

development prospects” (pp. 151-155). Wloclawek, Republic of Poland: Baltija Publishing. Retrieved from <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-37>.

7. Winand, M., Scheerder, J., Vos, S., & Zintz, T. (2016). Do non-profit sport organisations innovate? Types and preferences of service innovation within regional sport federations. *Innovation*, 18(3), 289–308. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/14479338.2016.1235985>.

8. Van Eetvelde, H., Mendonça, L. D., Ley, C., Seil, R., & Tischer, T. (2021). Machine learning methods in sport injury prediction and prevention: a systematic review. *Journal of Experimental Orthopaedics*, 8(1). Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s40634-021-00346-x>.

9. Sarlis, V., & Tjortjis, C. (2020). Sports analytics – Evaluation of basketball players and team performance. *Information Systems*, 93, 101562. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.is.2020.101562>.

10. Wu, G. (2022). Human health characteristics of sports management model based on the biometric monitoring system. *Network Modeling Analysis in Health Informatics and Bioinformatics*, 11(1), 18. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s13721-022-00356-4>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).39)

УДК: 796.2.071.5

Радченко Ю.А.
Національний університет фізичного виховання і спорту України
кандидат наук з фізичної культури і спорту
доцент кафедри єдиноборств та силових видів спорту
Національний університет фізичної культури і спорту України
ORCID ID: [0000-0002-8819-3104](https://orcid.org/0000-0002-8819-3104)
Мирзакулов Б.Ч.
Віце-президент
Федерація рукопашного бою правоохоронних органів Узбекистану
ORCID ID: [0009-0008-2453-0248](https://orcid.org/0009-0008-2453-0248)

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ СИСТЕМИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ В УЗБЕКИСТАНІ (НА МАТЕРІАЛІ РУКОПАШНОГО БОЮ)

Анотація. Кожна країна Світу має свої особливості щодо бачення розвитку фізичної культури і спорту в державі та організації навчально-тренувального процесу, в єдиноборствах зокрема. Отже, дослідження особливостей побудови системи багаторічної підготовки спортсменів у рукопашному бою в Узбекистані створить уявлення про його сучасну будову, дозволить визначити специфічні особливості організації навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності.

Мета статті - аналіз побудови системи багаторічної підготовки спортсменів у єдиноборствах в Узбекистані (на матеріалі рукопашного бою). Виявлення особливостей організації навчально-тренувального процесу, визначення етапів підготовки, їх тривалості, вимог щодо спортивної майстерності, обсягу навантажень, співвідношенні засобів підготовки, проведення контролю різних сторін підготовленості спортсменів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові дослідження будуть присвячені аналізу виявлених особливостей у підготовці спортсменів у різних країнах Світу, з можливістю корекції окремих напрямків навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності на різних етапах багаторічного удосконалення, з урахуванням результатів роботи.

Ключові слова: рукопашний бій, підготовка спортсменів, тренувальний процес, єдиноборства, спорт в Узбекистані.

Yuri Radchenko, Baktiyor Mirzakulov Features of the structure of the system of multi-year training of athletes in martial arts in uzbekistan (based on hand-to-hand combat material) Abstract. Each country of the world has its own peculiarities regarding the vision of the development of physical culture and sports in the state and the organization of educational and training processes in martial arts in particular. Therefore, the study of the features of the construction of the system of long-term training of athletes in hand-to-hand combat in Uzbekistan will create an idea of its modern structure, will allow to determine the specific features of the organization of the educational and training process and competitive activities.

The purpose of the article analysis of the construction of a system of multi-year training of athletes in martial arts in Uzbekistan (based on the material of hand-to-hand combat). Identifying the peculiarities of the organization of the educational and training process, determining the stages of training, their duration, requirements for sportsmanship, the amount of loads, the ratio of training tools, conducting control of various aspects of the athletes' preparedness.

Prospects for further research. Further scientific research will be devoted to the analysis of the identified features in the training of athletes in different countries of the world, with the possibility of correcting certain areas of the educational and training process and competitive activity at various stages of multi-year improvement, taking into account the results of the work.

Key words: hand-to-hand combat, training of athletes, training process, martial arts, sports in Uzbekistan.

Постановка проблеми. В Узбекистані питання розвитку фізичної культури та спорту, виховання здорового покоління отримали першочергове державне значення. Розвиток спорту в країні та управління спортивними організаціями здійснюється відповідно до чинного закону Республіки Узбекистан «Про фізичну культуру та спорт», який вперше прийнято 14 січня 1992 року, у новій редакції викладено 26 травня 2000 року [10]. Розвиток спортивної галузі сьогодні є одним із головних пріоритетів політики Держави. Сучасні спортивні споруди, підтримка нових видів спорту, змагання та турніри всіх рівнів мотивують та заохочують різні верстви населення до занять різними видами спорту і досягнення високих спортивних результатів на змаганнях найвищого рівня [8].

