено, что за время проведения эксперимента, анализируемые показатели во обих группах изменились примерно на одинаковую величину, причем изменения абсолютно среднего значения рассматриваемых показателей не всегда имели статистически достоверный прирост показателей [6, 7].

Результаты исследования динамики показателей развития психических и психомоторных функций, самооценки функционального состояния. Результаты исследования динамики показателей развития психических и психомоторных функций, самооценки функционального состояния представлены в таблице 4. Полученные данные явились дополнением к всесторонней оценке эффективности применения экспериментальной методики подготовки кураши-стов-юношей к соревновательной деятельности.

Таблица 4

Динамика показателей развития психических функций, психомоторных функций и самооценки субъективного состояния за период проведения эксперимента в ЭГ, КГ

№	Измеряемые показатели	Груп-пы	В начале	В конце	Раз-личие	Досто-верость
			x+ш	x+ш		
	Тест “Кольца Ландольта” (балл)	ЭГ	6,81 +0,32	6,98 ±0,33	0,18	P>0,05
		КГ	7,20 ±0,34	7,50 ±0,35	0,30	P>0,05
	Тест на внимание (балл)	ЭГ	5,42 ±0,24	5,92±0,28	1,02	P>0,05
		КГ	5,31 ±0,25	5,46 ±0,26	0,36	P>0,05
	Тест “Самочувствие” (балл)	ЭГ	6,61 ±0,22	7,35 ±0,23	0,74	P<0,05
		КГ	6,72 ±0,20	7,18±0,22	0,46	P> 0,05
	Тест “Активность” (балл)	ЭГ	5,46±0,19	6,08 ±0,20	0,62	P<0,05
		КГ	5,38 ±0,24	5,66 ±0,25	0,28	P>0,05
	Тест “Настроение” (балл)	ЭГ	6,89 ±0,34	7,24 ±0,36	0,35	P>0,05
		КГ	6,82±0,31	7,00 ±0,33	0,18	P>0,05
	Простая сенсомоторная реакция (балл)	ЭГ	4,81 ±0,34	5,92 ±0,35	1,11	P<0,05
		КГ	4,91 ±0,37	5,51 ±0,38	0,60	P>0,05
	Сложная сенсомоторная реакция (балл)	ЭГ	3,76 ±0,26	4,57 ±0,27	0,81	P<0,05
		КГ	3,68 ±0,27	3,92±0,28	0,24	P>0,05
	Реакция на движущийся объ-ект (величина ошибки, мин., с.)	ЭГ	3,11 ±0,25	3,94 ±0,26	0,83	P<0,05
		КГ	3,19 ±0,27	3,54 ±0,28	0,35	P>0,05

Из таблицы видно, что динамика показателей психических и психомоторных функций, самооценки функционального состояния в испытуемых группах изменялась по-разному, но в большинстве показателей как абсолютно средние значения, так и их величина их прироста от исходного уровни достоверно была выше в экспериментальных групп, особенно в ЭГ. В КГ по большинству показателей на заключительном этапе обследования также отмечен рост результатов, однако он значительно уступает результатам экспериментальных групп.

Результаты обследования, проведенного в конце эксперимента, выявили разнонаправленные изменения этих показателей в испытуемых группах. Так, в показателях теста простой сенсомоторной реакции в ЭГ отмечено достоверное повышение этого показателя на 1,11 балла ($P<0,05$), в КГ прирост средней величины этого показателя был гораздо ниже ($P> 0,05$).

В динамике показателей сложной сенсомоторной реакции был отмечен достоверный прирост абсолютно средней величины только в ЭГ, величина прироста результата составила 0,81 ($P<0,05$). В КГ был зафиксирован положительный статистически недостоверный прирост этого показателя ($P>0,05$).

В показателях теста реакция на движущийся объект на заключительном этапе исследования достоверный прирост средней величины был зафиксирован только в ЭГ, величина прироста составила 0,83 величины ошибки ($P<0,05$). В КГ достоверных изменений по этому показателю зафиксировано не было.

При рассмотрении результатов исследований самооценки субъективного состояния с применением анкеты было выявлено, что достоверно значимые различия были установлены только в ЭГ по показателям «Самочувствие» и «Активность». В КГ был зафиксирован положительный, но не достоверный прирост результатов. Вероятно, при проведении анкетирования накладывает свой отпечаток спортивно-соревновательная деятельность, внося свои коррективы на конечные результаты анкетирования.

