

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03./30.12.2019.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

САМАРҚАНД ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

АХМЕДОВ ФАРРУХ ШАВКАТОВИЧ

**МАЛАКАЛИ ДЗЮДОЧИЛАР БЕЛЛАШУВ ФАОЛИЯТИНИ ҲИСОБГА
ОЛГАН ҲОЛДА МУСОБАҚА ИМКОНИЯТИНИ ОШИРИШ**

13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

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

**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**

Ахмедов Фаррух Шавкатович

Малакали дзюдочилар беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда мусобақа
имкониятини ошириш3

Ахмедов Фаррух Шавкатович

Повышение конкурентоспособности квалифицированных дзюдоистов с
учетом соревновательной деятельности.....27

Ahmedov Farruh Shavkatovich

Increasing of competitive capabilities according to combat activities of qualified
judokas53

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ
List of published works.....57

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03./30.12.2019.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

САМАРҚАНД ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

АХМЕДОВ ФАРРУХ ШАВКАТОВИЧ

**МАЛАКАЛИ ДЗЮДОЧИЛАР БЕЛЛАШУВ ФАОЛИЯТИНИ ҲИСОБГА
ОЛГАН ҲОЛДА МУСОБАҚА ИМКОНИЯТИНИ ОШИРИШ**

13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

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

Чирчиқ-2022

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2020.2.PhD/Ped440 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Самарқанд давлат университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасининг www.uzdjtsu.uz ва “ZiyoNet” Ахборот таълим порталида (www.ziyounet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:	Ниязов Абылбай Талибаевич педагогика фанлари номзоди, доцент
Расмий оппонентлар:	Югай Лев Павлович физика-математика фанлари доктори, профессор Азизов Носиржон Неъматиллаевич педагогика фанлари номзоди, доцент
Етакчи ташкилот:	Ўзбекистон Миллий Университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03./30.12.2019. Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил “___” “_____” соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтди. (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.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzdjti.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. Тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzdjti.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “А” биноси, 1 қават, 111-аудитория).

Диссертация автореферати 2022 йил “___” _____ куни тарқатилган.

[2022 йил “___” _____ да __ рақамли реестр баённомаси]

М.Р.Болтабаев

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш раиси, и.ф.д., профессор

М.Х.Миржамолов

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш котиби, п.ф.б.ф.д.(PhD), доцент

Ф.А. Керимов

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси п.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Дунё микёсида сўнгги йилларда дзюдочилар тайёрлаш жараёни тобора такомиллашиб бормоқда. Дзюдо бўйича самарали машғулотлар ташкил этиш, замон талабларига жавоб берадиган ҳамда халқаро спорт мусобақаларида юқори натижаларни қўлга киритишга қодир дзюдочилар тайёрлаш кенг қамровли жараён ҳисобланади. Дзюдо бўйича халқаро спорт ареналарида рақобат муҳитининг кескинлашуви, Осиё ва Олимпия ўйинларида ҳамда жаҳон чемпионатларида барқарор спорт натижаларини қўлга киритишнинг янада мураккаблашиб бораётганлиги, дзюдо мураббийлари олдига муҳим вазифалар қўяди. Шу сабабдан дзюдочиларни тайёрлаш тизимида мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш асосида юқори натижадорликни кафолатловчи машғулот услубларини амалиётга татбиқ этиш муҳим аҳамиятга эга.

Жаҳон амалиётида дзюдочиларни тайёрлашнинг техник-тактик, жисмоний, психологик асосларини такомиллаштириш ва дзюдочилар беллашув фаолиятини таҳлил қилиш муаммоси бўйича кўплаб олимлар томонидан илмий изланишлар олиб борилмоқда. Дзюдо бўйича спорт натижаларининг жадал ўсиши ҳамда дзюдочилар тайёрлаш тизимида илғор тажрибаларнинг қўлланилиши мазкур йўналишда замон талабларига жавоб берадиган ўқув-машғулотларининг восита ва усулларини излаб топиш талабини қўймоқда. Дзюдочилар мусобақаолди тайёргарлик босқичида жисмоний юкламалар шиддатини мусобақа фаолияти талабларига мувофиқлаштириш ҳамда дзюдочилар беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда уларнинг мусобақаланиш имкониятини ошириш муаммосини тадқиқ этиш зарурати мавжуд.

Республикамизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш, ёш авлодни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб қилиш ҳамда малакали спортчилар тайёрлаш муҳим аҳамият касб этмоқда. “Илғор халқаро тажрибани ҳисобга олган ҳолда спортчилар тайёрлаш методологиясини такомиллаштириш, спорт турлари бўйича терма жамоалар таркибини сифатли тўлдириш учун спорт захирасини шакллантириш ва юқори малакали спортчиларни тайёрлаш жараёнига инновацион лойиҳаларни жорий этиш ҳамда олий спорт ютуқларини ривожлантириш тизимини такомиллаштириш”¹ каби вазифаларни амалга ошириш белгиланган. Дзюдо бўйича расмий мусобақалар сонининг кескин ортиши ва ҳакамлик қоидаларининг мунтазам ўзгариши дзюдочилар мусобақаолди тайёргарлиги жараёнини беллашув фаолияти талабларига мувофиқлаштириш заруратини кўрсатади ҳамда юқори спорт натижаларини қўлга киритишнинг муҳим шарти ҳисобланади. Дзюдочилар мусобақаолди тайёргарлигини мазкур ёндашув асосида ташкил этиш бўйича илмий-тадқиқот ишлари етарлича эмас. Беллашув фаолиятига асосланган ҳолда мусобақаолди тайёргарлик

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сонли Фармони.

жараёнини ташкил этиш ҳамда машғулот юкламалари шиддатини мусобақа фаолияти талабларига мувофиқлаштириш муаммосининг илмий ўрганилмаганлиги дзюдо бўйича спорт натижаларининг юқорилашига салбий таъсир кўрсатади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябрдаги ПҚ-4877-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”, 2021 йил 5 ноябрдаги ПҚ-5281-сон “2024 йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги қарорлари, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги 118-сон “2019-2023 йиллар давомида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги Қарори ҳамда мазкур соҳага доир бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда мазкур диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига боғлиқлиги. Тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг I. “Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари” билан боғлиқ устувор йўналишларига мувофиқ бажарилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Мавзуга доир адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, бир қатор муаллифларнинг илмий-услубий ишларида турли яккакураш спорт турларида спортчилар тайёргарлиги назарияси ва методикаси масаласи муайян даражада ёритиб берилган. Маълумки, спорт мусобақалари тайёргарликнинг муҳим таркибий қисми бўлиб, яккакурашчилар мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш масаласи мутахассислар диққат эътиборида бўлиб келмоқда. Яккакураш турларида беллашув фаолиятини таҳлил қилиш асосида тайёргарликнинг истиқбол режаларини ишлаб чиқиш, ўргатиш услубиятини самарали йўлга қўйиш, мусобақадан кейинги тикланиш жараёнини мақсадга мувофиқ ташкил этиш ҳамда машғулот юкламаларининг оптимал шакллари белгилаш муаммолари А.А.Абсатаров, А.А.Истомин, А.Н.Абдиев, Ф.А.Керимов, В.А.Ким, А.К.Атаев, Ю.С.Ким, Л.П.Югай, Н.Н.Азизов, Р.Д.Халмухаммедов, И.Х.Баймуратов, А.Ю.Багдасаров, С.У.Купалов, Б.М.Носиров, Д.Е.Нурышов, О.Ж.Дадабаев каби олимларнинг тадқиқот ишларида муайян даражада ўрганилган². Бир сўз билан айтганда яккакураш спорт турларида мусобақа

²Абсатаров А., Истомин А. Дзюдо кураши. Т., 1993. - 192 б.; Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительно-тренировочного процесса на послесоревновательном этапе. – Т., 1997. – 138 с.; Керимов.Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Дарслик, Т., 2001. - 273 б.; Ким В.А. «Контратаки в дзюдо: методы исследования и проблемы обучения». Монография. Т., 2003. -188 с.; Атаев А.К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. Т., 2005. - 146 б.; Ю.С.Ким, Л.П.Югай. Основы дзюдо. Т., 2005. - 133 с.; Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлигини шакллантириш. Фан номзоди илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. Т., 2007. - 143 б.;

фаолиятини таҳлил қилиш асосида спортчини мақсадли тайёрлаш янада самарали кечади. Шунга қарамай дзюдочилар беллашув фаолиятини илмий тадқиқ этиш бўйича кенг кўламли тадқиқот ишлари олиб борилмаганлиги мазкур тадқиқот йўналиши замонавий дзюдочилар тайёрлаш тизимида долзарб ва аҳамиятли эканлигини кўрсатади. Юртимиз олимлари томонидан яратилган илмий-услубий ишларнинг таҳлили шуни кўрсатдики, малакали дзюдочилар тайёргарлиги муаммоси ўзига хос аҳамиятга эга бўлиб, мусобақаолди тайёргарлиги босқичида машғулот жараёнини беллашув фаолияти талабларига мувофиқлаштириш муаммоси кам ўрганилган ҳамда мазкур масаланинг илмий ечимлари тўла очиб берилмаган. Дзюдочилар беллашув фаолиятини тадқиқ этиш асосида уларнинг мусобақалашуш имкониятини ошириш муаммоси тадқиқот предмети сифатида ўрганилмаган. Бу ўз навбатида мазкур тадқиқот мавзусининг илмий-амалий жиҳатдан долзарблигини белгилаб беради.

Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги (МДХ) мамлакатлари олимлари томонидан дзюдода узоқ йиллик тайёргарлик босқичларини самарали режалаштириш, техник-тактик тайёргарликни баҳолаш меъзонларини ишлаб чиқиш, тайёргарлик жараёнини индивидуаллаштириш, дастлабки тайёргарлик босқичида мусобақа фаолиятининг ўзига хослиги, узоқ йиллик тайёргарлик жараёнида дзюдочиларни жисмоний тайёрлаш, техник тайёргарликни самарали йўлга қўйиш ва дзюдочилар мусобақа компетенциясини шакллантириш масалалари Р.А.Пилюян, Г.С.Туманян, Я.К.Коблев, Ю.А.Шулика, И.В.Вержбицкий, С.Б.Элипханов, С.В.Ерегена, О.В.Коптев кабиларнинг илмий-тадқиқот ишларида тадқиқот объекти сифатида ўрганилган³. Шунга қарамай илмий-услубий манбаалар таҳлили шуни кўрсатадики, дзюдочилар беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда

Халмухаммедов Р.Д. Технология подготовка единоборцев на этапах годичного цикла. Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Т., 2009.- 300 с.; Баймуратов И.Х. Курашчилар мусобақа фаолиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг тезкор-куч тайёргарлиги. Фан номзоди илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. Т., 2009. - 120 б.; Багдасаров А.Ю. Специфика построение соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса при использование интервальной мышечной тренировки: автореф. дис. канд. пед. наук / А.Ю.Багдасаров. Т., 2010. - 53 с.; Купалов С.У. Мусобақадан кейинги босқичда курашчилар иш қобилятининг тикланиш динамикаси. Фан номзоди илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. Т., 2011. -140 б.; Носыров Б.М. Построение тренировочного процесса высококвалифицированных каратистов в предсоревновательном мезоцикле. автореф. дис. канд. пед. наук/Б.М.Носыров. - Т., 2011.- 155 с.; Югай Л.П., Нурышов Д.Е. Дзюдо. Программа и учебное пособие для ДЮСШ и СДЮШОР. Т., Илмий техника ахбороти-Пресс нашриёти. 2018. – 152 с. Дадабаев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлик концепцияси. Фан доктори илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. Т., 2021. - 348 б.

³ Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборства: автореф. дис. д-ра пед. наук/ Р.А.Пилюян. - М., - 1985. 50 с.; Туманян Г.С. Унифицированный критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: Метод, разработки / Г.С.Туманян, Я.К.Коблев, В.Л.Дементьев. – М., 1986.– 24 с.; Коблев Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: автореф. дис. д.ра. пед. наук / Я.К.Коблев. М., 1990. – 41 с.; Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. Схаляхо. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 543 с.; Вержбицкий И.В. Реализация принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов. Дис.канд.пед.наук. М., 2012. - 173 с.; Элипханов С.Б. Управление многолетней силовой подготовкой в женском дзюдо. Дис.док.пед.наук. М., 2015. - 475 с.; Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): Учебные пособие / С.В.Ерегина. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. - 144 с.; Коптев О.В. Формирование соревновательной компетентности в многолетней подготовки дзюдоистов. Монография. Бишкек: Изд-во КРСУ, 2017. - 244 с.

уларнинг мусобақалашиб имкониятини ошириш муаммоси мутахассислар диққат-эътиборидан четда қолган. Хусусан, беллашув фаолиятининг давралар бўйича вақт давомийлиги, уларнинг ўзаро фарқланиши ҳамда беллашув қисмларининг (“эпизод” ва “пауза”) вақт хусусиятларига мувофиқ бўлган мусобақаолди тайёргарлик тизими ишлаб чиқилмаган ва унинг самарадорлиги илмий асосланмаган.

Хорижий олимлар томонидан дзюдочилар мусобақа фаолиятининг биомеханик, психофизиологик, техник-тактик асосларини ўрганиш масалалари A.Sacripanti, D.Boguszewski, E.Franchini, S.Sterkowicz, C.Brito, B.Miarka кабилар томонидан тадқиқ қилинган. Мазкур тадқиқот ишларида дзюдочилар мусобақа фаолиятини илмий ўрганишнинг зарурати ва аҳамияти, машғулот жараёнида қўллаш мумкин бўлган устувор кўрсаткичлар ҳамда дзюдочилар мусобақа фаолиятини моделлаштириш муаммоларига катта аҳамият қаратилган.⁴ Бироқ, дзюдочилар беллашув фаолиятининг вақт хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ихтисослашган машқларни қўллашнинг мақбул тартибини ишлаб чиқиш, машғулот юкламалари шиддатини беллашув фаолияти талабларига мос ташкил этишга доир илмий изланишлар олиб борилмаган.

Ўтказилган илмий-услубий адабиётлар таҳлилидан кўринадик, аксарият спорт турлари сингари дзюдода ҳам спортчилар тайёрлаш, уларни саралаш ва машғулотларни самарали ташкил этиш ҳамда спорт тайёргарлигининг бошқа жиҳатлари бўйича ягона ва энг мувофиқ деб ҳисобланадиган ёндашувлар мавжуд эмас. Дунёнинг турли минтақаларида дзюдочилар тайёрлашнинг турлича тизимлари қўлланилади. Айрим ҳолларда улар ўзаро мос бўлса-да, аксарият ҳолларда мазкур қарашлар ўзаро фарқ қилиши бир қатор мутахассислар томонидан эътироф этилади.⁵ Шу билан бирга сўнгги йилларда дзюдо бўйича мусобақалар сонининг ортиши ва ҳакамлик қоидаларининг ўзгариши нафақат мураббийларга балки спортчиларга ҳам мусобақа фаолияти талабларига тезроқ ва самаралироқ мослашиш вазифасини қўймоқда. Бу ҳолат бевосита дзюдочиларни мақсадли

⁴Sacripanti, A. (2010). Advances in judo biomechanics research. Modern evolution on ancient roots. Saarbrücken, Germany: VDM Verlag Dr. Müller Aktiengesellschaft & Co. KG. Darius Boguszewski. Defensive Actions of World Top Judoists. *Journal of Human Kinetics*. Volume 27/2011, 113-123. Franchini, E., Del Vecchio, Fabricio & Matsushigue, K., Artioli, G. (2011). Physiological Profiles of Elite Judo Athletes. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*. 41. 147-66. Sterkowicz, S., Sacripanti, A., & Sterkowicz-Przybycien, K. (2013). Techniques frequently used during London Olympic judo tournaments: A biomechanical approach. *Archives of Budo*, 9(1), 51-58. Brito, C., Miarka, B., Diaz de Durana, L.B., David H. Fukuda. (2017). Home advantages in Judo: Analysis by the Combat Phase, penalties and the Type of Attack. *Journal of Human Kinetics*, 57, 213-220.

⁵Issurin V. Block periodization versus traditional training theory: A review. *The Journal of sport medicine and physical fitness*. 2008, Vol.48-No.1. P. 65-75. Issurin V. Block periodization. *Breakthrough in Sport Training*. Michigan USA: Ultimate Athletes Concepts; 2008; p. 23. Bociocia, L. (2014). Technical and tactical optimization factors in judo. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 117. 389-394. Osipov A., Kudryavsev M., Struchkov V., Kuzmin V., Bliznevskiy A., & Plotnikova I. (2016) Expert analyses of the competitive level of young Russian judo athletes who train for active attack fighting. *Journal of Physical Education and Sport*, 4. 1153-1158. Alfredo, José & Junior, Olivio & Tavares Junior, Antonio & Olivio, Aline & Santos, Julio & Janotta, Alexandre & ae, Drigo. (2019). Judo athletes' perceptions of two training models. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*. 14. Pp.135-141. Olha Zadorozhna, Yuriy Briskin, Maryan Pityn, Alina Perederiy, Neonila Neroda. Tactical training of elite athletes in Olympic combat sports: practice and experience. *Trends in Sport sciences*, vol. 27, no.2, 2020, pp. 71-85.

тайёрлаш асосида спорт натижаларининг барқарорлигини таъминлашга сабаб бўлади. Юқорида қайд этилган омиллар дзюдочилар беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда уларнинг мусобақалашуш имкониятини ошириш ва беллашув фаолияти талабларига асосланган машғулот дастурларини ишлаб чиқиш муаммосини илмий тадқиқ этишга ундайди.

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.