Узбекистан з його багатою культурою та історією має унікальну спадщину в галузі бойових мистецтв. З найдавніших часів і донині бойові мистецтва відіграють важливу роль у фізичній підготовці та культурному обміні. Вони також є важливим інструментом для зміцнення спільноти, виховання поваги та дисципліни [8]. Бойові мистецтва глибоко увійшли у життя узбеків і є частиною їхньої національної ідентичності. У сучасному Узбекистані рукопашний бій вважається популярним видом єдиноборств і викладається у багатьох спортивних школах і клубах. Він також є однією з основних дисциплін підготовки військовослужбовців Збройних Сил та співробітників правоохоронних органів Узбекистану [13]. Національна збірна команда Узбекистану з рукопашного бою активно приймає участь у Світових, Азіатських та Європейських змаганнях, де здобуває медалі різного гатунку. У 2023 році відбулися Всесвітні спортивні ігри CSIT, де вперше у програмі проведення був рукопашний бій. Узбецькі спортсмени-рукопашники продемонстрували високий рівень підготовленості і посіли друге командне місце у загальному заліку. Успішні виступи спортсменів на міжнародних змаганнях найвищого рівня можливі за умови обдарованості, досконалості методики тренування, ступеня кваліфікації тренера та наявності умов для тренувань та змагань. Кожна країна Світу має свої особливості щодо бачення розвитку спортивної галузі та побудови навчально-тренувального процесу.

Отже, дослідження особливостей побудови системи багаторічної підготовки спортсменів у рукопашному бою в Узбекистані створить уявлення про його будову, дозволить визначити специфічні особливості організації навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності. Отримана у ході роботи інформація може бути додатковим засобом для оптимізації системи багаторічної підготовки рукопашників на різних етапах спортивного удосконалення.

Мета статті – аналіз побудови системи багаторічної підготовки спортсменів у єдиноборствах в Узбекистані (на матеріалі рукопашного бою).

Для вирішення завдань дослідження було проаналізовано нормативно-правові документи з фізкультурно-спортивної галузі республіки Узбекистан, а саме, закон «Про фізичну культуру та спорт», який вперше прийнято 14 січня 1992 року, у новій редакції викладено 26 травня 2000 року, Настанову з фізичної підготовки військ Міністерства оборони Республіки Узбекистан, у редакції 2020 році (НФП-2020), постанову Президента Республіки Узбекистан №ПП- 287, прийняту 20.06.2022р. «Про заходи з подальшого розвитку виду спорту рукопашний бій». Також, у ході роботи були вивчені типові програми підготовки для коледжів олімпійського резерву, учбові програми по підготовці спортсменів у спортивно-освітніх установах з різних видів спорту та рукопашного бою зокрема. Для вирішення проблеми дослідження проводилось спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю, бесіди з спортсменами, тренерами та керівниками Національної збірної команди Узбекистану.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, бесіди, опитування та анкетування тренерів, узагальнення передового досвіду фахівців.

Виклад основного матеріалу дослідження. В Узбекистані велика увага приділяється розвитку спортивних єдиноборств. За роки незалежності в країні створено ефективну систему підготовки професійних спортсменів, тренерів та суддів. Реалізації цих цілей усіляко сприяє широкій пропаганді здорового способу життя, вихованню всебічно розвинутої молоді, подальшому розвитку фізичної культури та спорту в республіці [8]. За даними звітної конференції Центру розвитку східних єдиноборств Узбекистану, на початку 2013 року єдиноборствами в Узбекистані займались понад 158,15 тисяч осіб, з них - 19,54 тисячі дівчата. В республіці з різних видів спортивних єдиноборств працюють близько двох тисяч тренерів, підготовлено більше двох тисяч майстрів спорту і близько ста п'ятдесяти майстрів спорту міжнародного класу [7].

Особлива увага та роль у Державі приділяється розвитку рукопашного бою, як виду спорту та частини бойової підготовки. Згідно Настанови з фізичної підготовки військ Міністерства оборони Республіки Узбекистан, затвердженою у 2020 році (НФП-2020), рукопашний бій є вагомим частиною спеціальної фізичної підготовки, якому повинні бути навчені розвідники та мотострілки, десантники та танкісти, артилеристи та зв'язківці. Одним словом, військовослужбовці всіх військових спеціальностей та співробітників правоохоронних органів Узбекистану [13].