С нашей точки зрения наибольшая величина прироста рассматриваемых показателей «Самочувствия» и «Активности» в ЭГ объясняется тем, что испытуемые этой групп более удовлетворены результатами учебно- тренировочного процесса. Испытуемые, участвуя в соревнованиях, добивались большего количества побед и более высоких мест, что способствовало приобретению ими уверенности в своих силах и повышало уровень психической готовности для участия в соревновательной деятельности.

Можно сделать вывод, что в нашем исследовании по результатам изменений, происшедшим в ЭГ, имеет место тенденция, способствующая росту показателей. Это, с нашей точки зрения объясняется тем, что разработанная нами экспериментальная методика подготовки юных курашистов к соревновательной деятельности оказывает большее воздействие на психомоторные центры спортсменов, что в конечном итоге способствует более быстрому процессу упорядочению построения уровней, регулирующих движения. Также мы считаем, что применение экспериментальной методики способствует осуществлению переноса навыка выполнения отдельных приемов кураш на формирование навыков и умений выполнения их в комбинациях технических действий, что в конечном итоге позволит более эффективно подготовить юных курашистов к соревновательной деятельности.

Заключение. Таким образом, представленный выше подробный анализ динамики спортивно-технических показателей, показателей физической подготовленности, показателей физического и психического развития юных курашистов экспериментальных и контрольной групп в ходе поискового педагогического эксперимента позволяет сделать следующие обобщения.

Достоверные изменения в показателях технической подготовленности и соревновательной деятельности, происшедших в ЭГ за время проведения эксперимента, свидетельствуют о наличии у испытуемых этих групп более прочно сформированных навыков и умений для участия в соревновательной деятельности. Что является наглядным примером большей эффективности экспериментальной методики учебно-тренировочного процесса.

Данные, полученные, в ходе проведения эксперимента доказывают, что показатели, характеризующие уровень спортивно-технической подготовленности юных курашистов имели достоверно большую величину прироста этих показателей в экспериментальных группах, по сравнению с испытуемыми КГ. Это преимущество с нашей точки зрения объясняется применением в учебно-тренировочном процессе экспериментальных групп экспериментальной методики, которая способствовала более эффективной подготовки курашисты-юношей к соревновательной деятельности, т.е. была более эффективной. Это нашло свое подтверждение в более значимом росте всех основных показателей спортивно-технической подготовленности, особенно в показателях, характеризующих успешность участия в соревновательной деятельности. В то же время, показатели общей физической подготовленности, зафиксированные, в испытуемых группах имели, примерно одинаковую величину прироста, что свидетельствует о том, что занятия кураш спо-

собствуют развитию основных физических качеств и поддержанию их уровня на достаточно хорошем уровне.

Обращает на себя внимание результат улучшения в ЭГ величины показателей, характеризующих уровень развития психических и психомоторных функций, и самооценки субъективного состояния на более достоверно значимую величину, чем у испытуемых КГ.

Сопоставление полученных результатов в разных экспериментальных группах показывает, что наибольшее преимущество в росте изучаемых показателей отмечается у испытуемых ЭГ. Это, с нашей точки зрения, объясняется тем, что методика, применяемая в этой группе, более активно воздействовала на психомоторику курашисты-юношей, что, в свою очередь, создавало предпосылки для более эффективного процесса подготовки к соревновательной деятельности.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента со всей очевидностью доказывают положительное воздействие на эффективность учебно-тренировочного процесса юных курашистов при их подготовке к соревновательной деятельности занимающихся по экспериментальной методике ЭГ, что позволяет нам считать экспериментальную методику обучения группы ЭГ наиболее эффективной.

Литература:

1. Bobobekov, H., & Sodikov, M. (2002). O‘zbek kurashi dovrug‘i. Toshkent: Ibn Sino tibbiyot nashriyoti.
2. Bobomurodov, F. I. (2024). Kurashchilarning morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish. Fan sportga ilmiy nazariy jurnali, 56–60.
3. Boymuratov, I. X. (2009). Kurashchilar musobaqa faoliyatining individual tavsiflarini hisobga olgan holda ularning tezkor-kuch tayyorgarligi (Avtoreferat, pedagogika fanlari nomzodi). Toshkent.
4. Kerimov, F. A. (2001). Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: UzDJTI.
5. Muhammadiyev, K. B., & Xonimov, M. S. (2025). Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida shikastlanishlarning oldini olish va tahlil etish. Vestnik KGU im. Berdaxa, 1(68), 217–221.
6. Muhammadiyev, K. B. (2024). Realizatsiya texnologii fizicheskogo vospitaniya detey 6–9 let na sportivno-ozdorovitelnom etape v kurash. Ta’lim va innovatsion tadqiqotlar, (3), 283–289.
7. Muhammadiyev, K. B. (2024). Obosnovanie modeli podgotovki vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov s primeneniem kombinatsiy tekhniki priyomov kurash. Muğallim häm üznliksiz bilimlendiriv, (4), 559–570.
8. Muhammadiyev, K., Tadjiev, H., Chorshamiev, N., & Bobomurodov, F. (2025). Kurash ixtisosligiga kirish (Kurash usullarini o‘qitish metodikasi). Toshkent: Dimak nashriyoti.
9. Muhammadiyev, K. B., Tadjiev, H. T., Chorshamiev, N. Ch., & Bobomurodov, F. I. (2025). Kurash usullarini o‘qitish metodikasi. Toshkent: Dimal nashriyoti.
10. Yusupov, K. T. (1992). Milliy kurash qoidalari. Toshkent.
11. Yusupov, K. (2005). Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent: G‘afur G‘ulom nashriyoti.
12. Xamidjonov, A. U. (2024). Kurash mashg‘ulotlariga vaznbo‘y ko‘rsatkichlarini o‘rganish asosida saralash metodikasi. Fan sportga ilmiy nazariy jurnali, 51–56.
13. Xaitov, O., & Abdulaxatov, A. (n.d.). Kurash: Tarix, nazariya va metodika. Primedia Elaunch LLC.



А.Х. НУРМАТОВ[1]
[1]Министерство Внутренних Дел,
город Ташкент, Узбекистан

https://orcid.org/0009-0007-6241-7126

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0026

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

Annotatsiya

В данной статье представлена методика развития выносливости курсантов ведомственного вуза с использованием средств лёгкой атлетики. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения уровня общей выносливости сотрудников правоохранительных органов для эффективного выполнения служебных обязанностей. Разработана программа тренировок, включающая беговые упражнения разной интенсивности (равномерный кросс, переменный бег, интервальные пробежки), направленные на улучшение показателей аэробной выносливости. В ходе педагогического эксперимента установлено, что у курсантов экспериментальной группы после применения методики наблюдается значительное улучшение результатов тестов на выносливость по сравнению с курсантами контрольной группы. Полученные данные статистически значимы ($p<0,05$) и подтверждают эффективность предложенной методики.

Ключевые слова: *выносливость, курсанты, лёгкая атлетика, физическая подготовка, тренировка*

Abstract

Ushbu maqolada kursantlar chidamliligini yengil atletika vositalari yordamida oshirish metodikasi taqdim etilgan. Ta’lim muassasasi kursantlarining jismoniy tayyorgarlik darajasini, xususan chidamliligini oshirish zamonaviy sharoitda dolzarb sanaladi. Taqdim etilgan mashg‘ulot dasturiga turli intensivlikdagi yugurish mashqlari (barqaror yugurish, o’zgaruvchan tezlikdagi yugurish, intervalli yugurish) kiritildi. Pedagogik tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, taklif etilgan usulni qo‘llash natijasida eksperimental guruh kursantlarining chidamlilik testlari ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi.

Kalit so‘zlar: *chidamlilik, kursantlar, yengil atletika, jismoniy tayyorgarlik, mashg’ulot.*

This article presents a methodology for improving the endurance of cadets using track and field training means. The relevance of the study is due to the need to increase the general endurance level of law enforcement academy cadets for successful professional activity. A special training program was developed, including running exercises of various intensity (steady long-distance runs, fartlek and interval running) aimed at enhancing aerobic endurance indicators. A pedagogical experiment showed that cadets in the experimental group achieved significantly better endurance test results after applying the proposed methodology, compared to cadets in the control group. The improvements were statistically significant ($p<0.05$), confirming the effectiveness of the developed methodology.

Key words: *endurance, cadets, track and field, physical training, exercise*

Актуальность. Выносливость является одной из важнейших физических качеств, определяющих профессиональную пригодность сотрудников силовых структур и военнослужащих. Она отражает общий уровень работоспособности человека и способность эффективно выполнять длительную