Диссертация Самарқанд давлат университети илмий-тадқиқот ишлари режасининг “Жисмоний маданият таълимининг педагогик, психологик ва тиббий-биологик муаммолари” мавзуси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади малакали дзюдочилар беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда уларнинг мусобақалашув имкониятларини ошириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

малакали дзюдочилар мусобақаолди тайёргарлик босқичида ихтисослашган машқлар темпининг беллашув фаолиятига мувофиқ шиддат даражаларининг модел кўрсаткичларини ишлаб чиқиш;

мусобақанинг турли давралари (биринчи даврдан финал учрашувларигача) ва беллашув қисмлари (“эпизод” ва “пауза”) бўйича вақт параметрлари асосида ихтисослашган машқларни қўллаш самарадорлигини ошириш;

малакали дзюдочилар мусобақа фаолиятида энг кўп қўлланилган усуллар арсенали асосида ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум комбинацияларини ишлаб чиқиш;

ихтисослашган машқлар кетма-кетлиги, шиддати ва тикланиш оралиқларини дзюдочилар мусобақа фаолиятини ҳисобга олган ҳолда саккиз босқичдан иборат “икки чўққили” тайёргарлик моделини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида Тайлоқ Олимпия заҳиралари коллежида таҳсил олувчи малакали дзюдочиларнинг ўқув-машғулот ва мусобақа фаолияти жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предмети малакали дзюдочиларнинг беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда уларнинг мусобақалашув имкониятини ошириш воситаси, шакл ва усуллари ташкил қилади.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш, педагогик кузатиш, сўровнома ўтказиш, беллашув фаолиятини таҳлил қилиш, машғулот ва мусобақа юкламаларини баҳолаш, педагогик-тажриба, эксперт баҳолаш, математик-статистика усулларидан фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

дзюдочиларнинг мусобақаолди тайёргарлик босқичида ихтисослашган машқларни бажариш темпини беллашув фаолиятига мувофиқ шиддат даражаларининг (“паст”, “ўрта” ва “юқори”) модел кўрсаткичларини ишлаб чиқиш ҳисобига дзюдочиларнинг жисмоний юкламаларга мослашуш имконияти оширилган;

мусобақаолди тайёргарлик босқичидаги машқларни бажариш сериялари орасидаги тикланиш вақтини мусобақанинг турли (биринчи даврдан финал учрашувларигача) давралари ҳамда беллашув қисмларининг (“эпизод” ва “пауза”) интерваллари бўйича машғулот мазмунига киритиш ҳисобига ихтисослашган машқларни самарали қўллаш имконияти оширилган;

малакали дзюдочилар мусобақа фаолиятида энг кўп қўлланилган усуллар арсеналини хужум, ҳимоя ва қарши хужум комбинацияларидан фойдаланиб моделлаштирилган беллашувларни эҳтимоли юқори бўлган беллашув фазаларини машғулотга киритиш ҳисобига дзюдочиларнинг ғалаба қозониш имконияти кенгайтирилган;

мусобақаолди тайёргарлик босқичида ихтисослашган машқлар кетма-кетлиги, шиддати ва тикланиш ораликларини беллашув фаолиятидаги ўзгарувчан шароитда саккиз босқичдан иборат “икки чўққили” тайёргарлик моделини ишлаб чиқиш ҳисобига мусобақаолди ўқув-машғулотлари такомиллаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

дзюдочилар мусобақалашиб имкониятини ошириш бўйича мусобақаолди тайёргарлик босқичида қўллашга доир амалий машғулот дастури ишлаб чиқилган;

дзюдочилар мусобақа олди тайёргарлиги босқичида фойдаланиш учун ихтисослашган машқларни бажариш кетма-кетлиги ва такрорлашлар сонини қўллаш бўйича услубий тавсиялар ишлаб чиқилган;

дзюдочилар мусобақаолди тайёргарлиги босқичида ихтисослашган машқларни бажариш ва тикланиш вақтини беллашув фаолиятининг талабларига мувофиқлаштириш бўйича услубий тавсиялар ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги тадқиқот жараёнида олинган натижалар республикамиз ва хорижий олимлар илмий-тадқиқот ишлари натижалари, фикр ва мулоҳазалари асосида юзага келганлиги, тадқиқотда бажарилиши назарда тутилган вазифаларнинг тадқиқот жараёнида амалга оширилганлиги ҳамда тадқиқот вазифаларига мос тадқиқот усулларининг қўлланилганлиги, тадқиқот жараёнида олинган натижаларнинг математик-статистик усуллар орқали қайта ишланганлиги ва асосланганлиги, тадқиқот натижалари самарадорлигини тасдиқловчи далолатномаларнинг тегишли ташкилотлар томонидан тақдим этилганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий-амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти дзюдочилар тайёрлаш назарияси ва услубиётига доир билимлар доирасини бойитишга, дзюдочилар тайёрлашнинг замонавий шарт-шароитларида беллашув фаолиятига асосланган машғулотлар тизимини амалиётда самарали қўллаш ҳамда дзюдочиларни мусобақаларга мақсадли тайёрлаш бўйича машғулот дастурлари ва қўлланмалар ишлаб чиқишга хизмат қилиши билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти дзюдочилар мусобақа олди тайёргарлик босқичида машғулотларни беллашув фаолияти талаблари

асосида ташкил этиш, дзюдочилар мусобақалашиш имкониятини ошириш, мусобақа олди махсус тайёргарлик даражаси ҳамда рухий барқарорлик кўрсаткичларини яхшилаш ва мусобақа фаолияти натижадорлигини оширишга хизмат қилади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Малакали дзюдочилар беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда мусобақа имкониятини ошириш бўйича олиб борилган тадқиқот натижалари асосида:

мусобақаолди тайёргарлик босқичида ихтисослашган машқларни бажариш темпини беллашув фаолиятига мувофиқ ишлаб чиқилган шиддат даражаларининг модел кўрсаткичлари юзасидан таклиф ва тавсиялар “Дзюдо” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги мувофиқлаштирувчи кенгашнинг 2021 йил 29 мартдаги 2-сон баёни). Натижада дзюдочилар мусобақаолди махсус тайёргарлик кўрсаткичлари 8,3%га яхшиланган;

мусобақаолди тайёргарлик босқичида ихтисослашган машқлар сериялари орасидаги тикланиш даврини мусобақанинг турли давралари ва беллашув қисмларининг вақт параметрларига мувофиқлаштириб машғулотга киритиш бўйича ишлаб чиқилган таклиф ва тавсиялар Самарқанд вилояти спорт яккакураши бўйича ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактаби дзюдо бўлими мусобақаолди ўқув-машғулотларига жорий этилган (Ўзбекистон Республикаси туризм ва спорт вазирлигининг 2021 йил 18 июндаги 03-17-02/2768-сон маълумотнома). Натижада ихтисослашган машқларни самарали қўллаш имконияти 5,8%га оширилган;

эхтимоли юқори бўлган беллашув фазаларини моделлаштирилган беллашувлар мазмунига киритиш бўйича ишлаб чиқилган таклиф ва тавсиялар “Дзюдо” номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги мувофиқлаштирувчи кенгашнинг 2021 йил 29 мартдаги 2-сон баёни). Натижада дзюдочилар мусобақа фаолиятининг фаоллик индекси-9,6%га, ҳужум кўрсаткичлари-15,1%га, ҳужум самарадорлиги-18,4%га, қарши ҳужум кўрсаткичи-12,2%га ҳамда ҳимоя кўрсаткичи-14,2%га яхшиланган;

малакали дзюдочилар мусобақаолди тайёргарлик босқичида ихтисослашган машқлар кетма-кетлиги, шиддати ва тикланиш ораликларини беллашув фаолиятидаги ўзгарувчан шароитда ишлаб чиқилган саккиз босқичдан иборат “икки чўққили” тайёргарлик модели Тайланд Миллий Спорт Университети (Thailand National Sport University) дзюдо бўйича ўқув-машғулотларига жорий қилинган (Тайланд Миллий Спорт Университетининг 2021 йил 31 мартдаги маълумотномаси). Натижада дзюдочилар мусобақаолди махсус тайёргарлик даражаси 7,3%га, мусобақаолди психологик барқарорлик кўрсаткичи 5,7%га яхшиланган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 2 та Республика ва 2 та халқаро илмий-амалий анжуманларда муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Тадқиқот натижалари бўйича жами 13 номдаги илмий-услубий ишлар, жумладан, 1 та ўқув қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги Олий Аттестация Комиссиясининг докторлик диссертацияси асосий натижаларини чоп этиш тавсия этилган Республика илмий журналларида 2 та, халқаро илмий журналларда 1 та илмий мақолалар нашр этирилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши “Кириш”, 4 боб, 25 та жадвал, 7 та расм, хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалар қисмларидан иборат. Диссертациянинг умумий ҳажми 148 бетни ташкил этади.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг **кириш** қисмида тадқиқот мавзусининг долзарблиги ва зарурати, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режаларига боғлиқлиги, диссертация ишининг мақсади, вазифалари, объекти ва предмети, тадқиқот усуллари, тадқиқотнинг илмий янгилиги, тадқиқотнинг амалий натижалари, тадқиқот натижаларининг ишончлилиги, илмий ва амалий аҳамияти ҳамда уларнинг жорий қилиниши, апробацияси ва эълон қилинганлиги, диссертация ишининг тузилиши ҳамда ҳажми атрофлича ёритилган.

Диссертация ишининг **“Тадқиқот муаммосининг назарий-методологик асосланиши”** деб номланган биринчи бобида малакали дзюдочилар беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда мусобақалаш иш имкониятини ошириш муаммосининг ўрганилганлик даражаси, тадқиқот муаммоси юзасидан адабиётлар таҳлили, дзюдочилар мусобақа имконияти тушунчасининг илмий-назарий асослари, мусобақа фаолиятини таҳлил қилишнинг аҳамияти ва зарурати, мусобақа фаолиятини баҳолаш бўйича олиб борилган тадқиқот ишлари таҳлили ва унинг ўзига хос хусусиятлари, замонавий дзюдочилар тайёрлаш муаммоси ҳамда унинг амалиётдаги ҳолати таҳлил этилган ва турли олимларнинг мавзу доирасидаги илмий-услубий ишлари натижалари умумлаштирилган. Қатор олимлар томонидан дзюдода мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш масаласи бўйича ўзига хос фикрлар билдирилган бўлиб, қайд этилишича дзюдочилар мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш асосида тайёргарликнинг самарали восита ва услубларини танлаш мумкинлиги эътироф этилган (А.Ю.Багдасаров, E.Franchini, D.Boguszewski, B.Miarka, I.Segedi, И.В.Вержбицкий, С.В.Ерегина, С.Б.Элипханов, А.Ю.Осипов, О.В.Коптев). Дзюдочилар машғулотларини мақсадга мувофиқ ташкил этиш, жисмоний, техник-тактик, психологик тайёргарликни мақсадга мувофиқ амалга ошириш ҳамда мусобақа фаолиятини баҳолаш муаммолари бўйича қатор мутахассислар томонидан

муайян даражада тадқиқот ишлари амалга оширилган (Я.К.Коблев, Л.Д.Новиков, Р.А.Пилоян, Ю.А.Шахмурадов, В.А.Демин, И.Д.Свишев, А.В.Гасков, А.А.Новиков, А.А.Клименко, Adam.M., Franchini.E., Bianka.M., Fukuda.D., Boguszewski.D., Segedi.I.). Шунга қарамасдан беллашув фаолияти хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда дзюдочилар мусобақалашини имкониятини ошириш муаммоси тадқиқотчилар назаридан четда қолган.

Спортчилар тайёрлашнинг замонавий шарт-шароитларида мусобақа фаолиятини таҳлил этиш ҳамда спортчининг жорий ҳолатини баҳолаш бўйича қатор олимлар ўзларининг қимматли фикрларини билдирган ҳамда муайян даражада изланишлар олиб борилган (В.М.Дячков, В.М.Зациорский, Л.П.Матвеев, М.Я.Набатникова, Н.Г.Озолин, В.Н.Платонов, Р.С.Саламов, Т.С.Усмонхўжаев, Tudor O. Vompa, Р.Д.Халмухаммедов, Ф.А.Керимов, А.Г.Левицкий, О.Р.Задорожна). Таъкидланишича, яккакураш спорт турларида машғулотларни режалаштириш ва спортчи тайёрлаш масаласи ўзига хос бўлиб, бу жараён бевосита мусобақа фаолияти хусусиятларига асосланиши кераклиги эътироф этилади.

Адабиётларни қиёсий таҳлил қилиш натижасида малакали дзюдочилар беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда уларнинг мусобақалашини имкониятини ошириш бўйича тадқиқот ишлари етарлича олиб борилмаганлиги, мавжуд илмий-услубий адабиётларда тадқиқот мавзуси бўйича илмий асосланган маълумотлар етарлича эмаслиги диссертациянинг биринчи бобида очиб берилган.

Диссертациянинг **“Тадқиқот усуллари ва унинг ташкил этилиши”** деб номланган иккинчи бобида диссертация тадқиқоти олдида қўйилган вазифаларни самарали ҳал этиш мақсадида танланган тадқиқот усуллари ва тадқиқотни ташкил этиш босқичлари баён этилган.

Диссертация ишида адабиётлар таҳлил қилиш, педагогик кузатиш, сўров ўтказиш, эксперт баҳолаш, педагогик тажриба ўтказиш ва математик статистика усуллари, шунингдек, спорт амалиётида кенг қўлланиладиган тадқиқот усуллари мазмуни ва уларни қўллаш методикаси очиб берилган. Дзюдочилар мусобақа ва машғулот юкламалари шиддатини ўзаро таққослаш, жисмоний юклама катталигини баҳолаш методлари, мусобақаолди тайёргарлик даражаси ва мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш ҳамда эксперт баҳолаш методларининг тажриба давомида қўлланилишига доир маълумотлар ифодаланган. Шу билан бирга педагогик тажрибанинг объекти, уни ташкил этиш шартлари ва муддатлари ёритиб берилган.

Биринчи босқич бошланғич тадқиқотлардан иборат бўлиб, бу босқичда тадқиқот муаммосининг назарий-методологик асослари ўрганилди, тадқиқотнинг ишчи гипотезаси шакллантирилди, тадқиқотнинг мақсад ва вазифалари ҳамда уни амалга ошириш усуллари белгилаб олинди. Тадқиқот мавзусига доир илмий-услубий адабиётлар ўрганилди, мавзуга доир маълумотлар таҳлил этилди ва тадқиқот йўналиши белгиланди.

Иккинчи босқичда малакали дзюдочилар мусобақа ва машғулот жараёни педагогик кузатилди. Машғулот ва мусобақа фаолиятини баҳолаш бўйича объектив ахборот берувчи махсус тестлар танланди, дзюдочилар машғулот ва мусобақа фаолияти кўрсаткичлари қиёсий таҳлил қилинди. Малакали дзюдочилар беллашув фаолияти кўрсаткичлари, уларнинг ўзига хос хусусиятлари, хусусан, дзюдочилар беллашув фаолиятининг техник-тактик кўрсаткичлари, беллашув фаолиятининг вақт хусусиятлари мусобақа давралари ва беллашув фаолиятининг “эпизод” ва “пауза” қисмлари бўйича ўзаро фарқланиши тадқиқ этилди.

Учинчи босқичда дзюдочилар мусобақаланиш имкониятини ошириш мақсадида мусобақа олди тайёргарлик босқичида қўллаш учун ихтисослашган машқлар мазмуни (такрорланишлар, машқ ва тикланишларнинг ўзаро нисбати) беллашув қисмлари (“эпизод” ва “пауза”) ҳамда мусобақанинг турли давралар бўйича давомийлигига мувофиқлаштирилди ҳамда ўқув-машғулот дастури ишлаб чиқилди. Ишлаб чиқилган машғулот дастури Халқаро Дзюдо Федерацияси Академиясининг (IJF Academy) экспертлари томонидан баҳоланди.

Тўртинчи босқичда ишлаб чиқилган машғулот дастури назорат ва тажриба гуруҳларига ажратилган дзюдочилар машғулотларида синовдан ўтказилди ҳамда олинган натижалар қиёсий таҳлил қилинди. Тажриба натижаларининг самарадорлик кўрсаткичлари математик-статистик усуллар билан асослаб берилди, тадқиқот иши бўйича хулосалар ва амалий тавсиялар ишлаб чиқилди.

Диссертациянинг “**Малакали дзюдочиларнинг машғулот ва мусобақа фаолияти таҳлили**” деб номланган учинчи бобда малакали дзюдочилар мусобақа ва машғулот юкламалари қиёсий таққосланган ҳамда мусобақа фаолияти кўрсаткичлари таҳлил қилинган. Дзюдочилар машғулот ва мусобақа юкламаларининг қиёсий таҳлили, мусобақаларнинг турли давраларида беллашувлар давомийлигининг ўртача қийматлари, мазкур кўрсаткичларнинг халқаро ва миллий чемпионатлар бўйича қиёсий таҳлили олиб борилган ҳамда улар ўртасидаги ўзаро фарқлар аниқланган.

Ўрганишлар шуни кўрсатдики, машғулот ва мусобақа юкламалари шиддати ўзаро фарқланади. Хусусан, мусобақа фаолиятидаги текширишларнинг 56%ида жисмоний юклама шиддати 90-100%ни ташкил этган бўлса, машғулот шароитида эса 33% ҳолатда юклама шиддати 90-100%дан иборат бўлган. Шунингдек, мусобақа ва машғулот жараёнидаги текширишларнинг 44%ида жисмоний юклама шиддати %HRMAX шкаласи бўйича 80-90%дан иборат бўлган. Шуни қайд этиш керакки, машғулот жараёнида 70-80% оралиғидаги жисмоний юклама шиддати 23%ни ташкил этган бўлса, мусобақа фаолиятида бундай паст даражадаги юклама шиддати аниқланмаган (1-жадвалга қаранг). Ўтказилган тадқиқот натижалари шуни изоҳлайдики, агар мусобақа олди тайёргарлиги босқичида ихтисослашган машқлар шиддати беллашув фаолиятида қайд этилган шиддат даражаларига

максимал даражада яқинлаштирилса, дзюдочилар мусобақа юкламаларига нисбатан энг мақбул даражада мослашади, деб хулоса қилиш мумкин.

1-жадвал

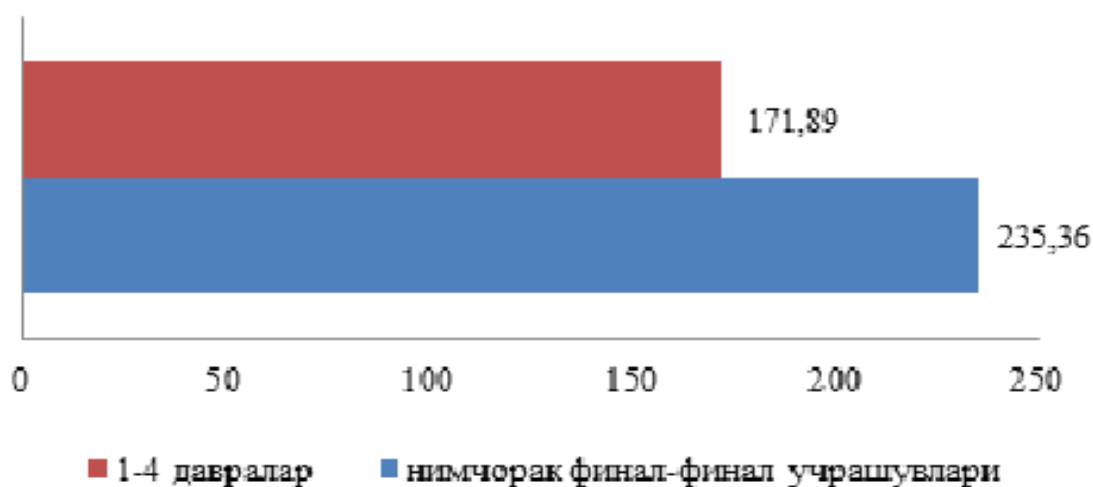
Дзюдочилар мусобақа ва машғулот юкламалари шиддатининг қиёсий таҳлили

Мусобақа фаолияти			Машғулот жараёни		
ЮҚС (марта/дак.)	%	%HRMAX	ЮҚС (марта/дак.)	%	%HRMAX
178-185	19%	80-90	140-155	4%	70-80
186-193	25%		156-171	19%	
194-201	43%	90-100	172-187	44%	80-90
202-209	13%	100	188-203	30%	90-100
-	-	-	204-219	3%	100
Жами	100%	-	Жами	100%	

Изоҳ: ЮҚС-юрак қисқаришлари сони.%HRMAX-жисмоний юклама шиддати.