Згідно аналізу фахових джерел станом на 2022 рік рукопашним боєм на регулярній основі займалось понад 10 тисяч юнаків та військовослужбовців (співробітників), підготовлено 230 майстрів спорту Узбекистану та 60 майстрів спорту Узбекистану міжнародного класу з рукопашного бою [16]. З метою подальшої популяризації рукопашного бою серед населення, особливо молоді, військовослужбовців Збройних Сил та правоохоронців, зміцнення матеріально-технічної бази сфери, а також подальшого посилення уваги до підготовки кваліфікованих кадрів, тренерів та суддів Президентом Республіки Узбекистан прийнято постанову №ПП- 287 від 20.06.2022р. «Про заходи з подальшого розвитку виду спорту рукопашний бій», яка передбачає:

- систематичне проведення змагань з рукопашного бою, а також виявлення, вибір та відбір (селекцію) талановитих спортсменів;
- розвиток системи підготовки професійних тренерів, кваліфікованих суддів та спеціалістів з рукопашного бою, розробку навчально-методичних посібників;
- формування необхідної матеріально-технічної бази та інфраструктури для зайняття рукопашним боєм;
- поетапне включення рукопашного бою, як пріоритетного виду спорту до занять фізичної підготовки Збройних Сил та правоохоронних органів;

- широку пропаганду рукопашного бою серед військовослужбовців Збройних Сил та правоохоронців, а також серед населення, у тому числі через засоби масової інформації;
- схвалення пропозиції Федерації рукопашного бою правоохоронних органів Узбекистану, Національної гвардії, Служби державної безпеки, Міністерства оборони, Міністерства внутрішніх справ, Міністерства з надзвичайних ситуацій, Державного митного комітету та Міністерства розвитку спорту щодо проведення традиційного турніру з рукопашного бою починаючи з 2023 року;
- щорічно проводити – міжнародний турнір «Кубок Президента Республіки Узбекистан» серед професійних спортсменів;
- забезпечити участь у міжнародних турнірах поряд з сильними міжнародними спортсменами, тренерами та суддями із високим рейтингом;
- широко висвітлювати процес проведення вищезгаданих змагань та турнірів у місцевих та зарубіжних засобах масової інформації та інших джерелах комунікацій та ін.

Саме ця обставина і стала фундаментальною основою для бурхливого розвитку виду спорту в Узбекистані та успішного виступу узбецьких спортсменів на міжнародних змаганнях високого рівня.

Аналіз науково-методичних джерел з питання розвитку єдиноборств в різних країнах [4] доводить, що сучасна система багаторічного тренування в спортивних єдиноборствах націлена на формування високого рівня майстерності спортсменів для отримання максимально можливого змагального результату на різних етапах багаторічного удосконалення. Причому, у ряді видів єдиноборств поряд зі змагальною діяльністю успішно розвивається атестаційна (поясна система).

Згідно результатам, проведених нами попередніх досліджень [3] всі види спортивних єдиноборств були розподілені на дві групи. До першої групи увійшли види двобоїв, де основним напрямком діяльності є участь у змаганнях та перемога в них (бокс, вільна боротьба, кікбоксінг, самбо, сумо, греко-римська боротьба та ін.), до другої групи увійшли види єдиноборств, де окрім можливості приймати участь у змаганнях, спортсмени можуть підвищувати свій кваліфікаційний рівень завдяки атестаційній діяльності, тобто здавати іспити на право носіння визначеного поясу (джудо, карате, тхеквондо, джиу-джитсу та ін.). Аналіз нормативних документів [9; 11; 15; 19; 20], бесіди с провідними фахівцями та спортсменами представниками Узбекистану дозволили створити уявлення щодо особливостей розвитку рукопашного бою із цього напрямку рис. 1.

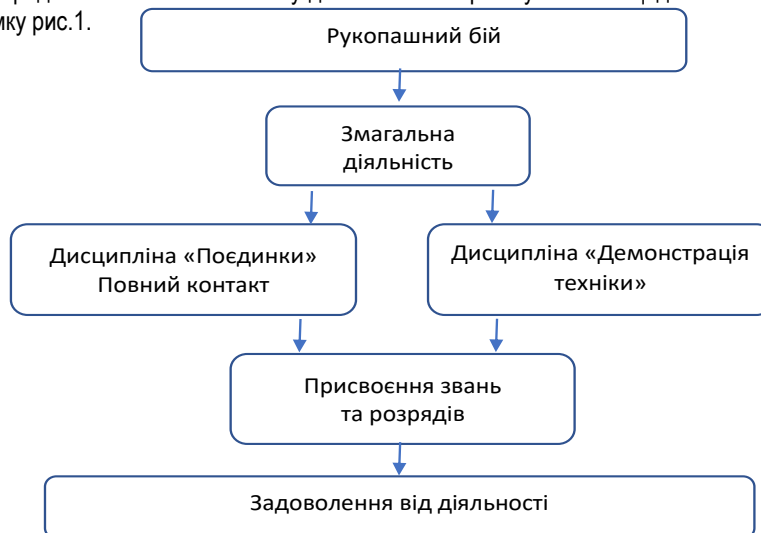


Рис.1. Структура функціонування рукопашного бою в Узбекистані

Необхідно зауважити, що змагальна діяльність з рукопашного бою відбувається у дисципліні «поєдинки» розділ повний контакт та дисципліні «демонстрація прикладної техніки».

Мотивація до занять фізичною культурою й спортом на сьогодні є однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем у багатьох країнах від якої залежить масовість виду спорту [2]. Враховуючи особливості функціонування рукопашного бою в Узбекистані, мотиваційним стимулом для переможців змагань різного рівня є присвоєння звань та розрядів. Для отримання почесного звання або розряду треба здобути відповідний результат згідно класифікаційних вимог табл. 1.

Таблиця 1

Кваліфікаційні вимоги з рукопашного бою в Узбекистані

Рівень змагань	Звання та розряди						
	МСМК	МС	КМС	1р	2р	3р	1Юн.р
Чемпіонат Світу	1-3	4-5					
Чемпіонат Світу серед молоді 18-20 років	1						
Чемпіонат Світу серед молоді 16-17 років		2-3					
Чемпіонат Азії	1	2-4					
Чемпіонат Азії серед молоді 18-20 років		2-4					
Міжнародні турніри (не менше 10 країн)		1-2	1-5				

Чемпіонат Узбекистану		1	1-3				
Кубок Узбекистану		1	1-3				
Республіканські турніри			1-3				
Чемпіонат Узбекистану серед молоді			1-3				
Кубок Узбекистану серед молоді			1-3				
Республіканські турніри			1-3				
Міжнародні турніри серед молоді			1-5				
Чемпіонат Узбекистану серед юнаків та дівчат			1-3				
Республіканські турніри серед юнаків та дівчат			1-3				
Міжнародні турніри серед юнаків та дівчат			1-5				
Чемпіонати областей, міст			1				
Протягом року отримати 8 перемоги над спортсменами 1 розряду або 12 перемоги над спортсменами 2 розряду на обласних або міських змаганнях					X		
Протягом року отримати 6 перемоги над спортсменами 2 розряду або 8 перемоги над спортсменами учасниками обласних або міських змаганнях та ін.						X	
Протягом року отримати 4 перемоги над спортсменами 3 розряду або 8 перемоги над спортсменами учасниками обласних або міських змаганнях та ін.							X
Протягом року отримати 4 перемоги над спортсменами 2 юн. розряду або 6 перемоги над спортсменами учасниками обласних або міських змаганнях та ін.							X

Розряди та особливо почесні звання серед мешканців республіки мають великий статус та повагу і створюють умови подальшого просування не лише у спорті. Така обставина значно підвищує мотиваційний потенціал, зростає кількість охочих займатися спортом, збільшується конкуренція, що в підсумку створює умови для підвищення рівня майстерності спортсменів. Аналіз отриманих даних свідчить про широкі можливості щодо виконання звань, особливо для отримання звання «Майстер спорту» та «Кандидат у майстри спорту». Цікавим фактом є те, що спортивні розряди з рукопашного бою можуть присвоюватись спортсменам, які не вибороли призові місця на певних змаганнях, але протягом року здобули необхідну кількість перемог над суперниками, з визначеними розрядами. Такий підхід значно підвищує кількість спортсменів, які можуть виконати розрядні вимоги, особливо на початкових етапах багаторічного удосконалення. Також, звертає на себе увагу факт відсутності додаткових вимог для отримання почесних звань щодо кількості учасників, перемог та представників регіонів.

У фахових наукових джерелах [6; 1; 17] зазначено, що багаторічний процес спортивної підготовки від новачка до висот майстерності може бути представлений у вигляді великих стадій, що послідовно чергуються, включають окремі етапи багаторічної підготовки, пов'язані з віковими і кваліфікаційними показниками спортсменів. У табл. 2 наведено дані щодо особливостей побудови етапів в системі багаторічної підготовки в Узбекистані стосовно комплектування відповідних тренувальних груп, режиму навчально-тренувальної роботи та вимог до спортивної підготовленості.

До особливостей побудови навчально-тренувального процесу в Узбекистані можна віднести відсутність вимог за рівнем підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки, невизначеність конкретних розрядних вимог на навчально-тренувальному етапі підготовки (враховуючи його тривалості на протязі п'яти років), та максимальні вимоги щодо визначення рівня спортивної підготовленості на етапі вищої спортивної майстерності.

Багаторічна підготовка єдиноборців повинна передбачати безперервне підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей й удосконалювання технічної підготовленості спортсменів [2; 18]. Успішне рішення даного завдання може бути забезпечено тільки при виконанні зростаючих обсягів тренувальних навантажень.