Тадқиқот жараёнида мусобақанинг турли давраларида беллашувлар давомийлиги турлича бўлиши ҳамда вақт бўйича ўзаро фарқланиши аниқланди. Мазкур жиҳат бевосита машғулот жараёнида муҳим аҳамиятга эгаллиги тадқиқотлар натижасида ўз тасдиғини топди. Дзюдочилар беллашув фаолиятининг вақт давомийлигини давралар бўйича ўзаро қиёсий таҳлили мусобақанинг дастлабки давраларида (1-4-давралар оралиғида) ўртача 171,89 сония, нимчорак финал ва финал учрашувлари орасида 235,36 сонияни ташкил этганлигини кўрсатди (1-расмга қаранг).

Мусобақанинг дастлабки давралари (1-4-давралар) нимчорак финал ва финал учрашувларига нисбатан сезиларли даражада қисқа вақт давом этганлиги тадқиқотлар натижасида аниқланди. Таҳлиллар ва кузатишлар натижасига таянган ҳолда таъкидлаш керакки, мусобақанинг дастлабки давралари учун асосан дзюдочиларнинг анаэроб имкониятлари, нимчорак финал-финал учрашувлари жараёнида эса асосан аэроб тайёргарлик даражаси муҳим аҳамият касб этади.



1-расм. Дзюдочилар беллашув фаолиятининг давралар бўйича давомийлиги (n=296, P<0,05, қийматлар сонияда)

Тадқиқот жараёнида олинган маълумотлар мусобақа олди тайёргарлигининг дастлабки босқичида аэроб характердаги машқларни кенг қўллаш, аксинча, тайёргарликнинг якуний босқичида, асосан анаэроб машқлардан фойдаланиш заруратини кўрсатади. Бунинг учун ихтисослашган машқлар сериялари, уларнинг давомийлиги мусобақа олди тайёргарлигининг турли босқичларида ўзига хос равишда ўзгариб бориши ҳамда беллашув фаолиятининг вақт талабларига асосланиши керак, деб хулоса чиқаришга асос бўлади.

Текширишлар натижасида беллашувларнинг “эпизод” ва ”пауза” қисмлари ўртача $16,19 \pm 2,39$ марта алмашилиб туриши аниқланди. Олинган натижалар бўйича статистик ишончлилик кузатилди ($P < 0.01$). Беллашув қисмларининг вақт давомийлигида ҳам ўзига хос фарқ мавжуд бўлиб, беллашувнинг “эпизод” қисми ўртача $21,7 \pm 3,62$ сонияни ташкил этган. “Эпизод” қисми учун минимал вақт кўрсаткичи $3,72$ сония ҳамда максимал вақт кўрсаткичи $47,72$ сонияни ташкил этди. Беллашувнинг “пауза” қисми эса ўртача $10,19 \pm 2,26$ сонияни ташкил этиб, мос равишда минимал ва максимал вақт давомийлиги $3,97$ ва $27,44$ сониядан иборатлиги тадқиқот жараёнида аниқланди. Беллашувнинг “эпизод” ва “пауза” қисмлари ўртача давомийлиги ўртасида ишончли статистик фарқ қайд этилди ($P < 0.05$).

Юқорида келтирилган маълумотлар асосида таъкидлаш керакки, агар мусобақа олди тайёргарлиги босқичида ихтисослашган машқларни бажариш ва тикланиш вақтининг хусусиятлари беллашувнинг “эпизод” ва “пауза” қисмларининг давомийлиги талабларига мувофиқлаштирилса, бу ўз навбатида машғулот жараёнида табиий беллашув шароитидаги “иш” ва “тикланиш” вазиятини энг оптимал даражада акс эттиради, деб тахмин қилинади. Шу сабабдан дзюдочилар мусобақа олди тайёргарлик босқичида ихтисослашган машқларни бажариш ва машқ такрорланишлари орасидаги тикланиш фазалари беллашув фаолиятининг “эпизод” ва “пауза” қисмларининг вақт давомийлигига мувофиқлаштирилиши мақсадга мувофиқ деб ҳисобланади.

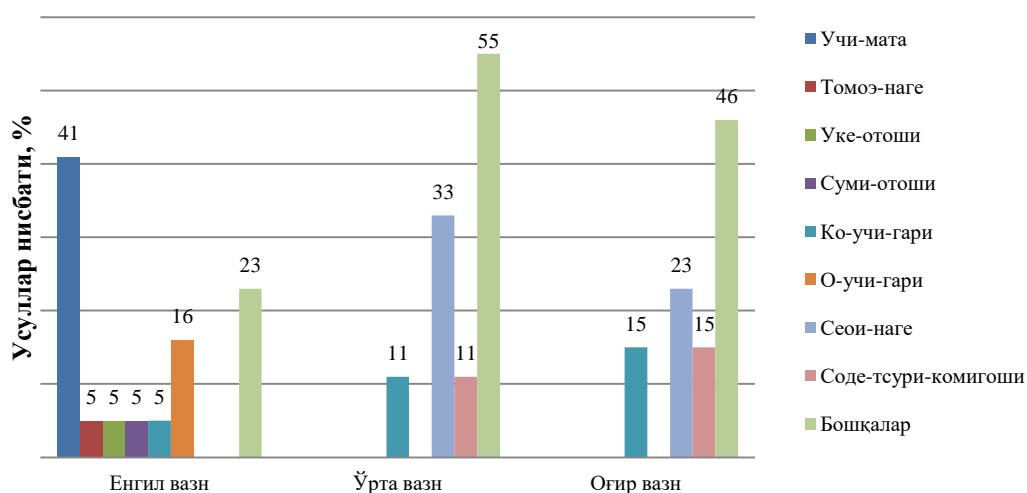
Дзюдочилар мусобақа фаолиятининг таҳлили асосида беллашув жараёнидаги ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракатлари ҳамда мусобақаларда энг кўп қўлланилган улоқтириш усуллари аниқланди. Таҳлиллар шуни кўрсатдики, энгил ва ўрта вазндаги дзюдочиларда ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракатлари бўйича муайян фарқлар мавжуд. Хусусан, ҳужум ҳаракатларининг ўртача миқдори энгил вазнли дзюдочиларда $4,8 \pm 0,6$ марта, ўрта вазнли дзюдочиларда $6,1 \pm 0,5$ марта ҳамда оғир вазнли дзюдочиларда эса $4,0 \pm 0,7$ мартани ташкил этган. Ҳимоя ҳаракатлари эса энгил вазнли дзюдочиларда ўртача $4,5 \pm 0,7$; ўрта вазнли дзюдочиларда $4,8 \pm 0,6$; оғир вазнли дзюдочиларда $3,8 \pm 0,5$ марта амалга оширилган. Қарши ҳужум ҳаракатлари бўйича эса энгил вазнли дзюдочилар $2,0 \pm 0,1$ марта; ўрта вазнли дзюдочиларда $1,3 \pm 0,2$ марта ва оғир вазнли дзюдочилар $1,2 \pm 0,3$ марта натижа қайд этилган (2-жадвалга қarang). Олинган маълумотлардан кўриш мумкинки, вазн тоифаларининг ортиши натижасида техник-тактик ҳаракатлар зичлиги пасайиб борган.

Беллашув фаолиятининг ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум кўрсаткичлари (n=700)

Вазн тоифалари	Техник-тактик ҳаракатлар					
	Ҳужум		Ҳимоя		Қарши ҳужум	
	$\bar{x} \pm \sigma$	V%	$\bar{x} \pm \sigma$	V%	$\bar{x} \pm \sigma$	V%
Енгил вазн	4,8±0,6	5,0	4,5±0,7	15,7	2,0±0,1	15,0
Ўрта вазн	6,1±0,5	10,5	4,8±0,6	12,7	1,3±0,2	15,4
Оғир вазн	4,0±0,7	13,3	3,8±0,5	13,4	1,2±0,3	16,7

Улоқтириш усулларини таҳлил қилиш натижасида турли вазн тоифасига мансуб дзюдочилар томонидан мусобақаларда энг кўп қўлланиладиган усуллар арсенали аниқланди (2-расмга қаранг).

Таҳлиллар шуни кўрсатдики, енгил вазнли дзюдочилар томонидан учи-мата (41%, $P < 0,05$), оучи-гари (16%, $P < 0,05$), томоё-наге, уке-отоши, суми-отоши, ко-учи-гари (ҳар бири 5%дан, $P < 0,05$) усуллари мусобақалар жараёнида энг кўп қўлланилган бўлса, ўрта ва оғир вазндаги дзюдочилар томонидан эса сеое-наге (33%, 23%, $P < 0,05$), ко-учи-гари (11%, 15%, $P < 0,05$), соде-тсурикоми-гоши (11%, 15%, $P < 0,05$) улоқтириш усуллари асосан кенг қўлланилганлиги аниқланди.



2-расм. Энг кўп қўлланилган усуллар ва уларнинг вазн тоифалари бўйича нисбати (n=700, $P < 0,05$)

Тажриба гуруҳида қўлланган саккиз босқичдан иборат “икки чўққили” машғулот дастурининг мазмуни қуйидаги 3-жадвалда тасвирланган. Қайд этиш керакки, педагогик тажриба давомида ихтисослашган машқлар орасидаги тикланишлар вақти беллашув фаолияти талабларига тобора яқинлаштириб борилди ва тайёргарликнинг сўнгги босқичида беллашув фаолиятини максимал даражада ўзида акс эттиришга ҳаракат қилинди.

Тажриба гуруҳида қўлланилган машғулот дастурининг тузилиши

Микроцикллар	Ихтисослашган машқлар кетма-кетлиги	Такрорланишлар	Тикланиш вақти	Юклама шиддати (%HRMAX)	ЮҚС
I-II	1. Не Ваза (партер)	2x2дақ.	Сериялар орасида 60 сония Сериялардан сўнг 60 сония Рандори машқларидан сўнг 5 дақиқа	70-80%	150-160зарб/дақ.
	2. Учиқоми (улоқтиришсиз такрорлаш)	2x3дақ.			
	3. Яку соку геику (моделлаштирилган беллашув)	2x3дақ.			
	4. Рандори (беллашув)	4x5дақ.			
III-IV	1. Не Ваза (партер)	2x2дақ.	Сериялар орасида 30-45 сония Сериялардан сўнг 60 сония Рандори машқларидан сўнг 5 дақиқа	80-90%	180-190зарб/дақ.
	2. Учиқоми (улоқтиришсиз такрорлаш)	5x30 сония			
	3. Яку соку геику (моделлаштирилган беллашув)	4x1 дақ			
	4. Рандори (беллашув)	5x5дақ.			
V	1. Не Ваза (партер)	2x2дақ.	Сериялар орасида 60 сония Сериялардан сўнг 60 сония Рандори машқларидан сўнг 5 дақиқа	80-90%	160-170зарб/дақ.
	2. Учиқоми (улоқтиришсиз такрорлаш)	4x1 дақ.			
	3. Яку соку геику (моделлаштирилган беллашув)	1x5дақ.			
	4. Рандори (беллашув)	5x5дақ.			
VI-VII	1. Не Ваза (партер)	3x2дақ.	Сериялар орасида 30 сония Сериялардан сўнг 60 сония Рандори машқларидан сўнг 5 дақиқа	90-100%	180-190зарб/дақ.
	2. Учиқоми (улоқтиришсиз такрорлаш)	6x20 сония			
	3. Яку соку геику (моделлаштирилган беллашув)	4x2дақ.			
	4. Рандори (беллашув)	5x5дақ.			
VIII	1. Не Ваза (партер)	3x1дақ.	Сериялар орасида 20 сония Сериялардан сўнг 60 сония Рандори машқларидан сўнг 5 дақиқа	90-100%	ЮҚС 190зарб/дақ.дан юқори
	2. Учиқоми (улоқтиришсиз такрорлаш)	6x15 сония			
	3. Яку соку геику (моделлаштирилган беллашув)	3x1 дақ.			
	4. Рандори (беллашув)	5x5дақ.			

Изоҳ: Не-ваза-партер ҳолатида беллашув; Учиқоми – усулни улоқтиришсиз такрорлаш машқи; Яку-соку-геику – моделлаштирилган беллашув (бунда усулларни қўллаш, хужум комбинациялари бажарилади ҳамда рақиблар ўта қаттиқ қаршилиқ кўрсатишмайди); Рандори – табиий мусобақа шаронитига тенглаштирилган беллашув; %HRMAX –спортчининг юрак қисқаришлари сони асосида аниқланадиган жисмоний юклама шиддати.

Хусусан, тайёргарликнинг 1-ва 2- микроциклларида ихтисослашган машқлар кетма-кетлиги ва уларнинг давомийлиги куйидаги тартибда бажарилди: не-ваза-2x2 дақ., учи-коми-2x3 дақ., яку-соку-геику-2x3 дақ., рандори-4x5 дақ. Машқ сериялари орасида ҳам улардан сўнг ҳам 60 сония тикланиш вақти берилган бўлса, жисмоний юклама шиддати 70-80%ни ташкил этди. 3-ва 4-микроциклларда ихтисослашган машқлар куйидагича қўлланилди: не-ваза-2x2 дақ., учи-коми-5x30 сония., яку-соку-геику-4x1 дақ., рандори-5x5 дақ. Машқ сериялари орасида 30-45 сония, сериялардан сўнг эса 60 сония тикланиш вақти берилиб, юклама шиддати 80-90%ни ташкил этди. 5-микроциклда юкламалар шиддати 80-90%ни ташкил этиб, машқ сериялари орасида ва сериялардан сўнг 60 сония тикланиш вақти берилди. Машқлар тартиби куйидагича қўлланилди: не-ваза-2x2 дақ., учи-коми- 4x1 дақ., яку-соку-геику-1x5 дақ., рандори-5x5 дақ. 6-7-микроциклларда эса юкламалар шиддати тобора мусобақа фаолияти талабларига яқинлаштирилди. Ихтисослашган машқлар кетма-кетлиги куйидаги тартибда бажарилди: не-ваза-3x2 дақ., учи-коми-6x20 сония, яку-соку-геику-4x2 дақ., рандори-5x5 дақиқа. Юклама шиддати 90-100%ни ташкил этиб, машқ сериялари орасида 30 сония, сериялардан сўнг эса 60 сония тикланиш вақти берилди.

Сўнгги микроциклда машқлар тартиби куйидагича бўлди: не-ваза-3x1 дақ., учи-коми- 6x15 сония, яку-соку-геику-3x1 дақ., рандори-5x5 дақиқа. Машқ сериялари орасида 20 сония, сериялардан сўнг эса 60 сония тикланиш вақти берилди. Юклама шиддати 90-100%ни ташкил этди. Барча микроциклларда рандори машқлари орасида 5 дақиқа тикланиш вақти ажратилди.

Диссертациянинг **“Малакали дзюдочилар беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда мусобақалашини имкониятини ошириш самарадорлигини тажрибада асослаш”** деб номланган тўртинчи бобида дзюдочилар беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда уларнинг мусобақалашини имкониятини ошириш дастурининг ишлаб чиқилиши ҳамда 16 нафар малакали дзюдочилар мисолида олиб борилган педагогик тажриба натижалари таҳлил этилган. Тажриба мазмунига кўра дзюдочилар ҳар бири 8 нафардан иборат назорат (НГ) ва тажриба (ТГ) гуруҳларига ажратилди.

Қайд этиш керакки, биз томонимиздан ишлаб чиқилган машғулот дастури Халқаро дзюдо федерацияси Академиясининг (IJF Academy) 455 нафар халқаро экспертлари томонидан баҳоланди (рус тилида – 68 нафар, инглиз тилида – 177 нафар, испан тилида – 127 нафар ва француз тилида – 83 нафар). Ишлаб чиқилган машғулот дастурини баҳолаш қулай бўлиши учун машғулот дастурига киритилган такомиллаштиришлар таклиф сифатида сўровномада акс этди ҳамда ушбу таклифларнинг аҳамияти тегишли даражаларда белгиланди. Эксперт баҳолаш саволномаси иккита қисмдан ташкил топди. 1. Мусобақа фаолиятини таҳлил қилишнинг аҳамияти ва зарурати. 2. Беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда мусобақалашини

имкониятини ошириш. Агар, биз томонимиздан машғулот дастурига киритилиши режалаштирилган таклифлар халқаро экспертлар томонидан юқори баҳоланса, ишлаб чиқилган машғулот дастурининг мақсадга мувофиқлиги ҳамда тадқиқот жараёнида илгари сурилаётган илмий фараз назарий жиҳатдан тасдиқланади, деб ҳисобланди.

Ишлаб чиқилган машғулот дастури учун халқаро экспертлар муносабат даражаси қуйидагича бўлди. “Мусобақа фаолиятини таҳлил қилишнинг спортчи ва мураббий учун аҳамияти” деб номланган 1-бўлимда “Ўз имкониятларини баҳолаш” таклифи учун кичик устунлик қайд этилган (2,44). Муносабатлар даражалари ўртасида статистик фарқ кузатилмаган ва бу таклиф этилаётган барча ёндашувлар ўзаро аҳамиятли эканлигини тасдиқлади.

Мусобақаларда энг кўп қўлланилган усуллар ва уларнинг тайёргарлик жараёнидаги аҳамияти тўғрисидаги муносабатлар таҳлили шуни кўрсатдики, машғулот жараёнида мазкур усуллар гуруҳини нисбатан кенг қўллаш, шунингдек, улардан ҳимояланиш малакаларини такомиллаштириш таклифи бошқа таклифларга қараганда юқори даражада баҳоланган ҳамда статистик фарқ аниқланган (1,19, $P < 0,05$).

Мусобақанинг турли давраларида беллашувлар давомийлигининг турлича бўлиши (1-4 давралар ҳамда нимчорак финал-финал беллашувлари) бўйича ишлаб чиқилган таклифлар даражаси қуйидагича бўлди. Эксперт баҳолаш натижасига кўра беллашувлар вақтининг турли давралар бўйича фарқланиши дзюдочининг ҳам анаэроб ҳам аэроб имкониятларини ошириш заруратини юзага келтиради. Шунингдек, машғулотлар жараёнида ихтисослашган машқларни бажариш шартлари беллашувнинг вақт талабларига асосланиши кераклиги юқори баҳоланган ($P < 0,05$).