Таблиця 2

Етапи підготовки, відповідні групи, режим навчально-тренувальної роботи, вимоги до спортивної підготовленості в Узбекистані

Етапи підготовка	Групи підготовки	Рік навчання	Режим навчально-тренувальної роботи з навчальними групами	Вимоги до спортивної підготовленості
Початковий	Початкової підготовки	1 рік	6	-
		2 рік	8	-
		3 рік	8	-
Навчально тренувальний	Навчально тренувальні	1 рік	12	Масові розряди
		2 рік	14	Масові розряди
		3 рік	16	Масові розряди
		4 рік	18	Масові розряди
		5 рік	20	Масові розряди

Спортивного удосконалення	Спортивного удосконалення	1 рік	24	КМС, МС
		2 рік	26	КМС, МС
		Більше 2 років	28	КМС, МС
Вашої спортивної майстерності	Вищої спортивної майстерності	Весь термін	32	МСМК, ЗМС

При цьому надзвичайно важливо, щоб кожен засвоєний обсяг роботи супроводжувався прогресом результатів і готував організм спортсмена до наступного етапу підготовки [2]. Виявлення оптимального обсягу тренувального навантаження для спортсменів-рукопашників є найбільш актуальним тому, що з цього періоду формується майбутня структура багаторічної підготовки спортсменів.

У табл.3 наведено загальний річний обсяг тренувальних навантажень за етапами підготовки, який свідчить про відповідність побудови системи багаторічної підготовки узбецьких спортсменів загальноприйнятим основам теорії спорту.

Таблиця 3

Загальний річний обсяг тренувальних навантажень за етапами підготовки в Узбекистані

Зміст	Групи											
	Початкової підготовки			Навчально тренувальні					Спортивного удосконалення			Вашої спортивної майстерності
	Рік навчання											
	1й	2й	3й	1й	2й	3й	4й	5й	1й	2й	3й	Весь термін
Загальний річний обсяг роботи	312	416	416	624	728	936	1040	1040	1248	1352	1456	1664

У фахових публікаціях [1; 17] зазначається, що структура навчально-тренувального процесу - це стійкий порядок об'єднання, взаємозв'язок і співвідношення різноманітних сторін спортивного тренування. Співвідношення різних сторін підготовленості в системі підготовки спортсменів в Узбекистані представлено у табл. 4.

За результатами дослідження співвідношення засобів різних видів підготовки за роками навчання спостерігається значний відсоток застосування техніко-тактичної підготовки вже з першого етапу підготовки (початкової підготовки), який набирає максимальних значень вже у перший рік другого етапу (навчально-тренувальної підготовки). Звертає на себе увагу однаковий розподіл навантаження із загальної та спеціальної фізичної підготовки на всіх етапах багаторічного удосконалення, а також невеликий відсоток навантаження за іншими видами підготовки.

Таблиця 4

Співвідношення засобів різних видів підготовки за роками навчання в системі підготовки спортсменів з рукопашного бою в Узбекистані

Зміст	Етапи											
	Початкової підготовки			Навчально тренувальної підготовки					Спортивного удосконалення			Вашої спортивної майстерності
	Рік навчання											
	1й	2й	3й	1й	2й	3й	4й	5й	1й	2й	3й	Весь термін
Загальна фізична підготовка	35	35	30	20	20	20	25	25	20	25	25	25
Спеціальна фізична підготовка	35	35	30	25	25	25	30	30	25	25	25	25
Техніко- тактична підготовка	25	25	30	45	45	45	35	35	45	45	45	45
Інші	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Планування тренувального процесу спортсменів з урахуванням окремих сторін підготовки дозволяє більш систематизовано підібрати засоби і методи підготовки, а також визначити критерії контролю за рівнем підготовленості спортсменів [2]. Але, для ефективної побудови тренувального процесу спортсменів необхідною умовою є отримання інформації про рівень готовності вихованців за різними видами підготовки на кожному етапі багаторічного спортивного удосконалення.

У попередніх наших наукових роботах [5] з проблеми побудови навчально-тренувального процесу спортсменів рукопашників зазначалось, що загальна та спеціальна фізична підготовленість рукопашників може визначатися за комплексними тестами або контрольними нормативами, що містять загально підготовчі та спеціально підготовчі вправи.

Аналіз комплексних тестів та нормативів із загально-фізичної підготовки табл. 5., свідчить про наявність завдань щодо контролю розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, координації, витривалості. У той же час не відслідковуються зміни у змісті вимог на різних етапах багаторічного удосконалення щодо різних видів підготовки. Відмінності спостерігаються лише у бігу на короткі дистанції, з 30 до 60 метрів, на другому році навчання етапу навчальної підготовки та зміни у бігу на дальні дистанції, з 1000 до 3000 метрів, на етапі спортивного удосконалення.

Таблиця 5

Комплексні тести та нормативів з загально-фізичної підготовки спортсменів з рукопашного бою в Узбекистані

<i>Етап підготовки</i>			
<i>Початкової підготовки</i>	<i>Навчально тренувальної підготовки</i>	<i>Спортивного удосконалення</i>	<i>Вашої спортивної майстерності</i>
✓ Біг 30 м з низького старту, с ✓ Стрибок у довжину з місця, см ✓ Човниковий біг 4x20 м, с ✓ Підтягування на перекладині, раз ✓ Біг на 1000 м, с ✓ Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів ✓ Піднімання тулуба з положення лежачи, коліна зігнуті, кількість разів	✓ Біг 60 м з низького старту, с ✓ Стрибок у довжину з місця, см ✓ Човниковий біг 4x20 м, с ✓ Підтягування на перекладині, раз ✓ Біг 1000 м, с ✓ Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів ✓ Піднімання тулуба з положення лежачи, коліна зігнуті, кількість разів	✓ Біг 60 м з низького старту, с ✓ Стрибок у довжину з місця, см ✓ Човниковий біг 4x20 м, с ✓ Підтягування на перекладині, раз ✓ Біг 3000 м, с ✓ Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів ✓ Піднімання тулуба з положення лежачи, коліна зігнуті, кількість разів	✓ Біг 60 м з низького старту, с ✓ Стрибок у довжину з місця, см ✓ Човниковий біг 4x20 м, с ✓ Підтягування на перекладині, раз ✓ Біг 3000 м, с ✓ Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів ✓ Піднімання тулуба з положення лежачи, коліна зігнуті, кількість разів

Вимоги щодо оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості представлені у програмі на етапі навчально-тренувальної підготовки у виді контрольних тестів, які складаються з виконання на час ударів руками, ногами, підготовчих дій та кидків, табл. 6. Протягом зростання рівня майстерності - завдання не змінюються, але зростають вимоги щодо виконання окремих елементів.

Таблиця 6

Комплексні тести та нормативів з спеціально-фізичної підготовки спортсменів з рукопашного бою в Узбекистані

<i>Етап підготовки</i>			
<i>Початкової підготовки</i>	<i>Навчально тренувальної підготовки</i>	<i>Спортивного удосконалення</i>	<i>Вашої спортивної майстерності</i>
	✓ Сумарний час 6-и прямих ударів руками, с ✓ Сумарний час 6-и бічних ударів ногами, с ✓ Сумарний час 6-ти "входів", с ✓ Сумарна кількість кидків, раз	✓ Сумарний час 6-и прямих ударів руками, с ✓ Сумарний час 6-и бічних ударів ногами, с ✓ Сумарний час 6-ти "входів", с ✓ Сумарна кількість кидків, раз	✓ Сумарний час 6-и прямих ударів руками, с ✓ Сумарний час 6-и бічних ударів ногами, с ✓ Сумарний час 6-ти "входів", с ✓ Сумарна кількість кидків, раз

У технічному удосконаленні протягом етапу початкової підготовки спортсмени повинні оволодіти технікою страхування під час падіння, на наступних етапах повинні виконувати основні атакуючі та захисні дії у стійці та боротьбі лежачи, табл. 7.

Таблиця 7

Комплексні тести та нормативів з техніко-тактичної підготовки спортсменів з рукопашного бою Узбекистану

<i>Етап підготовки</i>			
<i>Початкової підготовки</i>	<i>Навчально тренувальної підготовки</i>	<i>Спортивного удосконалення</i>	<i>Вашої спортивної майстерності</i>

✓ Володіння технікою страхування під час падіння.	✓ Виконання основних атакуючих та захисних дій у стійці та боротьбі лежачи	Виконання основних атакуючих та захисних дій у стійці та боротьбі лежачи	Виконання основних атакуючих та захисних дій у стійці та боротьбі лежачи
---	--	--	--

Висновки. В Узбекистані рукопашний бій є сучасним, популярним видом спорту та вагомою частиною бойової підготовки Збройних Сил та співробітників правоохоронних органів Узбекистану. Система побудови багаторічної підготовки спортсменів з рукопашного бою відповідає всім основним положенням теорії та методики спортивної науки і націлена на досягнення максимального можливого результату в змагальній діяльності. Причому, змагальна діяльність з рукопашного бою відбувається у двох дисциплінах «демонстрація прикладної техніки» та поєдинки у розділі «повний контакт», який має напрямок проведення професійних поєдинків та шалену популярність серед глядачів.

Мотиваційна складова до досягнення високих спортивних результатів у виді кваліфікаційної системи (присвоєння почесних звань та розрядів) має широкі можливості щодо виконання розрядів та звань, а також вагомих соціальних статусів серед спортсменів, тренерів та громадян Узбекистану.