“Тайёргарлик жараёнида эътибор қаратиш лозим бўлган энг асосий омил” саволи учун дзюдочилар беллашув фаолиятига асосланган тайёргарлик юқори самарадорликка эгаллиги эътироф этилган (1,56, $P < 0,05$). Шунингдек, тайёргарликнинг дастлабки босқичида, хусусан, биринчи ва иккинчи микроциклларда асосан қайси жиҳатларга аҳамият қаратиш зарурлиги тўғрисидаги саволга дзюдочи жисмоний юкламаларга ҳам жисмонан, ҳам руҳан мослашиши муҳимлиги, шу билан бирга мазкур босқичда асосан аэробик имкониятларни ошириш, ихтисослашган машқлар ҳажмининг шиддатга нисбатан юқори бўлиши таклифи экспертлар томонидан юқори баҳоланган ($P < 0,05$).

Маълумки, мусобақалар яқинлашгани сари тайёргарликнинг мазмуни, машқ хусусиятлари ва жисмоний юкламалар параметрлари ўзига хос равишда ўзгариб бориши керак. Шу сабабдан “Тайёргарликнинг сўнгги босқичида ихтисослашган машқларни қўллаш тартиби ва хусусиятлари” саволи баҳолаш учун тақдим этилди. Натижалар шуни тасдиқладики, тайёргарликнинг якуний босқичида юкламалар шиддатининг юқори бўлиши,

асосан анаэроб машқларни кенг қўллаш кераклиги юқори баҳоланган. Қайд этиш керакки, жисмоний юкламалар шиддатининг мусобақа фаолияти талабларига мувофиқлаштириш таклифи 1,30 даража билан, ҳамда мазкур босқичда машғулотлар жараёнида асосан анаэроб имкониятларни ошириш таклифи 1,28 даража билан қолган таклифларга қараганда юқори баҳоланган ($P < 0,05$).

Шундай қилиб эксперт баҳолаш натижаларига кўра таклиф этилган машғулот дастурининг мақсадга мувофиқлиги назарий жиҳатдан тасдиқланди ҳамда унинг самарадорлигини тажрибада асослаш мақсадида тажриба гуруҳида қўлланилди. Назорат гуруҳидаги дзюдочилар эса одатдаги машғулотларда шуғулланишда давом этишди.

Педагогик тажрибалар натижасида қайд этилдики, тажриба гуруҳида қўлланилган тайёргарлик дастури бевосита малакали дзюдочилар муобақаолди психологик барқарорлик ҳолати, мусобақаолди махсус тайёргарлик даражаси ҳамда мусобақа фаолияти кўрсаткичларининг ижобий ўсишига таъсир этган.

Тажриба аввалида бир хил шароитда тестлаштирилган мусобақаолди махсус тайёргарлик даражаси (Стеркович тести бўйича) НГда $13,46 \pm 0,44$ га тенг бўлган бўлса, тажриба гуруҳида $13,44 \pm 0,33$ ни ташкил этган. Педагогик тажриба якунлари бўйича олинган маълумотлар ТГда мусобақаолди махсус тайёргарлик даражаси яхшиланганини кўрсатди. Хусусан, педагогик тажрибадан сўнг НГдаги дзюдочилар махсус тайёргарлик даражаси $13,25 \pm 0,54$ ни ташкил этиб, тажриба бошидаги ва тажриба сўнгида олинган натижалар ўртасида ишончли статистик фарқ кузатилмаган ($t_{ct} = 0,91$; $P > 0,05$; ўсиш 1,5%). Аксинча, синов якунида ТГдаги дзюдочилар махсус тайёргарлик даражасининг ижобий ўсиши $12,72 \pm 0,36$ ни ташкил этган ва 5,6%га ўсиш кузатилган. Тажриба аввалида ва тажриба якунлари бўйича ТГдаги дзюдочилар махсус тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртасида ишончли статистик фарқ қайд этилган ($P < 0,01$).

Мусобақадан олдинги психологик барқарорлик (Мартенс тести бўйича) НГда синовгача бўлган кўрсаткичлар $20,12 \pm 1,73$ га тенг бўлган бўлса, тажриба охирида ушбу кўрсаткич мос равишда $19,8 \pm 0,76$ ни ташкил этди. Мазкур кўрсаткич бўйича НГда атига 1,2% ўсиш қийматлари кузатилди ҳамда тажриба аввалида ва тажриба сўнгидаги натижалар ўртасида ишончли статистик фарқ қайд этилмади ($t_{ct} = 1,65$, $P > 0,05$). ТГда мазкур кўрсаткич бўйича тажрибагача бўлган натижалар $20,37 \pm 3,61$ га тенг бўлган бўлса, тажрибадан сўнгги натижалар $19,0 \pm 1,44$ ни ташкил этиб, натижалар ўртасида ишончли ўсиш қайд этилди ($t_{ct} = 6,69$; $P < 0,01$). Тажриба гуруҳида синов якунлари бўйича ўсиш қийматлари 6,7%ни ташкил этди (4-жадвалга қаранг).

Дзюдочилар мусобақаолди махсус тайёргарлик даражаси ва психологик ҳолати кўрсаткичлари (n=16)

№	Гуруҳлар	Тажрибадан аввал			Тажрибадан сўнг			t	P
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
Стеркович тести	НГ	13,46	0,44	3,33	13,25	0,54	4,11	0,91	>0,05
	ТГ	13,44	0,33	2,50	12,72	0,36	2,89	5,56	<0,01
Мартенс тести	НГ	20,12	1,73	8,63	19,8	0,76	3,69	1,65	>0,05
	ТГ	20,37	3,61	8,57	19,0	1,44	7,57	6,69	<0,01

Изоҳ: НГ – назорат гуруҳи; ТГ – Тажриба гуруҳи.

Тажриба бошида ва тажриба сўнгида назорат ва тажриба гуруҳларидаги дзюдочилар мусобақа фаолияти кўрсаткичларининг ўзгариш суръатлари куйидаги 5-жадвалда тасвирланган. Қайд этиш керакки, тажрибагача НГ ва ТГдаги дзюдочилар мусобақа фаолиятининг ФИ (Фаоллик индекси) мос равишда $10,0 \pm 1,5$ ва $10,2 \pm 1,4$ га тенг бўлган. Бироқ, тажрибадан сўнг мусобақа фаолиятининг ФИ бўйича кўрсаткичлар НГда $10,7 \pm 1,1$ ($P > 0,05$) ҳамда ТГда $11,5 \pm 0,6$ га ўзгарган ($P < 0,05$). Тажриба якунида ФИ кўрсаткичи НГда 6,5% ҳамда ТГда 11,3% ўсиш юзага келган.

Мусобақа фаолиятининг ХК (Хужум кўрсаткичи) индекси бўйича тажрибагача бўлган натижалар НГда $5,5 \pm 1,5$, ТГда эса $5,5 \pm 0,5$ ни ташкил этган. Тажрибадан сўнг НГда ХК индекси $5,6 \pm 1,9$ ни ташкил этиб, атиги 1,7% ўсиш кузатилган бўлса ($P > 0,05$), ТГда $6,2 \pm 0,7$ натижа қайд этилиб ўсиш суръати 12%га етган ($P < 0,05$). ХС (Хужум Самарадорлиги) индекси бўйича тажриба аввалида НГда $1,1 \pm 0,4$ натижа, ТГ эса $1,1 \pm 0,3$ натижа қайд этилган. Тажриба якунлари бўйича ўтказилган текширишларга кўра назорат гуруҳида ХС индекси $1,2 \pm 0,5$ га ошган ва ўсиш 8,33%ни ташкил этган ($P > 0,05$). ТГда эса мазкур кўрсаткич $1,3 \pm 0,6$ ни ташкил этиб тажриба бошидаги ва тажриба сўнгидаги натижалар ўртасида статистик фарқ кузатилган ($P < 0,01$, ўсиш 15,3%).

Тажриба бошида ҚХК (Қарши Хужум Кўрсаткичи) НГда $1,7 \pm 0,9$, ТГда $1,7 \pm 0,1$ дан иборат бўлган. Педагогик тажрибадан сўнг НГда ҚХК индекси $2,0 \pm 0,5$ ни ташкил этиб ўсиш даражаси 6,5%га етган. Шунга қарамасдан натижалар орасида ишончли статистик фарқ қайд этилмаган ($P > 0,05$). ТГда эса аксинча, педагогик тажрибалардан сўнги натижалар $3,1 \pm 0,2$ ни ташкил этган ҳамда 12,5% ўсишга эришилган. Педагогик тажриба бошида ҳамда тажриба сўнгида олинган натижалар ўртасида ишончли статистик фарқ кузатилган ($P < 0,05$). Ҳим.К индекси (Ҳимоя Кўрсаткичи) бўйича НГ ва ТГда

педагогик тажрибалардан олдинги текширишлар мос равишда $3,1 \pm 0,2$ ҳамда $3,2 \pm 0,4$ дан иборат бўлган. Тажрибадан сўнгги текширишлар НГ да $3,2 \pm 0,8$, ТГ да $3,6 \pm 0,7$ ни ташкил этган. Педагогик тажриба сўнггида ўтказилган текширишлар натижасида Ҳим.К индекси бўйича НГ да $4,0\%$ ($P > 0,05$), ТГ да $10,9\%$ ($P < 0,01$) ўсиш даражалари аниқланди.

5-жадвал

Дзюдочилар мусобақа фаолияти кўрсаткичлари (n=16)

№	Кўрсаткичлар	гурӯҳлар	Тажрибадан аввал			Тажрибадан сўнг			t	P
			\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1	ФИ	НГ	10,0	1,5	15,1	10,7	1,1	11,6	0,25	>0,05
		ТГ	10,2	1,4	10,6	11,5	0,6	10,8	2,48	<0,05
2	ХК	НГ	5,5	1,5	27,3	5,6	1,9	19,5	0,85	>0,05
		ТГ	5,5	0,5	11,7	6,2	0,7	9,5	2,43	<0,05
3	ХС	НГ	1,1	0,4	23,9	1,2	0,5	14,1	1,12	>0,05
		ТГ	1,1	0,3	22,5	1,3	0,6	10,4	3,29	<0,01
4	ҚХК	НГ	1,7	0,9	21,5	1,8	0,4	15,3	0,45	>0,05
		ТГ	1,7	0,1	19,7	2,0	0,5	11,2	2,74	<0,05
5	Ҳим.К	НГ	3,1	0,2	12,9	3,2	0,8	14,7	1,17	>0,05
		ТГ	3,2	0,4	12,3	3,6	0,7	8,3	3,24	<0,01

Изоҳ: ФИ – фаоллик индекси; ХК – ҳужум кўрсаткичи; ХС – ҳужум самарадорлиги; ҚХК – қарши ҳужум кўрсаткичи; Ҳим.К – ҳимоя кўрсаткичи; НГ – назорат гуруҳи; ТГ – тажриба гуруҳи.

Олинган натижаларнинг қиёсий таҳлили асосида таъкидлаш керакки, малакали дзюдочилар билан олиб бориладиган мусобақаолди тайёргарлик босқичидаги машғулотларда ихтисослашган машқларни бажариш ва тикланиш тартиби, уларнинг шиддати ҳамда давомийлигини беллашув фаолияти талабларига мувофиқлаштириш ҳамда мусобақаларда энг кўп қўлланилган усуллар комбинациясини моделлаштириб қўллаш дзюдочилар мусобақалаштириш имкониятининг ошишига асос бўлди.

ХУЛОСАЛАР

Тадқиқот мавзуси доирасидаги тўпланган маълумотлар, педагогик кузатув, сўровнома, халқаро экспертлар муносабатларини умумлаштириш ва педагогик тажриба натижаларини қиёсий таҳлил қилиш асосида қуйидаги хулосаларга келинди:

1. Малакали дзюдочилар беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда уларнинг мусобақалаштириш имкониятини ошириш муаммоси бўйича илмий изланишлар ва диссертация тадқиқотлари олиб борилмаганлиги илмий-

услубий манбааларни таҳлил қилиш асосида ўз исботини топди. Малакали дзюдочилар мусобақаолди тайёргарлик босқичида машғулотхусусиятларини беллашув фаолияти талабларига мувофиқлаштириш юқори самарадорликка эгаллиги ҳамда мазкур ёндашув асосида ташкил этиладиган машғулотларнинг юқори натижадорлиги илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш, педагогик кузатиш, халқаро экспертлар фикр-мулоҳазаларини умумлаштириш ҳамда дзюдо мураббийлари иш тажрибаларини ўрганиш натижасида аниқланди.

2. Тадқиқот натижасида ишлаб чиқилган мусобақаолди тайёргарлик дастури малакали дзюдочилар машғулот юкламаларини беллашув фаолияти талабларига мувофиқлаштириш асосида уларнинг мусобақалашини имкониятини оширишга хизмат қилиши илмий исботланди.

3. Дзюдочилар беллашув фаолияти талабларига асосланиб мусобақаолди тайёргарлик босқичида қўллаш учун машғулот дастури мазмунига ихтисослашган машқларни бажариш ва тикланиш вақти, машқ сериялари ва уларнинг такрорланиши беллашув фаолияти талабларидан келиб чиқиб мувофиқлаштирилди ҳамда унинг самарадорлиги синовдан ўтказилди.

4. Тадқиқот жараёнида дзюдочилар мусобақа ва машғулот юкламаларининг шиддатини ўзаро таққослаш натижасида мусобақа юкламалари шиддати машғулотга нисбатан сезиларли даражада юқори эканлиги аниқланди. Шу сабабдан, мусобақаолди тайёргарлиги босқичида ихтисослашган машқлар шиддати мусобақа фаолияти талабларига асосан ташкил этилди. Жумладан, тайёргарликнинг биринчи ва иккинчи микроциклларида ихтисослашган машқлар шиддати ўртача 70-80% оралиғида бўлган бўлса, бу кўрсаткич аста-секинлик билан ортиб борди ҳамда тайёргарликнинг сўнгги микроциклларида 90-100%ни ташкил этди. Машғулот жараёнидаги бундай ёндашув машғулот юкламаларини машқ шиддати бўйича беллашув фаолиятига мувофиқлигини таъминлайди.

5. Жорий тадқиқотлардан маълум бўлдики, мусобақанинг турли давраларида беллашувлар давомийлиги турлича бўлиб, дастлабки давралар (1-4 давралар) нимчорак финал-финал учрашувлари билан таққосланганда сезиларли даражада қисқа давом этган. Шу сабабдан беллашув фаолиятининг мазкур ўзига хос хусусияти ҳисобга олиниб дзюдочилар мусобақаолди тайёргарлиги босқичида ихтисослашган машқлар мусобақа давраларининг давомийлигини ҳисобга олган ҳолда қўлланилди. Хусусан, тайёргарликнинг дастлабки микроциклларида ихтисослашган машқларни бажариш давомийлиги машқларни такрорлашлар сонига нисбатан юқори бўлган бўлса, мусобақаолди тайёргарлигининг сўнгги микроциклларида такрорланишлар сонининг ортиши эвазига машқ давомийлигининг қисқаришига эришилди.

6. Дзюдочилар беллашув фаолиятининг “эпизод” ва “пауза” қисмлари бўйича қиёсий таҳлили асосида уларнинг вақт қийматлари ҳамда ўзаро фарқланиши аниқланди. Олинган маълумотлар асосида дзюдочилар мусобақаолди тайёргарлик босқичида ихтисослашган машқларни бажариш ва тикланиш вақтининг беллашув қисмларига мувофиқ тартиби ишлаб чиқилди. Жумладан, тайёргарликнинг дастлабки микроциклларида ихтисослашган

машқлар сериялари орасидаги 60 сония, 3 ва 4 микроциклларда 30-45 сония, 6-7 микроциклларда 30 сония тикланиш вақти берилди. Сўнги микроциклда тикланиш вақти 20 сонияни ташкил этиб беллашув фаолиятининг “пауза” қисми учун кетган ўртача вақтга максимал даражада яқинлаштирилди. Машқ ва тикланиш жараёнини бу тартибда ташкил этиш натижасида дзюдочиларнинг мусобақаолди махсус тайёргарлик даражаси ва мусобақаолди психологик барқарорлик кўрсаткичлари яхшиланиши кузатилди.

7. Педагогик тажриба натижаларидан маълум бўлдики, дзюдочилар мусобақа фаолиятининг техник-тактик кўрсаткичлари (хужум, ҳимоя ва қарши хужум) ўзига хос хусусиятларга эга. Турли вазн тоифасидаги дзюдочилар хужум, ҳимоя ва қарши хужум ҳаракатлари микдор жиҳатдан фарқлансада, улар сифат жиҳатидан ўзаро яқин эканлиги тадқиқотлар натижасида тасдиқланди. Барча вазн тоифасидаги дзюдочилар томонидан 8та улоқтириш усуллари мусобақаларда энг кўп мартаба қўлланилганлиги аниқланди.

8. Ишлаб чиқилган саккиз босқичдан иборат “икки чўққили” машғулот дастурининг дзюдочилар мусобақаолди тайёргарлик босқичида қўлланилиши натижасида ТГдаги дзюдочиларнинг мусобақаолди психологик барқарорлик кўрсаткичлари ҳамда махсус тайёргарлик даражаси ижобий томонга ўсган. Олинган маълумотлар шуни кўрсатдики, ТГдаги дзюдочилар мусобақаолди психологик барқарорлик кўрсаткичлари 6,7%га ($t_{cr}=6,69$; $p<0.01$), махсус тайёргарлик даражаси 5,6%га ўсган ($t_{cr}=5,56$; $p<0.01$).

9. Малакали дзюдочилар мусобақаолди тайёргарлиги босқичида ихтисослашган машқларни бажариш ва тикланиш вақтининг беллашув фаолияти қисмларига (“эпизод” ва “пауза”) ва мусобақа давраларининг вақт давомийлиги талабларига мувофиқлаштириш ҳамда мусобақа фаолиятининг техник-тактик кўрсаткичларини самарали қўллаш натижасида дзюдочилар мусобақа фаолияти кўрсаткичларида ижобий ўзгаришлар аниқланди. Натижада ТГдаги дзюдочилар мусобақа фаолиятининг Фаоллик индекси – 11,3%, Хужум кўрсаткичи – 12%, Хужум самарадорлиги – 15,3%, Қарши хужум кўрсаткичи – 12,5% ва Ҳимоя кўрсаткичи – 10,9%га яхшиланган ҳамда мусобақа фаолиятидаги умумий ўсиш даражаси 12,4%ни ташкил этган.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Малакали дзюдочилар беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда мусобақалашини имкониятини ошириш бўйича ишлаб чиқилган машғулот дастури мазмунида ихтисослашган машқлар шиддати, уларнинг давомийлиги ҳамда машқ ва тикланиш вақти қуйидаги тартибда бўлиши тавсия этилади:

1. Жисмоний юклама шиддати бўйича:

1.1. Тайёргарликнинг 1 ва 2 микроциклларида ихтисослашган машқларни бажариш максимал шиддатга нисбатан 70-80%, дзюдочиларнинг ўртача юрак қисқаришлари сони 150-160 зарб/дақ.ни ташкил этиши керак.