Особливостями побудови системи багаторічних тренувань в Узбекистані є визначення етапів підготовки, їх тривалість, вимог щодо спортивної майстерності, обсягу навантажень, співвідношенню засобів різних видів підготовки, проведення контролю різних сторін підготовленості спортсменів.

Перспективи подальших досліджень Подальші наукові дослідження будуть присвячені аналізу виявлених особливостей у підготовці спортсменів у різних країнах Світу, з можливістю корекції окремих напрямків навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності на різних етапах багаторічного удосконалення з урахуванням результатів роботи.

Література

1. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К. Перша друкарня, 2021; 704 с.
3. Радченко Ю.А., Аксютін В.В., Деха Н.М. Обґрунтування впровадження роясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів з рукопашного бою. *Науковий журнал OLYMPICUS*. 2024; 1: 134-144. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.19>
4. Радченко Ю.А., Костюченко В.І., Штанагей Д.В. Особливості функціонування поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. Випуск 17. (36): Вінниця – 2024; 294-309. DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-294-308*
5. Радченко Ю.А. Критичний аналіз навчальних програм з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. *Спортивний вісник Придніпров'я Науково-практичний журнал*. 2024; 1: 209-214.
6. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К. 2013; 136 с.
7. Електронний ресурс. Доступно за посиланням: <https://www.gazeta.uz/ru/2013/01/28/center/>.
8. Bazarbaev P.A., Khozhametov A.A., Development of sports in Uzbekistan. *Symbol of science*. 2019; 4: 106-108.
9. Dusumbetov M. Standard program for Olympic reserve colleges to improve sportsmanship in a chosen sport - kurash. *Model curriculum. Tashkent: PE "Umid Design", 2021; 104 p.*
10. Law of the Republic of Uzbekistan "On Physical Culture and Sports" dated May 26, 2000. Available on the resource: <https://lex.uz/acts/62849>.
11. Izmailov R., Kosukhin, V., Azizov U. Judo: curriculum, Tashkent: "Umid Design", 2021; 110 s.
12. Kazakbaev A.M., Abdikamalov Kh.I., Kurbaniyazov Zh.S. Traditions and rituals of the Olympic Games. *Scientist of the 21st century*. 2016; 6-2(18): 23-25.
13. Madraimov H.K. Psychological methods and techniques for training cadets in hand-to-hand combat. *"Economy and Society"*. 2023; 7 (110): 531-536.
14. Merzakulov B. Control and translation standards for general physical training and physical training at different stages of training athletes in hand-to-hand combat. Training program in hand-to-hand combat of the Federation of Hand-to-Hand Combat of Law Enforcement Agencies of Uzbekistan. 2023; 8 p.
15. Merkushkin I.A. Kovalev D.V. Curriculum for training athletes in sports and educational institutions for snowboarding. Tashkent. 2019; 53 p.
16. Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan. On measures for the further development of the sport of hand-to-hand combat. 06/20/2022. Available at your convenience: <https://president.uz/ru/lists/view/5286>.
17. Rakhmetov. T.T. Morpho-kinesiological analysis of a throw over the back in hand-to-hand combat. *Scientific Journal Impact Factor*. 2021; 2. (4): 1811-1817.
18. Safarova D.D., Alieva K.K., Serebryakov V.V. On the features of the component composition of body weight in female athletes specializing in combat sports. *Science and sport: modern trends*. 2017; 2 (15): 34-38.
19. Saidov, B.Kh., Khidoyatov B.U., Kholkhodzhaev O.T. Model curriculum for martial arts Turon [Text]: curriculum... Tashkent: "Umid Design", 2021. 216 p.
20. Tursunaliev I.A. Greco-Roman wrestling: program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve. *ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI*, 2019; 148 p.

References

1. Kostyukevich V.M. (2016) «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» [Theory and methodology of sports training in nutrition and sports] *Navchal'no-metodichnyi posibnik. Vinnitsya, Planer*, 159 p.
2. Platonov V.M. (2021) Suchasna systema sportyvnoho trenuvannya [Modern system of sports training]: *pidruchnyk. K. Persha drukarnya*, 704 p.
3. Radchenko Yu.A., Aksyutin V.V., Dekha N.M. (2024) Obgruntuvannya vprovadzhennya royasnoyi systemy otsinky rivnya kvalifikatsiyi sport-smeniv z rukopashnoho boyu [Justification of the implementation of the team system for assessing the level of qualification of athletes in hand-to-hand combat]. *Naukovyy zhurnal OLYMPICUS*. 1, 134-144. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.19>
4. Radchenko Yu.A., Kostyuchenko V.I., Shtanahey D.V. (2024) Osoblyvosti funktsiyuvannya poyasnoyi systemy otsinky rivnya kvalifikatsiyi sport-smeniv u riznykh vydashk sportyvnykh yedynoborstv [Peculiarities of the functioning of the belt system for assessing the level of qualification of athletes in various types of martial arts]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi. Zbirnyk naukovykh prats'*, 17. (36), 294-309. DOI: 10.31652/2071-5285-2024-17(36)-294-308.
5. Radchenko Yu.A. (2024) Krytychnyy analiz navchal'nykh prohram z rukopashnoho boyu dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkyl [Critical analysis of hand-to-hand combat training programs for children's and youth sports schools]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya Naukovo-praktychnyy zhurnal*. 1, 209-214.
6. Shinkaruk O.A. (2013) Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті [theory and methodology of training athletes: management, control, selection, modeling and forecasting in Olympic sports: beginning]: *navch. posib. K.*, 136 p.
7. Internet resource. Available at the link: <https://www.gazeta.uz/ru/2013/01/28/center/>.
8. Bazarbayev P.A., Khozhametov A.A., (2019) Razvitiye sporta v Uzbekistane. [Development of sports in Uzbekistan.]. *Simvol nauki*, 4, 106-108.
9. Dusumbetov M. (2021) Tipovaya programma dlya kollezhney olimpiyskogo rezerva povysheniye sportivnogo masterstva po izbrannomu vidu sporta – kurashu [Standard program for Olympic reserve colleges to improve sportsmanship in a chosen sport - kurash]: *tipovaya uchebnaya programma. Tashkent: CHP "Umid Design"*, 104 p.
10. Zakon respubliky Uzbekistan (2000) «O fizicheskoy kul'ture i sporte» ot 26 maya 2000 g. [Law of the Republic of Uzbekistan "On Physical Culture and Sports" dated May 26, 2000] Dostupno na resurse: <https://lex.uz/acts/62849>
11. Izmaylov R., Kosukhin, V., Azizov U. Dzyudo (2021) [Judo]: *uchebnaya programma, Tashkent: "Umid Design"*, 110 p.
12. Kazakbayev A.M., Abdikamalov K.I., Kurbaniyazov Z.S. (2016) Traditsii i ritualy olimpiyskikh igr. [Traditions and rituals of the Olympic Games.] *Uchenyy XXI veka*; 6-2, (18), 23-25.
13. Madraimov Kh.K. (2023) Psikhologicheskiye metody i priyemy podgotovki kursantov po rukopashnomu boyu. [Psychological methods and techniques for training cadets in hand-to-hand combat.] *"Ekonomika i sotsium"*; 7(110), 531-536.
14. Merzakulov B. (2023) Kontrol'no-perevodnyye normativy na raznykh etapakh podgotovki sportsmenov po rukopashnomu boyu [Control and translation standards for general physical training and physical training at different stages of training athletes in hand-to-hand combat]. *Uchebnaya programma po rukopashnomu boyu federatsii rukopashnogo boya pravookhranitel'nykh organov Uzbekistana*. 8 p.
15. Merkushkin I.A. Koval'ev D.V. (2019) Uchebnaya programma po podgotovki sportsmenov v sportivno-obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh po snoubordu [Curriculum for training athletes in sports and educational institutions for snowboarding]. Tashkent. 53 p.
16. Postanovleniye Prezidenta Respublyky Uzbekistan. O merakh po dal'neyshemu razvityyu vyda sporta rukopashnyy boy [Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan. On measures for the further development of the sport of hand-to-hand combat.]. 20.06.2022. Dostupno za posylanniyam: <https://president.uz/ru/lists/view/5286>.
17. Rakhmetov. T.T. (2021) Morfo-kineziologicheskiy analiz broska cherez spinu v rukopashnom boyu [Morpho-kinesiological analysis of a throw over the back in hand-to-hand combat.]. *Scientific Journal Impact Factor*, 2. (4), 1811-1817.
18. Safarova D.D., Aliyeva K.K., Serebryakov V.V. (2017) Ob osobennostyakh komponentnogo sostava massy tela u sportsmenok, spetsializiruyushchikhsya v sportivnykh yedynoborstvakh [On the features of the component composition of body weight in female athletes specializing in combat sports]. *Nauka i sport: sovremennyye tendentsii*. 2 (15): 34-38.
19. Saidov, B.KH., Khidoyatov B.U., Kholkhodzhayev O.T. (2021) Tipovaya uchebnaya programma po yedynoborstvu turon [Model curriculum for martial arts Turon]: *uchebnaya programma. Tashkent: "Umid Design"*, 216 p.
20. Tursunaliyev I.A. (2019) Greko-rimskaya bor'ba: programma dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkyl, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh shkyl olimpiyskogo rezerva [Greco-Roman wrestling: program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve]. – T.: *ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI*, 148 p.