1.2. Тайёргарликнинг 3 ва 4 микроциклларда ихтисослашган машқларни бажариш максимал шиддатга нисбатан 80-90%, дзюдочиларнинг ўртача юрак қисқаришлари сони 180-190 зарб/дақ.ни ташкил этиши керак.

1.3. Тайёргарликнинг 5 микроциклида ихтисослашган машқларни бажариш максимал шиддатга нисбатан 80-90%, дзюдочиларнинг ўртача юрак қисқаришлари сони 160-170 зарб/дақ.ни ташкил этиши керак.

1.4. Тайёргарликнинг 6 ва 7 микроциклларда ихтисослашган машқларни бажариш максимал шиддатга нисбатан 90-100%, дзюдочиларнинг ўртача юрак қисқаришлари сони 180-190 зарб/дақ.ни ташкил этиши керак.

1.5. Тайёргарликнинг 8 микроциклида ихтисослашган машқларни бажариш максимал шиддатга нисбатан 90-100%, дзюдочиларнинг ўртача юрак қисқаришлари сони 190 зарб/дақ.дан юқори бўлиши тавсия этилади.

2. Ихтисослашган машқлар сериялари ва давомийлиги бўйича:

2.1. Тайёргарликнинг 1 ва 2 микроциклларида – не-ваза – 2x2 дақиқа, учикоми – 2x3 дақиқа, яку-соку-геику – 2x3 дақиқа, рандори – 4x5 дақиқа.

2.2. Тайёргарликнинг 3 ва 4 микроциклларида – не-ваза – 2x2 дақиқа, учикоми – 5x30 сония, яку-соку-геику – 4x1 дақиқа, рандори – 5x5 дақиқа.

2.3. Тайёргарликнинг 5 микроциклида - не-ваза – 2x2 дақиқа, учикоми – 4x1 дақиқа, яку-соку-геику – 1x5 дақиқа, рандори – 5x5 дақиқа.

2.4. Тайёргарликнинг 6 ва 7 микроциклларида - не-ваза – 3x2 дақиқа, учикоми – 6x20 сония, яку-соку-геику – 4x2 дақиқа, рандори – 5x5 дақиқа.

2.5. Тайёргарликнинг 8-микроциклида - не-ваза – 3x1 дақиқа, учикоми – 6x15 сония, яку-соку-геику – 3x1 дақиқа, рандори – 5x5 дақиқа.

3. Ихтисослашган машқлар жараёнида тикланиш вақти бўйича:

3.1. Тайёргарликнинг 1 ва 2 микроциклларида машқ сериялари орасида 60 сония, сериялардан сўнг 60 сония тикланиш учун вақт берилади.

3.2. Тайёргарликнинг 3 ва 4 микроциклларида машқ сериялари орасида 30-45 сония, сериялардан сўнг 60 сония тикланиш учун вақт берилади.

3.3. Тайёргарликнинг 5 микроциклида машқ сериялари орасида 60 сония, сериялардан сўнг 60 сония тикланиш учун вақт берилади.

3.4. Тайёргарликнинг 6 ва 7 микроциклларида машқ сериялари орасида 30 сония, сериялардан сўнг 60 сония тикланиш учун вақт берилади.

3.5. Тайёргарликнинг 8 микроциклида машқ сериялари орасида 20 сония, сериялардан сўнг 60 сония тикланиш учун вақт берилади.

3.6. Тайёргарликнинг барча микроциклларида рандори машқлари орасида 5 дақиқа тикланиш учун вақт берилади.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

САМАРКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АХМЕДОВ ФАРРУХ ШАВКАТОВИЧ

**ПОВЫШЕНИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ С УЧЕТОМ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

13.00.04-Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

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

Чирчик – 2022

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № B2020.2.Phd/Ped440.

Диссертация выполнена в Самаркандском Государственном Университете.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на web-сайте Научного совета по адресу (www.uzdjtsu.uz) и информационно-образовательном портале "ZiyoNet" по адресу (www.ziyo.net.uz).

Научный руководитель: **Ниязов Абылбай Талибаевич**
кандидат педагогических наук, доцент

Официальные оппоненты: **Югай Лев Павлович**
доктор физико-математических наук, профессор

Азизов Носиржон Ньматиллаевич
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация: **Узбекский Национальный Университет**

Защита диссертации состоится "___" "_____" 2022 г. в ___ часов на заседании Научного совета DSc.03. /30.12.2019. 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: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.

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 "___" _____ 2022 года
(реестр протокола рассылки № ___ от "___" _____ 2022 года).

М.Р.Болтабаев
Председатель научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.э.н., профессор

М.Х.Миржамалов
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.ф.п.н., (PhD), доцент

Ф.А.Керимов
Председатель научного семинара при научном
совете по присуждению ученых степеней,
д.п.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В последние годы постепенно совершенствуется процесс подготовки дзюдоистов в мировом масштабе. Организация эффективных тренировочных занятий по дзюдо, подготовка дзюдоистов, отвечающих требованиям времени и способных получить высокие результаты на международных спортивных соревнованиях является широкомасштабным процессом. Обострение конкурентной среды на международных спортивных аренах по дзюдо, усложнение получения стабильных спортивных результатов на Азиатских и Олимпийских играх и чемпионатах мира ставит важные задачи перед тренерами дзюдо. По этой причине практическое применение тренировочных методов, гарантирующих высокую результативность на основе анализа соревновательной деятельности в системе подготовки дзюдоистов имеет большую значимость.

В мировой практике многие учёные ведут научные изыскания по проблеме совершенствования технических, тактических, физических, психологических основ подготовки дзюдоистов и анализа их соревновательной деятельности. Интенсивный рост спортивных результатов по дзюдо, а также применение передового опыта в системе подготовки дзюдоистов предъявляет требование по поиску средств и методов учебно-тренировочных занятий, отвечающих требованию времени. Существует необходимость исследования проблемы координации интенсивности физических нагрузок с требованиями соревновательной деятельности на этапе предсоревновательной подготовки дзюдоистов, повышения конкурентоспособности с учётом соревновательной деятельности спортсменов.

Развитие сферы физической культуры и спорта, широкое привлечение молодого поколения к физической культуре и спорту, а также подготовка квалифицированных спортсменов имеет большую значимость в нашей республике. Установлена реализация таких задач, как “совершенствование методологии подготовки спортсменов с учётом передового международного опыта, формирование спортивного резерва для качественного пополнения состава сборных команд по видам спорта, внедрение инновационных проектов в процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов, а также совершенствование системы развития высоких спортивных достижений”¹. Резкое увеличение количества официальных соревнований по дзюдо и регулярное изменение правил судейства демонстрирует необходимость координации процесса предсоревновательной подготовки дзюдоистов с требованиями соревновательной деятельности, а также является важным условием получения высоких спортивных результатов. В данный момент имеется недостаточное количество научно-исследовательских работ по организации предсоревновательной подготовки

¹ Указ Президента Республики Узбекистан №УП-5924 от 24 января 2020 года «О мерах по развитию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан»

дзюдоистов на основе данного подхода. В современной системе подготовки дзюдоистов все большее значение приобретает проблема организации тренировочного процесса на основе соревновательной деятельности, а так же соответствия интенсивности тренировочных нагрузок к предъявляемым требованиям спортивного состязания.

Данное диссертационное исследование в определённой степени служит реализации задач, установленных постановлениями Президента Республики Узбекистан №ПП-4877 от 3 ноября 2020 года “О мерах по совершенствованию системы подготовки кадров и повышению научного потенциала в сфере физической культуры и спорта”, №ПП-5281 от 5 ноября 2021 года “О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм в городе Париже в 2024 году”, постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан №118 от 13 февраля 2019 года “Об утверждении концепции дальнейшего развития физической культуры и массового спорта в 2019-2023 гг.” и другими нормативно-правовыми актами в данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий Республики Узбекистан I. “Формирование системы инновационных идей и пути их реализации по социальному, правовому, экономическому, культурному, духовно-просветительскому развитию информационного общества и демократического государства”.

Степень изученности проблемы. Анализ литературы по теме показывает, что в научно-методических работах ряда авторов в определённой степени освещён вопрос теории и методики подготовки спортсменов по различным видам единоборств. Известно, что спортивные соревнования являются важной составной частью подготовки. Вопрос анализа соревновательной деятельности единоборцев вызывает интерес специалистов. Проблемы разработки перспективных планов подготовки на основе анализа соревновательной деятельности по видам единоборств, эффективное применение методики обучения, целесообразная организация процесса постсоревновательного восстановления, определения оптимальных форм тренировочных нагрузок изучались в исследованиях таких учёных, как А.Абсатаров, А.Истомин, А.Н.Абдиев, Ф.А.Керимов, В.А.Ким, А.К.Атаев, Ю.С.Ким, Л.П.Югай, Н.Н.Азизов, Р.Д.Халмухаммедов, И.Х.Баймуратов, А.Ю.Багдасаров, С.У.Купалов, Б.М.Носиров, Д.Е.Нурьшов, О.Ж.Дадабаев².

²Абсатаров А., Истомин А. Дзюдо кураши. Т.; 1993. - 192 б.; Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительно-тренировочного процесса на послесоревновательном этапе. – Т.; 1997. – 138 с.; Керимов.Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Дарслик, Т.; 2001. - 273 б.; Ким В.А. «Контратаки в дзюдо: методы исследования и проблемы обучения». Монография. Т.; 2003. -188 с.; Атаев А.К. Ёш-ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. Т.; 2005. - 146 б.; Ю.С.Ким, Л.П.Югай. Основы дзюдо. Т.; 2005. - 133 с.; Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлигини шакллантириш. Фан номзоди илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. Т.; 2007. - 143 б.; Халмухаммедов Р.Д. Технология подготовка единоборцев на этапах годичного цикла. Диссертация на соискание ученой степен доктора педагогических наук. Т., 2009.- 300 с.; Баймуратов И.Х. Курашчилар мусобақа фаолиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган холда уларнинг тезкор-куч тайёргарлиги.

Одним словом, целевая подготовка спортсмена на основе анализа соревновательной деятельности по видам единоборств происходит ещё более эффективно. Тем не менее, отсутствие широкомасштабных исследовательских работ по научному исследованию соревновательной деятельности дзюдоистов продемонстрировало актуальность и значимость данного направления исследования в современной системе подготовки дзюдоистов. Анализ научно-методических трудов отечественных учёных показал, что проблема подготовки квалифицированных дзюдоистов имеет свою специфику и значимость. Проблема координации тренировочного процесса с требованиями соревновательной деятельности на этапе предсоревновательной подготовки была мало изучена, и научные решения данного вопроса не раскрыты полностью. Проблема улучшения соревновательных возможностей дзюдоистов на основе исследования их соревновательной деятельности не изучалась в качестве предмета исследования. Это, в свою очередь, устанавливает актуальность темы данного исследования с научно-практической точки зрения.

Вопросы эффективного планирования этапов многолетней подготовки в дзюдо, разработки критериев оценки технической и тактической подготовки, индивидуализации процесса подготовки, специфики соревновательной деятельности на этапе предварительной подготовки, физической подготовки дзюдоистов в процессе многолетних тренировок, эффективного применения технической подготовки и формирования соревновательной компетенции дзюдоистов рассматривались в качестве объекта исследования в научно-исследовательских трудах таких учёных стран Содружества Независимых Государств (СНГ), как Р.А.Пилюян, Г.С.Туманян, Я.К.Коблев, Ю.А.Шулика, И.В.Вержбицкий, С.Б.Элипханов, С.В.Ерегена, О.В.Коптев³. Несмотря на это, анализ научно-методических источников показывает, что проблема повышения конкурентоспособности дзюдоистов с учётом их

Фан номзоди илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. Т., 2009. - 120 б.; Багдасаров А.Ю. Специфика построение соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса при использование интервальной мышечной тренировки: автореф. дис. канд. пед. наук / А.Ю.Багдасаров. Т., 2010. - 53 с.; Купалов С.У. Мусобакадан кейинги босқичда курашчилар иш қобилятининг тикланиш динамикаси. Фан номзоди илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. Т., 2011. -140 б.; Носыров Б.М. Построение тренировочного процесса высококвалифицированных каратистов в предсоревновательном мезоцикле. автореф. дис. канд. пед. наук/Б.М.Носыров. - Т., 2011.- 155 с.; Югай Л.П., Нурышов Д.Е. Дзюдо. Программа и учебное пособие для ДЮСШ и СДЮШОР. Т., Илмий техника ахбороти-Пресс нашриёти. 2018. – 152 с. Дадабаев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлик концепцияси. Фан доктори илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. Т., 2021. - 348 б.

³ Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборства: автореф. дис. д-ра пед. наук/ Р.А.Пилюян. - М., - 1985. 50 с.; Туманян Г.С. Унифицированный критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: Метод, разработки / Г.С.Туманян, Я.К.Коблев, В.Л.Дементьев. – М., 1986.– 24 с.; Коблев Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: автореф. дис. д.ра. пед. наук / Я.К.Коблев. М., 1990. – 41 с.; Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. Схаляхо. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 543 с.; Вержбицкий И.В. Реализация принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов. Дис.канд.пед.наук. М., 2012. - 173 с.; Элипханов С.Б. Управление многолетней силовой подготовкой в женском дзюдо. Дис.док.пед.наук. М., 2015. - 475 с.; Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): Учебные пособие / С.В.Ерегина. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. - 144 с.; Коптев О.В. Формирование соревновательной компетентности в многолетней подготовки дзюдоистов. Монография. Бишкек: Изд-во КРСУ, 2017. - 244 с.

соревновательной деятельности не рассматривалась специалистами. В частности, не разработана система предсоревновательной подготовки, соответствующая продолжительности времени по периодам схватки, их различиям и временным свойствам частей схватки (“эпизод” и “пауза”), и её эффективность не обоснована с научной точки зрения.

Зарубежные учёные, в частности, A.Sacripanti, D.Boguszewski, E.Franchini, S.Sterkowicz, C.Brito, B.Miarka, изучили вопросы биомеханических, психофизиологических, технических и тактических основ соревновательной деятельности дзюдоистов. В данных исследованиях уделено большое внимание востребованности и значимости научного изучения соревновательной деятельности, приоритетным показателям, которые возможно применить в процессе тренировок, а также проблемам моделирования соревновательной деятельности⁴. Однако ещё не проводились научные изыскания по разработке оптимального порядка применения специализированных упражнений с учётом временных свойств соревновательной деятельности, организации интенсивности тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями соревновательной деятельности.

Из проведённого анализа научно-методической литературы видно, что в дзюдо, как и в большинстве видов спорта, отсутствуют единые подходы к подготовке спортсменов, их отбору и эффективной организации тренировок, а также другим аспектам спортивной подготовки, считающиеся самыми оптимальными. В различных регионах мира применяются разные системы подготовки дзюдоистов. Специалисты признают, что в некоторых случаях данные взгляды совпадают, но в большинстве случаев они имеют различия⁵. Вместе с тем, увеличение количества соревнований по дзюдо в последние годы и изменение правил судейства ставит задачу более быстрой и эффективной адаптации к требованиям соревновательной деятельности, как для тренеров, так и для спортсменов. Это влечёт обеспечение стабильности спортивных результатов непосредственно на основе целевой подготовки квалифицированных дзюдоистов. Вышеперечисленные факторы побуждают

⁴Sacripanti, A. (2010). Advances in judo biomechanics research. Modern evolution on ancient roots. Saarbrücken, Germany: VDM Verlag Dr. Müller Aktiengesellschaft & Co. KG. Darius Boguszewski. Defensive Actions of World Top Judoists. *Journal of Human Kinetics*. Volume 27/2011, 113-123. Franchini, E., Del Vecchio, Fabricio & Matsushigue, K., Artioli, G. (2011). Physiological Profiles of Elite Judo Athletes. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*. 41. 147-66. Sterkowicz, S., Sacripanti, A., & Sterkowicz-Przybycien, K. (2013). Techniques frequently used during London Olympic judo tournaments: A biomechanical approach. *Archives of Budo*, 9(1), 51-58. Brito, C., Miarka, B., Diaz de Durana, L.B., David H. Fukuda. (2017). Home advantages in Judo: Analysis by the Combat Phase, penalties and the Type of Attack. *Journal of Human Kinetics*, 57, 213-220.

⁵Issurin V. Block periodization versus traditional training theory: A review. *The Journal of sport medicine and physical fitness*. 2008, Vol.48-No.1. P. 65-75. Issurin V. Block periodization. *Breakthrough in Sport Training*. Michigan USA: Ultimate Athletes Concepts; 2008; p. 23. Bociocia, L. (2014). Technical and tactical optimization factors in judo. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 117. 389-394. Osipov A., Kudryavsev M., Struchkov V., Kuzmin V., Bliznevskiy A., & Plotnikova I. (2016) Expert analyses of the competitive level of young Russian judo athletes who train for active attack fighting. *Journal of Physical Education and Sport*, 4. 1153-1158. Alfredo, José & Junior, Olivio & Tavares Junior, Antonio & Olivio, Aline & Santos, Julio & Janotta, Alexandre & ae, Drigo. (2019). Judo athletes' perceptions of two training models. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*. 14. Pp.135-141. Olha Zadorozhna, Yuriy Briskin, Maryan Pityn, Alina Perederiy, Neonila Neroda. Tactical training of elite athletes in Olympic combat sports: practice and experience. *Trends in Sport sciences*, vol. 27, no.2, 2020, pp. 71-85.

к научному исследованию проблемы улучшения соревновательных возможностей дзюдоистов с учётом их соревновательной деятельности, а также разработки тренировочных программ, основанных на требованиях соревновательной деятельности.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертация выполнена в рамках плана научно-исследовательской работы Самаркандского государственного университета “Педагогические, психологические, медицинские и биологические проблемы образования по физической культуре”.

Цель исследования заключается в разработке предложений и рекомендаций по улучшению соревновательных возможностей квалифицированных дзюдоистов с учётом их соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

разработка модельных показателей уровней интенсивности темпа специализированных упражнений в соответствии с соревновательной деятельностью на этапе предсоревновательной подготовки квалифицированных дзюдоистов;

повышение эффективности применения специализированных упражнений на основе временных параметров по различным периодам соревнования (с первого периода до финальной встречи) и частям схватки (“эпизод” и “пауза”);

разработка комбинаций атаки, защиты и встречной атаки на основе арсенала приёмов, чаще всего применяемых в соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов;

разработка модели “двухвершинной” подготовки, состоящей из восьми этапов и включающей в себя последовательность и интенсивность специализированных упражнений и промежутки для восстановления, с учётом соревновательной деятельности дзюдоистов.

Объектом исследования является процесс учебно-тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов, обучающихся в Тайлакском колледже олимпийского резерва.

Предмет исследования составляют средства, формы и методы улучшения соревновательных возможностей квалифицированных дзюдоистов с учётом их соревновательной деятельности.

Методы исследования. В исследовании использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, проведения опросов, анализа соревновательной деятельности, оценки тренировочной и соревновательной нагрузок, педагогического эксперимента, оценки экспертов, математико-статистического анализа.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

улучшена возможность адаптации темпа выполнения специализированных упражнений на этапе предсоревновательной подготовки дзюдоистов к их физическим нагрузкам за счёт разработки модельных показателей уровней интенсивности (“низкий”, “средний” и “высокий”) в соответствии с соревновательной деятельностью;

усовершенствована возможность эффективного применения специализированных упражнений за счёт использования на тренировке времени восстановления между сериями выполнения упражнений на этапе предсоревновательной подготовки, различных периодов соревнований (с первого периода до финальной встречи) и промежуточных интервалов частей схватки (“эпизод” и “пауза”);

расширена возможность победы дзюдоистов за счёт ввода в тренировочное занятие моделированных схваток и наиболее вероятных фаз схватки с использованием арсенала методов, чаще всего применяемых квалифицированными дзюдоистами в соревновательной деятельности, а именно комбинаций атаки, защиты и встречной атаки;

усовершенствованы предсоревновательные учебно-тренировочные занятия за счёт разработки модели “двухвершинной” подготовки, состоящей из восьми этапов, с возможностью адаптации к физическим нагрузкам дзюдоистов в соревновательном процессе, в изменчивых условиях соревновательной деятельности, включающей в себя последовательность и интенсивность специализированных упражнений и промежутки восстановления на этапе предсоревновательной подготовки.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработана программа практических занятий для применения на этапе предсоревновательной подготовки в целях повышения конкурентоспособностей дзюдоистов;

составлены методические рекомендации по последовательности выполнения специализированных упражнений и применения количества повторов для использования на этапе предсоревновательной подготовки дзюдоистов;

разработаны методические рекомендации по коррекции времени выполнения специализированных упражнений и восстановления с требованиями соревновательной деятельности на этапе предсоревновательной подготовки дзюдоистов.

Достоверность результатов исследования подтверждается получением результатов исследования на основе научно-исследовательских работ, мнений и соображений республиканских и иностранных учёных, осуществлением задач исследования в ходе написания диссертации, а также применением методов исследования, соответствующих задачам исследования, обработкой результатов, полученных в процессе исследования, с помощью математического и статистического методов, и их

обоснованностью, предоставлением соответствующими организациями актов, удостоверяющих эффективность результатов исследования.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость диссертационного исследования заключается в том, что результаты, полученные в ходе научной работы, послужат для обогащения сферы знаний по теории и методике подготовки дзюдоистов, эффективного применения на практике системы занятий, основанных на соревновательной деятельности в современных условиях подготовки дзюдоистов, а также разработки учебно-тренировочных программ и пособий по целевой подготовке дзюдоистов к соревнованиям.

Практические результаты исследования послужат для организации тренировок на этапе предсоревновательной подготовки дзюдоистов на основе требований соревновательной деятельности, повышения конкурентоспособностей дзюдоистов, улучшения уровня специальной предсоревновательной подготовки и показателей психической стабильности, а также повышения результативности соревновательной деятельности.

Внедрение результатов исследования. На основе результатов исследований, проведённых по улучшению соревновательных возможностей с учётом соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов:

предложения и рекомендации по модельным показателям уровня интенсивности темпа выполнения специализированных упражнений на этапе предсоревновательной подготовки, разработанным в соответствии с соревновательной деятельностью, использованы при написании учебного пособия под названием “Дзюдо” (протокол координационного совета при Министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан №2 от 29 марта 2021 года). В результате, уровень специальной предсоревновательной подготовки дзюдоистов улучшился на 8,3%;

предложения и рекомендации, разработанные по применению на тренировках периода восстановления между сериями выполнения упражнений на этапе предсоревновательной подготовки, временных параметров частей схватки и различных периодов соревнования внедрены в учебно-тренировочные занятия отделения дзюдо специализированной детско-юношеской спортивной школы по спортивным единоборствам Самаркандской области (справка Министерства туризма и спорта Республики Узбекистан №03-17-02/2768 от 18 июня 2021 года). В результате, возможность эффективного применения специализированных упражнений увеличилась на 5,8%;

предложения и рекомендации, разработанные по применению на тренировках фаз схватки с высокой вероятностью моделированных схваток использовались при написании учебного пособия под названием “Дзюдо” (протокол координационного совета при Министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан №2 от 29 марта 2021 года). В результате, индекс активности соревновательной деятельности дзюдоистов улучшился

на 9,6%, показатели атаки – на 15,1%, эффективность атаки – на 18,4%, показатель встречной атаки – на 12,2% и показатель защиты – на 14,2%;

“двухвершинная” модель подготовки, состоящая из восьми этапов, разработанная в изменчивых условиях соревновательной деятельности, включающая в себя последовательность, интенсивность специализированных упражнений и промежутки для восстановления на этапе предсоревновательной подготовки квалифицированных дзюдоистов внедрена в учебно-тренировочные занятия по дзюдо в Национальном спортивном университете Таиланда (Thailand National Sport University). В результате, уровень специальной предсоревновательной подготовки дзюдоистов был улучшен на 7,3%, а показатель психологической стабильности – на 5,7%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждались на двух республиканских и двух международных научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. По результатам исследования опубликовано 13 научно-методических работ, в том числе, 1 учебное пособие, 2 статьи – в республиканских научных журналах, и одна статья – в международных научных журналах, рекомендованных Высшей Аттестационной Комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан для публикации основных результатов докторских диссертаций.

Структура и объём диссертации. Диссертация состоит из “Введения”, 4 глав, 25 таблиц, 7 рисунков, заключения, списка использованной литературы и приложений. Общий объём диссертации составляет 148 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации подробно освещены актуальность и востребованность темы исследования, соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, степень изученности проблемы, связь диссертации с планом научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация, цель, задачи, объект и предмет, методы, научная новизна, практические результаты исследования, достоверность, научная и практическая значимость результатов исследования и их внедрение, апробация и опубликованность, структура и объём диссертации.

В первой главе диссертации под названием **“Теоретическое и методологическое обоснование проблемы исследования”** содержатся сведения о степени изученности проблемы повышения конкурентоспособностей квалифицированных дзюдоистов с учётом их соревновательной деятельности, выполнен анализ литературы по проблеме исследования, теоретические и научные основы понятия конкурентоспособностей дзюдоистов, представлены значимость и востребованность анализа соревновательной деятельности, анализ и

специфика исследований оценки соревновательной деятельности, проанализирована проблема подготовки дзюдоистов и её состояние на практике, обобщены результаты научно-методических работ различных учёных в рамках данной темы. Ряд учёных, высказавших специфические мнения по вопросу анализа соревновательной деятельности в дзюдо, отмечают, что на основе анализа соревновательной деятельности дзюдоистов можно выбрать эффективные средства и методы подготовки (А.Ю.Багдасаров, E.Franchini, D.Boguszewski, B.Miarka, I.Segedi, И.В.Вержбицкий, С.В.Ерегина, С.Б.Элипханов, А.Ю.Осипов, О.В.Коптев). Многие специалисты выполнили исследования по проблемам целесообразной организации тренировок дзюдоистов, целесообразного осуществления их физической, технической, тактической, психологической подготовки, оценки соревновательной деятельности (Я.К.Коблев, Л.Д.Новиков, Р.А.Пилоян, Ю.А.Шахмурадов, В.А.Демин, И.Д.Свишев, А.В.Гасков, А.А.Новиков, А.А.Клименко, Adam.M., Franchini.E., Bianka.M., Fukuda.D., Boguszewski.D., Segedi.I.). Тем не менее, проблема повышения конкурентоспособностей дзюдоистов с учётом свойств соревновательной деятельности осталась неизученной.

Ряд учёных высказали ценные мнения об анализе соревновательной деятельности в современных условиях подготовки спортсменов и оценке текущего состояния спортсмена, а также провели научные изыскания (В.М.Дьячков, В.М.Зациорский, Л.П.Матвеев, М.Я.Набатникова, Н.Г.Озолин, В.Н.Платонов, Р.С.Саламов, Т.С.Усмонхўжаев, Tudor O. Vompa, Р.Д.Халмухаммедов, Ф.А.Керимов, А.Г.Левицкий, О.Задорожна). Исследователи признают, что вопрос планирования тренировок и подготовки спортсменов по видам единоборств является специфическим, и этот процесс непосредственно должен основываться на свойствах соревновательной деятельности.

В результате сравнительного анализа литературы мы выявили, что вопрос повышения конкурентоспособностей квалифицированных дзюдоистов с учётом соревновательной деятельности исследован недостаточно. В первой главе нашей научной работы раскрыт тот факт, что в научно-методической литературе отсутствуют научно обоснованные сведения по теме диссертации.

Во второй главе диссертации **“Методы исследования и их организация”** изложены методы исследования, выбранные в целях эффективного решения задач, поставленных перед диссертационным исследованием, и этапы организации исследования.

В диссертации раскрыто содержание таких методов исследования, как анализ литературы, педагогическое наблюдение, проведение опроса, экспертная оценка, проведение педагогического эксперимента, математического и статистического метода, а также методов исследования, широко применяемых в спортивной практике, и методики их применения. Представлены сведения о сопоставлении интенсивности соревновательных и тренировочных нагрузок дзюдоистов, методов оценки величины физической

нагрузки, анализе уровня предсоревновательной подготовки и соревновательной деятельности, а также о применении методов экспертной оценки в ходе эксперимента. Вместе с тем, освещён объект педагогического эксперимента, условия и сроки его организации.

Первый этап состояла из предварительных исследований. На этом этапе были изучены теоретические и методологические основы проблемы исследования, сформирована рабочая гипотеза, определены цели и задачи исследования, а также методы его осуществления. Изучена научно-методическая литература по теме исследования, статистические данные и направление исследования по теме.

На втором этапе было проведено педагогическое наблюдение соревновательного и тренировочного процесса квалифицированных дзюдоистов. Были выбраны специальные тесты, предоставляющие объективную информацию по оценке тренировочной и соревновательной деятельности, и выполнен сравнительный анализ показателей тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов. Исследованы показатели соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов, их специфика, в частности, технико-тактические показатели соревновательной деятельности дзюдоистов, различия временных характеристик соревновательной деятельности по периодам соревнований и таким частям соревновательной деятельности, как “эпизод” и “пауза”.

На третьем этапе, в целях повышения конкурентоспособностей дзюдоистов, были координированы содержание специализированных упражнений для применения на предсоревновательном этапе подготовки (повторения, соотношение упражнений и восстановления) и частей соревнования (“эпизод” и “пауза”) с продолжительностью соревнования по различным периодам, разработана учебно-тренировочная программа. Разработанная тренировочная программа оценена экспертами Международной академии федерации дзюдо (IJF Academy).

На четвёртом этапе разработанная программа тренировок была апробирована на занятиях дзюдоистов, разделённых на контрольные и экспериментальные группы, выполнен сравнительный анализ полученных результатов. Показатели эффективности результатов эксперимента обоснованы математическим и статистическим методами, разработаны выводы и практические рекомендации по теме исследования.

В третьей главе диссертации под названием **“Анализ тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов”** выполнен сравнительный анализ тренировочных и соревновательных нагрузок квалифицированных дзюдоистов, проанализированы показатели соревновательной деятельности. Проведён сравнительный анализ тренировочных и соревновательных нагрузок дзюдоистов, средние показатели продолжительности схваток в различные периоды соревнования в ракурсе международных и национальных чемпионатов, выявлены различия между ними.

Изучения показали, что тренировочные и соревновательные нагрузки имеют разную интенсивность. В частности, если в 56% проверок соревновательной деятельности интенсивность физической нагрузки составляет 90-100%, то в условиях тренировок, в 33% случаев, интенсивность нагрузки составила 90-100%. Также, в 44% проверок соревновательного и тренировочного процессов интенсивность физической нагрузки составила 80-90% по шкале %HRMAX.

Следует отметить, что если в процессе тренировок интенсивность физической нагрузки в промежутке 70-80% составляет 23%, то в соревновательной деятельности интенсивность такой низкой нагрузки не выявлена (см. Таблицу 1). Результаты проведённого исследования показали, что если на этапе предсоревновательной подготовки интенсивность специализированных упражнений максимально приблизится к уровням интенсивности, зафиксированным в соревновательной деятельности, то дзюдоисты приблизятся к самому оптимальному уровню соревновательных нагрузок.

Таблица 1

Сравнительный анализ интенсивности соревновательных и тренировочных нагрузок дзюдоистов

Соревновательная деятельность			Тренировочный процесс		
Количество сердечных сокращений	%	%HRMAX	Количество сердечных сокращений	%	%HRMAX
178-185	19%	80-90	140-155	4%	70-80
186-193	25%		156-171	19%	
194-201	43%	90-100	172-187	44%	80-90
202-209	13%	100	188-203	30%	90-100
-	-	-	204-219	3%	100
Итого	100%	-	Итого	100%	

Пимечание. %HRMAX- интенсивность нагрузки.

В ходе исследования выявлено, что продолжительность схваток в различные периоды соревнования бывает разной, а также, имеются различия по времени. Значимость данного аспекта в тренировочном процессе нашла своё подтверждение в результате исследований. Сравнительный анализ продолжительности времени схватки дзюдоистов по периодам показал, что в начальные периоды соревнования (в промежутке с 1 до 4) схватка продолжалась в среднем 171,89 секунд, а в промежутке между полуфиналом и финалом – 235,36 секунд (см. Рисунок 1).

В результате исследований было выявлено, что начальные периоды соревнования (с 1 по 4) продолжаются значительно меньше по отношению к полуфинальным и финальным встречам. Опираясь на результаты анализов и наблюдений, следует отметить, что для первичных периодов соревнований большую значимость, в основном, имеют анаэробные возможности дзюдоистов, а в ходе полуфинальных и финальных встреч – уровень аэробной подготовки.

Сведения, полученные в процессе исследования, показали необходимость широкого применения упражнений аэробного характера на начальном этапе подготовки, и анаэробных упражнений на заключительном этапе подготовки. Мы пришли к выводу о том, что для этого следует соответствующим образом изменить серии специализированных упражнений и их продолжительность на различных этапах предсоревновательной подготовки, и основывать соревновательную деятельность на требованиях времени.

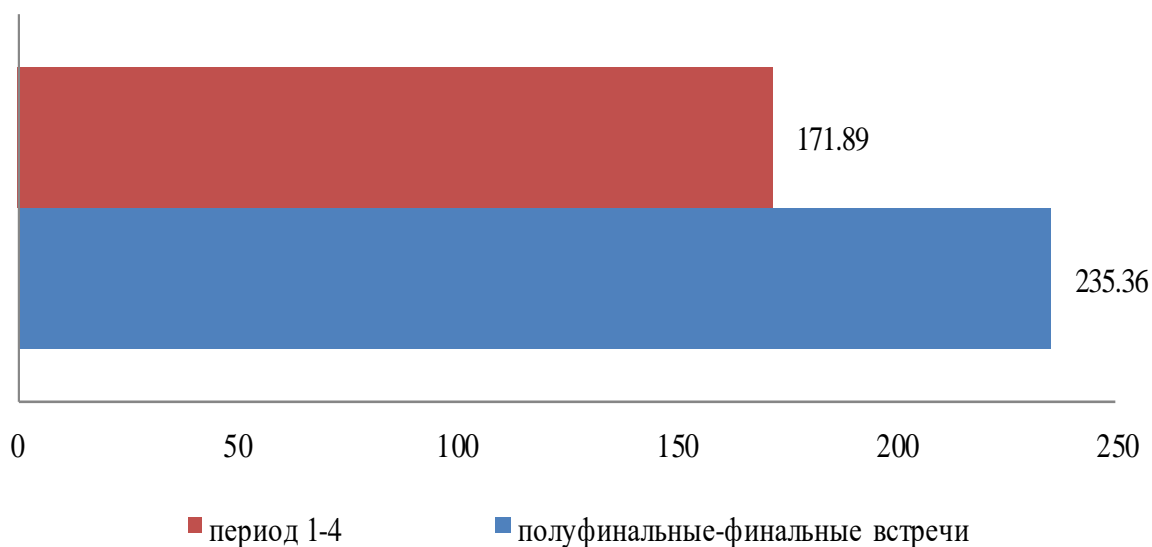


Рис.1. Продолжительность соревновательной деятельности дзюдоистов (n=296, P<0,05, значения в секундах)

В результате проверок было выявлено, что части поединка дзюдо “эпизод” и “пауза” в среднем меняются $16,19 \pm 2,39$ раз. Наблюдалась статистическая достоверность по полученным результатам ($P < 0.01$). В продолжительности времени частей поединка также имеются различия. Часть поединка “эпизод” в среднем составляет $21,7 \pm 3,62$ секунд. Минимальный показатель времени для части “эпизод” составляет 3,72 секунды, а максимальный показатель времени – 47,72 секунды. Часть схватки “пауза” в среднем составляет $10,19 \pm 2,26$ секунд, соответственно, в процессе исследования выявлено, что минимальная и максимальная продолжительность времени “паузы” составляет 3,97 и 27,44 секунды. Отмечается достоверная статистическая разница между средней продолжительностью частей поединка “эпизод” и “пауза” ($P < 0.05$).

На основании вышеприведённых данных следует отметить, что, если координировать временные свойства выполнения специализированных упражнений и восстановления на этапе предсоревновательной подготовки с требованиями продолжительности частей поединка “эпизод” и “пауза”, это, в свою очередь, наиболее оптимально отразит ситуацию “работы” и “восстановления” в условиях естественного соревнования в тренировочном

процессе. Поэтому целесообразно координировать фазы выполнения специализированных упражнений на этапе предсоревновательной подготовки дзюдоистов и фазы восстановления между сериями упражнений с временной продолжительностью частей поединка “эпизод” и “пауза”.

На основе анализа соревновательной деятельности дзюдоистов выявлены действия атаки, защиты и встречной атаки в процессе поединка, а также приёмы броска, чаще всего применяемые на соревнованиях. Анализы показали, что между дзюдоистами с лёгким и средним весом имеются определённые различия по действиям атаки, защиты и встречной атаки. В частности, среднее количество действий атаки у дзюдоистов-легковесов составил $4,8 \pm 0,6$ раз, у дзюдоистов со средним весом - $6,1 \pm 0,5$ раз, а у дзюдоистов-тяжеловесов - $4,0 \pm 0,7$ раз. У дзюдоистов-легковесов защитные действия были осуществлены в среднем $4,5 \pm 0,7$ раз, у дзюдоистов со средним весом - $4,8 \pm 0,6$ раз, а у дзюдоистов-тяжеловесов - $3,8 \pm 0,5$ раз. Встречные атаки были зафиксированы у дзюдоистов-легковесов $2,0 \pm 0,1$ раз, у дзюдоистов со средним весом - $1,3 \pm 0,2$ раз, и у дзюдоистов-тяжеловесов - $1,2 \pm 0,3$ раз (см. Таблицу 2). Из полученных результатов можно увидеть, что в результате повышения категорий веса снизилась плотность технико-тактических действий.

Таблица 2.

Показатели атаки, защиты и встречной атаки во время поединка (n=700)

Весовые категории	Технические и тактические действия					
	Атака		Защита		Встречная атака	
	$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%
Лёгкий вес	$4,8 \pm 0,66$	5,0	$4,5 \pm 0,7$	15,7	$2,0 \pm 0,1$	15,0
Средний вес	$6,1 \pm 0,5$	10,5	$4,8 \pm 0,6$	12,7	$1,3 \pm 0,2$	15,4
Тяжёлый вес	$4,0 \pm 0,7$	13,3	$3,8 \pm 0,5$	13,4	$1,2 \pm 0,3$	16,7

В результате анализа приёмов броска выявлен целый арсенал приёмов, чаще всего применяемых дзюдоистами разных весовых категорий в соревнованиях. Анализы показали, что дзюдоисты-легковесы в процессе соревнований чаще всего используют приёмы броска учи-мата (41%, $P < 0,05$), оучи-гари (16%, $P < 0,05$), томое-наге, уке-отоши, суми-отоши, ко-учигари (каждый по 5%, $P < 0,05$). Дзюдоисты среднего и тяжёлого веса часто используют приёмы броска сеои-наге (33%, 23%, $P < 0,05$), ко-учигари (11%, 15%, $P < 0,05$), соде-тсурикоми-гоши (11%, 15%, $P < 0,05$) (см. Рисунок 2).

У дзюдоистов различных весовых категорий не наблюдалось особых различий по разнообразию приёмов, поскольку, при общем подсчёте всех весовых категорий было выявлено, что чаще всего применялись методы бросков 8 категорий: учи-мата, томое-наге, уке-отоши, суми-отоши, ко-учигари, о-учи-гари, сеои-наге, соде-тсури-комигоши. Соответственно, остальные броски по весу составили 23,55 и 46%. Полученные результаты

доказывают целесообразность максимального выполнения самых результативных приёмов в процессе поединка, и повышения квалификации защиты от этих приёмов. Мы считаем, что для этого в тренировочном процессе следует широко применять тактические комбинации, связанные с применением данных приёмов и защитой от них.

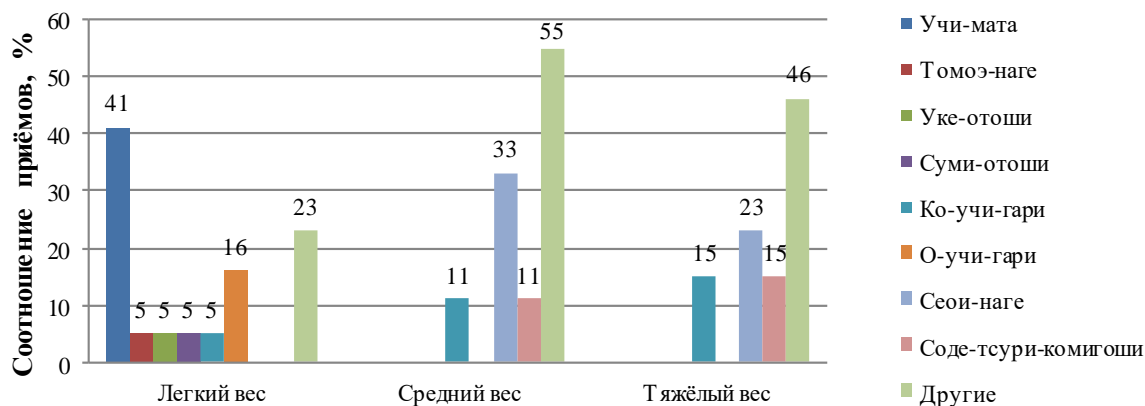


Рисунок 2. Чаще всего применяемые броски и их соотношение по весовым категориям (n=700, P<0,05)

Содержание тренировочной программы, применённой в экспериментальной группе, представлено в таблице 3. Следует отметить, что время восстановления между специализированными упражнениями в ходе педагогического эксперимента было постепенно приближено к требованиям соревновательной деятельности, и на последнем этапе подготовки мы постарались максимально отобразить соревновательную деятельность. В частности, специализированные упражнения подготовки во время первого и второго микроцикла выполнялись со следующей продолжительностью: не-ваза-2х2мин., учи-коми-2х3мин., яку-соку-геику-2х3мин., рандори-4х5мин. Между сериями упражнений и после них было предоставлено время восстановления 60 секунд. Интенсивность физической нагрузки составила 70-80%.

В третьем и четвёртом микроциклах специализированные упражнения были применены следующим образом: не-ваза-2х2мин., учи-коми-5х30 сек., яку-соку-геику-4х1мин., рандори-5х5мин. Между сериями упражнений было предоставлено время восстановления 30-45 секунд, а после серий – 60 секунд. Интенсивность нагрузки составила 80-90%. В пятом микроцикле интенсивность нагрузки составила 80-90%. Между сериями упражнений и после серий было предоставлено время восстановления 60 секунд. Упражнения были применены в следующем порядке: не-ваза-2х2мин., учи-коми-4х1мин., яку-соку-геику-1х5мин., рандори-5х5мин.

В шестом и седьмом микроцикле интенсивность нагрузок постепенно приблизилась к требованиям соревновательной деятельности. Последовательность специализированных упражнений была выполнена в следующем порядке: не-ваза-3х2мин., учи-коми-6х20 сек., яку-соку-геику-4х2мин., рандори-5х5мин.

Таблица 3

Содержание тренировочной программы в экспериментальной группы

Микроциклы	Последовательность специализированных упражнений	Повторения	Время восстановления	Интенсивность нагрузки (%HRMAX)	Количество сердечных сокращений
I-II	1. Не Ваза (партер)	2x2мин.	60 секунд между сериями 60 секунд после серий 5 минут после упражнений рандори	70-80%	150- 160ударов/мин.
	2. Учикоми (повторение без броска)	2x3мин.			
	3. Яку соку геику (моделированный поединок)	2x3мин.			
	4. Рандори (поединок)	4x5мин.			
III-IV	1. Не Ваза (партер)	2x2мин.	30-45 секунд между сериями 60 секунд после серий 5 минут после упражнений рандори	80-90%	180- 190ударов/мин.
	2. Учикоми (повторение без броска)	5x30 секунд			
	3. Яку соку геику (моделированный поединок)	4x1мин			
	4. Рандори (поединок)	5x5мин.			
V	1. Не Ваза (партер)	2x2мин.	60 секунд между сериями 60 секунд после серий 5 минут после упражнений рандори	80-90%	160-170ударов/мин.
	2. Учикоми (повторение без броска)	4x1 мин.			
	3. Яку соку геику (моделированный поединок)	1x5мин.			
	4. Рандори (поединок)	5x5мин.			
VI-VII	1. Не Ваза (партер)	3x2мин.	30 секунд между сериями 60 секунд после серий 5 минут после упражнений рандори	90-100%	180-190ударов/мин
	2. Учикоми (повторение без броска)	6x20 секунд			
	3. Яку соку геику (моделированный поединок)	4x2мин.			
	4. Рандори (поединок)	5x5 мин.			
VIII	1. Не Ваза (партер)	3x1мин.	20 секунд между сериями 60 секунд после серий 5 минут после упражнений рандори	90-100%	Более 190ударов/мин.
	2. Учикоми (повторение без броска)	6x15 секунд			
	3. Яку соку геику (моделированный поединок)	3x1мин.			
	4. Рандори (поединок)	5x5мин.			

Примечание: Не-ваза-поединок в состоянии партера; Учикоми – упражнение на повторение приёма без броска; Яку-соку-геику – моделированный поединок (при этом применяются приёмы, выполняются комбинации атаки, и соперники не оказывают особого сопротивления); рандори – поединок, приравненный к естественным условиям соревнования; %HRMAX – интенсивность физической нагрузки, выявляемой на основе количества сердечных сокращений спортсмена в процессе тренировки.

Интенсивность нагрузки составила 90-100%. Между сериями упражнений было предоставлено время восстановления 30 секунд, а после серий – 60 секунд. В последнем микроцикле упражнения выполнялись в следующем порядке: не-ваза-3х1мин., учи-коми- 6х15мин., яку-соку-геику-3х1мин., рандори-5х5мин.

Между сериями упражнений было предоставлено время восстановления 20 секунд, а после серий – 60 секунд. Интенсивность нагрузки составила 90-100%. Во всех микроциклах между упражнениями рандори было выделено время восстановления 5 минут.

В четвёртой главе диссертации под названием **“Экспериментальные основы эффективности повышения конкурентоспособностей с учётом соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов”** разработана программа повышения конкурентоспособностей дзюдоистов с учётом их соревновательной деятельности, а также проанализированы результаты педагогического эксперимента, проведённого на примере 16 квалифицированных дзюдоистов. Согласно содержанию эксперимента, дзюдоисты были разделены на контрольную группу (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ), каждая из которых состоит из 8 спортсменов.

Следует отметить, что разработанная нами программа тренировок оценена 455 международными экспертами Академии Международной федерации дзюдо (IJF Academy) (68 – на русском языке, 177 – на английском языке, 127 – на испанском языке, 83 – на французском языке). Усовершенствования тренировочной программы для создания благоприятных условий оценивания разработанной тренировочной программы были отображены в анкете в качестве предложений, и значимость этих предложений отмечена на соответствующих уровнях.

Анкета экспертной оценки состояла из двух частей: 1. Значимость и востребованность анализа соревновательной деятельности. 2. Повышение конкурентоспособностей с учётом соревновательной деятельности. Мы посчитали, что, если предложения, запланированные для включения в тренировочную программу, получают высокую оценку международных экспертов, целесообразность разработанной тренировочной программы и научная гипотеза, выдвинутая в процессе исследования, будут подтверждены с теоретической точки зрения.

Отношение международных экспертов к разработанной тренировочной программе было следующим. В первом разделе под названием **“Значимость анализа соревновательной деятельности для спортсмена и тренера”** зафиксировано малое преимущество для предложения **“Оценка своих возможностей”** (2,44). Между уровнем этих отношений не наблюдалось статистических различий, и это подтвердило значимость всех предложенных подходов.

Анализ уровня отношений значимости приёмов, чаще всего применяемых на соревнованиях, и уровня их подготовки, показал, что предложение относительно широкого применения группы данных приёмов в тренировочном процессе, а также совершенствования квалификации защиты

от них, было оценено выше, чем другие предложения, и была выявлена статистическая разница (1,19, $P < 0,05$).

Уровень предложений, разработанных по различию продолжительности состязаний в различные периоды соревнований (периоды 1-4, полуфинальные и финальные поединки) оказался следующим. Согласно результатам экспертной оценки, различие времени поединка по различным периодам предполагает необходимость повышения анаэробных и аэробных возможностей дзюдоиста. Также, высоко оценена необходимость опоры условий выполнения специализированных упражнений в тренировочном процессе на требования времени поединка ($P < 0,05$).

Касательно вопроса “Основной фактор, на который следует обратить внимание в процессе подготовки”, признана высокая эффективность подготовки, основанная на соревновательной деятельности дзюдоистов (1,56, $P < 0,05$). Также, по поводу вопроса, на какие аспекты следует обратить внимание на предсоревновательной этапе подготовки, в частности, на основании первого и второго микроциклов, эксперты высоко оценили предложение о важности физической и психологической адаптации дзюдоиста к физическим нагрузкам, и, вместе с тем, повышения аэробных возможностей на данном этапе, относительно высокого объёма интенсивности специализированных упражнений ($P < 0,05$).

Известно, что содержание подготовки, свойства упражнений и параметры физических нагрузок должны соответственно меняться с приближением соревнований. По этой причине для оценивания представлен вопрос “Порядок и свойства применения специализированных упражнений на последнем этапе подготовки”. Результаты подтвердили, что на заключительном этапе подготовки интенсивность нагрузок должна быть высокой, и, в основном, следует широко применять анаэробные упражнения. Следует отметить, что предложение интенсивности физических нагрузок с соревновательной деятельностью было высоко оценено на уровне 1,30, а предложение о повышении анаэробных возможностей на основании тренировочного процесса на данном этапе – на уровне 1,28, выше, чем остальные предложения ($P < 0,05$).

Таким образом, теоретически подтверждена целесообразность тренировочной программы, предложенной по результатам экспертной оценки. Программа также применена в экспериментальной группе в целях экспериментального обоснования её эффективности. Дзюдоисты из контрольной группы продолжили свои обычные тренировки.

В результате педагогических экспериментов было выявлено, что программа подготовки, применённая в экспериментальной группе, повлияла на положительный рост предсоревновательной психологической стабильности, уровня предсоревновательной специальной подготовки квалифицированных дзюдоистов, а также показателей соревновательной деятельности.

Если в начале эксперимента уровень специальной предсоревновательной подготовки, протестированной в одинаковых условиях (по тесту Стерковича)

в КГ был равен $13,46 \pm 0,44$, то в экспериментальной группе этот показатель составил $13,44 \pm 0,33$. Сведения, полученные по итогам педагогического эксперимента показали улучшение уровня специальной предсоревновательной подготовки в ЭГ. В частности, после педагогического эксперимента уровень специальной подготовки дзюдоистов из КГ составил $13,25 \pm 0,54$. Между результатами, полученными в начале и в конце эксперимента, не наблюдалось достоверной статистической разницы ($t_{\text{ст}}=0,91$; $P>0,05$; рост 1,5%). Напротив, в конце эксперимента позитивный рост уровня специальной подготовки дзюдоистов из ЭГ составил $12,72 \pm 0,36$, и наблюдался рост на 5,6%. Зафиксирована достоверная статистическая разница между показателями специальной подготовки дзюдоистов ЭГ в начале и в конце эксперимента ($P<0,01$).

Таблица 4

Темпы изменения специальной подготовки и предсоревновательного психологического состояния дзюдоистов из контрольной и экспериментальной групп в ходе педагогического эксперимента (n=16)

№	Группы	До эксперимента			После эксперимента			t	P
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
Тест Стеркович	КГ	13,46	0,44	3,33	13,25	0,54	4,11	0,91	>0,05
	ЭГ	13,44	0,33	2,50	12,72	0,36	2,89	5,56	<0,01
Тест Мартенс	КГ	20,12	1,73	8,63	19,8	0,76	3,69	1,65	>0,05
	ЭГ	20,37	3,61	8,57	19,0	1,44	7,57	6,69	<0,01

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа

Показатели предсоревновательной психологической стабильности (по тесту Мартенса) до испытаний в КГ были равны $20,12 \pm 1,73$, а в конце эксперимента данный показатель составлял соответственно $19,8 \pm 0,76$. По данному показателю в КГ наблюдался рост всего на 1,2%. Достоверная статистическая разница между результатами до и после эксперимента не зафиксирована ($t_{\text{ст}}=1,65$, $P>0,05$). В ЭГ результаты по данному показателю до эксперимента были равны $20,37 \pm 3,61$, а после эксперимента - $19,0 \pm 1,44$. Зафиксирован достоверный рост результатов ($t_{\text{ст}}=6,69$; $P<0,01$). В экспериментальной группе показатели роста по итогам испытания составили 6,7% (см. Таблицу 4).

Темпы изменений показателей соревновательной деятельности дзюдоистов из контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента изображены на таблице 5. Следует отметить, что до эксперимента ИА (Индекс Активности) соревновательной деятельности

дзюдоистов КГ и ЭГ соответственно был равен $10,0 \pm 1,5$ и $10,2 \pm 1,4$. Однако, после эксперимента показатели соревновательной деятельности по ИА изменились в КГ до $10,7 \pm 1,1$ ($P > 0,05$), а в ЭГ – до $11,5 \pm 0,6$ ($P < 0,05$). По итогам эксперимента показатели ИА выросли в КГ на 6,5%, а в ЭГ – на 11,3%.

Результаты до эксперимента по индексу ПА (Показатель Атаки) соревновательной деятельности в КГ составили $5,5 \pm 1,5$, а в ЭГ - $5,5 \pm 0,5$. После эксперимента индекс ПА в КГ составил $5,6 \pm 1,9$, и наблюдался рост всего на 1,7% ($P > 0,05$), а в ЭГ был зафиксирован результат $6,2 \pm 0,7$, и наблюдался темп роста на 12% ($P < 0,05$).

По индексу ЭА (Эффективность Атаки) в начале эксперимента был зафиксирован результат $1,1 \pm 0,4$ в КГ, а в ЭГ - $1,1 \pm 0,3$. Согласно проверкам, проведённым по итогам эксперимента, индекс ЭА в контрольной группе увеличился на $1,2 \pm 0,5$, и вырос на 8,33% ($P > 0,05$). В ЭГ данный показатель составил $1,3 \pm 0,6$. Между результатами в начале и в конце эксперимента наблюдалась статистическая разница ($P < 0,01$, рост 15,3%). В начале эксперимента ПВА (Показатель Встречной Атаки) в КГ составлял $1,7 \pm 0,9$, а в ЭГ - $1,7 \pm 0,1$.

Таблица 5

Темпы изменений показателей соревновательной деятельности дзюдоистов в контрольной и экспериментальной группе в ходе педагогического эксперимента (n=16)

№	Показатели	Группы	До эксперимента			После эксперимента			t	P
			\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1	ИА	КГ	10,0	1,5	15,1	10,7	1,1	11,6	0,25	>0,05
		ЭГ	10,2	1,4	10,6	11,5	0,6	10,8	2,48	<0,05
2	ПА	КГ	5,5	1,5	27,3	5,6	1,9	19,5	0,85	>0,05
		ЭГ	5,5	0,5	11,7	6,2	0,7	9,5	2,43	<0,05
3	ЭА	КГ	1,1	0,4	23,9	1,2	0,5	14,1	1,12	>0,05
		ЭГ	1,1	0,3	22,5	1,3	0,6	10,4	3,29	<0,01
4	ПВА	КГ	1,7	0,9	21,5	1,8	0,4	15,3	0,45	>0,05
		ЭГ	1,7	0,1	19,7	2,0	0,5	11,2	2,74	<0,05
5	ПЗ	КГ	3,1	0,2	12,9	3,2	0,8	14,7	1,17	>0,05
		ЭГ	3,2	0,4	12,3	3,6	0,7	8,3	3,24	<0,01

Примечание: ИА – индекс активности; ПА – показатель атаки; ЭА – эффективность атаки; ПВА – показатель встречной атаки; ПЗ – показатель защиты; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

После педагогического эксперимента индекс ПВА в КГ составил $1,8 \pm 0,50$, и уровень роста достиг 6,5%. Тем не менее, между результатами не было зафиксировано достоверной статистической разницы ($P > 0,05$). В ЭГ, напротив, последние результаты педагогических экспериментов составили $2,0 \pm 0,5$, и достигнут рост на 12,5%. Между результатами, полученными в начале и в конце эксперимента наблюдалась достоверная статистическая разница ($P < 0,05$). По индексу ПЗ (Показатель Защиты) проверки до педагогического эксперимента в КГ и ЭГ соответственно составляли $3,1 \pm 0,2$ и $3,2 \pm 0,4$. Последние проверки до эксперимента в КГ составили $3,2 \pm 0,8$, а в ЭГ - $3,6 \pm 0,7$. В результате проверок, проведённых в итоге педагогического эксперимента был выявлен уровень роста по индексу ПЗ в КГ - 4,0% ($P > 0,05$), а в ЭГ - 10,9% ($P < 0,01$).

На основе сравнительного анализа полученных результатов следует отметить, что коррекция порядка выполнения специализированных упражнений и восстановления, их интенсивности и продолжительности на этапе предсоревновательной подготовки, проводимых с квалифицированными дзюдоистами, с требованиями соревновательной деятельности, а также благоразумное применение совокупности приёмов, чаще всего применяемых на соревнованиях – станет основанием для повышения конкурентоспособностей дзюдоистов. В результате экспериментов нашло своё подтверждение позитивное воздействие такого подхода на этапе предсоревновательной подготовки на одновременное улучшение психологической стабильности квалифицированных дзюдоистов, их уровня предсоревновательной специальной подготовки, а также улучшения показателей соревновательной деятельности.

ВЫВОДЫ

На основании сведений, собранных в рамках темы исследования, педагогического наблюдения, анкетирования, обобщения комментариев международных экспертов сравнительного анализа результатов педагогического эксперимента, мы пришли к следующим выводам:

1. Отсутствие научных изысканий, в частности, диссертационных исследований по проблеме повышения конкурентоспособностей квалифицированных дзюдоистов с учётом соревновательной деятельности нашло своё подтверждение на основе анализа научно-методических источников. Высокая эффективность интенсификации тренировочных свойств на этапе предсоревновательной подготовки квалифицированных дзюдоистов соответствующая требованиям соревновательной деятельности, и высокая результативность тренировок, организованных на основе данного подхода, выявлены в результате анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, обобщения мнений и соображений международных экспертов, изучения опыта работы тренеров по дзюдо.

2. Программа предсоревновательной подготовки тренировочного микроцикла предсоревновательной подготовки квалифицированных

дзюдоистов разработанная в результате исследования, послужит повышению конкурентоспособностей квалифицированных дзюдоистов на основе коррекции тренировочных нагрузок с учетом соревновательной деятельности.

3. Содержание тренировочной программы для их применения на этапе предсоревновательной подготовки дзюдоистов на основе требований соревновательной деятельности время выполнения специализированных упражнений и восстановления, серии упражнений и их повторы были скорректированы исходя из требований соревновательной деятельности, а также, испытана их эффективность.

4. В результате сопоставления интенсивности соревновательной и тренировочной нагрузок дзюдоистов в ходе исследования было выявлено, что интенсивность соревновательных нагрузок значительно превышает интенсивность тренировочных нагрузок. По этой причине, интенсивность специализированных упражнений была организована на основании требований соревновательной деятельности. В том числе, если интенсивность специализированных упражнений в первом и втором микроциклах подготовки находилась, в среднем, в промежутке 70-80%, то этот показатель постепенно увеличивался, и в последних микроциклах подготовки составил 90-100%. Такой подход в тренировочном процессе обеспечил соответствие тренировочных нагрузок к соревновательной деятельности по интенсивности упражнений.

5. Из текущих исследований стало известно, что поединки в различные периоды соревнования имеют разную продолжительность. Если сопоставить предварительные периоды с полуфинальными и финальными встречами, они имели гораздо меньшую продолжительность. Поэтому, принимая во внимание специфику соревновательной деятельности, специализированные упражнения на этапе предсоревновательной подготовки применялись с учётом продолжительности соревновательных периодов. В частности, если продолжительность выполнения специализированных упражнений во время предварительных микроциклов подготовки превышала количество повторений, то в последних микроциклах предсоревновательной подготовки за счёт увеличения количества повторений было достигнуто сокращение продолжительности упражнений.

6. На основе сравнительного анализа соревновательной деятельности дзюдоистов по частям “эпизод” и “пауза” были выявлены их временные значения и взаимные различия. На основе полученных данных разработан порядок времени выполнения специализированных упражнений и восстановления дзюдоистов на этапе предсоревновательной подготовки в соответствии с частями поединка. В том числе, между сериями специализированных упражнений в предварительных микроциклах подготовки было предоставлено время для восстановления в размере 60 секунд, в третьем и четвёртом микроциклах – 30-45 секунд, в шестом и седьмом микроциклах – 30 секунд. В последнем микроцикле время восстановления, составившее 20 секунд, было максимально приближено к

среднему времени, затраченному на часть соревновательной деятельности “пауза”. В результате организации процесса упражнений и восстановлений в таком порядке, наблюдалось улучшение уровня специальной предсоревновательной подготовки дзюдоистов и показателей психологической стабильности перед соревнованиями.

7. Согласно результатам педагогического эксперимента было выявлено, что технико-тактические показатели соревновательной деятельности дзюдоистов (атака, защита и встречная атака) обладают своей спецификой. В результате исследований подтвердилось, что действия по атаке, защите и встречной атаке дзюдоистов различных весовых категорий различаются в количественном соотношении, но в качественном соотношении они близки друг к другу. В том числе, на соревнованиях дзюдоистами всех весовых категорий чаще всего применялись 8 приёмов.

8. В результате применения разработанной тренировочной программы на этапе предсоревновательной подготовки дзюдоистов, были улучшены показатели предсоревновательной психологической стабильности дзюдоистов из ЭГ, а также уровня специальной предсоревновательной подготовки. Полученные данные продемонстрировали, что показатели предсоревновательной психологической стабильности дзюдоистов ЭГ (по тесту Мартенсона) выросли на 6,7% ($t_{ст}=6,69$; $P<0.01$), а уровень специальной подготовки (по тесту Стерковича) – на 5,6% ($t_{ст}=5,56$; $p<0.01$).

9. Были выявлены позитивные изменения в показателях соревновательной деятельности дзюдоистов в результате эффективного применения технико-тактических показателей соревновательной деятельности, а также коррекции времени выполнения специализированных упражнений на этапе предсоревновательной подготовки квалифицированных дзюдоистов с требованиями временной продолжительности соревновательных периодов и частей соревновательной деятельности (“эпизод” и “пауза”). В результате, индекс активности соревновательной деятельности дзюдоистов ЭГ улучшен на 11,3%, показатель атаки – на 12%, эффективность атаки – на 15,3%, показатель встречной атаки – на 12,5%, и показатель защиты – на 10,9%, а уровень общего роста соревновательной деятельности составил 12,4%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Согласно разработанной тренировочной программе по повышению конкурентоспособностей с учётом соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов, рекомендуется следующий порядок интенсивности специализированных упражнений, их продолжительности, а также времени для упражнений и восстановления:

1. По интенсивности физической нагрузки:

1.1. В первом и втором микроциклах подготовки интенсивность специализированных упражнений составила 70-80% по отношению к

максимальной интенсивности, а среднее количество сердечных сокращений – 150-160 ударов в минуту.

1.2. В третьем и четвертом микроциклах подготовки интенсивность специализированных упражнений составила 80-90% по отношению к максимальной интенсивности, а среднее количество сердечных сокращений – 180-190 ударов в минуту.

1.3. В пятом микроцикле подготовки интенсивность специализированных упражнений по отношению к максимальной интенсивности составила 80-90%, а среднее количество сердечных сокращений – 160-170 ударов в минуту.

1.4. В шестом и седьмом микроциклах подготовки интенсивность специализированных упражнений составила 90-100% по отношению к максимальной интенсивности, а среднее количество сердечных сокращений – 180-190 ударов в минуту.

1.5. В восьмом микроцикле подготовки интенсивность специализированных упражнений составила 90-100% по отношению к максимальной интенсивности, а среднее количество сердечных сокращений – более 190 ударов в минуту.

2. По сериям и продолжительности специализированных упражнений:

2.1. В первом и втором микроциклах подготовки - не-ваза – 2x2 минут, учикоми – 2x3 минут, яку-соку-геику – 2x3 минут, рандори – 4x5 минут.

2.2. В третьем и четвертом микроциклах подготовки – не-ваза – 2x2 минут, учикоми – 5x30 секунд, яку-соку-геику – 4x1 минут, рандори – 5x5 минут.

2.3. В пятом микроцикле подготовки - не-ваза – 2x2 минут, учикоми – 4x1 минут, яку-соку-геику – 1x5 минут, рандори – 5x5 минут.

2.4. В шестом и седьмом микроциклах подготовки - не-ваза – 3x2 минут, учикоми – 6x20 секунд, яку-соку-геику – 4x2 минут, рандори – 5x5 минут.

2.5. В восьмом микроцикле подготовки - не-ваза – 3x1 минут, учикоми – 6x15 секунд, яку-соку-геику – 3x1 минут, рандори – 5x5 минут.

3. По времени восстановления в процессе специализированных упражнений:

3.1. В первом и втором микроциклах подготовки между сериями упражнений предоставляется 60 секунд, а после серий – 60 секунд для восстановления.

3.2. В третьем и четвертом микроциклах подготовки между сериями упражнений предоставляется 30-45 секунд, а после серий – 60 секунд для восстановления.

3.3. В пятом микроцикле подготовки между сериями упражнений предоставляется 60 секунд, а после серий – 60 секунд для восстановления.

3.4. В шестом и седьмом микроциклах подготовки между сериями упражнений предоставляется 30 секунд, а после серий – 60 секунд для восстановления.

3.5. В восьмом микроцикле подготовки между сериями упражнений предоставляется 20 секунд, а после серий – 60 секунд для восстановления.

3.6. На всех микроциклах подготовки между упражнениями рандори предоставляется 5 минут для восстановления.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.03./30.12.2019.Ped.28.01 IN UZBEK STATE UNIVERSITY OF
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

SAMARKAND STATE UNIVERSITY

AHMEDOV FARRUH SHAVKATOVICH

**INCREASENG OF COMPETITIVE CAPABILITIES ACCORDING TO
COMBAT ACTIVITIES OF QUALIFIED JUDOKAS**

13.00.04 - Theory and methods of physical education and sports training

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

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 № B2020.2.PhD/Ped440.

The dissertation has been prepared at the Samarkand State University.

The dissertation abstract in three languages (Uzbek, Russian and English (summary)) is available on the webpage at (www.uzdjtsu.uz) and at the information-educational portal “ZiyoNet” at (www.ziyo.net).

Scientific advisor: **Niyazov Abilbay Talibayevich**
Candidate of pedagogical sciences, docent

Official opponents: **Yugay Lev Pavlovich**
Doctor of physical-mathematical sciences, professor

Azizov Nosirjon Nematillayevich
Candidate of pedagogical sciences, docent

Leading organization: **National University of Uzbekistan**

The defense of the dissertation will be held on « ___ » « _____ » 2022 year at _____ oc’lock at the meeting of Council DSc.30.12.2019. Ped.28.01 under Uzbek State University of Physical Education and Sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2nd 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: www.uzdjtsui.uz).

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek state university of physical education and sport № _____, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city).

Abstract of the dissertation sent out on « ___ » _____ 2022 year.

(Registry record № ___ on « ___ » _____ 2022 year.)

M.R.Boltabaev
Deputy chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of of economical sciences, professor

M.X.Mirjamalov
Scientific secretary of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, (PhD), docent

F.A.Kerimov
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the research is to develop proposals and recommendations for improving the competitive capabilities of qualified judokas taking into account their competitive activities.

The object of the research is the process of training and competition activities of qualified judokas.

The subject of the research is means, form and method of increasing the chances of qualified judokas to compete considering their competitive activities.

The novelty of the research is as follows:

the ability to adapt the pace of performing specialized exercises at the stage of pre-competitive preparing of judokas to their physical loads has been improved by developing model indicators of intensity levels (“low”, “medium” and “high”) in accordance with competitive activities;

the possibility of effective application of specialized exercises has been improved due to the use of recovery time during training between series of exercises at the stage of pre-competitive preparation, various periods of competition (from the first round to the final contests) and intermediate intervals of the parts of the combat (“episode” and “pause”);

the possibility of victory for judokas has been expanded by introducing simulated contests and the most probable phases of a bout into the training session using an arsenal of throws most often used by qualified judokas in competitive activities, namely, combinations of attack, defense and counter attack;

pre-competitive training sessions were improved due to the development of a “two-peak” training model, consisting of eight stages, with the possibility of adapting to physical loads of judokas in the competitive process, in changing conditions of competitive activity, including the sequence and intensity of specialized exercises and recovery intervals at the stage precompetitive preparation.

Implementation of the research results.

Based on the results of research on improving the competitive capability, taking into account the competitive activities of qualified judokas:

Suggestions and recommendations for adapting the intensity of pre-competition training to the requirements of the competition are included in the textbook “Judo” (Statement of the Coordinating Council under the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated March 29, 2021). As a result, the level of special training of judokas before the competition increased by 8.3%.

Rewards and recommendations for pre-competition training of qualified judokas and adaptation of recovery time to the requirements of the competition The Samarkand Regional Specialized Children and Youth Sports School of Martial Arts has been introduced in judo training (Ministry of Tourism and Sports of the Republic of Uzbekistan in 2021 18 reference No. 03-17-02 / 2768 of June). As a result, the pre-competition psychological stability of judokas improved by 5.8%.

Recommendations for the application of the optimal volume of technical and tactical performance of qualified judokas in pre-competition training are included in the textbook "Judo" (Statement of the Coordinating Council under the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated March 29, 2021). As a result, the index of activity of judokas improved by 9.6%, offensive performance - by 15.1%, attack efficiency - by 18.4%, counter-attack - by 12.2% and defense - by 14.2%.

The pre-competition training, developed by adapting the intensity of specialized training, training and recovery time and technical and tactical performance of the competition to the requirements of the competition, has been introduced in Thailand National Sports University (Reference of Thailand National Sports University from March, 31, 2021). As a result, the level of pre-competition special training of judokas has improved by 7.3%, and the level of pre-competition psychological stability has improved by 5.7%.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of introduction, 4 chapters, conclusion, practical recommendations, bibliography and annexes. The total volume of the thesis includes 148 pages of text, 25 tables, 7 figures, appendices and introductory acts.

ЭЪЛОНҚИЛИНГАНИШЛАРРЎЙХАТИ
СПИСОКОПУБЛИКОВАННЫХРАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Ахмедов.Ф.Ш. Методика повышения конкурентоспособности дзюдоистов с учетом соревновательной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2021. №5 (195). -С. 16-20. [13.00.00. №15]

2. Ahmedov F.Sh. The relationship between the weight classes and competitive activity of judo athletes // International Journal of Physical Education, Sports and Health. Volume 7, issue 4, 2020. -P. 108-111.

3. Ахмедов.Ф.Ш. Дзюдочилар мусобақа фаолиятини баҳолаш бўйича илғор тажрибалар таҳлили // Самарқанд давлат университети Илмий ахборотномаси. Самарқанд. 2020, 6-сон. -Б.100-103. [13.00.00 №7].

4. Ахмедов.Ф.Ш. Дзюдочилар мусобақа ва машғулот юкламаларининг қиёсий таҳлили // Тафаккур зиёси. Жиззах. Илмий-услубий журнал. 2021, 2-сон. -Б. 39-41. [13.00.00№29].

5. Ahmedov. F. Competitive capability of judo athletes as a main factor in competition // International Scientific Congress “Olympic Sport and Sport for All”. June 10-13, 2020. Kazan, Russia. -Pg. 72-74.

6. Ахмедов.Ф.Ш. Дзюдочилар мусобақа фаолиятида “эпизод” ва “пауза” қисмларининг қиёсий таҳлили // Замонавий спортда муаммо ва ечимлар. Халқаро илмий-амалий анжуман. 2021 йил 26-27 март. Чирчиқ. -Б. 17-19.

7. Ахмедов.Ф.Ш. Дзюдочилар мусобақа имконияти тушунчаси: илмий-назарий асослари // Замонавий таълим-тарбия тизимида жисмоний тарбия ва спорт муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани тўплами. 2020 йил 25-26 сентябр. Чирчиқ. -Б. 28-30.

8. Ахмедов.Ф.Ш. Дзюдода тик туриб ва партерда қўлга киритилган баҳолар ва уларнинг сабаблари // Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш истиқболлари: муаммо ва ечимлар. Республика илмий-амалий анжуман мақолалари тўплами, 2021 йил 24-25 апрел. Чирчиқ. -Б. 180-183.

II бўлим (II часть; II part)

9. Сакрипанти А., Ахмедов Ф. Дзюдо // март 2021. Ўқув қўлланма. СамДЧТИ нашриёти. 214 б.

10. Farruh Ahmedov, Novica Gardašević, Komiljon Norboyev, Karim Umarov. Differences of Duration of the Fight Depending on the Stage of the Judo Competition // International Journal of Human Movement and Sports Sciences Volume 8 number 6, 2020. -P. 380-383.

11. F.Ahmedov, N.Gardasevic, S.Onsiri, R.Badayev. Comparative Analysis of Durations of Judo Fight Time: In the case of National And International

Championships // International Journal of Creative Research Thoughts. Volume 8, Issue 8, 2020. -P. 50-55.

12. Абдулахатов А.Р., Ахмедов Ф.Ш. Дзюдочилар мусобақа фаолиятини баҳолаш илмий муаммо сифатида // Бухоро давлат университети илмий ахбороти. Бухоро. 2019. 4-сон. -Б. 295-298.

13. Ахмедов Ф.Ш., Абдулахатов А.Р. Дзюдочилар тайёрлашнинг замонавий тенденцияси // Тафаккур зиёси. Илмий-услубий журнал. Жиззах. 2019. 1-сон. -Б. 106-107.

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

Босишга рухсат этилди: 17.08.2022
Бичими: 60x84 ^{1/16} «Times New Roman»
гарнитурда рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табағи 3,6. Адади 100. Буюртма: № 186
Тел: (99) 832 99 79; (99) 817 44 54
Гувоҳнома reestr № 10-3279
“IMPRESS MEDIA” МЧЖ босмаҳонасида чоп этилди.
Манзил: Тошкент ш., Яккасарой тумани, Кушбеги кўчаси, 6-уй